



考后“心”锦囊 积极向未来—— 这份心理调适指南,送给高考后的你们

近期,各地高考分数陆续公布,在希望和失望的落差间,考生容易出现焦虑、迷茫、烦躁等心理状态,多重应激条件下,若调适不当,可能会出现各种心理、行为和情绪变化等“适应性障碍”。考生和家长该如何调整?如何调节好考后的生活和心理状态?本期健康问诊带来了专家的指导意见,希望对你们有帮助。

蔡富根/整理

心理调适
指南

● 有人欢喜有人忧,情绪内耗不可取

高考中,难免会有发挥失常的学生。一位网友留言道:“好几道简单的问题做错了,所在的地区面临着高考改革,复读又缺少竞争力,完全丧失信心,最近一直很难受。”

另一种较为隐匿的表现是,部分成绩不理想的考生没有出现典型的悲伤、焦虑,而是陷入了短暂的无感、麻木。“这本质上是一种不敢面对真实情绪的逃避行为,应激事件后的麻木是一个危险现象,可能会预示着之后的一些更严重的心理问题,这需要我们投入更多关爱去关

注他们的情绪体验。”北京师范大学心理学部教授韩卓说。

除此之外,也有考生的成绩超出预期,但喜悦的背后同样会面临一些问题。有同学倾向于过度放纵自我,每天忙于聚餐、通宵上网、打游戏等,出现作息紊乱、精神亢奋激动、失眠等现象,更有考生会因此产生自满、骄傲放纵等不良心理状态。还有一些同学因为高考结束失去目标而不知所措,从而感觉做什么都“无聊”“没劲”,陷入单纯的空虚、迷茫之中。

● 成绩波动很正常,要有勇气“不回避”

高考分数最终是多种因素叠加的显现,但很多考生在心理上无法接受,从而产生这样那样的情绪。“我们应当知道,所有的因素都是高考试卷的一分子,成绩在一定范围内的波动是正常现象。意识到这一点,有助于远离沉溺焦虑和过度遗憾。”北京某高中的一名班主任刘老师说。

对于考试成绩不那么理想的考生而言,很多简单具体的做法可以帮助考生自行缓解情绪。如清华大学玉泉医院精神心理科主治医师申晨煜就建议,在阳光下进行运动,维生素D的摄入有助于改善情绪。另外,一些团队运动能增加人际互动,可以有效避免出现思维反刍或者焦虑强迫的观念。

“沉浸在自然环境中也可以改善情绪,建议考生尝试改变周围环境,去公园、花园、森林等享受大自然带来的宁静和惬意。同时可采用深呼吸、肌肉放松、冥想和瑜伽等技巧帮助减轻压力和焦虑。”针对上述问题,某大学心理健康服务中心心理老师闫晓华(化名)建议道。

成绩较为理想的考生,在经历了短期的兴奋后大多都可以自行平复,但专家同时提醒个

别考生应注意避免陷入长期的精神亢奋与激动,喜悦过后应冷静下来专注于现实中的具体事项,及时调整至正常生活轨道,还可为即将到来的大学生活做一些规划和准备。

针对一些考生空虚、无聊的心理状态,闫晓华认为,此时最应该做的是树立一个新目标转移注意力,主动学习一项自己感兴趣的新技能,多参加社会活动,这样可以有效帮助学生找到自我价值感。

作为孩子最亲近的家人,家长在这个期间也扮演着重要角色。韩卓提醒,由于情绪具有很高的“传染性”,家长必须首先做到自身情绪稳定。“由于担心孩子情绪上的异样而过分敏感去探索孩子的每一个情绪、行为线索,不停追问、分析,都会对孩子造成额外的压力,要避免把情感沟通变成逼问或者情绪暴力。”

此外,家长和考生也要共同做好心理兜底。对此,中科院心理研究所教授陈祉妍认为,“抱有积极的心态是正常的,但家长仍要帮考生建立‘上、中、下’三策的心理保障。考得特别好,是一个什么样的选择和道路;如果考得中等,应该怎样;如果考得很差又该怎样。多重的应对方案能够很好地帮助孩子减少心理压力,对于稳定心理状态具有重要作用。”

● 压力太大?不妨求助“健心教练”

“欣喜也好、悲伤也好、迷茫也好,都是正常现象,当发现通过自我调节无法回归平稳状态时,则可借外界努力来调整,而不是压抑、制止自己的情绪。”韩卓说。

就高考考生而言,如考后出现情绪低落、不愿交流、无缘无故的表情恐惧、身体发抖,又或者易怒、食欲不振、突然暴饮暴食、睡眠障碍,甚至是情感麻木、兴趣丧失等状态,并且持续一定时长,就需要寻求专业心理帮助了。

不可否认,一些考生会在潜意识中忽略或抗拒心理咨询。“是不是我有问题?是不是我不够好?是不是我太脆弱了我才需要别人额外的帮助?”不少类似的问题在他们心中萦绕。同时,不少家长的不理解,也加剧了这种行为的发生。

而心理咨询,首先要克服的就是这种羞耻感。韩卓形象地将心理咨询比作一个“心理健身房”。“我们平时会通过健身来强健体魄,心理也需要锻炼,必要时还可以找专业人士‘带带’你,心理咨询师或医生,都可以成为你的‘健心教练’。”

良好的心理状态能帮助孩子建立自信和社会责任感,使其在未来更加积极、顺利、独立地参与社会生活。“早期有效干预的重要意义是,避免影响后期很多社会功能,包括未来面临更复杂的工作、交友等事件时不那么吃力。”申晨煜说。

● 穿上心理“铠甲”增强抗挫能力

中科院心理所《2009年和2020年青少年心理健康状况的年度演变》显示,随着年级的增长,青少年抑郁的检出率呈现上升趋势。高中阶段显著高于小学和初中,但三个年级间没有显著差异。压力事件会放大罹患心理问题的风险,当青春期撞上人生大考,两者碰撞出的敏感火花,对十七八岁的青少年来说是一个不小的挑战。当发现有些客观条件在短时间内难以得到改善时,应尽可能为自己打造一副足够坚固的心理“铠甲”。

全面发展的青少年,应该具备一定的心理调适技能,包括情绪调控的技能、应对压力的技能、人际交往的技能,并能将其适时运用到实际生活中。“比如遇到失败,如何调整自己情绪、如何找朋友倾诉等。这些都是需要在成长过程中不断练习的。”陈祉妍说,“我们需要在实践中不断增强抗挫能力。”

现在的青少年热衷于探寻属于自己的人生意义。“对此,我们鼓励准大学生在考后和大学期间尝试了解和发展自己的个性特长,多多体验外面的世界,在不同的经验中找到自己真正的热爱。不论是面对具体的挫折还是与空虚对抗,这份特别的人生经历都将在磨砺后成为你日后强大的精神力量。”韩卓说。

的确,高考只是通向未来的第一站,风景一直在路上。来吧,带着一颗勇敢、乐观的心,向未来,再出发!

来源:《光明日报》等

