

高考刚刚结束,学子们从高度紧张到突然松弛,心理状态和作息等与考前都有巨大变化。同时在等待分数的一系列过程中,学子们的心理起伏也比较大。考生在这个阶段可能会出现各种不同的心理问题。高考后常见心理问题有哪些?学生和家该如何调整?本期健康问诊将国家二级心理咨询师、家庭教育指导师陈玥,海军军医大学附属长征医院医学心理科主任柏涌海给学生和家长的建议集纳给大家,希望对考生和家长有所帮助。

蔡富根/整理



不虚度 不迷茫 更别过度兴奋

# 高考后学生心理健康不容忽视

## 常见的心理状态

高考后常见心理问题有哪些?国家二级心理咨询师、家庭教育指导师陈玥归纳了以下几点:

**1. 过度兴奋放纵:**多年苦读,一朝“解放”,一些孩子会产生报复性放松的情况,恨不得把过去几年欠的玩乐都一次性补偿回来,弥补自己多年来的艰苦奋斗,比如通宵游戏、熬夜刷剧、疯狂聚会狂欢、胡吃海喝,造成日夜颠倒、饮食失衡等。兴奋过度的后果,是身体的超负荷运转,以及生物钟紊乱导致精神不佳,会影响孩子的身心健康。

**2. 焦虑悲观低落:**许多学生在考后经常会回想考试中哪里没发挥好而出现自怨

自艾、患得患失的状况,尤其是那些平时学习成绩还不错的学生。他们往往期望值比较高,但在等待放榜的日子里,由于不确定性而变得焦虑。表现为吃不好、睡不好,情绪低落。有些高考学子会出现由焦虑到失眠,再从失眠到抑郁等。有的人甚至由于性格突变暴躁,让人觉得难以理喻,与家人争执中情绪一触即发。

**3. 空虚无所适从:**有的学生从原来紧张的学习中一下子放松下来,会出现一种不知道做什么、虚无、无所适从的状态。学生往往美美地睡几天,把长期缺失的睡眠补一下。但过了几天,就发觉自己无所事事,心里空空的,茫然不知所措、百无聊赖,一下子就失去了目标,找不到方向。

## 自己做好心理调适

学生该如何调整心理状态?陈玥给出了以下建议:这个阶段要多补觉、多休息;避免过度放纵、熬夜,最好还能保持高考前的规律作息,尽可能不要打乱生物钟。可以适当做运动、游玩散心,保持正常的饮食睡眠,健康的生活方式。

可以参加一些高考前因时间不够而无法参加的兴趣爱好活动。高考只是人生中的一个重要转折点,并不是唯一的转折点。

高考前,父母为了做好后勤保障、照顾孩子生活起居,非常辛苦。不妨用这几天,帮父母做家务,整理整理房间、做一顿饭,犒劳辛苦照顾自己的父母。

因考试暂停的爱好可以重新拾起来。

## 家长也要“帮帮忙”

家长应该怎么做?陈玥提醒道:切勿大撒把,放任孩子不管不顾。不要从考前“什么都管”的极端,走向考后“什么都不管”的另一个极端。保持亲子沟通非常重要。除日常生活、心理方面的关爱以外,还可以和孩子一起学习、探讨关于社会、行业等的一些发展趋向。让孩子不再停留于当下,开始自我学习、展望未来。

高考后,家长应给予孩子更多的理解和安慰,发挥“避风港”的作用,做好心理疏导。考试已经结束,回忆太多过去的事情只会增加孩子的负担,家长要尝

无论是吉他、画画、唱歌还是滑板、打球等,在爱好中消解迷茫,梳理自己的兴趣。

高考结束后,未来还有更美好的人生等着你。不妨在这个时候,和同学、老师、父母讨论一下自己擅长什么、兴趣在哪里、有哪些能力特长,在充分了解自己的基础上,去探索自己感兴趣专业或行业的发展现状、就业前景等信息,多方面、多渠道搜集信息,合理决策。这样对于自己填报志愿也有很大的帮助。此外,学生在选择心仪院校与专业时,可能会与家长产生分歧,这个时候正是和家长交流的好时机,谈谈自己的规划和想法,明确自己的意见和建议。

试温和理性地进行沟通。看见孩子的不容易,利用等待成绩的这段时间,帮孩子寻找一些兴趣爱好,抽时间陪伴孩子,让他们的身心得到放松。家长要根据考生的情绪变化,给予适当的关心,即使没考好也不要责怪,而是要多开导,帮助考生选择更好的学习方案。家长可以与孩子一起制定这段时间的生活规划,指导孩子充实生活,也可安排一些家庭活动,比如,一起到户外散步、赏景等。家长应避免与孩子反复谈论高考话题,不在无形中给他们增加压力。

## 考后心理波动期来了 几个方法帮考生收心

长期的备考和紧张的高考之后,考生的各种心理需求在考试后一段时间会出现“井喷”现象,情绪也会产生巨大的波动。一些考生会产生不同程度的“考后综合征”,感觉六神无主,不知所措,或者因过度焦虑等心理问题影响日常生活。

以下几个小方法,帮助考生平稳度过这段时期。

### 1. 适度放松,别太担心考试成绩

对于刚刚走出考场的考生而言,适当放松非常必要,应以健康的状态享受假期。要继续注意劳逸结合,保持一点紧张状态,并有意识地控制心理活动,不去多想考试及其结果,而是重新规划自己的生活。

### 2. 找到新目标,平衡考后心态

部分考生认为高考结束便意味着自己熬出来了,得好好犒劳一下自己,弥补一下多年来的艰辛。也有一些家长有弥补心态,纵容孩子的这种行为。事实上,不管是熬夜打游戏、宅家睡大觉,还是暴饮暴食、过度放纵,都不是良好的放松方式,找到新的目标,才是对自己最好的奖励。

考生可以和家长积极沟通,共同探讨假期的生活方向。例如,考驾照、学习计算机应用软件等实用的技能,或者帮家长做家务,参加各种社会公益活动等,这都有益于考后平衡心态。

### 3. 加强身体锻炼

经过紧张的复习和考试,加之缺少锻炼,许多考生的身体状况出现不同程度的下降,在注意饮食的同时,还要加强身体锻炼,以迎接各种挑战。例如,考生可步行、慢跑、骑自行车、爬山、游泳、参加各种球类运动等,既可以放松疲惫的身心,又可以锻炼自己的身体。

### 4. 转变消极观念,培养理性思维

有的考生可能存在一些绝对化的消极观念,例如,“我只想考去一流大学读书”“没有选择到喜欢的专业就没有任何意义”“如果考不上大学,人生就没有希望了”……其实,仔细想一想,高考真的能完全决定一个人的命运吗?受教育的渠道很多,读心仪的学校和专业的途径更加多样化。即使高考发挥不太理想,也可以通过考研、复读、职业教育等,打开另一片天地。

不管高考结果是否如意,生活都要继续,与自己达成和解最为重要。高考后的路该如何走?尝试把自己面对的几个选项的利弊一一列出,进行理性分析。需要提醒的是,没有一个抉择能代表绝对的好或坏,如果站在将来的某个时刻看当下的选择,也许好坏就会发生改变。因此,不用过分纠结于眼前抉择的对与错,多方听取建议和经验,结合自身情况深思熟虑后作出的选择,一定是最好的。

### 5. 深呼吸、听音乐来调节情绪

重要的未知事件容易勾起人们的焦虑情绪。考生要学会接纳负面情绪,通过有效手段帮助自己面对和处理。比如,每天抽出一点时间做深呼吸放松练习,闭上眼,缓慢地深深地吸气、呼气,将注意力放在呼吸上,保证整个呼吸过程是舒缓的。

此外,还可以伴着轻缓的音乐,想象最能让自己感到舒适、惬意、放松的情境,比如置身于海边、花园、野外等。这样的深呼吸放松和想象放松训练,有助于放飞心情,保持平和心态。

来源:《今晚报》《学生健康报》等

指导专家:国家二级心理咨询师、家庭教育指导师陈玥 海军军医大学附属长征医院医学心理科主任柏涌海