

考后放松忌过度

北京市第二中学心理教师 郭俊彬

高考结束了,统一步调的高中生活也画上了句号,高考生即将迎来 2 个多月丰富多彩的假期。在考后生活的安排上,考生表现各有不同。面对一些过度的放松形式,父母要适时地引导孩子。

彻底放松型

毋庸置疑,经过艰苦的备战和紧张的考试,孩子的身体和心理都渴望彻底放松,缓解 1 年、甚至 3 年来的疲乏,心情可以理解,但要讲究方法。我们常常把高考比喻成一次长跑,现在到达终点了,撞线了,接下来该怎么办?立刻静止下来显然是不科学的,身体的各个器官、组织都很难适应。有些考生考后整天闷头大睡,什么也不干,过着“早晨从中午开始”的慵懒生活。他们以为很快就可以把失去的睡眠找补回来。可是,过度睡眠导致晨昏颠倒,浑身乏力,不仅没有养过精气神儿来,反而更难受了。这是为什么呢?

高考后,由于身体从高度紧张的应激状态突然被“人为切换”到了这种无所事事的消极放松状态,没有“减速慢跑一段”的过渡,一时间难以适应,机体的免疫力和抵抗力大幅下降,容易出现不适症状。

建议: 考后,父母要提醒孩子合理安排休息与适当的户外活动,让身体和心理逐步从紧张的状态调整到有张有弛的状态。彻底休息、无所事事的做法不可取。

过度补偿型

还有很大一部分考生在考后忙不迭地投入了其他各种高强度的活动中,比如一连好几个小时(或者更长)挂在网上玩游戏、聊天儿,有的甚至到了“废寝忘食”的程度;有的通宵达旦看影碟、看电视,根本听不进劝阻;有的暴饮暴食,频繁聚餐,想吃什么吃什么,能吃多少吃多少,体重迅速增长;还有极少数考生结伴娱乐,纵情狂欢,甚至夜不归宿……凡此种种,不一而足,我们称之为过度补偿、纵情玩乐。

这类考生大都都有一个想法:寒窗苦读多年,太辛苦了,失去的东西太多了,现在总算有一段时间自由支配、没约束的时间,一定要把失去的娱乐补回来。

其实,艰苦的求学历程需要中途修整一下,高考后适当补偿没什么不好,也是对身心的一种调剂。只是,以往的许多事例提醒我们,不少考生由于自控能力差,网游成瘾、暴饮醉酒、暴食增肥、娱乐闹事等不良事件多有发生,既伤身体,又伤感情,实属乐极生悲,得不偿失。

建议: 父母可结合孩子的情况,建议孩子做些健康活动,比如学车、结伴旅游、做义工、支教、健身,包括在家里多做些家务。

焦虑压抑型

这一类考生考试后心情也不能放松,反复浏览参考答案,纠结于自己“怎么就写错一个数儿、答错一道题”,“写作文怎么就没想到更好的角度”……念念不忘,以至于吃不好睡不香,心情压抑,焦虑不安。有的甚至长时间躲在房间里胡思乱想,与家人、朋友很少交流。

这样的考生有些平时成绩不错,高考时由于成就动机过强、求胜心切而发挥不佳;有些属于平时学习方法存在缺陷,自以为都“看懂了”、“听明白了”,笔头落实不够,知识掌握得不扎实而导致出现各种错误;还有些属于性格方面的原因,比如平时就容易患得患失,抠细节问题,容不下小失误,这山望着那山高,在高考这样重要的事情上就更不容易释然。

建议: 人是有思想的,但有时候也容易被思想所累,因为许多事情不是光借助思考就能悟到的。对高考,如果主观认定自己发挥不佳、考得不理想,就算每天闷在屋里也不可能把丢的分“想”回来。怎么办?父母可建议孩子做一些有意义的事情,让孩子去运动场上一展身手,痛痛快快地出一身汗,在旅途中共情山水陶醉一番,或者铺开宣纸畅快淋漓地挥洒胸臆,或者进厨房煎炒烹炸,这些活动都可以起到化解焦虑,转移注意力的作用。

与上述几种不够科学的生活方式相比,考后生活父母可以给

孩子安排得积极而健康;可安排孩子仔细整理 3 年的书籍和复习资料,分发给需要的亲朋好友;也可让孩子静下心来读一读一直没时间阅读的课外书;适度放松后的孩子可以开始有意识地强化外语水平,以备大学开学后针对新生的摸底测试取得开门红。对那些报考了外地大学或者要出国留学的孩子,父母可抽出更多时间陪伴他们,同时增强他们的生活自理能力,充分利用好高考后这段“黄金期”,为平稳过渡到新生活做好准备。

聚智堂名师教育

2013 “新高一” 衔接 目标签约

官方网站: www.jztedu.com

6月30日 携手《教育面对面栏目》

权威解读新高一衔接，赢在新高一！赢在新起点！

特邀

- ★ 北京市重点中学著名语文学科权威专家
- ★ 全国著名青少年励志演说家、感恩励志教育第一人

地址：海淀剧院 时间：6月30日 上午 9:00

课程公告

7月1日开班，新高一衔接班第一期！免费预约试听！

- ★ 独家特色：完美学习计划，三期循环开课，10天/期重复听课！
- ★ 郑重承诺：目标签约授课，对课程不满意随时退费！

详情垂询：62333333

人大总部校区	62333333	东直门校区	81555555	马连道校区	84200003	金顶街校区	88775427
公主坟建筑校区	84200004	劲松校区	58673835	亦庄小区	67897299	远洋山水校区	68682259
公主坟天行建校区	51921052	团结湖校区	84200007	大屯校区	64868517	曙光校区	88457920
航天桥校区	84200008	望京校区	84729343	林萃路校区	52461590	大悦城校区	52461563
宣武校区	64399999	彩虹城校区	87866575	洛克校区	52425608		