

“黑色6月”落下了帷幕。相比于中考前长时间的高压、紧张的学习,考后学生心理上本应显得非常自然,然而事实证明,考后学生所面临的心理压力并没有消减,反而比考前更加焦虑了。对此,心理专家提醒说,近1/3考生或轻或重都有心理问题,即“考后焦虑”。如不及时调节,将严重影响考生以后的正常生活。

郑州晚报记者 唐善普



过度关注中考结果 易得“考后焦虑症”

考罢了就忘掉它,找些有益的生活方式,多与朋友一起游玩散散心

现状 不少考生有“考后焦虑症”

随着26日最后一科结束,考生终于松了一口气。但反而有不少考生比考前更加焦虑了,不少考罢后的学生出现了睡眠障碍,彻夜未眠等现象。

朋友的孩子王松(化名),与家人的考学目标是示范性高中。由于近大半年的长时间紧张备考,睡眠严重不足,原想着考后可以好好睡上一觉,但他昨天在电话中告诉记者,26日晚,他却失眠了。“闭上眼睛,脑子里全是刚刚考完的试题和以前做过的试题,想到自己的一些题答的不是很理想,可能影响到总分,不知考上理想学校有无把握,越想心里越焦虑烦躁,心理的压力反而比考前更大了。”他说。

“考试结束后,孩子把自己关在屋里,对答案、计算分数,翻看课本,嘴里一直嚷着烦死了。”中考生的妈妈林女士说,她感觉女儿在考试后心情比考前还要糟。

从记者所作的小型调查看,无论是今年的考生,还是去年的考生,在考后,心情比考前反而更糟的不在少数。

从事教育心理研究多年的路应杰老师表示,“从这些年的现状看,中考结束,至少1/3的学生出现不同程度的‘考后焦虑症’”。

起因 过度关注结果“熬”出病

路老师分析说,对孩子来说中考是结束了,但这两天考试后给他们带来的紧张以及产生的影响远没有结束,甚至有些不良的影响才刚刚开始,因为接下来是等成绩、等录取,每一环节都更让人难“熬”,更易出现各种心理问题。

“考生心理危机发生率在考后多于

考前。”路老师说,考生在经历了紧张迎考后,没有了超负荷的学习压力,从考前的极度紧张到考后的极度放松,反倒容易失控,各种心理需求在考后一段时间会出现“井喷”。

他总结出考生常见的问题有:自责。感到考得不理想产生懊悔,对考试失误导

致影响了考分,都会产生消极情绪,严重的还会做出傻事;悲观。觉得考得没有达到预期效果,认为上不了心中理想的高中,从而情绪低落、郁闷;焦虑。一些考生在分数出来前,对结果产生担忧而烦躁不安;茫然。有的考生在考后一下子变得无所事事,找不到方向。

处方 平和心态,从容面对考后现实

“孩子得了‘病’,多数是家长引起的。”班主任康晓铭认为,一些家长看到孩子考得不理想,在神情和言语等方面表现出失望、痛苦的样子,对孩子造成更大的压力。

那么,如何解决考生的“考后焦虑”问题呢?任老师说,首先,家长要有平常心。只要孩子努力了,都要接受现实。尤其是在孩子有心理负担时,家长要做的是

开导,让孩子减轻压力,尽可能快的走出心理阴影。其次,与孩子一起作好规划,即考上了理想的学校后要怎样生活和学习,如果没实现目标又该怎么做。

“考生自己也要把心态放平和,学会从容应对生活中的挫折和压力。”路老师说,如果觉得成绩不理想,就要检查自己此前的态度,明白“一份耕耘一份收获”的道理。他建议家长在这段时间里要多与孩

子沟通交流,注意孩子的行为和情绪变化,如果表现出发脾气、伤心、愤怒、吃饭少、睡不着觉或睡不醒,对什么都不感兴趣等,孩子可能在心理上产生不好的影响,就要进行一定的心理干预。

另外,家长要多鼓励孩子走出家门,多找些有益的生活方式,多与同学或朋友一起,或带着孩子出去游玩几天散散心,避免一个人胡思乱想。



www.ununedu.com

联大中学生英语

7月抢报优惠活动ING



教学13年 见证辉煌成果

课程分类

- ▶ 名师新概念1-3册
- ▶ 同步英语高分特训
- ▶ 初、高中专项提分
- ▶ 中、高考备考提分
- ▶ 全外教口语听说
- ▶ 4500高频词汇扩充

联大文化路模具总校(东): 0371-63888177、63888788

联大市总工会旗舰校区(西): 0371-67962001、67962009

农大校区: 63555663 VIP学习中心: 65717788 郑东中央花园校区: 88882676 测院校区: 67503777
 轻大校区: 63965899 省科技馆校区: 65758998 省电视台校区: 65758998 教育学院校区: 86133833
 国花校区: 86039599 紫荆山校区: 86522626 市购书中心校区: 66229799 普罗旺世校区: 55073677



由郑州联大教育集团独家举办 河南省最受欢迎培训项目

黄冈名师数理化

热烈祝贺: 2013高考黄冈中学吴凡同学以622分, 郭倩同学以677分; 分别夺得黄冈市文理科状元; 黄冈市理科前十名黄冈中学占6名, 黄冈市文科前十名黄冈中学占8名。

金牌教练 ★ 特高级教师 ★ 学科带头人

7月15日 亲临郑州授课



郭老师 化学 张老师 数学 余老师 数学 阎老师 化学 姚老师 数学 徐老师 物理 霍老师 数学 胡老师 物理 胡老师 数学 张老师 物理

新初一 数学 新初二 数学+物理 新初三至新高二 数学+物理+化学 高考特训 数学(文/理)

联大名师数理化

7月8日	初一至初三数理化班	汇集省内最优秀教学老师, 巩固上学期、预习新学期, 紧抓新课标精神对重点、难点、得分点和知识点着重串讲, 帮助学生全程提高成绩。
8月1日	初一至高三年理化班 高一复习班	全面系统复习高一上下学期知识



魏奕萌裸分639分 高出郑州状元2分 李婧文裸分638分 鲁子烨裸分642分 宋姜沛坤裸分642分

联大模具总校(东): 国家模具中心大厦二楼 地址: 郑州市文化路与丰产路交叉口西南角 0371-63888177、63888788

市总工会校区(西): 市总工会东四楼 地址: 郑州市建设西路与文化宫路交叉口 0371-67962001、67962009

农大校区: 63555663 VIP学习中心: 65717788 郑东中央花园校区: 88882676 测院校区: 67503777
 轻大校区: 63965899 省科技馆校区: 65758998 省电视台校区: 65758998 教育学院校区: 86133833
 国花校区: 86039599 紫荆山校区: 86522626 市购书中心校区: 66229799 普罗旺世校区: 55073677