

让高考不如意考生走出烦恼

北京宏志中学心理教师 孙治英

分析

社会影响、家庭影响和考生的承受能力,是造成考生考后心理紧张的三大因素。目前,高考仍然是衡量一个学生水平并决定未来的重要标杆。家长、考生的重视可想而知。

高考结束后,考生忽然从紧张的学习状态转变到时间可以任意支配的放松状态,很多人不知道如何合理安排时间。之后,他们还要承受成绩公布的压力,为能被哪所大

学和专业录取而焦虑。同时,他们还要面对周围人的各种询问,思考今后的前途、命运、生活等问题。这么多事情接踵而来,产生焦虑、不安也是难免的。应当指出,高

后,父母的态度对考生心态的影响相当大,有时甚至会远远大于成绩本身。此时,父母更要适时调整心态,带领孩子走出“后高考心理”阴影。

建议

对于考后产生悔恨、内疚心态的考生,父母虽然要关注孩子的情绪,但更重要的是用行动帮助孩子缓解心理压力。

第一,父母首先要平静下来,用理性的态度对待孩子,鼓励孩子把担心和痛苦说出来;其次是帮助孩子澄清压抑在内心深处的心理问题,明确告诉孩子,自觉、严格地审视自己的考试是好的,但要善于从考试的失利中总结经验教训。父母还要告知孩子,人生的道路不可能都是一帆风顺的,我们都会遇到挫折和失败。过去的事已成为历史,聪明人会从失利中找出教训,爬起来再走。由于你已经有了失败的经历,可能再摔跤的机会就会少,走起路来就会快,因

为找出改进措施是继续前进的一个重要保证。

第二,父母要让孩子明白一个道理:高考存在一定的偶然性,不能凭一次成败论英雄。高考不是人生唯一出路,应对这种心理的关键在于不要过度停留在考试中,而要回归当前,正视自己的情绪,与父母、朋友多沟通,或参加一些有益的活动,如学习技能、体验工作等,排解不良情绪。

父母要让孩子知道,全家人都和她在一起,共同面对问题。父母不要明显地流露出过分的关注和担忧,要给孩子提供适当的机会,发泄出心中的情绪。父母要多发掘孩子的优点,给予赞美和肯定,告诉孩子,考不好可以再来一次,这

时候千万不能给孩子太多压力和指责,尽力保持常态,既不要冷淡也不要过分殷切。父母要多跟孩子沟通,并注意观察孩子的言行举止,及时了解他们的心理变化,做出正确的引导。

第三,父母要让孩子从失落和烦恼中走出来,当发现孩子有这样的焦虑时,要有意识地多与孩子沟通交流,最重要的是要接纳孩子的努力,这是对孩子最好的鼓励和尊重。另外,父母也可以请一些孩子平时比较尊重、信服和愿意交往的人与孩子交流,给孩子以适量的宽容、爱护与指导。

第四,父母要引导孩子离开令人不愉快的情境,如过度关注与高考有关的消息,谈论

与高考有关的话题等。孩子只有远离不健康的心理情绪,才能加强自我调理,顺利度过这一心理关口。

在孩子成才的路上,免不了有这种坎坷、那种曲折,但是在任何情况下,我们都不要忘记:忍辱负重,并非失败;坚持到底,就是胜利。

高考并不是结束,而是独立的开始。父母要有一个平常心态,把更多的注意力放在孩子平时的学习过程中而不是苛求结果。只要孩子努力了,不管考试结果如何,父母都要无条件地接受现实。在孩子焦虑时,父母要帮助孩子减轻心理压力,告诉他(她),人生有很多种可能性,高考不是唯一出路。



案例描述

小楠(化名)是北京某重点中学实验班的学生,从小到大成绩一直很出色,是父母和老师眼中的骄傲。根据平时的成绩和一模625分、二模634分,都在全区排名前150名左右的情况,高考前填报志愿时,小楠把对外经济贸易大学作为第一志愿,第一批的第二志愿地分别报的是首都经济贸易大学、北京工业大学、北京建筑工程学院,而第二批的志愿一个都没有报。她觉得自己的成绩还是挺稳定的,如果不出意外,对外经济贸易大学是稳上的,其他的志愿都是老师和父母建议

她填的,所以只是草草地填了几个学校。

高考分数出来了,小楠只考了605分,比一模、二模的成绩下降了很多。这个成绩上对外经济贸易大学不就没指望了吗?小楠越想越后怕,特别是对自己因紧张而犯下的低级错误实在懊悔不已,这个重大失误很可能对自己终生的前途造成影响。这段时间,她吃不下饭、睡不着觉,晚上经常做恶梦,天天都呆在家里,不愿与亲戚、同学接触,情绪非常低落。看到女儿这副模样,母亲孙女士非常担心。为了让女儿转移注意力,放松心情,孙女士鼓励她去购物,或者去看电影,为的就是让她不要总想着分数。可女儿却总说没兴趣,并表示学校的录取分数线不出来,干什么都没劲。

您也在为报考专业犹豫不决吗?

您了解自己的发展潜力和能力倾向吗?

您知道自己的能力倾向和大学专业的关系吗?

全国教育“十五”科研课题成果:

“升学指导测验

——专业选择测试”

帮您找到答案

科学填报志愿

规划职业生涯

“专业选择测试”

权威专家为你指点方向!

助您实现人生价值!

◆ 82.96%的学生表示在填报志愿的过程中

参考了“专业选择测试”结果报告书上的信息;

◆ 76.29%的学生认为“专业选择测试”结果报告书上

有关个人情况的描述符合实际情况;

◆ 80.74%的学生认为“专业选择测试”结果报告书上

针对选报专业的建议对他们有帮助。



测试网站

教育部考试中心网站:
sx.neea.edu.cn

购卡咨询热线: 010-82837128 82837190