

# 莫忽视“后高考”时期的心理问题

株洲日报记者 邹家虎

前言

距离高考结束已经一个星期了。据心理专家不完全统计,高考结束到录取结束这段容易被忽视的时间里,60%~70%的高考考生会产生不同程度的焦虑,近20%的考生会因为过分焦虑而影响日常生活。因此,学校、家长和社会的帮助就显得尤为重要。针对“后高考”时期的社会心理存在状态又怎样调适呢?我们特邀我市多位心理专家献策。

## 完善“后高考”时期的人文关怀

陈鹏(湖南工业大学教师)

高考已落下帷幕,考生在离开母校即将奔向新的人生征程中,迎来了一个“真空心理断乳期”。

给他们以更大的心灵慰藉与人文关怀,就显得尤为重要与及时。

人文的核心就是关注人,关心人,爱护人,尊重人,体贴人,人文关怀就是对人性的关怀,对人生需要与欲求的关怀,对身心健康的关怀。人文关怀的核心是在以人为本的前提下尊重人的需要。特别是精神乳汁及时补充的需要,尊重人的价值属性,包括个性解放,

获得自由平等的人生权益,尊重人感性认知和理性思考,关怀心灵的慰藉与心灵的健康成长。

人作为一种物质生命的载体,更是一种精神文化的载体,要帮助考生去追求更大更高的社会价值和个体实现价值的统一。各级党委与政府,社会各阶层以及考生家庭要充分尊重刚从考场走出来且身心疲惫的考生,不仅要施予物质的关心和安慰,更要多层次多角度地关怀他们的所思所虑所欲所感所悟,帮助他们总结自我,发展自我,完善自我。

## 三类学生需及时进行心理辅导

姜妍姬(国家二级心理咨询师)

焦虑型心理。这类考生把高考看得非常重,认为高考失利就没有前途。建议家长避免在亲朋好友面前提起高考话题,如“考得怎么样?”“能考多少分?”家长可安排丰富活动来“挤占”他们“胡思乱想”的时间和空间,如携友游玩、学习技能、体验工作等。

放纵型心理。这类考生把高考看得不重要,心理比较茫然,其心理的不适主要表现为或失落或放纵。建议主动提升自我的独立意识和行为能力,借助网络、社会上

的优秀资源,对空余时间进行合理安排。家长亦要想办法培养孩子的独立意识和独立能力,防止他们养成不良习惯,甚至是步入歧途。

憧憬型心理。自我感觉良好,心理状态较好,建议这类考生利用这段时间走进社会、体味生活,制订自己的生涯规划,为未来更好的发展打基础。

总之,考生要正确评价自己,愉快接纳自己并有节制地放松。无论对待任何事情,心态最重要,高考虽已结束,亦是新的起点。



漫画/左骏

## 做高情商父母

徐立波(国家二级心理咨询师)

父母需要有看到和感知孩子情绪的能力。无论多忙,请父母每天抽时间以孩子喜欢和接受的方式关注孩子。父母需多陪伴孩子,与他聊一聊,留意他的情况,必要时与孩子的同学保持联系。只要保持细心如发,可能就能发现孩子情绪的蛛丝马迹,这样就能有针对性地采取措施。

父母不传递情绪给孩子。无论如何,请父母保持淡定。告诉孩子,高考已经结束,无论结果如何,父母都能接受,他仍是父母的好孩子,与成绩好坏无关,孩子的价值感就会高。事实上,孩子对自己的不接受,很大部分来自于父母对

他的不接受。这些都需要诚心地发自肺腑向孩子表达出来。

父母要有引导和安抚孩子负面情绪的能力。父母接受孩子包括接受孩子可以有负面情绪,同时帮助孩子说出来,认同孩子的情绪,孩子的感觉会好一些。父母可以分享自己当年的高考经历,对孩子会是一个很大的支持。也可以搜集一些高考失利绝地反击之类的励志故事,在适当的时候分享给孩子们。可以支持他用说画唱的方式把情绪表达出来。帮助孩子规划未来,选一门他感兴趣的技艺学习。

## 通过正念练习来减压

凌洋、张海燕(正念减压心理疏导师)

利用正念冥想应对考试带来的应激压力,可从三方面入手:身体保持冷静,思维保持自信,精神保持专注。

正念聚焦焦虑情绪的本身,是鼓励应试者以积极的心态去面对,包括调整呼吸、调动感官等。要引导自己的气息,让自己成为呼吸与心跳等生理活动的“主人”。同时,可以把委屈、痛苦等负面情绪咽下去,找安静的地方自我消化。也可以找信任的人去倾诉,不让负面情绪在心理、生理发酵。步骤如下:当你想到你的考试过程和

状态时,进行深呼吸,觉知自己的身体和情绪,留意自己是否胸口发紧,做一次深呼吸,试着回到已经考试后所处的当下。深情地看着自己考试完的状态,倾听对方说话的声音。当你说再见时,认真地倾听对方真正说了什么,并暗示自己要进入一个全新的生活状态。

把这次与考试告别当做感恩和回顾的时机。在高中生活中,有什么可以感激的?得到了什么?在回顾和感激的同时做几次深呼吸。

## 不论结果是好是坏,未来还在路上

周芝萍(市幼儿师范学校教师)

注意休息放松,勿把放松变成放纵。考生最忌讳过度紧张后突然极度放松,但部分考生的行为却出现了一种过激的补偿心理。由此部分考生养成一些不良习惯,更因考后过度放松,适应不了大学的学习节奏。

控制自己情绪,防情绪抑郁想不开。许多考生会出现患得患失的状况,有些高考学子会出现由焦虑到失眠,再从失眠到抑郁等,严重的会出现轻生念头。家长和孩子应及时调整心态,控制自己的情绪,不要给对方压力。

积极做好准备,规划未来发展方向。建议学生积极做好准备,能合理的利用这假期,试着进行自我规划、自我管理,试着对自己未来的发展方向做一次大致的规划。避免无法找到自己的方向,在大学出现了“空心病”。

不论结果是好是坏,未来还在路上。今年有个流传范围很广的横幅,别忘了把它送给高考后的自己:“生于中国非典,考于新冠,天降大任,注定他们不凡。”对所有考生来说,风雨磨砺的记忆只是未来的一部分,所有非凡的测试,终将有非凡的成就。

## 适当充实假期生活

曹昀(湖南汽车工程职业学院教师)

适当充实假期生活。适应状态的变化,生活作息保持规律。充分利用这段时间对自己中学时代的生活进行一个总结,对未来的大学生涯进行一些“设想”,好好规划一下自己的未来,主动制定一些放松计划和一些新目标,如旅游、勤工俭学或者是做一些以往想做而没有时间做的事情,让自己逐渐放松下来。可根据自己兴趣爱好,在注意人身安全和做好防疫的前提下,利用假期去参加有益身心健康的活动,学习课堂之外的知识,比如体育运动、考驾照、短途旅游等,也可从事志愿服务

等社会实践,增加社会阅历,从不同渠道去缓解高考成绩和填报志愿带来的压力。

客观看待高考成绩。积极理性看待高考,高考只是人生中的一段旅程,要将其当作人生中的一个节点,是高中生活的结束,也是未来新生活的开始。同时家长要保持平常心,为考生提供一个宽松的家庭环境,充分发挥好家庭“避风港”的作用,增加陪伴孩子的时间,注意孩子的情绪变化,在宽松、平等的氛围下充分与孩子沟通。在填报志愿的时候,多尊重孩子的想法和意见,不要过于强加自己的意志。

# 株洲市城市综合服务信息平台

●信息发布 ●楼盘推介 ●二手房交易 ●生活服务

地址:天元区韶山路568号,乘T28路、T40路公交车到花园二村站下车步行10米。联系电话:28200686、28200618

另有海量真实房源,均有专人为您匹配。只要您打一个电话,为您找到心中的家。购房热线:28200686

天元区秦淮世家 3室2厅2卫, 129.07m <sup>2</sup> 黄金楼层带家电, 74万	泰华一村 三室两厅, 105.75m <sup>2</sup> 精装成熟小区, 59万	416西院住宅小区 三室两厅, 101m <sup>2</sup> 成熟小区低楼层, 65万
天元区铁路小区 两室一厅, 78m <sup>2</sup> 简装带家具家电, 38.8万	王塔冲小区 三室两厅, 101.3m <sup>2</sup> 成熟小区配套齐, 62万	恒大名都 三室两厅, 121m <sup>2</sup> 精装家具家电齐全, 95万
恒大名都 精装公寓, 37.8m <sup>2</sup> 成熟小区配套齐全, 30万	田心新苑小区 四室两厅, 157m <sup>2</sup> 单价便宜生活便利, 63.8万	玫瑰名城 三室两厅, 142m <sup>2</sup> 成熟小区配套齐全, 82万
人民南路办事处 两室两厅, 72m <sup>2</sup> 结谷门对面成熟商圈, 35万	青龙湾 独栋别墅, 法式风情 庭院阁楼, 稀缺房型	繁荣大厦 一室一厅, 50m <sup>2</sup> 大阳台家电齐全, 39.8万
高科万丰上院湖韵 三室两厅, 107m <sup>2</sup> 全新装修带家具电器, 81.8万	尚格花好悦园四期 两室两厅一卫, 89m <sup>2</sup> 带全套家具家电, 67万	岭秀天下 两室两厅, 82m <sup>2</sup> 精装带全套家电, 56万
天元区金涛小区 四室两厅两卫, 162m <sup>2</sup> 带车位家具家电齐全, 99万	美的城 三室两厅, 100.37m <sup>2</sup> 成熟小区配套齐全, 70万	美的城 三室两厅, 82m <sup>2</sup> 带全套家具家电, 62万
新城首座 三室两厅, 143m <sup>2</sup> 位置好, 购物方便, 98.8万	湘银星城 三室两厅, 115.88m <sup>2</sup> 成熟小区交通方便, 101万	厦华小区 三室两厅, 94.8m <sup>2</sup> 带杂物间近风光带, 48万
保利花园 两室一厅, 68.15m <sup>2</sup> 一楼带杂物间, 46万	旺城天悦 复式公寓, 55m <sup>2</sup> 实际面积110m <sup>2</sup> , 71.8万	泰山公馆 三室两厅, 129m <sup>2</sup> 工业大学对面, 92万
锦云小区 三室两厅, 129m <sup>2</sup> 中间楼层单价低, 56万	滨江一村 三室两厅, 87m <sup>2</sup> 精装带家具家电, 55万	钻石花园 两室两厅, 70m <sup>2</sup> 成熟小区性价比高, 42.8万
玫瑰名城 复式楼, 135.44m <sup>2</sup> 豪装实际面积260m <sup>2</sup> , 109万	天鹅花园 三室两厅, 130.89m <sup>2</sup> 一楼带30m <sup>2</sup> 杂物间, 82万	康馨佳园 三室两厅, 124m <sup>2</sup> 中心医院家属房, 80万
老一医院宿舍(操坪小区) 两室一厅, 58m <sup>2</sup> 市中心位置好, 36万	湘水湾 三室两厅, 142m <sup>2</sup> 全新开发商精装房, 132万	601生活区 两室一厅, 60m <sup>2</sup> 低楼层601小学旁, 39.9万
康馨佳园 三室两厅, 125m <sup>2</sup> 中心医院家属房, 92万	龙腾国际 两室一厅, 92.41m <sup>2</sup> 工大商圈好地段, 62万	四二零朝阳小区 两室两厅, 85m <sup>2</sup> 成熟小区低楼层, 46万
铁路小区 两室一厅, 54m <sup>2</sup> 成熟小区配套齐全, 31万	芦淞区和厚园小区 三室两厅, 128.14m <sup>2</sup> 带全套家具电器, 71.8万	橡胶院生活区 两室两厅, 65.91m <sup>2</sup> 带家具电器, 36万
老二中家属房 三室两厅一卫, 93m <sup>2</sup> 低楼层黄金地段, 52万	竹山小区 三室两厅, 156m <sup>2</sup> 低楼层豪华装修, 70万	金水湾 三室两厅两卫, 171m <sup>2</sup> 带中央空调位置好, 128万

## 个人房源

炎帝广场源园小区  
5室2厅2卫, 169.2m<sup>2</sup>  
复式楼,简装带家电, 75万  
联系电话:13807331885

## 株洲市白蚁防治有限公司

主营业务  
白蚁防治, 老鼠防治,  
蟑螂等各类害虫防治,  
各类灭鼠杀虫药品器械  
批发零售。  
单位地址  
株洲市天元区韶山路  
568号  
服务热线  
0731-22616110

国有企业, 专业服务  
让您的生活远离虫害烦恼

## 株洲市房地产测绘队

主营业务  
全市范围内的房产测绘,  
房产测绘信息成果利用,  
房产相关图件资料汇编。  
单位地址  
株洲市天元区韶山路568号  
服务热线  
28686988  
国有企业  
专注房产测绘二十年  
专业机构  
优质服务百姓千万家



## 公积金组合贷款

株洲建行是第一笔试点发放公积金组合贷款的银行。

组合贷款的目的: 在一定程度上减小购房人的利息支出。

组合贷款的条件: 信用良好, 符合商业贷款条件又同时正常缴存公积金。

额度和利息: 总房价=购房首付款+公积金贷款+商业贷款(公积金贷款个人最高40万元, 夫妻双方最高60万元); 利率根据公积金贷款利率和商业银行贷款利率分别计算。