

父母帮孩子调适高考心理

北京市第一六六中学心理教师 张瑶

高考已结束，考生紧绷的神经终于松弛了下来，但他们很快就会进入“后高考时期”：无限制地放纵，沉溺于对高考的回忆中，对前途表现出焦虑和抑郁等。有资料表明，从高考结束到发榜前，考生出现心理问题的比例丝毫不比高考前和高考期间少。特别是高考之后的两周，是心理问题高发期。我们现针对后高考期考生可能出现的负面心理进行梳理分析，并就父母如何帮助孩子调适提出具体建议。



案例描述

小李已经是个大学生了，他用一个词来概括去年参加完高考后的生——“混沌”。高三以来一直都被老师、家长催着做这做那，高考一结束，生活仿佛一下子被抽空了，小李在昏昏沉沉饱睡了好几天后，除了看电视、上网、睡觉就没有别的事可做了。往日充实的学习生活云消雾散，他仿佛一下子失去了目标，对任何事都不感兴趣，整天等待、期盼、六神无主，找不到生活的方向。

案例分析

从原来时刻紧张的高三学习中放松下来之后，很多考生生活和精神都会忽然出现一段真空。后高考时期压力的突然释放，可能使考生产生一种无所适从的感觉。没有了老师的各种要求和父母的多重管束，孩子更容易如此。

考生高考结束后，可适当延续一段时间备考时的生活作息，对中学时代的生活进行总结，对未来的生展开“设想”，甚至可以提前做一些功课，例如详细了解目标学校的各方面情况，还

可以选择一些学习的内容，如考驾照、学习计算机应用软件、英语等实用的技能。这不仅能让考生平稳度过这段日子，更可为今后学习、生活打下基础。

高考过后，父母最好不要过多地代替孩子打理

他们的日常生活，要给他们创造一些机会去参与各种各样的劳动。这不仅对于大学生活是个锻炼，更是孝敬父母的好机会。父母也可以带孩子外出旅游，或在确认安全的情况下允许孩子们结伴外出散心。

高考结束之后的第一天晚上，小静便依照参考答案给自己估出了分数。可她心中却惶惶不安，始终担心万一失利，分数不高或者出现扎堆情况，影响录取。加上家人不停追问，小静那段时间一直十分焦虑，每天度日如年，吃不好、睡不好，分数出来的前一天晚上就守在电脑旁



案例描述

不停刷新。小静坦言，这种焦躁不安的心情一直让自己根本没怎么放松，甚至还影响到了休息，直到录取信息下来才得以平复。

案例分析

考后焦虑型心理比较常见，许多考生在考后会出现这种患得患失的状况。

尤其是那些平时学习成绩还不错的考生往往期望值比较高，他们可能在等待放榜的日子里，由于不确定性而变得焦虑。心理素质较弱的考生的焦虑还会持续加重。比如有些考生会出现由焦虑到失眠，再从失眠到抑郁等。建议考生，高考结束后选择一些平时感兴趣的事去做，可以参加一些健康、安

全的团体活动，在互动娱乐中释放压力。

考试结束后，父母的态度对考生心态的影响相当大，有时甚至远远大于成绩本身。所以，父母也要适时调整心态，充分发挥“避风港”的作用，增加陪伴孩子的时间。如果孩子没有发挥好，父母要鼓励孩子把烦恼和痛苦说出来，不要再责怪他，要理智引导孩子把注意力转离高考，再鼓励孩子对未来作出选择、安排。

暑假一对一 提分超预期

一对三课程 同期热招中

● 良师辅导 ● 精准教学 ● 趣味课堂 ● 集中突破 ● 整体提分

技巧传授 学一道 会一套

模块辅导：拔高短板，提高学习兴趣，针对性突破重点、难点

同步提高：增强长项，钻研学习方法，突破性掌握技巧、规律

新东方北京学校中小学个性化学习中心教学区

欢迎关注@北京新东方中小学一对一

新概念、中关村新东方总部南馆、中关村E世界、公主坟英伦汇、展览路人大国馆、西直门银泰大厦、京师大厦、远大国际、华威国际、万柳、太阳宫、玉泉路、西直门、惠新东街、金融街王府井时代、十里河、宋家庄、三元桥、嘉乐湖国际、崇文门国际、北锣鼓巷、朝阳公园、朝阳大悦城、通州梨园、亦庄开发区、刘家窑

咨询电话：62520009 官方网址：bj.xdf.cn

20周年

新东方 XDF.CN

教育部“阳光高考”信息平台

教育部贯彻高校招生“阳光工程”指定的信息平台

代表教育部发布

- 最新的招生政策和动态
- 各类考生资格名单
- 高校招生资格名单
- 高校招生章程
- 高校招生计划

定期举办大型公益活动——**高考网上咨询周**

2000余所高校参与 高校与考生在线互动咨询



主管主办单位：教育部全国高等学校学生信息咨询与就业指导中心

为广大考生及家长提供全方位的网上招生信息咨询服务

公网网址：<http://gaokao.chsi.com.cn> 教育网网址：<http://gaokao.chsi.cn>

科学填报志愿 规划职业生涯

- 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？

“专业选择测试”权威专家为您指点方向！
助您实现人生价值！



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