心灵护航

焦虑、悲观、迷茫、过度兴奋

如何度过“两考”后这段特殊时光?

专家提醒:警惕“考后综合征”

全媒体记者　余依萍　文/图

2022年中高考已画上句号,考生和家长的心绪却未必能平静下来。

每年“两考”结束后,突然闲下来,有的考生和家长沉浸在对“两考”成绩的担忧中,有的考生则如释重负,彻底放松下来;有的考生通过喝酒、上网、玩游戏等过度放纵的方式来宣泄内心压力,缓解此前紧张的情绪。“两考”过后应该如何度过,这已成为许多考生和家长关心的问题。

“中高考只是人生的一个节点,考生切莫过度放纵,要为即将到来的大学生活做好准备。”义乌市城市有爱公益协会副秘书长、亲青帮工作室副主任、国家三级心理咨询师贾春梅提醒,长达两个多月的假期,考生要积极调整状态,制定计划,充实自我,遇见更好的自己。针对中高考后考生常见的心理问题,她结合自己的经验,为考生们提供应对策略。

高考后的狂欢,放松成了放纵

“高考之后,一直紧绷的神经终于可以放松了,那个假期可以用狂欢来形容。”大二学生任诚(化名)回忆起自己高考之后的状态,觉得很“疯狂”。他告诉记者,高考结束当天,聚餐、唱歌、打游戏,他和几个要好的同学几乎是一夜未眠。

高考后的那个暑假,任诚几乎夜夜狂欢,通宵达旦,白天则恶补睡眠。“那时候觉得自己解放了,无论考得好不好,也无法改变,何况上大学之后,也不会再有这么多时间来玩了,所以就尽情释放压力。”任诚回忆。

然而,在大学开学前两天,长期不规律的作息和饮食给任诚带来了大麻烦。又是一夜游戏,在恶补瞌睡后,下午醒来时,他觉得自己头晕目眩,四肢乏力,恶心想吐,起不了床,家人将他带到医院就诊。

诊断结果表明,由于持续不规律生活,晚上熬夜、白天睡觉,任诚的生物钟平衡被打破,而且白天睡觉,导致饮食不均衡,营养得不到保证,血糖过低,必须好好调养一段时间。最终,任诚不得不延迟大学报到时间,在家休息了一个星期才去上学。后来,经过一段时间加紧学习,他才赶上学业进度。

等结果焦虑不安,母女俩厌食失眠

无论是高考还是中考,考后总是几家欢喜几家愁。考试没发挥好的考生心理压力会更大,整个人都显得很焦虑、很迷茫,甚至可能会因为自己考试成绩不理想而陷入痛苦、愧疚、自责的情绪中。回忆起去年的暑假,家长陈梅(化名)用“黑色”来形容。

“我女儿高考发挥失常了。模考后老师预测能考上重点大学,可高考分数却在一本与二本学校之间。我知道她不甘心,可没想到她把所有志愿都集中填报在了一本上。之前她也没跟我商量,看她每天茶饭不思地等通知,我既心疼又生气,这孩子太倔了。”陈梅告诉记者,自从知道女儿擅自把志愿全部集中填报在了一本后,她已经失眠好几天了。

据陈梅介绍,她和女儿从来都是无话不谈,尤其是在女儿学习上,感觉哪里有困难,女儿就会及时告诉她这个妈妈。陈梅对女儿也寄予厚望,高考期间车接车送、每日烧营养汤、看女儿睡着了自己才敢入睡,即便高考分数出来了,得知女儿发挥失常,她也没有责备女儿,只是默默替她感到遗憾。但没想到的是,连续几日不声不响的女儿,竟然一个人悄悄地把志愿报完了。

填报志愿后的那段时间里,女儿基本上不怎么吃饭。陈梅也请了年休假回家陪伴女儿,可是两人再也不是无话不谈的状态了,她们常常把自己关在各自的屋内,焦虑、紧张的气氛在家中不断弥漫,压抑人心。

考后患得患失,越来越迷茫无助

十年寒窗苦读,随着中高考的结束,终于告一段落。但部分考生却无法一下子从高压中释放出来,反而更加焦虑了。

“考试后核对了一下各科目试题的答案,有些地方本不应该失分的,但因为粗心做错了,心里特别自责。”刚参加完中考的小贝(化名)说,因为初步预估的分数与预期还有很大差距,他对考试最后的结果有种莫名的担忧和恐惧。

爸爸在考试结束的当天安慰他:“不要紧的,考试既然已成定局,想开点吧!”但从第二天开始,小贝明显感觉到爸爸再也没有像考前那样对自己关怀备至,早饭也不给他做了,让他把前一天晚上冰箱里的剩饭热一下吃。一想起考前每天丰富的早餐,小贝的心理落差特别大。更让他受不了的是妈妈的唠叨:“谁让你当初不努力的?”小贝有些迷茫和不解,父母怎么跟变色龙一样,前后一天差别如此之大!

“突然就觉得人生没了目标,我开始失眠、焦虑。”同样感到迷茫的考生陈宁(化名)说。陈宁本来每天起床的闹钟都是调在早上6时,现在即使没有闹钟,也会到点就醒,醒来却不知道该做些什么。

陈宁一直都是“别人家的孩子”,从重点小学一路“奔”向重点中学,成绩一直在班级里名列前茅。高考后,陈宁突然发现自己的目标没了,他说:“我好像读了十几年书,目的都是为了高考这几天,高考一结束就没了目标,想找个人聊聊天,打开通讯录,却是一片空白。这时,我好像渐渐觉得自己失去了什么。”

树人中学举行考前“出征”仪式。

◈咨询师观点

及时调整状态,避免陷入“考后综合征”

过度兴奋、焦虑、抑郁、迷茫……这些都是中高考后常见的不良心理状态。贾春梅表示,每年中高考结束后,不少考生往往会出现这些心理和行为,引起情绪变化,统称为“考后综合征”。

“考后综合征”一般有三种常见表现形式:一种是茫然型,即在多年的学习和生活中,学生都是被老师和家长推着走的,等到中高考结束后,他们的目标感瞬间消失,于是,精神进入一种“真空”状态中,因此失去生活方向的他们每天都变得浑浑噩噩、意志消沉。一种是抑郁型,即考试前后,考生因学习压力过大导致精神持续低迷,一些生活或学习的小事都容易触发他们的敏感神经,经常吃不好、睡不好,自怨自责,甚至觉得生活没有意义,产生轻生的念头。还有一种是焦躁型,在等待分数公布或学校录取的过程中,由于本身存在一些不确定因素,考生的内心经常处于莫名烦躁不安的状态,常常产生一些患得患失的心理。

贾春梅建议,中高考已经结束了,考生要注意休息,规划好自己的假期生活,合理安排娱乐时间;中高考结束后,不管最后结果如何,都要学会面对现实;多和父母、朋友沟通,把自己的负面情绪发泄出来,不要怕别人说你,适当地暴露内心也是一种宣泄负面情绪的好方法。另外,还可以通过一次旅行、做一些家务(如做饭)、温习英语等形式来转移自己的注意力,从而达到调整心理状态的目的。

家长则需要持续关注孩子一段时间,帮助他们做好考后生活与学习状态的调整,比如,可以与茫然型的孩子好好沟通,协助他们制订下一阶段的学习目标和计划;对抑郁型、焦躁型的孩子多一些陪伴,多一些安抚和鼓励,提供一些健康休闲方式,如参加体育锻炼、旅游、逛街、与同伴看电影等,让他们转移注意力,放松紧绷的神经。如果家长确实不知道如何劝导孩子,也可以拨打12355中高考心理热线电话:85012355,我们会有专业的心理老师提供线上心理辅导服务。

我们面对患有“考后综合征”的孩子,可以尝试着告诉他们:任何事情,努力了就不要后悔,至于结果,有时并不是最重要的。虽然中高考是一个人在学生时代的两场相对比较重要的考试,但也并不是评判其人生好坏的唯一标准,我们需要学会用一颗平常心去面对这份人生考验。不管是好的结果,还是坏的结果,尝试接受这份来自生命的馈赠。凡事唯有先接纳,才能够找到对自己最有利的解决方案,继而从中汲取经验教训,磨炼意志,修炼品行,让自己变得更优秀。

萍心而论 一周婚姻观察

一对准夫妻因彩礼一拍两散

媒体记者　余依萍

谈起彩礼,大家意见不一。结婚的时候,该不该给彩礼钱?到底该给多少才算合适?每个人心中都有一杆秤,但也有情侣被彩礼钱困住了,甚至原本美满的婚姻也告吹了。

最近,小情侣龚俊(化名)和小燕(化名)因为彩礼闹掰了。考虑到龚俊家里条件一般,小燕家人提出要8.8万元彩礼,可对方答应后又反悔了,希望彩礼少一点。

她真的错了吗?“别人家的彩礼都是几十万元甚至上百万元,我这只是意思一下而已。”小燕忍不住吐槽,或许真的是对方不够爱自己。恋爱是两个人的事,谈婚论嫁是两个家庭的事,于是矛盾就出现了。

因为一次联谊聚会,小燕和龚俊相识。小燕对小伙子的第一印象是挺帅气,五官立体,身材高挑。两人互相交换了联系方式,此后相互联系慢慢多了起来。

小燕的父母是做生意的,她在读书时就考了驾照,工作后,父母马上出钱给她买了一辆轿车,方便上下班。两人约会时,小燕会开车接送龚俊,外出吃饭时,两人也都抢着买单。

一段时间后,两人确定了男女朋友关系。接触中,小燕得知龚俊的父母在乡下,家里条件一般,平时吃穿都挺节省的,但她没有在意,因为在相处中,她觉得龚俊的性格脾气很好,很懂得照顾人,节假日也会送点小礼物。

有时,龚俊被小燕带去见闺蜜,饭桌上听着一群姑娘讨论护肤品、包包之类的,插不上话,只能尴尬地坐着,心里总是感觉彼此像是两个世界的人。后来,龚俊得知小燕的一个包要上万元,而自己一个包只有上百元,他才明白两人之间的条件差距。不过,他也庆幸,女友虽然偶尔会撒娇,但没有“公主病”,也从不向他讨要贵重礼物。

一段时间后,小燕将恋爱的事告诉了父母。一开始,小燕的父母并不看好他们俩,希望女儿找一个门当户对的小伙子。

“你买一个包包,就要他好几个月的工资。”小燕的父母说,生活环境不同,消费观念也不一样,眼界也会不一样。不过,看女儿这么坚持,他们也就没有阻止。时间一长,龚俊对女儿的好,他们都看在眼里。小燕的父母见龚俊对他们都很有礼貌,对女儿也百依百顺,虽然还有诸多不满,但还是同意两人在一起了。

见过女方父母后,龚俊趁假期带女友回了一趟老家,水果、保健品、烟酒……两人提着一堆礼品。小燕到了男友老家,看着光秃秃的墙壁、简陋的卫生间,才知道男友家的条件还不是一般的不好。

饭桌上,龚俊的父母热情地招呼小燕吃饭。小燕心想,反正以后也不会住乡下,家里条件差就差吧,人好相处就行。吃完饭,两人赶回了城里。

两年后,双方父母觉得两个人也老大不小了,应该结婚了。于是,男方女方两家人一起吃了一顿饭,商量结婚事宜。原本想着双方一起出个首付,给小两口买套房,但考虑到男方经济条件差,最终女方准备了婚房,并承担了装修的费用。

“彩礼还是要的,意思一下就行。”小燕的父母提出,彩礼钱最终都会给女儿,还是归小两口的。“应该的,应该的。”龚俊的父母满口答应。双方商量好,彩礼钱就8.8万元,到时酒席乡下办一场,城里办一场。

看到双方父母都已商量好怎么办婚事,小燕笑得很甜蜜,憧憬着两个人的未来。没想到过几天后,父母亲向她抱怨:“这都是什么事?本来就少要彩礼了,现在还要变得更少,我们当初不同意这婚事,可你死活要跟他在一起。”

原来,龚俊的母亲打电话给小燕父母,说家里简单装修一下要花钱,办酒席要花钱,家里的积蓄没那么多,希望彩礼钱能再少几万元。

小燕听后心里也不舒服,就去问龚俊这到底怎么回事。“不好意思,我也不知道。”龚俊连忙道歉,可能母亲是为他着想,毕竟家里并不富裕。

“这个我知道,所以我父母才要8.8万元彩礼钱,现在别人都几十万元的。”小燕觉得龚俊的父母太过分了。一听这话,龚俊生气了,觉得女友不该这样说自己父母的不是。两人开始争吵,伤人的话也脱口而出。一个觉得对方出尔反尔,一个觉得对方看不起自己及家人,两人说话都夹棒带刺。

“这婚不结了,我高攀不起。”龚俊生气地说。“我是瞎了眼才看上你。”怒火上头的小燕说,连这么点彩礼钱都不愿出,根本不是真爱。

之后,两人就开始冷战。小燕心想,父母对男友一直都还不错,如果当初觉得彩礼高了就直说,那他们也不会说啥,哪怕先借钱,结婚后收了礼金再还回也行。答应了又反悔,就是没把她放心上。

最终,这一对曾经相爱的小情侣,因彩礼而一拍两散。

◎记者手记 > > >

彩礼问题、嫁妆问题,都是钱的问题。但凡涉及钱的问题,就会涉及人性,也就会涉及感情。

彩礼和嫁妆,是双方父母对新的小家庭的一种祝福,也是对小家庭的一种资助。只是现在社会上很多人把这种祝福物欲化了,成了相互攀比的工具和方式,丢失了它的喜庆和资助的本质。

龚俊和小燕的生活背景以及家庭条件的差距有点大,物质条件的不对等,确实会导致双方家庭教育的差异。8.8万元对于有经济基础的人家来说不是大钱,而对龚俊一家而言,也许是一个庞大的数字。但无论基础条件如何,“出尔反尔”涉及家庭信誉。这对于小燕而言,她已在自己的世界里做出了最大妥协,只是她未经历过龚俊的世界,无法真正从内心里去体会。

龚俊和小燕的分开,不一定是坏事,观念差距太大的两个人,婚后可能会有变数。再加上,感情能为金钱所轻易撼动,这感情是否牢固,也值得怀疑。

爱能跨越山海,也需要有相应的物质基础,但物质替代不了感情。真心希望他们以后各自都能找到条件相匹配、相爱一生的另一半。