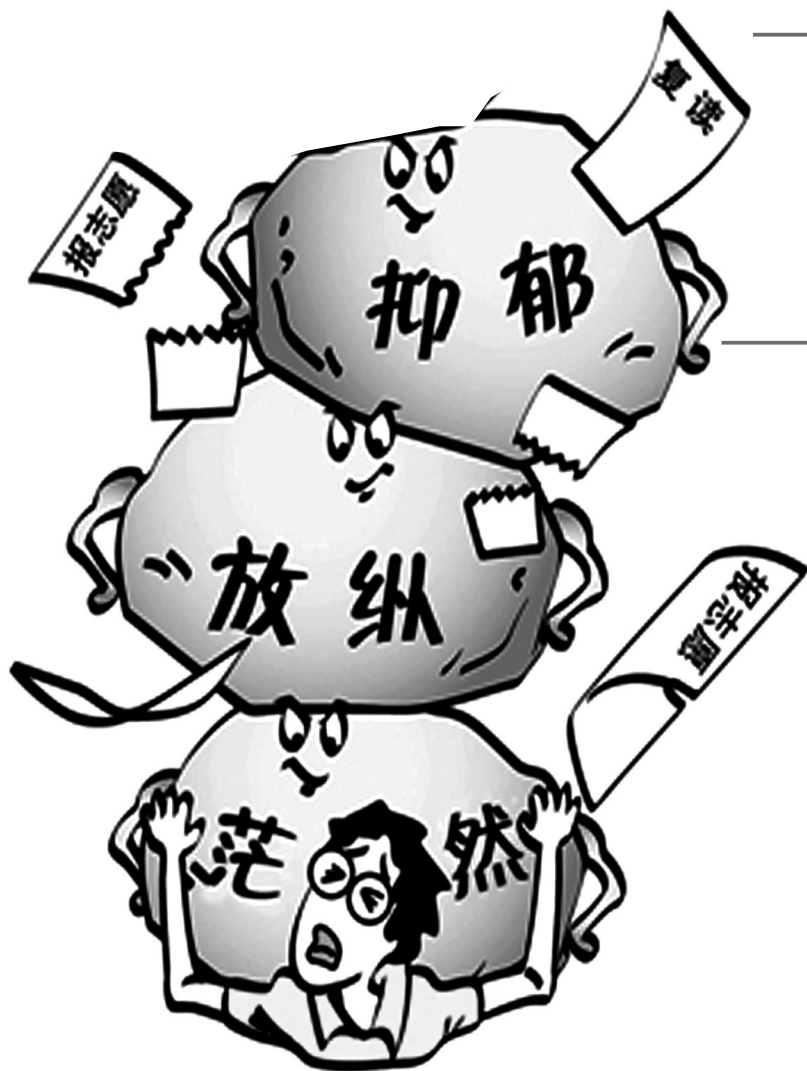


后高考时代, 远离三大“压力”

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

(豫) 中医广【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) 中医广【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) 中医广【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) 医广【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