

心灵护航

这份高考后心理调适指南请查收 适度放松 规划未来



树人中学高三学生“出征”高考

全媒体记者 余依萍 文/图

一年一度的高考落下帷幕,高考结束后,从高度紧张到突然松弛,考生的心理状态和作息等与考前产生巨大变化,同时在等待分数、等待报考、等待录取和家长的期待等一系列应激反应中,考生的心理起伏比较大。

义乌市精神卫生中心心理科主任刘建辉指出,高考考生心理

危机发生率考后高于考前,家长应关注考生的“后高考心理”。很多考生在经历几个月紧张迎考之后,各种心理需求在高考后一段时间会出现“井喷”现象,加上不少家长对孩子的考后心理不像考前那么关注,在多重应激条件下,若调适不当,可能会出现各种心理、行为和情绪变化等“适应性障碍”。

高考后常见心理问题有哪些?考生和家长该如何调整?这份高考后心理调适指南请查收。

高考后“乖乖女”性格突变

“女儿考试完自我感觉良好,一家人也特别高兴,可是孩子不知道怎么回事,变得很暴躁,长这么大第一次和爸爸妈妈顶嘴吵架,挺心寒的。”佳兴(化名)的爸爸徐先生担忧地说道。

据徐先生介绍,女儿从小就十分懂事、安静,甚至有些内向。高考结束后,她并没有像其他同学一样

外出旅游,但是每天都和不同的朋友聚会。喝酒、上KTV、夜不归宿,这些和佳兴“乖乖女”形象毫不沾边的事,最近却成了她的家常便饭。“前两天晚上11点多,她才回家,喝了很多酒,还闻到烟味,妈妈说了她两句,没想到她立即就急了,指着我们说不理解她,高考完也不让她放松,上了大学再也不回家了。”徐先

生说,现在想起这些话都十分心寒,他实在不知道女儿这是怎么了。

对此,刘建辉表示,部分考生出现一种“总算考完了,万事大吉”的心态,尤其对于超常发挥的学生,他们由一个高度紧绷的心态到一个完全放松、兴奋过度的心理状态,这期间很可能会发生一系列的行为偏差,选择一些不恰当的娱乐方式,比如彻夜狂欢、打

游戏、刷手机等,从一个极端走向另一个极端,不但不利于身体舒缓,健康还会受到影响。

刘建辉建议徐先生与女儿好好谈一谈考后出现的心理波动,将内心压抑已久的情感,用正确的方式表达出来。另外考后放松也需适度,不要打乱白昼规律,沾染不良习气,可以选择全家游,既达到放松目的,又能增进家人感情。

高考后 患得患失怀疑自己

徐源(化名)是一个非常努力的学生,他在农村上了小学和初中,中考后进入城区上高中,但学习成绩与身边其他学生有所差距,尤其是英语和实验类学科。为追赶上同学,高中三年他十分勤奋,最早到教室、最晚回宿舍,可是成绩依然上不去,在高三下半学期勉强进入班级中

游。这时,老师提出了一个目标,让他利用半年时间提高成绩,这成为他废寝忘食学习的动力。

考完后他迫不及待和同学估分,结果估算出自己刚过本科线,他开始觉得自己长久以来的努力都是徒劳,觉得自己是因为智力水平低于其他同学,所以考不出好成绩。

最近一次同学聚会,成为压垮他精神的最后一根稻草。吃饭时,大家兴致盎然地讨论一起报考哪所院校,希望大学时还能在一座城市,可是这些话语像一把把锋利的匕首扎在他的心头,回到他时,徐源十分尴尬。受此打击后,性格内向的徐源更加不爱说话了,有时一天也不吱声,看着电视时

也会发呆。

“估分够不上自己想读的大学,儿子考完后就闷闷不乐,最近情绪很不好,吃饭说吃不下,也不怎么说话。”看着茶饭不思的儿子,徐源的妈妈担忧地说,“我和他爸看在眼里急在心头,成绩都还没出来,人已经这样颓废了,成绩公布后都不知道怎么办才好了。”

高考后常见的心理问题

从高度紧张到突然松弛,再加上估分成绩不理想,容易爆出不止心理问题。通过调查统计,高考后的一段时间,考生容易出现以下几种心理问题类型。

放纵型心理:狂欢几天几夜

认为高考结束便意味着苦日子熬到头了,得好好犒劳自己,弥补自己多年来的艰苦奋斗,有的考生一睡好几天,有的一连玩几天几夜的网络游戏。压力的宣泄要缓慢进行,最忌讳的就是从考前

的极度紧张到考后的极度放松、放纵,骤然的压力释放易染上一些不良习惯。

抑郁型心理:自怨自责情绪低落

这类考生估分结束后,觉得自己会与理想大学失之交臂,表现为吃不好、睡不好,情绪低落,有些还伴随出现强迫思维、强迫行为,自怨自责。有的人甚至由于性格突变暴躁,让人觉得难以理解,与家人争执中情绪一触即发。

焦虑型心理:患得患失严重

考后焦虑型心理也比较常见,许多考生在考后会出现患得患失的状况,尤其是那些平时学习成绩还不错的考生。他们往往期望值比较高,但在等待放榜的日子里,由于不确定性而变得焦虑。这种焦虑对于那些心理素质弱的考生,还会持续加重。比如有些高考学子会出现由焦虑到失眠、再从失眠到抑郁等。尤其高考后父母对自己生活学习要求的变化,大家期待的眼光都放在分数上时,这种感觉更明显。

迷茫型心理:一下子失去生活重心

考生从原来紧张的高考学习中一下子放松下来后,会出现一种虚无、无所适从的真空状态。特别对在学习路上被父母、老师推着走的考生,这种感觉会更明显。考生往往美美地睡几天,把长期缺失的睡眠补一下。但过了几天,却发觉自己无所事事,心里空空的,茫然不知所措、百无聊赖,一下子就失去了目标,找不到自己的方向,甚至将这种心理带到大学。

咨询师观点

考生经历了高考前的思想焦虑和心理疲劳,如果考得不理想,又承受着来自家庭、学校的压力,精神高度紧张、疲惫,容易产生不同程度的心理问题。刘建辉解释,这些症状其实是心理失衡的正常情绪表达,家长不用太紧张。不过如果心理压力过大、时间过长,就不利于心理健康,甚至还会转化为心理障碍。此类考生要懂得宣泄悲观情绪,学会积极休息。

“孩子的心理健康和父母心理健康有很大关系。”采访中,刘建辉表示,高考后考生家长也要有个心理调整的过程,充分发挥“避风港”的作用,增加陪伴孩子的时间。对于考得不理想的孩子,要积极关

家长学会尊重孩子 做好“避风港”

注与鼓励,营造宽松的气氛,鼓励、允许孩子把烦恼和痛苦说出来,不要埋怨指责,更不能讽刺、奚落、打骂或是惩罚,不要把自己的坏情绪发泄到已有巨大压力的孩子身上。这样只会助长孩子的自卑情绪,加重他们的心理负担。高考后如何高质量地做好“避风港”?刘建辉也分享了一些建议。

尊重孩子的报考意愿。填写志愿和专业时以学生个人意愿为主,家长可以提供建议,但不能强迫。不少大学生在家长的强迫下选了自己不喜欢的专业和学校,整天浑浑噩噩度日,临近毕业时才发现自己虚度4年时光,开始焦虑抑郁。引导孩子接触新事物、新事物

可以是出去兼职打工体验生活,可以是报班培养兴趣爱好,可以是外出旅游,可以是健身撸铁,可以是宅在家播猫看电影读经典打游戏,可以是提前学习所选大学专业的相关知识……不管任何选择,首先尊重孩子的个人意愿,其次是结合家庭实际情况一起协商。

关于手机和电脑管理。手机和电脑已经是人的“体外器官”了,生活工作学习娱乐都离不开电子设备,家长需要注意的是:游戏充值、用眼健康、作息规律。莫要说你眼睛近视、感冒发烧都是玩手机玩的,这些话容易让亲子关系矛盾升级。

高考后2个月以保证健康的生活规律为主,家长也可以利用等待成

绩的这段时间,帮助孩子寻找一些兴趣爱好,让他们的身心得到放松。不管如何,家长们切记不要有一种“我吃过的盐比你吃过的米都多”的傲慢,学会尊重孩子的主观想法。你的孩子长大了,尊重他的独立人格和思想才是亲子关系和谐的关键,而和谐的亲子关系是在问题发生后可以得到合理解决的基础。



扫一扫 看新闻

萍心而论 一周婚姻观察

妻强夫弱,婚姻如何维系?

全媒体记者 余依萍

“结婚十年,妻子处处比我强,我怕她离开我,怎么做才能维护这段婚姻?”说起自己的婚姻,苏福(化名)特别没有安全感,因为妻子不仅漂亮,还很有能力。由于苏福的不自信,这两年,两人频繁因为一些小事发生争吵,这令他十分苦恼。

苏福与妻子是相亲认识的。妻子学历高、能力强,听介绍人简短介绍后,虽未见面,苏福就在心里给她打了优秀分。“与妻子见了面后,我发现她的魅力不仅在于外表,更多的是她的谈吐和行为举止,为人处事拿捏有度,不急不躁……”苏福说,自己在认识妻子前谈过好几段感情,但唯独妻子让他有一种尘埃落定的感觉,当他告诉父母想要结婚的时候,父母也给予充分支持。

婚后一年,两人迎来爱情结晶,这让家中老人喜出望外,孩子由老人负责带,但也十分尊重妻子的教育方式。有时,苏福都感觉这“婆媳关系”好得出乎意料,就像她才是父母亲生女儿一样。在外,她同样精明能干,工作受领导器重,生活圈子也积极向上。

因为父母带着孩子,家里也没有太多的家务事,妻子开始带薪考研,工作也没有落下。两年时间,妻子不仅完成研究生学业,还晋升了职位,可谓是双丰收。再看苏福,还是公司里的小职员,工作按部就班。后来,妻子的工作越来越忙,除上班外,还报了一些职业资质培

训班。因为工作原因,她的同事和项目合作负责人几乎都是男性。苏福工作不怎么忙,常与朋友郊游、钓鱼等,两人就像两条平行线,工作、生活都没有交叉。“以前,她忙的时候有些不修边幅,但现在状态越来越好,每天都精心打扮后出门,晚上也因为各种应酬会很晚回来,身边不乏一些优秀的男性与她合作项目。”苏福有些介意地说。

早些年,苏福觉得大家各忙各的,自己还有很多空间,自由自在。他还常笑话身边的朋友被老婆管得太紧,连出门个门都要“请示”,现在的他竟开始有些羡慕朋友家的“妻管严”。“她越来越优秀了,而我似乎没有变化,她的社交圈我根本融不进去,谈论的话题都是高端、大气、上档次的。”苏福曾与妻子沟通,让她不要这么累,家里也不需要她这么拼,但她却认为苏福在妨碍其发展。苏福坦言,这些年自己浑浑噩噩,再看看妻子,风华正茂,而且事业小成。她的收入、阅历以及资源完全可以令她独立,不需要再依靠他。而就因为这样,苏福特别担心她会离开自己,他也越来越没有安全感。

那种精神、地位上的落差也时常给苏福带来负面情绪。妻子能冷静处理两人的矛盾,但苏福却不行,他害怕妻子哪天突然会提出离婚。苏福道出自己的担忧:“我们之间无论是工作还是生活,距离似乎越拉越大。不知道怎么办才能放下我那颗没有安全感的心,因为我太怕失去她了。”

记者手记 >>>

如今,女人在各行各业都能做到非常出色,游刃有余。现代社会,有着高学历、高职位、高素质、高能力的职场女性比比皆是。很多女性为了在激烈的社会竞争中求得生存,也为了在职场和工作中凸显自己的价值,获得更多的社会认同,她们会拼命学习、努力成长、成就自己,让自己越来越优秀。

苏福的妻子就是这样优秀且漂亮的女性,不仅获得很多男性的喜欢,同时也获得领导的赞许和欣赏。能娶到这样的女性为妻,苏福一方面感到骄傲和自豪,另一方面又有很大压力、不踏实,他感觉妻子各方面都比自己强,自己作为男人很没面子和价值感,想要去追赶却发现已有难度,所以才会焦虑和恐慌。

婚姻就是一场修行,要知道这个世界上没有十全十美的人,既然你当初能被这个女人吸引,并选择和她结婚,就要承担起男人的责任,不要因为自卑心理作祟毁了你们的婚姻。与其患得患失,不如做一些努力:首先要放下所谓的面子,控制好自己情绪,心平气和地和妻子交流和沟通,表达你内心的真实想法和感受,包括你的恐慌不安,只需要做到不卑不亢和真诚即可。也可以试着培养一些共同的兴趣爱好,共同抽一些时间,花一些心思在上面。另外可以打亲子牌,陪孩子参加亲子活动,做一家三口都感兴趣的事情,在这个过程中建立情感连接,增进夫妻感情。拥有良好的家庭关系,可以让你们的婚姻走得更好更远。

“流动生日包”情暖困境儿童



全媒体记者 余依萍 文/摄

本报讯 日前,后宅社工站积极对接爱心企业,开展“流动生日包·温暖五社情”活动,以实际行动传递爱的正能量,护航辖区青少年儿童健康快乐成长。

当天是困境儿童小方(化名)的生日,社工、志愿者以及流动党员早早来到他家中,将生日现场布置得十分温馨。刚从外婆家回来的小方,看到家中的布置非常惊喜。“祝你生日快乐,祝你生日快乐……”社工为孩子戴上生日帽,小方在欢乐的歌声中,轻闭双眼许下心愿。随后,社工为其送上精心准

备的祝福卡以及礼物。“我本来打算给孩子买个蛋糕简单过一下,没想到你们这么用心布置,太感谢你们了!”孩子妈妈十分感动,对着社工们连连道谢。

据了解,“流动生日包”是后宅社工站服务困境儿童项目之一,“生日包”中涵盖“一次破冰”“一支鲜花”“一处装饰”“一个蛋糕”“一顶生日帽”“一首生日歌”“一声祝福”“一份心愿”“一张合影”等,承载着爱心人士对困境儿童的关爱。值得一提的是,项目开展前期,社工站还组织辖区困境儿童开展市集活动,邀请困境儿童将爱心企业捐赠的500多套童装进行义卖。