



高考之后的两周,被认为是心理问题高发期。从医学角度来看,无论是出现抑郁、自闭的情绪,还是过度兴奋,这些都属于“高考后综合征”。专家建议,考生娱乐切莫过度放纵,对压力的宣泄要缓慢进行,也不要因成绩不理想而悲观失望、无所适从。

热点

话题

过度狂欢或者郁郁寡欢,都属于“高考后综合征”,“最长假期”怎么走出狭隘的“考试世界”,感受真正的生活

事件回放:

高考结束考生感觉很茫然

高考结束已经一个星期了,小芸好像变了个人似的。“高考前,像打了鸡血一样兴奋,一考完回到家,反倒像泄了气的皮球,整天无精打采,也不出去玩。”小芸的妈妈担心地告诉记者,以为孩子担心成绩,她就积极开导,表示成绩不重要。

不过,小芸表示,并不是因为担心考砸了,高考之前每天就像生活在“压力锅”里,现在一切都归于平静,反而觉得浑身不自在,“以前每天都在幻想考完后如何狂欢,现在突然松下来,没事做了,反而感觉很茫然。”

记者调查:

或放纵或不知所措,不少考生有“高考后综合征”

高考结束后,考生们的谈论话题也从“考试”转向“假期”,不少人早就开始了狂欢。记者走访多家酒店发现,不少家长在“犒劳”刚经历了高考的孩子。“成绩是一回事儿,度过了高考本身就说明你是成功的,应该庆功。”一位家长说。除了自家人庆功,也有学生自己聚餐的。市区的不少排档、餐厅或者酒店,都能看到一些高考完的学生在举杯畅饮。当然还有K歌的。市区一家KTV的服务生告诉记者,最近晚上的包房里有不少就是高考完的学生,“一看就知道是学生,一边唱歌一边还在讨论考题、假期安排之类的事情。”

家住清莲小区的王女士向记者坦言,自从6月9日考完后,这一个星期来儿子几乎没在家里好好待过,几乎每天应邀出去吃喝玩乐,“好几次都是凌晨过后才回家,有一次还喝得醉醺醺地被同学抬回来。”虽然如此,王女士和丈夫并没有斥责儿子,“辛苦了这么久,是该放松放松了。”不过,她还是比较担心,照这样下去,肯定不利于身心健康。王女士准备等志愿填报后,

一家人出国玩一趟,顺便让儿子长长见识。

除了狂欢型的,还有些考生像小芸那样,整天宅在家里,无精打采。“好像除了考试,人生就没有其他追求了。”市民小姚告诉记者,他的表妹也刚高考完,本来挺积极的一个人,现在反而赖在家里不肯出去。

“每年高考过后,都会有考生打乱平时的生活规律,有的终日沉迷于网络,通宵达旦;有的三五成群地搞聚会,彻夜狂欢;有的赖床猛睡,不分昼夜。”一位中学老师说,还有不少学生自认为考试发挥得不理想,害怕成绩出来遭到别人的嘲讽挖苦,整天不出门,闷在家里。

对此,专家表示,高考后巨大的“空白”与高考前紧张的节奏形成强烈对比,学生一时间失去了长久以来的精神寄托,反而出现了精神层面的“饥荒”,不知该做什么。有些人就通过玩乐、放纵、暴饮暴食来填补心里的空白,有些人则沉浸在压抑、自闭中,不肯放下曾经背负的巨大包袱——这些都称之为“高考后综合征”。

他们说:

情绪和行为反常,是一种正常反应

“80后”陈筱:我们也曾经经历过高考。高考是一件残酷的事情,其残酷性在于准备高考期间,考生们几乎摒弃了一切业余爱好,将全部时间和精力投入到备

考中,以至于高考一结束,巨大的压力释放出来后,会产生一种空虚感,不知道接下来应该做什么。这个时候情绪和行为的反常,倒是一种正常反应。

先让孩子休息够了再说

考生家长卢女士:前段时间的压力确实大,现在考完了,让孩子先好好放纵或者休息几天是必须的。暑期肯定会有各

种安排,一家人已经商量好了,下月中旬准备去旅行半个月。之后的时间让孩子自己安排学习。

利用假期做一些有意义的事

上届高中毕业生“向阳花”:记得去年此时,高考结束后,早上醒来时,不知道自己该做些什么,有些茫然。直到志愿填报之后,我才慢慢找到了自己要做的一些事情,比如参加户外活动、志愿者活动。

最有成就感的是在暑期里考取了驾照。建议结束高考的学生利用这个难得的假期,去做一些自己想做又有意义的事。如果高考发挥失常,也没有关系,重要的是去思考今后的人生规划。

嘉宾说:

放松不放纵,高考后假期有很多事情可做

国家二级心理咨询师李频蕾:高考是人生历程中的一个岔路口,有的人能够取得暂时的成功,有的人会在这里遭遇失败。不管是成功的喜悦还是失败的沮丧,如何找到发泄口让情绪宣泄出来,平稳地度过这段特殊时期,是孩子成长过程中非常关键的一步。

考生在高考后好好放松理所应当,但一定要注意适当、适度,因为过度的放松其实就是一种放纵,持续时间长了就会导致生物钟紊乱,容易出现失眠、抵抗力下降、精神恍惚等问题。从紧张到放松应是一个逐步的过程,过度的放纵不但有害身心健康,而且容易发生意外。

对于部分成绩不是太好或者考试中发挥不太好的学生,因为担心考试成绩,容易产生心理压

力和焦虑、烦躁等情绪,这种情绪的泛化可能会影响日常生活。不妨给自己找点事做,转移注意力。比如,和父母一起去旅游,多与同学聚会交流,多运动,或者帮父母做家务等。

在这个阶段,家长起的作用最为关键。高考结束后,等待分数的日子,对学生来说倍感“煎熬”。尤其是感觉没发挥好的学生,可能会出现焦虑、恐慌等负面情绪。对此,家长不能一味地鼓励。在孩子很难过的时候,家长不妨给孩子空间,让他们把情绪发泄出来。父母可以做一个倾听者和陪伴者,给他时间自我调节,孩子就会自然而然地找回原先的状态。

很多家长都十分关注孩子考前的心理状态,其实高考结束后,考生的心理健康问题更应该引起

家长的关注。家长要适度引导孩子,多鼓励孩子做一些有益身体健康的事情,让孩子们尽快树立新的目标,从狭隘的“考试世界”走出来,感受真正的生活。

在日常生活方面,家长最好不要再代替孩子过多地打理他们的日常生活,要增强他们的生活自理能力,让他们多与社会接触,这也对将来的大学生活有利。

除适当放松,这个假期还有很多有意义的事情可做,让自己紧张的情绪得以放松。也可以根据自己的专业取向有选择性地补充技能,在这段时间好好充电,提前预习与大学所学专业相关的科目。学习习惯的养成需要延续性,绝对不可以彻底松懈下来。

■记者 蔡玲玲



声海艺校给孩子们带来“美妙音乐+创意美术” 充实精彩的暑假生活

还在为孩子暑假会沉迷游戏、电视、手机而苦恼不堪吗?
还在为让孩子如何度过一个充实而快乐的暑假而绞尽脑汁吗?
走进声海艺校吧,让您的孩子拥有一个与众不同的暑期!

声海艺校是一所经瑞安市教育局审批的专业音乐培训学校,同时也是浙江省音协音乐考级培训基地和浙江省音协考级示范单位。该校向来以“普及音乐教育、狠抓教学质量”为宗旨,培养出大批优秀人才,实力和成绩有目共睹。

这个暑假,声海艺校开设的音乐课程:声乐及吉他、钢琴、古筝、萨克斯、爵士鼓、电吉他、葫芦丝等乐器培训,采用一对一授课模式,即一位教师、一个学生、一间教室单独授课,此模式已逐渐成为声海艺校一大教学特色。

此外,艺校还涉足美术领域培训,开出素描、水粉、国画等,为不同年龄段的孩子量身定制适合的课程。

“现在的声海艺校,已经凭借优秀的师资、先进的理念和完善的管理模式,成为深受学员和家长欢迎的艺术教育品牌。”声海白经理表示,在2015年暑期中,艺校将进一步扩大师资,完善教学环境,让学生在更加专业的学习中和更加轻松的氛围里得到系统的训练。

据悉,为了给孩子们提供展现自我的平台,声海艺校第十届学生专场音乐会拉开了序幕。目前选拔赛初赛已结束,脱颖而出的近50名选手正在加紧排练,期待7月11日举行的音乐会上,展现最优秀的自己。

据介绍,这场由学生唱“主角儿”的音乐会,在引导学生文化品味和艺术修养上发挥着重要的作用。



瑞教广春(2015)001号

招生热线: 66608000 66606000