

# 高考后学生心理不容忽视

## 不虚度 不迷茫 更别过度兴奋

**本报讯(记者庄媛)**高考刚刚结束,学子们从高度紧张到突然松弛,心理状态和作息等与考前都有巨大变化。同时在等待分数的一系列过程中,学子们的心理起伏也比较大。考生在这个阶段可能会出现各种不同的心理问题。高考后常见心理问题有哪些?学生和家该如何调整?国家二级心理咨询师、家庭教育指导师陈玥给学生和家长作几点提示。

### 常见的心理状态

**过度兴奋放纵:**多年苦读,一朝“解放”,一些孩子会产生报复性放松的情况,恨不得把过去几年欠的玩乐都一次性补偿回来,弥补自己多年来的艰苦奋斗,比如通宵游戏、熬夜刷刷、疯狂聚会狂欢、胡吃海喝,造成日夜颠倒、饮食失衡等。兴奋过度的后果,是身体的超负荷运转,以及生物钟紊乱导致精神不佳,会影响孩子的身心健康。

**焦虑悲观低落:**许多学生在考后经常会回想考试中哪里没发挥好而出现自怨自艾、患得患失的状况,尤其是那些平时学习成绩还不错的学生。他们往往期望值比较高,但在等待放榜的日子里,由于不确定性而变得焦虑。表现为吃不好、睡不好,情绪低落。有些高考学子会出现由焦虑到失眠,再从失眠到抑郁等。有的人甚至

由于性格突变暴躁,让人觉得难以理解,与家人争执中情绪一触即发。

**空虚无所适从:**有的学生从原来紧张的学习中一下子放松下来,会出现一种不知道该做什么、虚无、无所适从的状态。学生往往美美地睡几天,把长期缺失的睡眠补一下。但过了几天,就发觉自己无所事事,心里空空的,茫然不知所措、百无聊赖,一下子就失去了目标,找不到方向。

### 自己做好心理调适

这个阶段要多补觉、多休息;避免过度放纵、熬夜,最好还能保持高考前的规律作息,尽可能不要打乱生物钟。可以适当做运动、游玩散心,保持正常的饮食睡眠,健康的生活方式。

可以参加一些高考前因时间不够而无法参加的兴趣爱好活动。高考只是人生中的一个重要转折点,但并不是唯一的转折点。

高考前,父母为了做好后勤保障、照顾孩子生活起居,非常辛苦。不妨用这几天,帮父母做做家务,整理整理房间、做一顿饭,犒劳辛苦照顾自己的父母。

因考试暂停的爱好可以重新拾起来。无论是吉他、画画、唱歌还是滑板、打球等,在爱好中消解迷茫,梳理自己的兴趣。

高考结束后,未来还有更美好的人生等着你。不妨在这个时候,和同学、老师、父母讨论一下自己擅长什么、兴趣在哪里、有哪些能力特长,在充分了解自己的基础上,去探索自己感兴趣专业或行业的发展现状、就业前景等信息,多方面、多渠道搜集信息,合理决策。这样对于自己填报志愿也有很大的帮助。此外,学生在选择心仪院校与专业时,可能会与家长发生分歧,这个时候正是和家长交流的好时机,谈谈自己的规划和想法,明确自己的意见和建议。

### 家长也要“帮帮忙”

切勿大撒把,放任孩子不管不顾。不要从考前“什么都管”的极端,走向考后“什么都不管”的另一个极端。保持亲子沟通非常重要。除日常生活、心理方面的关爱以外,可以和孩子一起学习、探讨关于社会、行业等一些发展趋向。让孩子不再停留于当下,开始自我学习、展望未来。

家长一定要发挥好“避风港”的作用,做好心理疏导。考试已经结束,回忆太多过去的事情只会增加孩子的负担,家长要尝试温和理性地进行沟通。看见孩子的不容易,利用等待成绩的这段时间,帮孩子寻找一些兴趣爱好,抽时间陪伴孩子,让他们的身心得到放松。

# 多条道路施工 通行注意路况

**本报讯(记者胡智伟)**近日,本市多区多条道路施工,路面变窄。交管部门提示广大市民,途经施工路段,注意减速慢行。

因楼体外檐整修施工,即日起至7月10日,和平区西康路(宜昌道至汉阳道段)东侧半幅道路局部变窄。

因地铁7号线施工,即日起至6月25日,南开红旗路(鞍山西道以北70米处至鞍山西道以北100米处)道路变窄。

因供水管道施工,即日起至7月20日,河西区泗水道、东江道施工路段道路变窄。因污水管道维修施工,即日起至8月14日,体院北道(卫津南路至环湖中路段)、体院北道(环湖东路至紫金山西路段)道路变窄。

因桥梁维修施工,6月11日起至12月31日,东丽区津汉线东减河桥、西青区赛达大道大沽排污河桥、津南区会展联络线海河特大桥、北辰区京环线(九园线)机场排水河桥、武清区南东线后河淤立交桥、蓟州区津围线庆丰桥、宁河区滨玉线皂闸上水桥、静海区静海北环津沧高速跨线桥、滨海新区宁车沽路宁车沽桥等桥梁桥面变窄。

因京滨城际铁路新建框构中桥施工,即日起至2024年3月15日,海德路地道(塘黄路K4+900至K5+500段)封闭断交。途经机动车、非机动车、行人可绕行塘黄路(未施工路段)、西中环快速路、云山道、海川路、北大街、秦滨高速九大街收费站(北口)辅路、津北路等道路。

因供热管网敷设施工,即日起至7月9日,天津中新生态城中新大道(泰一路至中成大道段)道路施工路面变窄。

天津日报 今晚报

践行初心使命 书写时代华章

# 党媒服务进万家

(天津日报、今晚报、天津广播电视台、天津市消防协会携手开展“119”网络进农村)

## 06月13日 消防安全119走进武清区东马圈村

主办单位:天津市消防协会(天津日报)有限公司  
 天津市消防协会融媒体中心有限公司  
 天津市消防协会  
 支持单位:武清区人民政府 武清区消防队 东马圈镇人民政府  
 承办单位:东马圈村村委会 东马圈村社区  
 天津市武清区圣合兴消防职业技能培训学校

党建共建 社企联建 融媒采风  
 知识讲座 党报热线 招生咨询

主办单位:天津日报 今晚报 天津广播电视台 天津市消防协会 天津市消防协会融媒体中心有限公司 天津市消防协会 咨询电话:18602255877 13921335707