

# 高考揭榜,几家欢喜几家愁

## 专家:家长和考生都要过心理关

伴随着中高考成绩揭榜,千千万万个家庭随即进入“喜愁两重天”模式。考得好的,孩子开心,家长也跟着兴奋不已;考得不好的,孩子难过,父母也跟着发愁。对此,心理专家建议,家长和考生都要过心理关,“即便孩子金榜题名,家长也要适度‘泼冷水’。”

□孙薇 记者 马冰璐



### 高考揭榜后,孩子沮丧大人着急

最近,家住合肥市科企社区的吴女士心急如焚,自从高考成绩“出炉”后,女儿便陷入沮丧的情绪中,“说实话,她考得还不错了,过了一本线,就是可能上不了她心仪的大学,这事对她打击有点大。”

吴女士说,女儿从小勤奋好学,个性也比较要强,“高考结束后,她一直心事重重,总说,自己发挥得不好,担心成绩不佳,成绩公布后,她一下子变得非常沮丧、失落,不仅吃不好,睡不香,还总是唉声叹气,不愿和家人说话,总是一个人躲在房间里,闷闷不乐的。”

对于女儿的高考成绩,吴女士说,全家人都非常满意,都觉得她已经拼尽全力,“可孩子总觉得可以考得更好,眼下我们一家最着急的就是,该如何帮她调整情绪和心态,不要再沉浸在沮丧的情绪里无法自拔。”

### 父母别“情感过度卷入”

国家二级心理咨询师周金妹表示,孩子受了负性生活事件(不好的事情)刺激后,往往情绪更加抑郁、低落,进而引起失眠、食欲减退,这应属于抑郁状态,不属于抑郁症。但如果发展下去也可能成为抑郁症。因此,这种情况应该及早进行调整。

除了考生容易遭遇心理困扰,一些家长也会出现情绪问题。据了解,发榜后家长的情绪反应是心理应激性表现,甚至可以持续很长时间,心理学称“情感的过度卷入”。

父母一旦情感过度卷入,必然会把自己对人生的期许,过度强加在孩子身上,内心充满了挫折感,对本身就落榜的孩子十分不利,家长和孩子都会陷入自责、愧疚中无法自拔。有些孩子表现为少言寡语,身心痛苦,否定自我,对未来失去信心和动力。

父母要帮助孩子进行自我心理调试,不妨买些涉及心理、自我成长、励志等方面的书籍或下载影片。青春期的孩子多少会在

潜意识里对家长有所抵抗,安慰、劝说或许反而会起到反作用,不如悄悄把书籍放在孩子枕边有效。

### 金榜题名也要适度“泼冷水”

周金妹建议,如果孩子高考取得了好成绩,家长在兴奋之余,也应及时介入,适当监管,孩子狂欢可以,但不宜过度,要给他们适度“泼冷水”。

高考成绩公布后,取得好成绩的考生则往往被忽视,其实成绩较好尤其是发挥超常的考生容易进入一个“过度放纵期”。每天早出晚归,忙于跟同学聚餐、唱歌、通宵泡吧、上网、打游戏,有部分人的生活甚至是黑白颠倒。由于持续性不规律生活,导致他们生物钟平衡被打破,加上饮食的不均衡,可能导致健康问题的出现。并且有些考生因此染上抽烟、酗酒等一些不良习惯,严重的甚至会误入歧途。

### 三招助考生调整心理落差

对于发挥不佳的考生来说,面对较大的心理落差,如何调整自己的心情呢?周金妹建议从以下3个方面着手。

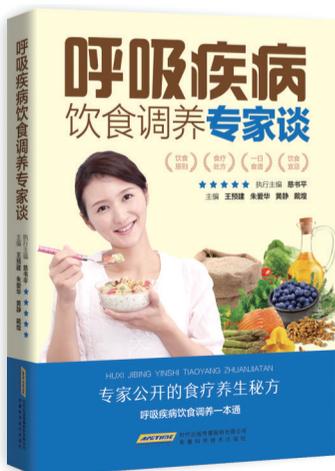
**保持一颗平常心:**考生不要老想着一定要上名校或设定过高目标。高考只是人生的一个阶段,并不是全部。只要以平常心对待,充分发挥出了自己的水平就是胜利。

**降低心理预期目标:**若把高考看成挑战,可以激发自己进入状态;若把它看成锻炼,能保持平和的心态;若把它看成机会,能生发出积极的心态,与其逃避结果不如正视。

**相信自己:**每天早上起床睁眼的时候和每天夜晚临睡前,紧紧地拥抱自己,轻轻地对自己说,“人生路很长,高考只是一小段路程,高考失利并不代表人生失败”“我潜力大”“我会越来越好”“我喜欢挑战”等。通过良好的自我暗示,可以驱散忧郁、激发兴奋点,把情绪调整到最佳状态。

## 新书推荐

书名:呼吸疾病饮食调养专家谈



定价:29.8元

出版社:安徽科技出版社

内容简介:本书详细介绍了上呼吸道感染、哮喘、肺炎、咳嗽、急性气管炎、慢性支气管炎、肺气肿、肺心病、呼吸衰竭等呼吸系统常见病、多发病的饮食治疗。从疾病概述、食疗原则、食疗处方、饮食宜忌、一日食谱和食疗解读等几个方面进行了详细说明,是一本实用性很强的呼吸系统疾病保健书。

缘来  
有你

●M.9024男,合肥市直单位公务员,60岁,1.76米,大学,离单,沉稳重情,儒雅谦和,经济住房优越。诚觅一位年龄相仿,1.60米以上,温柔知性气质佳的单身女士相识相知。

●M.9276男,合肥航空公司管理,44岁,1.75米,离单,真诚正派,英俊进取,住房经济待遇均优。诚觅一位42岁以下,1.62米以上,大专以上,温柔清秀内涵的单身女士爱相约。

●M.9567男,合肥大学老师,32岁,1.80米,博士,未婚,文质彬彬,爱好广泛,真诚重情,经济住房优越。诚觅一位28岁左右,1.63米以上,本科以上,秀外慧中肤白气质佳的未婚小姐相爱终生。

●F.9637女,合肥事业单位白领,24岁,1.65米,未婚,本科,貌美肤白,气质佳,车房俱全,家境优越。诚觅一位35岁以下,1.75米左右,本科,综合素质高富爱心的先生爱心永恒。

以上征婚信息由安徽爱之桥婚恋中心提供,条件适合的朋友可携本报至爱之桥办公室(三孝口百大CBD中央广场栖巢咖啡旁公寓楼20楼2006室),了解详情。咨询电话:18919621348(崇老师)



市民郭先生:最近半年,工作压力特别大,总是感觉焦虑,怎么办?

心理专家:对产生焦虑的对象要勇敢的面对,这是克服焦虑心理的最佳方法。焦虑者可以把某个害怕的情形分解成几个小目标,循序渐进,就可以逐渐适应这个情景,以后面对它便不再焦虑。平时要注意保证充足的睡眠,此外,倾诉是解决心理焦虑的一种很好方法,通过倾诉可以把内心的想法都表达出来,让被倾诉者成为你的支持者,帮你度过难关,远离焦虑。

□记者 马冰璐