

抑郁—焦虑—放纵 考完了，减压游纵情长假

专家对症“下药”，“童鞋们”来看看吧

清凉

悠游长假

夏

高考结束了，就在大家都认为考生家长终于可以松口气、孩子的压力和包袱终于可以放下来的时候，往年心理咨询机构的统计却为大家提了一个醒，等待放榜前后的这段时间，学生们的心理压力一点也不比考前轻松，焦灼、不安、心烦、无所事事等不良情绪，有形无形地总会让孩子们的心里备受考验。

古人倡导“读万卷书，行万里路”。明朝徐霞客跋山涉水，他的游历为中国地理科学做出了巨大贡献；唐朝李白年轻时游历长江中下游，方成就其“蜀道之难于上青天”、“天门中断楚江开，碧水东流至此回”等锦绣诗篇。古今中外，不乏通过游历为精彩人生积累经验、磨砺品质之人。聪明的您，此时也不妨安排孩子出游吧！让他们在自然山水间挥洒青春，释放压力，陶冶情操。 晚报记者 刘书芝

情绪一：放纵

童鞋心声：刚刚参加完高考，杨杨做的第一件事就是到低年级班上去“炫耀自由”。杨杨说：“在我们复习最辛苦的时候，高一、高二的同学总是在我们面前‘显摆’。现在，总算轮到我们‘炫耀’了。”考完最后一科回到家，杨杨每天要做的事就是看电视、上网、睡懒觉。



减压建议：杨杨的表现属于放纵型心理，他们认为高考完人生就OK了。这种情绪在学生中普遍存在，往往认为高考结束了，自己也终于熬出头了，于是无节制地玩、放纵。殊不知“人外有人，天外有天”的道理。如果家里经济允许，趁着放榜前的半月时间，不妨让孩子出境游，开阔视野，培养新目标。

减压游推荐

开眼界：遍游五大洲

欧洲：夏季的欧洲相比国内来说，显得更为凉爽湿润。乡村田园里的风车，肥壮可爱的奶牛，香浓醇正的乳酪，这些元素的结合，让人对荷兰充满了期待与向往。美茵河与莱茵河畔的法兰克福；奥地利山城著名的黄金屋顶、霍夫堡宫、宫廷教堂；被誉为“亚德里亚海的明珠”的水都威尼斯；充满文化气息又罗曼蒂克的古罗马；全世界最小的独立国梵蒂冈；文艺复兴的发源地佛罗伦萨；花都巴黎……这一切是不是充满了梦幻的吸引力。

而对于处在南半球的大洋洲来说，我们是暑期，而他们则是冬季。在那里，可以登南半球最高的观景台——尤里卡88观景台，将花园城市墨尔本全景尽收眼底。或者到菲利普企鹅岛，参观澳洲国宝“考拉保育中心”，还有机会看到慵懒的海豹和世界上最小的蓝眼企鹅归巢。新西兰著名的地热观光城市——罗托鲁瓦地热保护区及火山喷泉区和毛利文化村，你可以从中了解并感受毛利人的历史文化，了解新西兰的历史。

对于美洲，很多人首先想到的就是美国，当然，去美洲旅游的话，当然少不了这个超级大国。我们可以去瞻仰高耸的自由女神像，游览世界经济的中心华尔街，还有那夜色迷离的赌城拉斯韦加斯。当然，美国的自然景观我们也不会错过，站在尼亚加拉大瀑布观景台欣赏加拿大及美国境内的瀑布景观，水花四溅，汹涌澎湃，经历千百年演变而成的奇景异石，还有那热情似火的夏威夷海滩，感受先进的文化及最高级的享受。

亚洲的境外游，主要集中在日本、韩国、泰国。自从日本大地震发生以来，日本的旅游业就一落千丈，不过本月底，赴日游将重新启动。重启后的日本旅游线路在价格方面也变得比较实惠。趁着这个优惠机会，不妨到岚山渡月桥头，眺望远山近水的无限美景；在西阵织和服会馆，感受浓浓的京都文化；在奈良神鹿公园，与温顺的小鹿共度悠闲时光。或者漫步护城河边，感受“步随景移，景随步易”的诗情画意。

非洲，则是一块充满神韵的土地。图坦卡国王墓、金字塔、卢克索神庙、卡内克神庙等，埃及神话与古文明的奇迹不断地散发光芒。在南非，“非洲五霸”（狮子、豹、大象、河马和野牛），这些动物在完全自然状态下的生活情景，对于爱探索的您是不是很具诱惑力呢？



情绪二：焦虑

童鞋心声：考前张淼就对同学说：“我对高考的感觉很奇怪啊，一会儿觉得很轻松，一会儿又感觉很紧张。”而高考结束后的这几天，张淼一直惶惶不安，亲戚朋友关心的询问，更让她焦虑、急躁。

减压建议：可以让这类学生去登山。登山的过程本是一个磨炼意志的过程，也是一个枯燥但又会创造惊喜的过程。在登山中心智会强大起来，在登山中焦虑、急躁慢慢会被磨去。

减压游推荐

励志：山高人为峰

山的高度，须用仰望来丈量；而后，用脚踏实地的毅力去攀登；总有一天，在山的顶峰，美景会尽收眼底。

人生如登山，只有越过无数的困难和坎坷，越过无数的泥泞和阻碍才能看到更亮丽的风景，才能体会“柳暗花明又一村”。人生也是一样，勇于尝试，敢于挑战，更要比登山付出更多的努力，成功就在面前招手，顶峰也会很快到达，等待你看风景。

这个季节，省内既享清凉又可攀越的山其实挺多的，距离较近的有嵩山、尧山；稍远一些可登神农山、老君山、云台山、白云山、万仙山、九莲山、鸡公山；再远一点儿，华山、黄山、张家界都可以一攀。

想再远，不妨去西藏。没有亲耳听过藏族同胞激昂的歌声，没有亲口尝过酥油茶和青稞酒，人生肯定会有些遗憾。青海、西藏、新疆……当你置身其间时，心底涌出那种强烈的震撼，是你想象不到的。6月，青海最迷人的美景莫过于沙海中澄澈的青海湖。牛羊群悠然、轻巧地从道路上穿过。草原、沙漠、湖泊、远山与人和谐相处，置身别具风韵的自然风光、宗教文化和民俗风情中，浮躁的心也随之变得纯净自然。



情绪三：抑郁

童鞋心声：雪儿学习一直排在班级前几名，她对自己的成绩很自信，可以说高考前对高考的期待甚至多过畏惧。但考试一结束，她就把自己关在家里不出门了。她后悔，那么简单的题，怎么会做错呢。简单算了一下分数，那所她朝思暮想的大学很有可能上不了。

减压建议：这种情绪，最适合出游。自然山水不仅可以转移其注意力，让雪儿们忘掉不是烦恼的烦恼，而且旅途之中所见所闻所感，没准儿还让其有所顿悟。

减压游推荐

狂欢：漂流戏水

仁者乐山，智者乐水。水最能荡涤心中的繁杂，对于结束紧张高考的考生们来说，想减压，亲水之旅确实是个好选择。如果想动感，就去漂流。如果想刺激，就玩水上项目。

漂流中，你会忘记一切不快和郁闷。在浮浮沉沉中，感悟人生的跌宕起伏。今年，足不出省可漂的景区太多了，尧山大峡谷漂流、三门峡雪花谷漂流、鲁山碾盘山漂流、新乡九莲山漂流、宝天曼峡谷漂流、南召白河第一漂、西峡龙河漂流、西峡鹤河漂流、西峡伏牛地下河漂流、南召猿人峡谷漂流、三门峡西大峡谷漂流，随您挑。不过，因为缺水的缘故，当下漂流，除宝天曼峡谷漂流、豫西大峡谷漂流、西峡龙河漂流、画眉谷碾盘山漂流外，其他大都停漂。

除漂流外，想亲水，还有水上乐园可以选择，郑州黄河谷·马拉湾、森海湾水上世界、江南春温泉水上世界、穆家寨山泉水世界、海浪浴场、花都温泉，这个季节均安排了一系列的活动。马拉湾项目升级、价不涨，花都温泉首届泼水节本周将开场。

