

2012年6月12日 星期二
 本版编辑/徐舒帆 美编/孙海潇
 TEL:0392-2189936
 E-mail:yjlxwb@163.com

健康周刊

HEALTH WEEKLY

健康周刊部主任:王淑云
 健康咨询热线:3322234
 E-mail:yjlxwb@163.com
 统筹/徐舒帆

高考后 心理自查手册

高考前,高度紧张的考生们都会有这种心理暗示:“高考一结束,三年就熬到头了。”可实际情况是,在高考成绩公布前,考生还将再经历一次高度紧张期。在发榜之前,考生出现的心理问题远远不会少于高考前。

高考前,考生承受了巨大的心理负荷,在高考结束后一下子释放了,心理落差很大。等成绩、等录取,这样的等待让考生十分煎熬。考试不理想的考生可能情绪暴躁或自我封闭,而更多学生放纵疯玩,连续地打游戏、逛街、唱KTV等等,这些都是高考后需要家长和考生注意的心理问题。

虽然不说“一考定终身”,可高考对于绝大多数学生来说仍然很重要,这要搁在心理学上来说,算得上是一个“应激事件”。

人要是遭遇应激事件,就可能出现一些情绪波动,严重时甚至能出现

一些心理问题。虽然咱不至于个个都是范进,可也得自我警醒,别真的焦虑了、抑郁了,闹出些什么问题来,那总是迟了一步。

现在,咱们就一起对着这部高考后的心理自查手册,看看自己在高考后是不是有什么解不开的情绪或想法,正好开解开解。

1号症状

表现

考得好不好不知道,反正也不关心,“今朝有酒今朝醉”,且让我乐一天再说。

考得不好怎么办?那也是几十天后的事情,就是天塌下来也等那时候再说。

分析

如果从短期来看,这其实是心理的一种自我保护模式,让我们不至于一下子面对过强的心理冲击,引起过于强烈的情绪反应。从这点上来说,它还是有益处的。

但是,从心理学上来说,这是一种“负性应对方式”。通俗来说,就是逃避。可问题始终在那里,等到逃不过去的时候,心理问题就会爆发出来,那时候再处理就迟了。

对策

首先,不反对考试过后的暂时逃避。就像分析里说的,这是一种自我保护措施。但你能逃几天,不能逃一辈子。问题在那里,是逃不掉的。对此,同学心里很清楚,就是得过且过,所以需要给自己点“压力”,面对现实,坐下来考虑对策更有效。

需要注意的是,有这类心理表现的同学,一般外在会表现为过于“快

乐”,娱乐无度。而家长往往出于补偿的心理,会允许他们过度狂欢,结果也给身体带来了损害。

对于这种情况,最有效的方法是“放而不松”,不必那么紧张,但作息仍要有规律,可以静下来做一些过去没时间做的事情,比如学一门语言、读一本书,然后思考一下未来,让过于亢奋的情绪冷静下来。

2号症状

表现

有些考生认为自己考得似乎不理想,感觉天都要塌了。

甚至认为自己的人生一片灰暗,再没有半点希望了。

分析

在合理的情绪疗法中,很多时候引起我们持久、严重的情绪反应和一些心理问题的,并不只是激起你情绪的事件本身,还有你在这个时间所持的不正确的态度。这又被称为“不合理信念”,具体到这类人群上,他们就体现了一个很经典的不合理信念,

“糟糕至极”,或者说“灾难化”。

当一个人被“灾难化”思维控制的时候,他的认知能力会下降,注意力会高度集中在负面部分,而且会无限放大。相反,正面的部分却被他弃之脑后,完全看不见了。显而易见,这样的态度存在严重的问题。

对策

其实很多大道理同学们都明白。比如你考得不好的科目,别人说不定也没考好,而你也有自己回答得比较好的部分。我们判断一个人是否成功,是看他的个人成就和幸福感,一流大学固然是个很好的平台,可是普通大学甚至一个专科院校的热门专业,也能够为你提供好的机会。觉得一次考试失败就没有任何出路,其实是因为你从来就没注意过其他的路,而不是那些道路压根不存在。可明白这些道理,和发生在自己身上时能不能想到是两码事。尤其对于存在“灾难化”思维的人来说,要想到其他方面是很困难的。

这时候,不妨问自己几个问题:你是全部考得都很糟,还是只有一部分考得不好?我们判断一个人成功与否,是看成就还是看高考成绩?一个人的成就大小,是和高考成绩有关,和大学牌子有关,和对口专业有关,还是和工作后的表现有关?为什么你觉得一次考试失利就不会有任何机会,你的想法来自于何处?

认真思考这些问题的过程中,很多人就能打开思路,客观地看待这个问题了。

3号症状

表现

考得不理想,或自认为考得不错可成绩公布后不理想,于是给自己扣上一个“失败者”的帽子,感觉人生观都被颠覆了,要么决定学范进,不考中目标绝不回头。

分析

如果还要拿“不合理信念”来说,这种想法的人也很多见,他们属于“绝对化”思维模式。通俗来说就是“非此即彼”,“成王败寇”,至于中间角色,对于他们来说,根本不存在。

会这么想的孩子多数都是要强的好孩子,用功、努力、自我要求高,可能还有点完美主义倾向。这和个人气质、性格有关,也和长久以来的家庭教育模式有关。

对策

最有效的方法是,把姿态放低点,然后回过头来看问题。

有追求是好事,但追求必须符合实际。家长也好,孩子也好,都得弄清楚,自己一直以来认识中的那个“我”是不是客观。

比如就说成绩不理想,这到底是你真的一时马失前蹄,还是你差不多就是这样的水平?别拒绝面对现实,这可能是关系重大的选择。

建议这类人自问:我的成绩一贯如何?这是失手还是差不多就这种水平?如果是这种水平,还能算失败吗?如果是失手,那这世界上有从不失手的人吗?通过家庭或朋友之间的辩论,使其认识到自己的不正确想法,非常有效。

(综合《扬州晚报》、《金陵晚报》)

