

## 高考后心理隐患不容忽视 考生和家长的心理调适指南来了

一年一度的高考已经过去一周了,这段时间里,很多人从原本“高度紧张”的心理状态变成了“极度放松”。同时在等待分数、等待填报志愿等一系列过程中,每个人的心态都会发生微妙的变化,这一紧一松之间,若调适不当,可能会出现不容忽视的心理隐患。高考后常见心理问题有哪些?学生和家长该如何调整?连日来,记者走进南通市第四人民医院进行了探访。

### 他高考结束后突然没了方向

张同学在考前曾经期待过无数次的高三暑假,他本以为高考结束后,封闭了多年的“小宇宙”会迫不及待地爆发,那些年没打够的王者、吃鸡,组队刷起来!可是在通宵游戏刷刷、无止境地逛吃逛喝之后,却有了莫名的空虚感,一下子没有了支撑,一切都突然结束了的感觉,很茫然,整个人像被抽空了一样。

南通四院精神科主任医师缪海燕介绍,这与孩子平时紧张复习之下的心理状况有关,由于平时忙于学习,很多心理感受被忽视。在高考考完后,很多考生期待已久的放松终于来到了。家长也会认为孩子的“苦日子”熬到头了,进行“报复性”娱乐未尝不可:扔下书包、同学聚餐、通宵上网、旅行、见网友……都能理解。“这是一段真空期,家长不管,自己过度放纵,甚至还有人因此染上了抽烟酗酒等不良习惯,严重的甚至误入歧途。”缪海燕提醒,没有节制地娱乐,作息时间变得毫无规律,甚至通宵达旦,这样的行为不加节制,必然会影响到身心健康。绝大多数考生在高考后原有的生活重心会发生变化,新的生活重心尚未形成,这就出现空寂等心理状况。

缪海燕建议,休息几天后,应对假期进行规划,可以进行强度不高的“调整性学习”,比如阅读文学作品、看看中外经典影视作品等,可以学习一些将来必备的技能,如驾驶等;也可以锻炼自己的生活能力、沟通与适应能力等,如学做几道菜,参加一些志愿服务活动等;还可以寻

求一些机会,体验与自己感兴趣的专业相符合的工作实践。总之,这类学生应迅速建立新的目标,对将来有一个新的规划,避免因迷茫而产生心理困扰。

### 她觉得没发挥好 不愿意见人

6月14日,李同学在父母陪同下走进了南通四院儿童青少年心理科。据她的父母介绍,李同学平时学习成绩还不错,但在高考结束后像突然换了一个人,究其原因,她认为在高考中没发挥好,与自身的期望值差距过大,考后就一直担心会达不到预想的目标,觉得愧对老师、父母,不愿意出门,不愿与亲朋好友接触,整天在家胡思乱想。

南通四院儿童青少年心理科副主任丁雅琴介绍,每年都会有一部分孩子在考后会进行自责、自我否定,内心难以平静、心烦意乱、坐卧不宁,认为考得不好对不起家长,甚至从一场考试没考好联想到自己的人生很失败,产生消极情绪或行为,这种短暂的心理失衡是正常的情绪反应。

丁雅琴建议,这种情况下,父母和孩子都要理性看待高考。首先父母要营造和谐宽松的家庭氛围,高考结束,成绩已成定局,无论孩子是不够努力,还是发挥失常,他们此时的心理非常敏感脆弱,承受了前所未有的压力,所以家长一定不要去责备孩子,多给孩子积极的鼓励,引导他们理性面对现实;要帮助孩子调整心态,积极面对,与孩子规划未来,给予孩子前进的信心和勇气。作为孩子本身,要把自己负面

的情绪表达出来,和父母、亲朋好友沟通交流,看看能否舒缓自己当下的焦虑情绪;可以通过运动、听音乐、看电影、旅游等一些自己感兴趣的事来帮助自己减压放松,也可以做一些自己有兴趣的事情分散一下注意力,让自己重新找到价值感。丁雅琴强调,没有人会因为一场考试赢得所有,也没有人因一场考试输掉一生。

### 选择什么专业 考生与家长很闹心

高考成绩出来后,填报志愿就是最大的一件事。近日,省教育考试院发布了关于做好江苏省2023年普通高校招生网上志愿填报工作的通知,不少家长和孩子都开始着手对未来的职业生涯进行规划,但也有家长和孩子的意见产生了严重的分歧,甚至闹得不可开交。

南通四院心理咨询中心主任施佳佳提醒,家长应首先尊重孩子的真实意愿、兴趣,可以和孩子一起收集各类专业填报的相关资料,一起分析孩子在专业、职业领域的优劣势,跟他们有商有量,此时“大包大揽”和做“甩手掌柜”都不合适。而作为孩子,首先要探索自己感兴趣的专业或行业的发展现状、就业前景等情况,也要了解父母对自己未来发展的期待和希望,为自己制定一个长远的发展目标,不断提高自身素质,不断完善自己的人生规划。即使产生分歧,也要心平气和地进行沟通,明确自己的意见和建议,理性争取家长的理解与支持。

本报通讯员朱小平 钱晨城  
本报记者冯启榕



定期奉献“名医访谈、医疗活动、健康科普”等精彩视频

### 抽动障碍诊疗新技术

9日至11日,《抽动障碍的诊疗新进展-CBIT技术》培训班在南通市第四人民医院开班。会上,介绍了诊疗儿童抽动障碍的非药物治疗利器——CBIT技术,为抽动障碍患者带来了福音。



扫一扫  
看相关  
视频

### 医周健闻

#### 南通儿童眼病防治联盟成立

**晚报讯** 9日,南通市儿童眼病防治联盟在市妇幼保健院正式宣告成立,旨在进一步关口前移,构建儿童眼保健筛、防、治、宣、研的网络体系,规范儿童眼保健及儿童眼病防治技术规范,进一步推动我市妇幼眼保健专科发展。

据统计,国内早产儿视网膜病变发生率为8%~30%,已成为儿童致盲的首要原因。视力筛查成为预防儿童致盲的重要方式。自2017年起,儿童眼保健及视力筛查项目被划入国家基本公共卫生服务项目进行管理。

为了进一步提升儿童眼病筛查服务质量,此次我市依托市妇保院儿童眼病防治中心,建立全市儿童眼病防治联盟,旨在不断对标找差,通过联盟建设,在儿童眼病筛查、诊治、随访等方面,成员单位之间建立统筹协调和分工合作机制;搭建统一的预约诊疗服务平台,完善筛查防治质量控制体系,建立多学科会诊制度,畅通绿色通道;依托区域卫生信息平台 and 江苏省妇幼健康信息平台,实现联盟内医疗服务信息互通;发挥主体优势,科教研协同发展,指导各辖区开设儿童眼病防治常态化门诊,为着力提升儿童眼病防治水平及项目服务质量,提高我市儿童眼病早诊早治率。

记者冯启榕

