

6月9日上午11点,随着一声清脆的铃声响起,牵动万千学生与家长的高考结束了。很多学生和家都松了一口气,觉得可以好好放下了。然而很多学生和家都没有意识到,高考后的心态调整与生活安排已成为他们又一次艰难的“考试”。往年的高考完后,港城很多心理咨询中心前来咨询的学生和家并不见少,焦虑、抑郁、放纵、茫然等“高考考后综合症”也开始困扰考后的学生们。为此,记者在6月9日专门采访了港城三名心理咨询师,让各位家和生提早采取措施预防“高考考后综合症”。

专家支招考后心理调整

高考后这样放轻松

文/片 专刊记者 王伟凯 专刊见习记者 王双



高考结束后考生们面带微笑地走出考场。

焦虑、抑郁型



周瑾

国家二级心理咨询师、国际催眠师、青少年心理健康咨询专家、家庭心理辅导老师、抑郁症资深治疗师。

每年高考结束后到成绩公布前的这段时间,都会有不少考生因为压力过大而出现焦虑、恐惧、抑郁等症状。烟台大学文经学院大一学生穆凡告诉记者,他在去年高考结束后相当长的一段时间里都十分的失落,总感觉自己高考失误太多,不敢去对答案,也不敢看成绩,更觉得对不起父母和老师对他的培养与期望。

症状分析:

对于考后出现明显的自责、焦虑、抑郁等心理状态的考生。烟台育心心理咨询中心的周瑾咨询师把这些行为归为心理补偿行为。是学生在潜意识中对自己过去的过失进行惩罚以弥补内心的内疚感,这也是学生富有责任感的一种表现。同时这些心理状态并非暂时产生的,而是长期心理压抑所致,只是高考后的解放,成为考生的心理问题产生的契机。

专家支招:
家长要帮助学生进行客观评估

父母要引导学生走出悲观误区,不要让孩子过低的评价自己,暗示孩子在最

后成绩没出来之前不要妄下定论,虽然感觉考得不是很好,但现实有可能并非如此。父母可以借此机会与孩子进行深入交流沟通,与孩子一起回忆从小到大的成长经历及获得过的成绩,在这个过程中重点渲染孩子的优秀表现,以及曾经克服的困难事件,给予孩子充分的肯定和表扬。

帮助孩子树立直面问题的信心

如果成绩真如预想的不理想,家长也不该这时候

埋怨孩子,更应关心他,疏导他的负面情绪。家长也不要对成绩看的太重,更不能让自己陷入焦虑状态,考生出现情绪低落、心情郁闷等现象时,要尽力保持正常状态,既不要冷淡也不要过分殷切,以免给考生增加心理压力。让孩子认识到人生不只一个高考,高考只是人生旅途中的一小步,即使摔倒了也能爬起来,是否会对自己人生造成大的影响,要看个人的应对方式,如果能从中吸取教训,那么高考失误也不见得是一个坏处。

帮助孩子缓解焦虑、抑郁等情绪

如果孩子考后出现焦虑、抑郁的情绪,家长可以采用拍打疗法,通过拍打产生疼痛感,疼痛会产生快乐素,可以对抑郁有一定的治疗作用。家长在家里播放一些比较舒缓轻快的音乐,有时间带孩子出去玩,多接触大自然,让环境舒缓孩子的情绪,同时要让孩子多与同学交流,通过同学之间的友谊和鼓励来帮助走出情绪低谷。

茫然型

“记得当年高考完后,我回家就连睡了三天三夜,醒了却不知道该干啥了,什么都不愿意做。总觉得高考完了,就可以放松了,结果一个暑假整天呆在家里,除了看电视就是睡觉,现在想想特别后悔。”山东工商学大二学生刘嘉文向记者说出了自己当年高考后的感受。

症状分析:

王春福老师认为像这样的考生属于茫然型心理,这样的考生平常一般过于依赖自己的父母,缺乏自理能力和独立性。高考后的突然解放,没人继续安排指挥他做什么,就对自己的生活失去规划,会产生一种无所适从的感觉。



王春福

烟台三阳心理咨询公司总经理、国家二级心理咨询师、烟台职业学院客座教授、全国首届优秀心理学工作者、中国百名心理咨询师。

专家支招:
激发孩子的独立能力

对高考后出现茫然状态的学生,家长要先从自身方面找原因,是否是平

常对孩子过于溺爱,所有事情都一手包办?然后再根据孩子的实际情况,锻炼孩子的自理能力,让孩子自己完成一些自己想做的事情。在假期生活中家长可以和孩子一起商讨假期计划,在商讨过程中父母只做一部分有益引导,鼓励孩子多运动,引导孩子交往,适度地与同学结伴郊游、阅读、听音乐等,或者帮家做点家务。同时要让孩子自己做主,让其充分享受自主的感觉,以培养孩子独立的人格。

为自己的考后生活做规划

高考不是一个终点,而是人生的新起点。考生在考后应该充分利用这段空闲时间来发掘自己的兴趣爱好,根据自己有益的兴趣和爱好做一些平时想做却没有机会做的事情,增强自身综合素质,为随后到来的填报志愿做好充分的准备,同时也为自己的未来规划奠定基础。考生可根据自身实际情况,与家长协商后制定一份详细的假期生活规划,假期可适度放松,但却

不能荒废学业及个人综合素质的提高。

引导孩子参与暑期实践

高考后的时间是考生成长的关键时期,家长要帮助孩子充分利用好这个假期,培养各种能力以提高学生的综合素质。家长可以引导孩子参与一些社会实践活动,如做一下慈善义工,提高孩子的思想道德素质;或者是让孩子自己打工赚钱,体验生活艰辛。这个过程中家长不能一手包办,要让孩子自己去选择和尝试。

放纵型

“高考终于完了,上大学前我要好好放松放松,好好玩一个假期。”在烟台二中考场,一名考生考完后向记者说着自己的打算。鲁东大学大四学生吴炳辉向记者说道:“那年高考结束后,我经常与同学在一起狂欢,看电视、上网、睡觉、外出旅游等,想把压抑了多年的欲望全都释放出来,整个假期都在无节制的玩乐,可是就因为这样上大学后我有很长一段时间调整不过来,以至于影响到了学业,现在想想十分后悔。”

症状分析:

孙主任指出像这样的考生属于放纵型心理,他们认为高考结束便意味着自己熬到头了,所以得好好犒劳一下自己,弥补一下自己这么多年来艰辛,因此放纵玩,也有一些家长甚至纵容这种行为,导致有些考生还不慎染上一些不良习惯,严重的还会误入歧途。很多大学生进入大学后也因为假期的过度放纵而致使整个大学学习生活都无法进入状态,也使很多学生进入大学后出现心理问题。



孙静

鲁东大学心理咨询中心主任,鲁东大学教育科学学院心理学讲师,国家劳动和社会保障部心理咨询师培训师。

专家支招:
考后放松应有度

考后放松不等于放纵,应该学会科学放松,可以选择爬山、旅游等与大自然接触,通过环境来放松,也可以参加体育运动,通过运动来放松,但是不要整天沉迷于网络,这样

会使神经一直处于紧张状态,不会使学生获得身心的放松。考生考后不应过度放松,可稍微休息几天,但是饮食和睡眠等生活规律不要打乱,同时做好假期安排,安排尽量科学,不仅要安排休闲放松的事情,还要做好学习计划,为进入大学做准备。要安排自己参加一些社会实践,在社会中磨练自己。家长有义务和责任来科学引导这些自我控制力还不够的孩子们,及时回到规律生活和学习状态,以帮助他们顺利度过后高考时期。

相关链接

考后调节小技巧

拍打法治抑郁:

周瑾老师指出,拍打疗法有益于治疗抑郁。随着音乐的节奏来拍打,要注意有一定的疼痛感。主要部位是肩背、大腿和臀部,禁忌打腰部。在拍打过程中,孩子可能有一些过激反应,这个时候告诉孩子不要动就可以了。这种方法可以治疗抑郁情绪,疼痛感会产生快乐素,能够缓解抑郁情绪。

不要马上停下来

很多家长反映考后很多考生呼呼大睡,孙静老师认为考后的适当休息是非常重要的,但是过度的沉睡会导致精神的空虚。考后不要马上停下来,应慢慢适应由紧张的备考状态转到轻松的状态。

家长心态调整更重要

王春福老师指出,情绪是会传染的,家长的情绪会直接影响到孩子,家长也要注意自己的心理调试。对待孩子成绩上,家长应该保持理性。切忌打乱正常的生活秩序,多与孩子沟通,消除彼此的紧张情绪。