

今日金评

以真情关爱消解“考后综合征”

2020年宁波中考已画上句号。这是取消考纲后的首次中考,全市6.48万名考生走进119个考点接受人生第一次大考。(6月28日《宁波日报》)

对莘莘学子来说,无论是已经落下帷幕的中考还是即将来临的高考,都如同一场没有硝烟的“战争”,使他们备感压力山大。有鉴于此,考前针对学生展开心理调整的建议屡见报端,临考期间老师和家长更是减压鼓劲不断,关怀爱护无微不至。令人遗憾的是,这些暖人肺腑的温情场面随着考试的结束往往烟消云散,而当许多成人感觉已万事大吉时,日趋普遍和严重的“考后综合征”却影响和困扰着越来越多青少年学生的身心健康。

有资料表明,每年中高考结束到招生录取前这段时间往往是考生心理问题“井喷”的暴发期,心理危机的发生率较之考前与考时有增无减。有的考生因学习压力的突然放松而精神松懈,过度玩乐,从疯狂打游戏、泡网络等无节制宣泄和过度放纵现象不一而足,由此惹出祸端的案例也屡见报道;与之相反,有的考生则困扰于成绩不够理想而失意沮丧、心情烦躁,过度紧张、焦虑自责,严

重者呈现抑郁、自闭、冷漠等应激性障碍。

这些心理表现,被心理专家归之为“考后综合征”。有效应对“考后综合征”的挑战,除了考生本人要打开心扉多与人沟通,合理调节心理状态,避免去钻“牛角尖”外,更需要学校、家庭和社会多方联动,密切关注,及时介入,科学引导,以真情关爱和全心呵护帮助他们摆脱不良情绪困扰,及时消解“考后综合征”带来的负面影响。

学校应秉承育人使命,强化中高考结束后相关学生的管理和教育工作,避免在这一“空窗期”出现管理断档、教育“真空”现象。从立德树人、促进学生身心健康的角度看,加强考后学生的后续管理和心理救援工作显然十分必要。相关学校和老师不妨多一份真情关爱,多一些真心沟通,借助微信沟通、家访联系、团队活动等途径健全心理辅导网络,帮助考生缓解紧张情绪和焦虑心态,远离过度放纵的行为。对于情况异常的考生,应积极与家庭联系,携手跟进关怀,陪伴他们从容应对“考后综合征”的困扰,回归正常生活轨道。

对家长来说,应切实履行法定监护责任,以一颗平常心创设宽松有爱的家庭环境。有些家长考前期望值过高,一旦无法实

现就心灰意冷,由考前的呵护备至变为考后的不闻不问,甚至冷语相向,这种巨大的态度落差势必伤害孩子自尊,导致“考后综合征”更趋严重。家长有必要弱化“望子成龙”“望女成凤”的过高期待,在宽松、平等的氛围下放下身段,学会沟通,及时掌握和发现他们的情绪变化,做到防患于未然;同时,安排一些轻松愉悦、健康有益的文体活动,帮助孩子缓解紧张情绪,放松心理压力。一旦发现孩子出现心理危机的征兆,家长应理性对待,主动寻求专业的心理疏导与治疗,切不可讳疾忌医。

消解“考后综合征”,社会各方更责无旁贷。一方面要营造正确的舆论氛围,淡化“分数至上”的错误意识,消除根深蒂固的“一考定终身”思维。新闻媒体和自媒体舆论应坚守社会责任,主动为考生减压,及时叫停类似“中考明星”“满分作文”这样的宣传和炒作。另一方面,有关部门和公益组织可设置和开通免费心理热线,开设和开放“公益讲堂”“文化沙龙”“快乐球馆”休闲场所,组织开展丰富多彩的文体娱乐活动,使更多的高考生考后有咨询求助之人,放松消遣之地,既有利于舒缓和消解“考后综合征”,又能更好地体验全社会的真情关爱。 俞洲

热点追评

因大雨只念标题的毕业礼 诠释“以生为本”教育理念

6月28日,重庆大学举行毕业典礼时突降大雨,在校学生在台下。校长张宗益演讲时缩短篇幅,仅念几个小标题寄语毕业生,为同学们送上毕业祝福。(6月29日《澎湃新闻》)

眼下正值毕业季,从小学、中学到大学,各校正纷纷举办毕业典礼。可以说,毕业典礼既是学生某个阶段学业完成的一个“标志”,更是学校留给学生的“最后一课”。因而,各校对举办毕业典礼向来十分重视,一般情况下往往要花费一两个小时。

此次,重庆大学举办毕业典礼时因“突降大雨”,校长张宗益在演讲时临时决定缩短篇幅,仅念几个小标题寄语毕业生,为同学们送上毕业祝福。学生们对校长的这一“做法”,都觉得“很暖心”“很贴心”。笔者以为,“因大雨只念标题的毕业典礼”,虽然感

觉有些“遗憾”,但却是学校对学生“师之大爱”的一种体现。

反观有些学校,“师爱”十分欠缺。不是吗?有的学校在大热天举办集会活动,学生们个个被晒得满头大汗,而主席台上的领导们却在观礼台上的阴暗处“避太阳”。更有甚者,有的学校冒雨举办集会活动,不让学生撑雨伞,竟美其名曰是“磨砺意志”,而领导们却个个撑着雨伞,在“观赏”学生们冒雨“磨砺意志”。

其实,一个集会、一场毕业典礼,都能真实地折射出一所学校的人文管理理念。“因大雨只念标题的毕业典礼”之所以被学生们夸“暖心”“贴心”,就是因为学校时时处处以关爱学生为重,以学生至上为重。所以,“只念标题”的毕业典礼,不仅仅是“突降大雨”的产物,而是学校“以生为本”教育理念的产物。

试问,这样的学校,哪个学生不夸;这样的校长,哪个学生不爱。

廖卫芳

百姓话语

校长徒手便池捞表是堂生动的师德教育课

手表不小心掉便池里,有多少人敢有勇气徒手去捞?宁波雅戈尔中学俞国栋校长就这么做了,他从学校便池中为学生捞起手表,并随手洗得干干净净,第一时间交还到学生手中。事后,学生的家长非常感动,不仅亲笔写了感谢信,还专门为俞校长送上了锦旗。(详见本报今日A05版)

校长徒手便池捞表,并不是不务正业,更不是作秀之举,而是一种担当精神的具体诠释。

我们常说,要以生为本,要切实关爱学生。当时事发突然,学生因进考场前没有手表都快急哭了。所以,当学生有困难亟须帮助时,教师就要挺身而出,成为学生的依靠。从某种程度上来说,校长的徒手便池捞表这一行为,就是一堂生动的师德教育课。

校长是教师中的首席,校长的行为,自然会影响到教师的行为。喊破嗓子,不如甩开膀子,学校对学生的关爱,体现在校长和老师的日常言行中。俞校长在关键时刻的“惊人之举”,在他看来并没有什么,因为在

他心目中,觉得做这样的事,是自己职责所在。但校长这样的“挺身而出”,深深打动了家长,并通过媒体的传播,让其他的家长和公众感受到校长浓浓的爱生之情。那么,家长把孩子放在这样的学校,还有什么不放心呢?

校长和老师对学生的关爱,还是要体现在日常的教育教学中,并且让学生和家长看得到,这样家校关系才能更和谐,学生也能更健康快乐地成长。

刘波(宁波市镇海区教科所)



漫画 吴玉涵