

高考结束就狂欢? 小心考后综合征,做好这几件事很关键

2023年高考,上周末已落下帷幕,家长和学生们多少可以松口气了。在成绩出来、填报志愿和录取放榜等一些列事件面前,有可能出现“考后综合征”等各种各样的心理状态。

针对考生考后可能出现的不同心理状态,家长该如何协助孩子调整心态,度过这个特殊的“后高考心理期”?记者特邀宁波市教育科学研究所(宁波市中小生成长指导中心)的学生成长指导老师,为各位考生和家长支招。

□现代金报 | 甬派
记者 马亭亭

特邀嘉宾

象山中学 郑蒙蒙
北仑中学 邹蓉

A 避免过度狂欢 可“放松”不可“放纵”

对大多数考生来说,高考是一次“极限冲击”,复习备考每天都在繁忙和紧张中度过。因此高考结束,“放松”成了最迫切的愿望。

但是有一些考生把考后的放松变成了“放纵”,不分昼夜地上网、疯玩、聚会甚至酗酒等。考生“狂欢”的表现有很多,总结起来,就是生活规律混乱,处于一种失控状态。通过做些平时不敢做的事,尽情释放自己压抑的情绪。

从心理学角度看,考生们在参加高考期间一直处于一种紧张的“应激状态”,精神高度紧张,体内应激激素分泌增多。如果考完后一下子进入极度放松状态,应激激素急剧下降,会导致免疫力减退,可能引发多种疾病。因此,考后疯狂打游戏、唱KTV,持续处于兴奋状态,则会让神经加剧疲劳。

这种情况下,家长虽然知道孩子这样做是过度的,但是又会想着这么多年辛苦偶尔放肆下也就算了。但如果家长一直纵容,学生很有可能将偶然变为常态,作息完全颠倒,长此以往会影响身心健康。

关键时刻,需要家长的正确引导。家长要把孩子从失控状态中拉回来,让他们冷静下来,真正享受考后时光,用理性、长远的眼光来规划现在和未来。

B 关注“成长”而非“成绩” 帮孩子卸下心理包袱

当考生预估考试发挥不理想但尚未发榜时,这段等待是最煎熬的。对此,家长应该充分理解,而不是因为成绩可能不理想就批评孩子——“都怪你平时不努力!”“现在难过了!”家长应该引导孩子以更长远的眼光来看待可能的挫折。

高考成绩公布后,分数不理想的考生面临着选择的困难和自我的否定;有的考生看起来成绩还不错,自己却感到很失望。不管成绩理想与否,家长都应细心了解孩子自身对成绩的评价与实际感受,及时捕捉到孩子的情绪状态。

有的考生考得不理想,觉得对不起家长的细心关怀,对不起老师的谆谆教诲,感到沮丧、不安、自责,出现内疚的心理。针对这种情况,家长一定要及时沟通,协助考生放下心理包袱,坦然面对考试成绩。当发现孩子长时间沉浸在伤心难过等负面情绪中,要想一些方法转移孩子的注意力,阻断其强迫性思考,必要时寻求专业的帮助。

家长不能主观判断孩子没事找事,太过矫情,要多倾听和陪伴,宽慰孩子。家长可以和孩子一起散散步,聊聊天,在不经意间缓解孩子的失落。要及时引导孩子的认知,让孩子意识到家长和老师的付出是一种支持,而不是一种负担。

在对待孩子的成绩上,家长千万不要要求全责备,认为孩子不争气,甚至认定孩子以后前程渺茫。家长应该安慰并鼓励孩子,学习是一辈子的事情,不能以一个阶段的成败来论英雄。而且,一个人成才的途径是多样化的,着眼未来,把握当下,适合自己的才是最好的。家长要和孩子共同面对考试成绩,别让孩子一个人承担。

C 做好假期生活规划 链接未来学习发展

学生在考后出现迷茫、失望、兴奋等情绪,是正常的现象。他们考后想要“放肆一会”的心理也可以理解,问题是如果孩子一直处于混乱状态,那么家长就要及时介入给予干预了。

1. 规律生活

越身处混乱,越需要支点,规律的生活就是最强大的支点。除了确保足够的营养、运动和睡眠,家长要协助孩子认真规划一天24小时的时间安排。考后的一天24小时与高三时的肯定有所不同,但是不同应该是些微调,而不是大刀阔斧的。比如过去早上6点20分起床,现在可以调整为8点左右起床,而非11或12点,这样的调整一方面保证孩子白天的正常生活,另一方面也避免了孩子晚上熬夜。当然,这样的规定,不可能是家长说怎么做孩子就怎么听的,大家要好好沟通,有时候也可以动点小脑筋,比如在起床时间到孩子房间里唱一首歌之类的。

2. 扩大半径

在规律生活的基础上,我们可以让孩子利用空档时间去做一些小事。

比如,整理自己过去的荣誉、学习成就;一直很想尝试但又没有时间去安排的事情,烘焙、种花、化妆、唱歌、健身等,甚至可以让孩子联系志同道合的人,一起参加社会实践,投入志愿服务活动中,为社会做贡献。

3. 设定灯塔

跳出日常枯燥生活最好的方法就是树立长期目标。高考结束改变了当前的生活和学习的节奏,不用制定每个月的短期目标了。此时需要引导孩子找到自己想要做的事,树立一个长期目标。拥有长期的目标,就像找到了茫茫大海里永远指引方向的灯塔,让孩子觉得每一天的努力都充满了成就和意义。对于高考失利的孩子来说,设定长期目标尤为重要,让他们在挫折中振作起来,迎接新的挑战。

4. 链接大学

高考结束,并不意味着从此以后都不用读书了。建议家长和考生在考后抓紧时间收集信息,整理大学相关资料。填报志愿后,要用长远的眼光来规划接下来的学习和生活。

填报志愿,对一些考生和家长而言,也是一件备受折磨的应激性事件。在填报志愿的时候,家长不要盲目跟风选择所谓的热门专业,而是要结合孩子自身的优势、兴趣来选择填报,无论是自主招生、出国留学,还是专业选择,一定要多了解孩子的想法和意愿。

高考后的假期,考生要对自己进行“充电”,可以向师长、亲友了解将来就读的学校、专业等信息;也可以找一些有意义的兼职机会,学习人际交往技巧,同时对于社会上出现的“低分高录”“发放教育补贴或助学金”“高收入暑期兼职”等信息要予以识别,避免上当受骗。

高考结束后的三个月假期,是浑浑噩噩度过,还是清醒自律、丰富多彩地过,需要考生和家长一起来努力。人生的学习路漫长而艰辛,唯有日复一日的努力和坚持,才会带来最甜蜜的收获、最辉煌的成就。