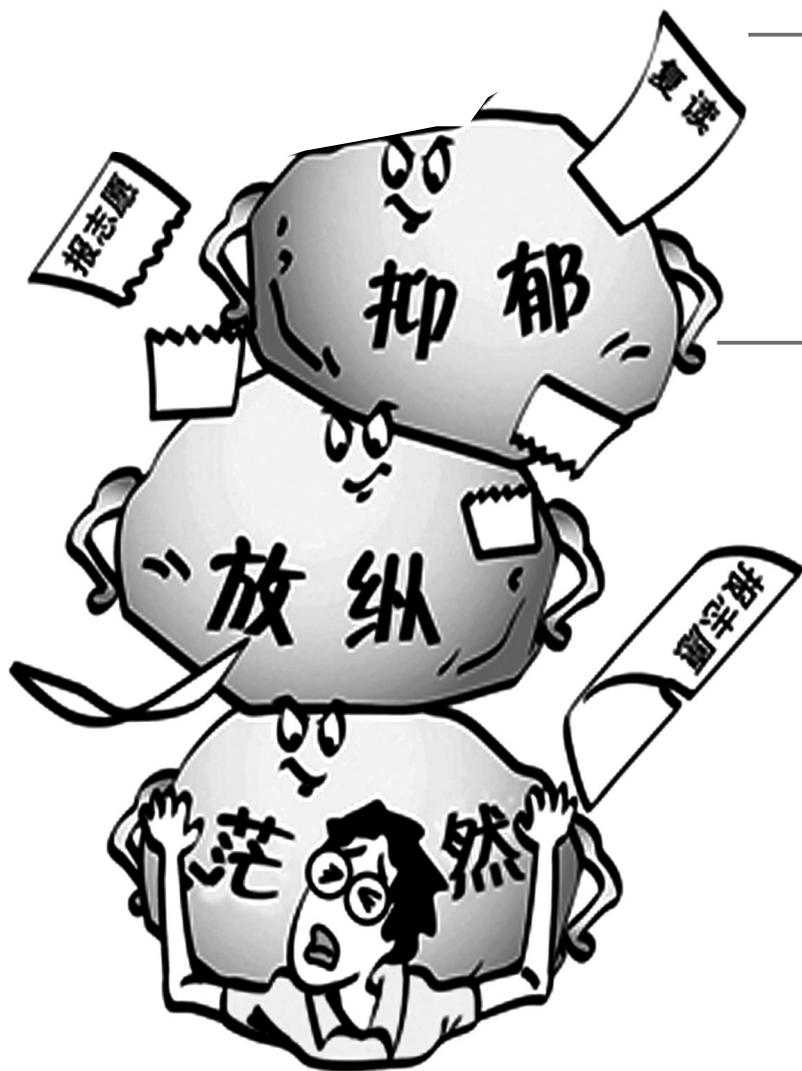


# 后高考时代, 远离三大“压力”

## 专家建议: 考试过后, 放松不等于放纵



一年一度的中高考刚刚结束, 经历了高度紧张的考生和家长彻底放松了下来, 甚至有些无所适从的感觉。没有了“围着高考转”的时间表, 想要放松却找不到好的出口, 很多突然卸下重担的考生, 往往会出现过度放松、情绪抑郁、为分数焦虑等“考后综合征”。专家为此表示, 从考试结束到发布录取通知书的一段时间, 是“考后综合征”的高发期, 不少考生都不同程度地存在后高考时代的“非常现象”。

郑州晚报记者 蒋晓蕾

### “压力”二: 抑郁

#### 对策: 抵制消极情绪 陪伴比分数重要

一些平时不够自信的考生担心考砸了, 而一些发挥失常的考生又担心成绩会大失水准, 甚至成绩优秀的考生也免不了担心能否被心仪的大学录取。可以说高考结束后, 还有相当一部分考生仍无法从紧张焦虑的情绪中走出, 有的严重的甚至会情绪低落、沮丧自责, 整天在家胡思乱想, 不愿与亲朋接触, 也不愿出门。

对此, 孔德荣建议考生, 在等待成绩的过程, 要学会加强自我心理调节, 抵制消极情绪的困扰。如果估分成

绩不是很理想, 也不必自卑或焦虑, 应及时与师长商量, 根据个人情况做好人生下一步的发展计划。最重要的是考生应当正确自信, 理性看待考试和成绩。“如果感到心情压抑, 可以找家人或亲朋好友把心中的忧愁向他们诉说或发泄一番, 把内心的压抑、忧虑、不满和隐痛都释放出来, 父母可劝孩子多去找朋友交流, 多做健身运动, 找更多的事情来做, 充实自己的生活, 在这种时刻, 家长的支持、陪伴, 对于孩子显得特别重要。”

### “压力”三: 茫然

#### 对策: 合理规划 边“聊”边玩

高考过后, 有的同学发觉自己无所事事, 心里空落落的, 每天无所适从。往日充实的学习生活一下云消雾散, 仿佛一下子就失去了目标, 找不到自己的方向。

“从紧张复习备考到考后的生活放松还是应该有个过渡, 建议家长们应该做到心中有数, 而不是全家放羊。”郑州市第八人民医院专家周梦煜说, “高考后的暑假是孩子适应大学新生活的转机, 否则初上大学的孩子会变得无所适从, 不但很难适应新的人际关系、校园环境, 对理工科的大学生来说, 还很容易挂科。”

她建议, 家长可以把这个暑假分成几个部分: 一是现阶段, 大概一周到10天左右, 适

时调整孩子的作息时间。二是在报志愿阶段, 家长可以和孩子讨论一下上什么学校、学什么专业的问题, 有条件的职业测评, 了解孩子的职业兴趣, 有利于孩子一生的职业规划。第三, 可以制定旅行计划, 这也是现在很多城市家庭在高三后暑假的家庭计划。这次旅行不妨放手让孩子来设计, 初步锻炼一下孩子的独立性。

在这段时间, 家长可以跟孩子聊一聊暑期规划, 计划学什么、玩什么、如何跟新同学相处等, 家长要将一些生活经验及时地告诉孩子。比如去外地读书怎样适应当地的生活环境, 跟外地同学相处怎样了解对方等。

### ■专家在线

#### 心理攻略对对碰

Q 最近孩子有点过度在乎目标, 经常说“我一定会考上某某大学, 我一定要考上一本”等话语, 真担心他压力过大。

A 过度注重目标, 这是不少考生存在的问题。他们担心家长觉得自己自信心不足, 为了显示自己的自信心, 就经常在家长或同学面前表现, 自己一定能考上某某大学等, 这也是一种心理极端的表现。有时候目标是前进的动力, 但过多地强调目标就成了压力。所以, 考生心态要放平衡, 不要过于纠结目标, 人生并非只有高考, 踏踏实实走好每一步, 才能完成自己的目标。

Q 孩子去年高考上二本线, 但对自己不满意要复读。今年又复读了一年, 考完后, 他总担心考不上, 该如何增强他的自信?

A 家长应相信孩子已经有很好的实力水平, 应该告诉孩子: “你本身很有实力, 再加上复习了这么长时间, 应该准备得更充分更有自信, 不要给自己制造压力。”这样孩子心中才会有所放松。为孩子放松心情, 可以建议孩子去看一些轻松快乐的短片, 这样会在无形之中激励他不断努力学习, 调整心态。

Q 考试过后, 家长如何帮助孩子放松心情? 营造和谐氛围?

A 大脑记忆的容量是有限的, 长时间、高强度的学习后, 大脑是需要一段时间的空白来处理信息。家长可以根据孩子的兴趣和每周安排一些体育运动, 比如跑步、游泳、篮球, 一方面可以转换环境, 给大脑小憩的时间, 另一方面也可以保证孩子的体质健康。

千万不要拿“别人家的孩子”来和孩子谈论高考成绩, 很多家长以为这是一种激励, 但从心理效果来说, 这是一种对斗志的打击。孩子这时候需要的是精神支持, 父母可以每天发现并欣赏孩子表现得不错的地方, 让孩子保持自信心, 时常在家里放点小曲, 给孩子营造一个放松愉快的家庭氛围。

### “压力”一: 放纵

#### 对策: 分散注意力, 一起参与社会活动

高考一下子撤了压, 这几天, 家长和考生都处于彻底放空的状态。“除了估分, 这两天就是睡懒觉、在家吃好吃的, 要不就是出门闲逛。”中原区一名高三学生觉得这几天几乎没有了时间的概念, “我妈也是, 做饭也没有以前带劲了, 我们不是出去吃, 就是在家对付, 就连用了好些年的闹钟都歇假了。”

这位考生的描述代表了现在很多高三毕业生家庭的生活状态。“还有一些同学书包一扔就出去了, 上网、游泳、爬山、去歌厅唱歌、聚会彻夜不归。压力的宣泄要慢慢进

行, 最忌讳的就是从考前的极度紧张到考后的极度放松, 火山爆发式的压力释放易导致不良的后果。”

郑州市第八人民医院副院长孔德荣强调, 从高度紧张到突然过度放松, 身体会一下子难以适应, 容易导致身体免疫力和抵抗力大幅下降, 出现身体不适症状, 甚至会让身体和心理失落感增大。“这时家长应引导孩子分散注意力, 扩大自己的交际圈, 跟孩子一起了解大学专业, 一起参加一些社会公益活动, 跟上社会的节奏, 及时调整自己的心态。”

## 郑州中大肝病医院

### 诊疗科目

内科 临床体液、血液专业  
 中医内科专业 临床微生物学专业  
 超声诊断专业 临床化学检验专业  
 心电诊断专业 临床免疫、血清学专业  
 中医儿科专业 临床预防保健科专业  
 X线诊断专业 中医预防保健科专业

(豫) 中股广【2013】第12-04-151号

电话: 0371-5568 5568 网址: www.zdgbyy.com  
 地址: 郑州市城东路东大街交叉口向南20米

## 郑州丰益肛肠医院

### 诊疗科目:

内科 医学影像科  
 外科 中医内科专业  
 麻醉科 中医外科专业  
 医学检验科 中医肛肠科专业

(豫) 中股广【2014】第02-17-006号

电话: 0371-67936333  
 地址: 郑州市嵩山南路73号

## 郑州济华骨科医院

### 诊疗科目

内科 外科  
 中医内科专业  
 中医外科专业  
 中医骨伤科等

(豫) 中股广【2013】第03-29-034号

地址: 郑州市红专路106号院  
 联系电话: 0371-96995

## 河南大学眼科中心普瑞眼科医院

### 诊疗科目

宇航飞秒激光治近视  
 白内障专科 儿童眼病专科  
 眼底病专科 青光眼专科  
 角膜病专科 眼外伤专科

(豫) 股广【2013】第06-19-296号

0371-60195888 www.p0371.com  
 医院地址: 郑州市东明路与纬四路交汇处