

高考结束后与被高校录取前这段时间,通常是考生心灵的“真空期”。为了避免这些刚刚摆脱高考压力的考生继而进入另一个心理压力期,大家考后不妨给自己放个假,出门游玩散心、爬山、游泳都是不错的选择。

高考后不妨给自己放个假



经过紧张的高考洗礼,不少考生不但身体透支,更多的是心理的备受煎熬。好啦,现在终于高考结束了,是不是觉得身上的“担子”突然轻了?是不是觉得自己“解放”了呢?聚餐畅饮、长时间K歌、上网游戏、通宵看足球、疯狂购物等等,太多可选择的方式来发泄放松。

不过与此同时,另一个心理压力期来临,即“后高考心理”期。高考结束后与被高校录取前这段时间,在等待“能否被录取”的漫长假期中,考生既要承受因考试成绩和自己预期有较大差距而产生的焦虑和自责,又要承受因等待录取而产生的心理煎熬;既要面对前途命运的莫测,又要面对来自周围人的各种询问。高考结束让考生们从紧张的复习和考试中解脱出来,却并不代表了他们的解脱,或许,又正是新一轮“压力”的开始。

据研究调查,考后两周往往是考生心理问题的高发期,考生的情绪最

容易被家长忽略,然而却有60%左右的高考考生会在这个时候产生不同程度的“焦虑”,其中有20%左右的考生会因为过分焦虑而影响日常生活。

■典型症状

考后抑郁

“走出考场之后陷入对于成绩的担忧,担心自己不能进入理想的院校,并且陷入悔恨交加的情绪中,感觉自己愧对父母家人的期望。”专家解释,这部分考生有的表现出焦虑症状,如紧张、烦躁、易怒、失眠、坐立不安等;还有的表现为强迫思维,如无缘无故认为自己考得不好,并且越想越信以为真,精神沮丧、萎靡。

暴饮暴食

几乎每年高考之后,都有考生因暴饮暴食,引发肠胃炎或是假期迅速长胖。另有一些考生频繁参加同学和朋友聚餐时,因饮酒过量而被送往医院接受治疗。

考后自闭

其典型表现为:把自己关在房间里整天不出来,沉默寡言,闷闷不乐,不愿活动,睡眠也存在障碍等等。引发自闭症的原因多分为两类:一类是因为感到自己考得不理想,觉得没脸见人,自我封闭;另一类是考完后得了厌学症,对任何事物都丧失了兴趣,提不起精神来,在不知不觉中导致自闭。

7种方法舒缓考后心理压力

1、转移思路法:离开令人不快的情境,转移到高兴的情景或事情上,做自己喜欢做的事,如打球、听音乐、和朋友聊天等,忘却烦恼。

2、亲近动物和植物法:走入大自然,与动植物亲近,让植物的生机盎然、小动物的顽皮可爱来感染自己,排遣心中的烦恼,改变自己的阴郁心情。

3、谈心法:把心里的郁闷或牢骚倾诉于自己最亲密和信赖的人。这种谈心不仅可以面对面,也可用写信的方式来交流。有时候,自己的一些想法可能是错误的,朋友的一番话可能会使人有“柳暗花明又一村”的感觉。

4、自我暗示法:不妨经常对自己说“我能行”。只要有自信,任何人都不能使你自卑。

5、日记法:把内心的愤恨和痛苦尽情地宣泄在日记中,别人也不会知道。慢慢地自己的心情就会平静下来。

6、补偿升华法:以其他方面的成功(例如学得某种专长)补偿高考失败造成的痛苦;把不良情绪导向积极方面,通过做出突出成绩化解心理矛盾,获得心理平衡。

7、宣泄放松法:把积压在内心的消极情绪释放出来,或大声叫喊,或痛哭一场,或“潇洒”玩一回(当然要有益),通过宣泄让心情慢慢平静下来。

高考结束,又正逢端午假期,考生们不妨趁这段时间给自己的心灵放放假。不过这种休息应该是一种积极的休息,要有节制,譬如进行适当的体育锻炼,或外出旅游,还可以进行一些“调整型学习”,以便早点实现角色转换。而家长也应该鼓励孩子多做些有益身体健康的事情,例如端午小长假一起去旅行或鼓励孩子旅行或参加一些公益活动等,这样既能让考生跟社会多接触,也对未来进入大学生活学习有利。(据39健康网)

三管齐下 考后调整

考后调整第一法:合理饮食

为了让孩子们有充足的体力备战高考,很多家长都会在考前给孩子“进补”,而在考后,又会以各种精美饮食犒劳孩子,与此同时,孩子自己也会以同学聚餐等形式来放松心情,这样一来势必会造成能量摄入大大超出孩子自身需求,在体内蓄积多余的油脂,对健康百害无一利。所以,高考后的饮食更应清淡合理,酸碱平衡。

根据孩子大多喜欢吃喝带甜味的食物的特点,专家建议家长们除了多给孩子补充青菜水果外,不妨为孩子选择酸梅汤取代可乐作为日常饮料。这是因为酸梅汤里含有大量的维生素、微量元素、粗纤维,可以极好的补充孩子所需的营养,而酸梅汤中的各类营养元素对于去除孩子体内积存的油腻也非常的有帮助,这样就能有效的将孩子的体液维持在健康的微碱性。有了合理、规律的饮食,孩子恢复健康轻松的状态自然也就更加容易了。

考后调整第二法:适度活动

高考结束后,“考后综合症”最多的表现就是过度放松、纵情玩乐。很多考生认为放松就是看影碟、打游戏、埋头大睡……其实,这种认知是错误的。孩子在考前处于高度紧张状态,一旦突然过度放松,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。所以专家建议考生考后还是要合理安排休息时间,各种娱乐活动要适度,多增加户内户外的运动,这样既达到了放松的目的,也让自己的身体愈加健康。

考后调整第三法:平稳心态

高考结束与被高校录取前这段时间,通常是考生最为焦虑的时期,在这段时间内,考生既要焦虑成绩高低,又要面对莫测的前途,甚至旁人的关心也会给他们造成压力。

所以,家长和孩子在后高考时期,应该尽量平稳自己的心态,孩子可以将注意力转移到对未来的大学生活的“设想”、参与社会活动等有益的事情上来。而家长更是充分发挥“避风港”的作用,避免与孩子谈论高考、成绩等敏感话题、给孩子提供发泄情绪的机会,并及时给予疏导和鼓励。帮助孩子顺利度过高考后的心理真空期。(据39健康网)

远离考后综合症

■考后症状

现象1、书本扔掉,狂玩发泄:考试结束后,有的考生把书本扔掉,有的对着高空大叫发泄。半数以上考生选择痛快地玩,甚至玩通宵。在接下来的日子里,这种“疯狂”可能持续:上网、狂睡、疯玩。总之,就是要彻底把多年压抑的情绪都发泄出来。

现象2、发挥失常,悲观自责:每年都有考生发挥得不理想,青松(化名)是其中之一:以他平时的成绩,应该可以考上重点大学,可语文和数学发挥失常。考后他把自己关在房间,一句话也不说。他只是不断地回忆考试过程,一遍又一遍地责备自己。

现象3、感觉等待是种“煎熬”:等待发榜的时间段,考生会很焦虑,特别是一些平时成绩比较好的考生,期望值会比较高,但是又担心自己没有考

出好成绩,上不了理想的大学,有的考生在填报志愿的时候举棋不定,有的甚至干脆全部推给父母。

现象4、内心担忧,无法控制:考生考后会有各种担心,信心缺乏。反复怀疑自己的强迫性思维,考生明知道不应该却无法控制。尤其是考试后生活由原来的紧张忙碌到空闲无聊,这种强迫心理就更有滋生的空间和时间。

■专家建议

建议1、仍需规律生活考生可以适当放松自己,给自己的身心一个休息和过渡的时间,但不是越放越好,也不是没有节制。相反,生物钟突然被打乱对身体有很大的伤害。因此考生仍需保持规律的生活,以便为后续的报考和入学做好准备。

建议2、家长与学生一起面对重

新开始:高考毕竟过去了,眼前的才是更重要的。考不好的考生要有落榜的心理准备,条条道路通罗马,高考不是人生唯一的道路。正视自己的负面情绪,多跟家长或朋友沟通倾诉,参加一些有益的运动排泄不良情绪。

建议3、合理认识制定目标:考生要对自己有合理的认识,设定适合自己的目标;考生可以找一些合适的事情来做,以抵消等待过程中的焦虑,比如:选择一个培训学校,学一技之长;强化一下外语;制定第一份大学计划等。

建议4、转移注意释放情绪:家长在这个时候要多给孩子鼓励,考生也要相信自己,多做积极的自我暗示;及时地帮忙孩子转移注意力,阻断其强迫性思考;鼓励孩子多参加户外活动或同学聚会,释放、缓解紧张的情绪。(据39健康网)