

高考之后如何科学放松?

建议:充实更要充电



●记者焦姣

7月8日,延期一个月的高考正式落下帷幕。作为疫情之下的一次特殊大考,学生们的“考后”心理辅导也不容忽视。如何在假期中,让孩子们能科学放松又有所收获,近日,记者进行了采访。

学生: 放松而不放纵

“终于解放啦!”8日下午5点,随着高考最后一门科目英语的正式结束,迈着轻快地步伐,走出考场的考生带着笑意,大声感叹道。

随着高考的结束,被试卷和各种复习资料紧密排满的日子一去不复返,多数考生都想利用假期好好放

一下,满脑子只有这个暑假“怎么嗨!”“来,干杯,大家不醉不归。”6月8日晚,记者在桂花路一家烧烤店看到,10多位刚从考场出来的学生正在海吃猛喝。与此同时,部分家长反映,高考结束当晚自己的孩子彻夜未归,有的则是在家熬夜打游戏,

除了吃饭上厕所,基本没出过房门。鄂南高中国家二级心理咨询师朱旋农老师认为,高中三年学习,1000多个日日夜夜,对于用功学习的孩子来说真的是一件很辛苦的事。高考结束后,孩子们想去放松一下,这是很正常的现象。自己的学生中,也有许多会通过旅行、培养兴趣爱好等方式来放松自己。

“但放松不是放纵。”朱旋农老

师说,对于部分考生考后出现暴饮暴食、通宵上网、日夜颠倒等行为,表象是释放压力,实质是放纵心理作怪,以为高考结束就等于熬到头了,要奖励自己,弥补自己多年来的艰辛,毫无节制地玩乐。轻则无所事事虚度光阴,严重的因此会染上一些不良习惯,甚至误入歧途,有的因为大意引发意外事故,常有乐极生悲的案例发生,一定要引起重视。

家长: 放手绝不撒手

“之前对他管的太紧了,现在终于考完了,他也成年了,就随他去玩吧!”家住通山县的家长黄女士表示。

据了解,不少家长都是同样的看法,认为孩子前一段时间的学习太紧张了,考完后应该让他们彻底放松一下,所以任由孩子自由支配时间。由高考前的“严加看管”变为“撒手不

管”,其实这样也是不可取的。

朱旋农老师表示,以往,多数家长非常关心孩子考前和考中的情绪变化,考后,往往会将注意力转移到能考多少分、分数线是多少、报考什么学校这些问题上,容易忽视孩子考后的心情和情绪。其实,高考过后,孩子从高度紧张到突然松弛,容易产生突发性的心理冲突和生理紊

乱现象,比如高考落榜或自我感觉没有考好的孩子,容易情绪低落、愧疚、迷茫、失落,报复性玩乐,放纵自己已经成为常态,更严重者甚至出现把自己关在家中,患上了“自闭症”。

高考结束后,家长对孩子不能“撒手不管”,一定要督促孩子注意休息,提醒孩子注意“放纵有边,松弛有度”,不要打乱自己的生物钟,同时,家长应多和孩子沟通交流,对孩子进行正确的引导。

今年这场突如其来的疫情,相信家长也对高考有了一个新的认识:高考只是人生中一件很重要的事,一定不是最重要的事,生命才是我们最重要的事情。

无论孩子考得怎么样,家长一定不要表现出失望的情绪,一味的埋怨和责备,给孩子脸色看,要淡化考试分数,帮助孩子规划好未来,填报好志愿。一定要多给孩子爱、关心和支持,多理解、多欣赏,给孩子前进的信心和动力。

建议: 充实更要充电

因为今年的特殊性,高考延迟了一个月,暑假也较往年短上了许多。“根据高三的暑假特点,把暑假做一个合理的划分和规划,让自己的假期更充实、更有意义。”朱旋农老师说。

他建议,在高考分数出来之前,考生应不断调整自己,适当减压,了解自

己的兴趣和自己今后想从事的职业。可进行补觉、旅游、运动等,调整身心。

在填报志愿阶段,考生可进一步了解自己心仪的学校和专业,做好生涯规划咨询,做足志愿填报功课,做到考得好的同时也报得好。

在等待录取阶段,考生可以发

展自己的特长,做些通识技能的提升训练。如考驾照、学游泳、健身、阅读、学英语、写作、演讲,或参加一些社团活动,如志愿者、义工等。

在确认录取阶段,应进一步了解被录取的大学和所学专业以及该专业所需要提升的技能,了解大学对新生的要求和安排,并尝试制定大学四年学习和生活规划,根据所报的专业去选择一些学科提前学

习。考生可以访谈知名校友、优秀亲友或优秀职业代表,积极参加一些社会实践活动。

上大学前的准备阶段,应了解并训练自己独立生活的能力。有些学生上大学之前从未离开过家,独立在外生活,可以学习洗衣、买菜、做饭等基本技能,尝试为家人做上1-2个菜。并提前列好上学所需物资清单,以免临到上学手忙脚乱。

杨群、杨静,你们在哪里?

八旬老人寻找亲生女儿

本报讯(记者吴青朋)7月11日,咸宁市市连心协会和崇阳心连心协会接力云南德宏芒市救助站,呼吁社会爱心人士为81岁的咸宁老人杨友余寻找亲生女儿。

“我原本湖北省咸宁县人,40多岁时,2个女儿出嫁……”40年前,杨友余的妻子去世,两个女儿出嫁,因家庭经济困难,伤心之余,他离开咸宁,四处打短工。杨友余60岁时,在外靠乞讨为生,主要在云南昆明乞讨。后来,他流落到云南德宏州芒市。

咸宁市市连心协会志愿者介绍,杨友余老人平日里不善言谈,但说话清晰,生活能自理,而且还能写字。一直以来,他不愿接受救助站、公安、城管等部门的帮助。最近,老人因为生病,他这才自己坐车到救助站,请求住院治疗。由于老人没有身份证,无法查找老人的具体信息。

杨友余老人也忘记了老家的详细地址,他在跟云南德宏州芒市的医护人员沟通时透露,他是湖北咸



宁市人,有两个女儿,一个叫杨群,另一个叫杨静(两个名字不一定准确,同音不同字)。她们应该是1978年到1980年左右结婚的,当时年龄在18到21岁左右。除了医护人员外,老人同其他人都不说话,有特殊情况时,他只愿意用手写文字来沟通。

志愿者们希望社会爱心人士能帮忙寻找老人的两个女儿,让老人能够早日与家人团聚。

有知道详情的,请联系崇阳心连心协会,电话15872845070。

检察院发出检察建议后

管道接通,污水不直排

本报讯(记者原子 通讯员顾华 施瑶)“检察院发出检察建议后,我们这排污管道修复了,臭气没了,河水也清澈透明了。”日前,咸安区永安街道办事处同心路社区同德巷周边居民向前来回访的检察官说道。

发生这一变化的背后,是一份来自咸安区检察院的检察建议。

今年5月12日,咸安区检察院第四检察部检察官在履行公益诉讼职责的过程中发现,淦河旁有一处露天排污口散发出的臭味远远就能闻到,不但对水体造成严重污染,还对周边居民生活带来影响。

淦河是咸宁人民的母亲河,流经咸宁市区,属长江一级支流,也是工农业和居民用水的主要来源。

发现这一情况,该院第四检察部检察官立即展开调查,发现这一排污口来源于咸安区永安街道办事处同心路社区同德巷的一处拆迁工地上,一条300余米长的水沟

直达淦河,水沟里的黑臭污水未经任何处理直接排入淦河,影响水域生态环境,损害了国家和社会公共利益。

为保护淦河水域生态环境,保护咸宁人民的母亲河。该院第四检察部向市生态环境局咸安分局发出检察建议,建议严格依照《中华人民共和国环境保护法》《中华人民共和国水污染防治法》等相关法律法规,采取有效监管措施予以监管,彻底消除污水直排淦河的违法状态。同时,健全日常监督管理职责,及时发现并依法处理区域内的环境违法行为,保护好当地水质和生态环境。

收到检察建议后,该局高度重视,分管领导带队,针对检察建议书的内容,明确责任清单,迅速整改落实,对于污水未经管道直接露天排放问题,从源头铺设管道与市政污水管网对接,解决污染问题。近日,该截污工程已全部完成。