

高考结束 这些心理调适很有必要

核心提示

备受关注的高考结束了。对于莘莘学子而言,这是中学时代铿锵的尾音,也是人生下一站的序曲。虽说学海无涯,但完成了高考这个重要的人生大考,仍然值得放松和欢喜。在等待高考成绩的这段时间,有些考生和家长容易或是忧心忡忡、焦躁不安,或是情绪低落。那么,如何与自己的内心达成和解?如何坦然面对不可改变的结果?如何安放当下,走向未来?让北京回龙观医院心理危机研究与干预中心副主任心理治疗师安静来聊一聊,高考之后的考生心理调适问题。

如何应对成绩不如意的沮丧

高考成绩出来后向来是有人欢喜有人忧,若自己得到的是不甚理想甚至是糟糕的成绩,难免沮丧、难过。但其实每个人都明白,高考一旦结束,成绩便不会再发生改变,不管结果是否如意,生活都要继续,此时以及未来,与自己达成和解最为重要。

1. 做出选择是解决当下困境的重要一环

高考成绩公布后,学生面临的问题各有不同。有的人不能进入心仪的学校和专业,有的人与大学失之交臂,有的人需在心仪的学校和心仪的专业两者之间做选择……这些学生可以根据自己面临的困境思索内心的需要,也可以向老师、学长、家长等咨询相关经验和建议,帮助自己做出符合自身情况的决定。

“做选择”说起来容易,做起来难,建议学生尝试把几个选项的利弊一一列出,进行理性分析,必有帮助。我们想提醒的是,没有一个抉择能代表绝对的好与坏,人们看到的只是眼下,如果站在将来的某个时刻看当下的选择,也许“好”“坏”就会发生改变。因此,不用过分纠结于当下抉择

的对错,多方听取建议和经验并结合自身情况后做出的选择,就一定是最好的选择。勇敢地走出这一步,随着眼下混乱的境况经过深思熟虑得到解决,不良的情绪也会随之减轻。

2. 调整不合理的认知

有的学生可能存在一些绝对化的消极认知,比如,“没考上大学,人生没有希望了”“我只能去一流大学读书”“没有选择到喜欢的专业就没有意义”……这种认知模式在遭遇挫败时,会把当下的困境更加负面化和绝对化,势必会加重人的失望、沮丧和悲观。然而,我们仔细想一想,高考是否真的能决定一个人的命运?万事万物是否能一眼望到底呢?我们想跟高考成绩不如意的学生说的是,世界是不断发展变化的,现在已经步入终生教育的时代,受教育的渠道越来越多,读心仪的学校和专业的途径更加多样化。打个比方,没有考取心仪大学的学生,可以通过大学四年的努力考取心仪学校的研究生;高考失利的学生可以通过复读、职业教育等方法,打开另一片天地。

如何面对等待成绩的焦躁不安

考试结束后,许多考生都会复盘考试情况,预估成绩,若是对答案的正确性有把握,自然是皆大欢喜;若是发现答错了题,则会感到郁闷、懊悔。这些因错自责的考生,担心成绩不理想,感到紧张和焦虑,心理负担重,不愿出门或与人交流,甚至茶饭不思。有这种想法的考生,建议尝试用以下方法疏导自己。

1. 不做“未卜先知”的推断

学生可能会对高考结果存在一些灾难化和以偏概全的主观预判,复盘的时候发现自己做错了几道题就联想到“考砸了”。这个时候,应该停下来思考,这是自己的想法还是现实。在高考成绩正式公布之前,一切都不是最终结果,不做“未卜先知”的推断,就不会让非理性思维掌控自己的生活。

2. 接纳负面情绪与进行放松训练

重要的未知事件容易勾起人们的焦虑情绪,等待高考结果的过程中出现担心、焦躁的情绪是常见且正常的。我们要学会接纳已经出现的负面情绪,通过一些方法帮助自己面对和处理。比如,每天抽出一段时间做深呼吸放松练习,闭上眼,缓慢地、深深地吸气、呼气,将注意力放在呼吸上,保证整个呼吸过程是缓慢的。此外,还可以伴着轻缓的音乐,想象最能让自己感到舒适、惬意、放松的情境,比

如海边、花园等。这样的深呼吸放松和想象放松训练,有助于缓解焦躁情绪,保持平和心态。

3. “忙起来”是抵抗焦虑的良方

考试结束,离开书本、卷子的学生突然感到无所事事,容易让“胡思乱想”有可乘之机。因此,要把自己的生活安排得充实起来,最好涵盖娱乐、休息、人际交往、运动、课外学习等方面。比如,可以重拾因备考而暂时放下的兴趣爱好;也可以和家人一起做运动,如打球、下棋等;或者研究自己心仪的学校、专业和与高考志愿相关的信息。

4. 规律有意义的生活是良好情绪的保证

经历了高考前的全力以赴,考生大多感到身心俱疲,考后理应多补充,多休息,多放松。与此同时,又需注意过犹不及,从过去忙碌充实的生活直接转变为过于单调简单的生活(如每天就是吃、喝、睡、刷手机),可能会让人感觉百无聊赖,促发不良情绪。若一直沉浸在这种状态中,不利于大学模式的顺利转换。

所以在高考后和进入大学之前,学生应保持相对规律、有意义的生活模式,可以适当延长睡眠、娱乐时间,但注意不要颠倒作息,不因频繁熬夜而在白天过度补充,也不要长时间沉浸在电子游戏中。

家长:陪伴左右化身港湾

作为一种选拔性考试,高考注定不可能是所有人的狂欢。面对孩子高考的不如意,家长要发挥避风港的作用,对于既定事实,与其给予指责、埋怨和批评,倒不如静下心来,陪伴其左右,与孩子商量下一步可以做什么来走出困境。

家长以过来人的见识和智慧去思索人生中的挫败,调整自我的心理状态,再以此去影响和引导孩子,

这就是港湾的作用。有的家长考试前对孩子无限宠爱,一看到成绩不佳就立马变脸;有的家长虽然嘴上不说什么,但态度、表情、语气等都透露出责备。问题是,敏感的孩子可能会因为这种“有条件的爱”而对父母产生质疑,影响到亲子关系。我们建议家长,将孩子放在成绩之前,毕竟成绩不可改变,但孩子仍然可以变得更好。

如何筹备开启新生活

大学生活不同于中学,一些孩子升入大学后往往感到诸多不适,需要提前做好心理建设和准备。

大学的学习模式从过往由老师、家长、自己主导转变为完全由自己掌控,学习内容也有了天翻地覆的变化;在生活中,从被精心呵护的家庭生活转变为独立自主且要顾及他人

的集体生活;在社会交往上,从过去几乎两点一线简单生活转变为参加各种社团、独立解决各种问题的成年人生活。我们建议学生利用假期,向身边的大学生取经,更多地了解大学生活,做到有备无患;在家中,主动了解和掌握一些自我照顾技能,提前演练角色转换。^①

家长:做孩子情绪的容器

高考时全家上阵,高考后家长也不能缺席。在等待的日子里,家长无论个人情绪如何,都要为孩子的良好情绪助力。家长可以与孩子一起制定这段时间的生活规划,协作指导孩子充实生活,也可安排一些家庭活动,比如,一起到户外散步、赏景等。

家长应避免与孩子反复谈论高考、成绩等话题,不在无形中给他们增加压力。只有稳定自己的情绪,才能做孩子情绪的容器。当孩子表达焦躁不安等情绪时,要做积极的倾听者,给他们发泄情绪的机会,并用更成熟客观的认知帮助他们调整自身不合理的认知。

家长:珍惜这段亲子时光

高考后的这个假期,家长应该珍惜。随着孩子踏入大学的校门,他们的社交舞台将越来越宽广,和父母相处的时间也就越来越少。家长何不抛开不良的情绪,转面多创造和孩子相处的时机,与之共享亲子时光。

至于孩子高考后短时间的负面情绪和作息紊乱,实属正常,可以理

解。他们只需学习一些积极的方法,在家长的陪伴和支持下即可顺利过渡,家长不必过度关注和渲染。需要提醒的是,一旦孩子的情绪、认知、行为出现明显的改变,且影响到正常生活,家长还需给予重视,及时寻求专业帮助,防患于未然。

(据新华社客户端)