

# 后高考时期,考生应注意什么?



## 高考后,更要加强对考生的心理关怀

市第一人民医院精神科 张天祥

高考结束了,学生们开始进入“后高考时期”。有资料显示,高考后两周往往是考生们又一个心理问题的高发期。

在备战高考期间,考生们长期超负荷学习,大脑中枢建立起了高度紧张的思维模式。高考结束后,考生突然处于一种从未体验过的完全放松状态,高度紧张的思维模式一下子失去了目标,习惯了生活节奏和精神状态不能实现软着陆,就会让人感到极不适应。这些不适应主要表现在:失眠、多梦、早醒、注意力不集中、心慌、乏力、易发脾气,严重者甚至会冲动伤人、自伤、出走。每年高考前、后半个月都是考生心理疾病发作的高峰期。在这些关键时期,除了考生必须保持平常心、注意自我调节外,学校应引导学生树立正确的升学观、人生观、价值观,家长也不要给孩子太大的心理压力,注重给他们一些心理关怀,帮助他们做好心

理状态的调节。

### 考生自我调节:不要悲观

高考一结束,许多同学就有一种失落感,整天无所事事,吃不好、睡不好,整个人感觉特别空虚,对什么事都提不起兴趣来。一旦出现这些状况,就要注意调节。首先考生要以正确的态度对待高考成绩,如果觉得自己的成绩不理想,不能考取向往的高校,就应该调整目标,把所有心思放在选择专业上,专业选得适合会弥补考试成绩上的损失。如果考得很差,也要勇敢面对现实,闯过眼前的难关。

### 父母帮助调节:少责备

高考后,家长必须高度注意考生的心理状态,特别是即将知道成绩以及填报志愿的时候,更是考生产生心理疾病的高峰期。家长应及时与孩子沟通,不要让孩子单独面对压力,让孩子知道全家人都和他在一起,为他打气,鼓励他以乐观的态度面对问题。

### 高考后可以放松,但不能放



纵

高考已经结束,经历过这次“洗礼”的学生和家长认为此时放松一下也是应该的,特别是那些对成绩较满意的学生。但要注意,放松也应有“度”,别让放松成“放纵”。

据一些网吧统计,在高考结束后的几天里,每天上网的男孩子要比以往至少多出60%以上。据报载,每年高考结束后,都有考生或是因饮食、运动不当住进医院,或是在游玩中发生意外。因此笔者在这里要提醒考生,高

考过后,应避免“乐极生悲”。那么考生们到底应该用什么样的方式度过高考之后的这段时间呢?其实放松分为消极放松和积极放松。例如,进行适当的体育锻炼,或者出外旅游就是积极的放松方式,可以使考生的身心得到充分的休息。所以家长和老师应引导考生从事一些积极的放松活动。

高考只是人生的加油站和中转站,绝不是终点站。从考生走出考场的那一刻起,一个灿烂的人生才刚刚开始。

## 后高考时期 应逐步减压

高考结束后,考生心理问题多发。笔者从市第一人民医院心理门诊获悉,目前进入“后高考时期”,考生心理问题比考前及高考期间有增无减。专家提醒家长和考生,要注意考后心理恢复。

原本活泼开朗的林楠高考后变得少言寡语、闭门不出,而且经常失眠,也没什么食欲。家长陪他到心理诊疗中心就诊。原来由于考后压力和本人及家长不知如何调节,他已处于亚健康状态。同样,心理门诊接到的相关咨询电话比考前也是有增无减。

专家称,高考属一种紧张性事件,对身心健康影响较大。高考前承受极大的压力负荷,考后突然彻底释放,易形成比较大的心理落差。因此考后压力宣泄要缓慢进行,火山爆发式的压力释放易导致不良后果。

专家提醒,考生在高考后要学会放松,分散注意力,可通过听音乐、打球、游泳等释放压力。家长不要过于敏感,制造紧张气氛,但也不可忽略孩子在进食、睡眠和交友方式上的变化。

(小林)

## 高是怎样磨炼出来的

他们由什么“原料”组成,又经过哪些“炼制流程”?为了揭示其中的秘密,我们经过对历届高考状元的精心“检测”及“流程”的研究,发现了高考状元的组成“原料”。

### 高考状元的主要组成“原料”:

#### “原料”一:好心态

心态是什么?心态就是性格加态度。性格就是一个人独特而稳定的个性特征,它表现为一个人对现实的心理认知和相应的习惯化的行为方式。态度是个人对客观事物的心理反应。针对高考来说,心态就

是指与学习和考试相关的心理、情绪、感情、意志等。

高考状元大都具有很好的心态,充满自信,比较会控制自己的情绪,遇到困难时,他们总能够尝试选择不同的方法去解决。

“状元们”的良好心态还表现为普遍都能正确评价自己,能够给自己准确定位。

具有宠辱不惊的良好心态是高考状元成功的重要因素之一。

#### “原料”二:硬实力

高考状元都有扎实的知识储备,“状元”自身的勤奋和高效学习

方法是其具备实力的条件。大多数“状元”的智商都在中等或中上水平,智商超常的并不多见。

具有宠辱不惊的良好心态和实力是高考状元成功的关键。

#### “原料”三:自主性

“状元”有较强的自主性,有良好的学习习惯,有自己的学习计划,有很强的自制力,并且拥有一个比较民主的家庭环境,父母不会苛求他们的成绩。

获得“状元”与其家庭出身并无直接关系。很多“状元”的父母既非大款也非教授,有的甚至只有小学文化程度。但这些“状元”家庭的共同点是:民主和尊重。对待高考,这些家长都有一颗平常心,考前很少给孩子施压,能充分发挥出孩子的自主学习能力。

当然,“状元”还有许许多多的其他“原料”,但最主要的就是上面所说的三大“原料”。

其实,高考状元也是普通人,看看自己身上,是不是具有高考状元的这些“原料”呢?如全部具有这些“原料”,经过“炼制流程”,你也许就是下一个高考状元! (张一)

## 后高考时期 孩子更需要什么

治疗,否则将贻害其一生。

“应对‘后高考时期’的焦虑心理,关键就是要正确评估自己。”王志辉建议每个考生在考后客观评价自己,既不要盲目夸大自己的优点,也不要把自己评价得过低。考生一旦对自己有了一个正确的评价,也就能够比较客观地对待高考的成败得失。同时,还要懂得高考也带有一定的偶然性。

家长可以采取转移注意力的方法,避免不良情绪对孩子的困扰。例如让孩子做些力所能及的家务,或听听音乐、看看电视,或拜访亲戚朋友,分散或转移其对挫折的注意,逐渐淡化考试失败的阴影。

此外,家长不妨在高考后陪同孩子出去旅游或是鼓励孩子参加一些兴趣班等,来放松考生的心情。(王易)

## 高考落幕 警惕 “考后自闭”

高考落幕,发挥良好的同学准备“彻底大放松”,临场表现不佳的同学则容易焦躁不安。对此,解放军302医院杂病科副主任姜天俊说,上述两种心态都需要调节,考生应学会“张弛有道”。

### “心理落差”易致病

高考时考生精神高度紧张,承受了极大的压力负荷,此时突然彻底释放,容易形成很大的心理落差,这个心理落差恰好就是导致人类疾病的重要原因之一。

### 警惕考后“自闭症”

高考过后,考试发挥不理想的同学,容易情绪低落,严重者甚至出现“自闭症”现象——整天把自己关在家中,不敢见人。

此时,加强自我调节、释放情绪至关重要。比如,郊游、看一看平时无暇浏览的书籍、体育锻炼、听音乐、做家务等,都是科学的释放焦虑之道。

### 应拒绝彻夜上网

医生提醒,此时应拒绝长时间上网、看视频、闷在空气流通不畅的KTV包间里不出来等等透支生命的行为。如果考生过分放松甚至放纵自己,那么就容易在心理上造成记忆遗忘、记忆替换,甚至错觉现象。(网文)

“考砸了,怎么办?”看着儿子自言自语,小宁的母亲刘女士急得直掉眼泪:“孩子从小就内向,心理素质差,虽然平时成绩挺不错的,可一到考试就紧张得没法正常发挥。”

原来,小宁学习很刻苦,但中考的时候就因为过分紧张,最后进了一所区重点高中。“孩子很拼命,就憋着劲儿等着高考考进一流大学了,可按他估的分数只能勉强上一个一般本科。”

对青少年心理有深入研究的国家二级心理咨询师王志辉指出,这位考生患的是严重的考后焦虑症,属于心理疾病,必须及时