

# 准大学生暑假补补理财课

□晨报记者 李潇潇

高考已过,对于许多刚卸下高考重压,从紧绷的学习状态中走出来的考生来说,面对近三个月的漫长假期,该如何度过可能有些迷茫。近日,在记者采访过程中,多位家有大学学生的家长对记者说,这三个月假期正是教孩子理财的最佳时段,教孩子算好大学生活经济账,同时也帮孩子补上以往缺失的理财必修课。



## 现在培养 早做准备

如今,大学的费用逐年递增,已成为许多普通工薪族家庭的主要开销,供养一个大学生变得越来越昂贵。一些有远见的家长在孩子小的时候,就买了教育基金或教育保险,或提前为孩子们准备好足够的学费和生活费。其实,最需要准备的不仅仅是钱,还需要教

孩子如何去花钱,这样才能避免孩子养成花钱大手大脚的坏习惯,也只有这样,家长在未来的四年或者是更长的时间里才能真正放心。2007年把自己儿子送进大学的王昆女士告诉记者,根据她的家庭消费经验,一般大学第一年要交的学费和其他杂费的费

用较高,这部分钱适合存放在活期账户里。对于以后每年的学费,则可以选择存成1年、2年或3年期的定期存款,存款到期时正好赶上孩子每个学年开学用钱的时候,既经济又划算。

王昆建议家长应该有意地从现在开始培养孩子的

理财习惯和理财经验。在高考后的这个暑假,父母可培养孩子独立理财。比如告诉孩子家庭的财务状况,把家中使用的理财手段等都可以传授给孩子。通过交流与灌输,使孩子对理财有一个初步的概念,了解怎样算自己以后大学生活的经济账。

## 精打细算 学会花钱

李怀鑫是今年的一名应届考生,当记者问他有没有对马上开始的大学生活做一些理财规划时,李怀鑫带着有些诧异的表情告诉记者:“还没有想过这个问题。”对刚刚从繁重的学业压力中解脱出来的准大学生们来说,即将面临每个月自己掌握各种消费,如何学好理财对他们来说充满了困惑。记者经过了解发现:目前很多高中生还没学会用

钱精打细算,他们大多数手中掌握有较大幅度的压岁钱和零花钱,但存在着乱消费、高消费、理财能力差的问题。

鹤壁市淇滨区农村信用合作联社营业部的赵文涛在接受记者采访时介绍:“精打细算,学会花钱对于学生们来说很关键。”在孩子们没有收入的情况下,节流是最好的理财之道。从现在开始让准大学生们有意识地去学习记账和

简单的编制预算。可以把每月的花费情况记录下来。以便对今后的开支做出适时的修改,达到控制的目的。

赵文涛还特别提醒准大学生们要学会利用学生身份这一特殊资源。现在很多地方都针对学生推出了许多的优惠政策,让学生们最大程度地享受到优惠。如:寒暑假火车票的减价,许多旅游景点只要学生本人凭有效证件就能享

受优惠等。

多参加社会实践和利用课余时间去做兼职、家教等实践活动,对于准大学生来说,不仅积累了社会经验,对将来毕业找工作也有帮助。赵文涛强力推荐“努力学习,多拿奖学金”这一招。学习是为将来投资,而每学期数千元的奖学金也非常诱人,况且努力学习还可以减少去校外消费的次数,是一举多得的事情。

## 用卡消费 养成习惯

刘华玲女士的儿子同样是今年刚刚参加过高考,她说,自己的孩子花钱从来没计划,属于手里有多少钱就花多少的“败金”类型,想到一次要让孩子带走那么多钱自己支配,很让人不放心。对此,赵文涛提醒,家长首先要做的是挑选办理收费的

银行,由于高校分布在全国各地,因此银行在全国的网点数量、其网上银行性能、合作高校数量以及总体服务能力等要素需认真考量。

赵文涛告诉记者,家长可以每月按时给孩子生活费或者一次性存一学期的生活费,并和孩子约定好每月能

花多少。同时也可以利用主附银行卡的特点,父母持主卡,孩子持附卡,主卡和附卡共用一个账户。家长凭主卡存款,子女凭附卡取款或消费。这样,家长可以通过查看银行卡取款或消费记录来了解孩子在学校的消费情况,这样才能起到很好的监督作

用。

赵文涛还建议家长们尽量不要让刚走出家门的学生随身携带大量现金,应将学费、生活费提前存入银行卡内,这样既可以避免路上丢失或是被盗等安全隐患,也可以让孩子尽早养成良好的理财习惯。

# 考后心态如何调整?

□晨报记者 陈海寅

每年的高考一落幕,就是考生们疯狂泄压的时候。高考前的采访中,记者曾听到考生们说“考后一定要睡几天几夜”、“把自己埋在网络游戏里麻醉一下神经”、“一定去外地旅游”等等之类的话。考生们的话都透露着高考带给他们不堪重负的压力下,渴望释放发泄的心情。为了这场考试辛苦奋战的考生,在卸下高考这个包袱后,又是怎样的状态呢?

“考前爸妈就担心我,甚至比我还紧张,让我感觉很有压力。考后他们又不停地问我估分情况、填报志愿,让我更有压力。我觉得如果成绩揭晓后不尽如人意,会很对不起他们。”小郭说,她丝毫没有感觉考后有多轻松,反而是一种忐忑不安的心情。

“估完分我就和同学去聚餐了,体验了一把大碗喝酒、大口吃肉的畅快。多少天了,都被父母和学校管着,为了高考做什么都得小心翼翼,太憋闷了。现在考完了,考好考坏也不去想了,一切都顺其自然吧。总算解脱了。”正和同学准备去新世纪广场上打牌的小张告诉记者,他感觉考后放松太爽了。“我有个同学一考完就上网

玩《征途》了,为了高考他戒网很长时间,现在考完了,肯定会玩个够。”

小张考后的做法,赞同效仿的还是少数。在记者的采访中,多数考生都表示考后心情并没有太放松,而是焦急不安地等待着成绩揭晓和通知书的下达。即使胜券在握的考生,也表示了自己的失落。“不知道为什么,考后我反而有了种若有所失的感觉,似乎遗失了件很重要的东西,再也找不回来了。”估计成绩过一本线的小刘说,她知道自己走个重点院校不成问题。但考后心情却失落了下来,没有因为卸掉高考这个包袱而畅快。

针对考生考后不同状态心理,记者采访了市职业技术学院心理学老师万忠范。万忠范说,考生们有不同的追求和想法,选择放松可以理解。但在考试后,他建议考生不要过度地放松,盲目乐观,也不要太多的焦虑不安。“考生在这个阶段,情绪不要太过起伏。考生们可以选择旅游、走亲访友的形式适当地放松自己,保持自然平和的心情,以一个良好的心态等待成绩揭晓和通知书的下达。”

# 考后仍要注意饮食

□晨报记者 侯韶莹

高考结束,考生们长期紧绷的神经终于放松了下来。不用再整天埋头学习,不用再整天惦记高考,一些考生开始对自己的生活放任自流,与同学聚餐大鱼大肉、海吃海喝,或者流连于街头小吃摊,恨不能一天尝个遍。对此,医生建议,高考后的饮食也要注意,需有节制有规律。

前几天,考生小吴觉得自己这次高考考得不错,便约了几个同学到饭店设宴“庆功”。席间,兴奋的他拿起啤酒不停地喝,最后还喝了几杯白酒。没多久,小吴忽然肚子刀绞般疼痛,脸都变了颜色。后来才知道,正因为暴饮暴食他喝伤了胃,幸亏被同学及时送到了医院。

对此,市中医院的肖飞医师告诉记者,在每年的高考后,都会有一些考生因饮食不注意引发肠胃炎,比如由于高考前对生冷食品比较忌口,考后会放开肚子大吃冷饮,也有考生像上面提到的小吴一样因在聚餐时饮酒过量被送进医院。

肖飞医师提醒,由于是夏季,饮食卫生容易出问题,考生在考后也仍要特别注意

饮食,尽量不去不卫生的摊点吃东西,不要暴饮暴食,更不要在聚餐时喝酒逞能,这样很容易引发肠胃疾病。

另外,还有一些考生在高考后每天大鱼大肉地进补,喜欢吃什么就逮住猛吃,家长也抱着补偿的心理给考生做大量好吃的。肖飞医师提醒,这种做法很不可取。短时间内大量进补,很容易增加胃肠负担引发急性肠胃炎,或者迅速增肥,导致短时间内体重骤增。

与暴饮暴食相对,还有一些考生则是懒得进食,他们突然陷入高考后的极度放松状态,干脆每天睡觉、上网,早饭与午饭合并成了一顿,或者干脆饿了才吃。肖飞医师提醒,这样也很不好,很容易导致肠胃疾病或精神不振、消化不良等症状。

他建议,高考后的饮食仍要日常化,不应有太大的改变。早晚餐最好以清淡的粥和蔬菜为主,多吃蛋白质、五谷杂粮等健脑食物,要少吃辛辣、油腻、冷饮进食要有度。还可在临睡前喝杯牛奶,以提高睡眠质量,缓解可能出现的高考后失眠症。

## 便民服务电话

### 家政

兴鹤清洁:13033891162(疏通大中型管道、便池)  
淇河家政:3360777 13939275900  
君事达物业(家政):2168326 13633927811  
疏通各种疑难管道、便池、清理化粪池:13103926404  
疏通大中型管道、清理化粪池:13030393419  
水电改装、疏通管道、清理化粪池:13084221448  
希望家政:3302701 13839236648  
东方家政:3951778 13569631600  
利民家政(外墙清洗)疏通管道:3298881  
兴浩家政:13033874070

玉洁家政:13030390094 13693925959  
芳洁家政:13033876216  
舒宜家政:13613920200 13613920091  
荣原洗衣:3322459 2655459

心意家政:13569647934  
金磊金属回收:3365608 13033878985  
三灵开锁(开锁不毁锁):6663030  
中通速递:承接国内快件 3322211 3921666

### 卫生医疗

中医院:3353120 2659562 2659966  
第二职工医院:2816120 2916666  
按摩医院肛肠科:2647015 3320085  
范氏骨科:3313380 2612120  
张志刚皮肤科专科:13939285245

原有全肛肠科:6988554 13839241809  
鹤壁总医院:2920000 2960000(新区)  
军分区门诊部皮肤科专科:3322774 3976644

### 订餐

味道名厨:3367100  
东海渔港:3382222  
青岛多彩扎啤美食城:2109666  
老根山庄:3366666

### 汽车维修

鹤壁市汽校:3367050 13939207503  
鑫昌汽修:3338572 13343928572  
非常车饰:3322268 13323921658

### 综合

水宜生:13323926333

大明眼镜销售热线:3336036  
“水管家”净水直饮机—您的健康饮水专家:13939282520  
黄河古陶:3333598 3939518  
一周钢笔字速成楷书、行书常年招生:13663922918  
“办公司找我”实业投资、增资、快捷诚信13949020108  
工商全程代办:大额注册、投资担保专办:15981887272  
销售安装围栏:13303920444  
供水投诉:3368855  
维修电脑、数码相机:15839208517  
佳能数码相机:13939279001  
印象淇河原生态商务礼品:13803927244 2185444  
电脑、手机靓号:13137234555  
阎律师热线:13939255595  
专办中小额贷款:3818000