

高考后最长暑假莫放纵

北京市第十七中学教师 席蓉蓉



案例

一
高考结束了,小程彻底松了一口气,迫不及待地开始计划已久的“狂欢”。他先是约了几个“死党”出去吃饭,好好庆祝了一下;接着连续玩儿了一周游戏。每天睡醒就玩儿,玩儿饿了随便吃点儿东西接着玩儿……父母看他这样

“疯狂”地玩儿游戏,作息不规律,怕他身体受不了,劝他早睡早起,每天出去活动活动,锻炼身体。可小程说:“考试前不就说考完后我能随便玩儿了吗?好不容易考完了吧!别说话不算数,别管我了!”

二
小菲在高考中发挥一般,没有达到预期的成绩,心情不太好。同学约她聚会,她

婉言拒绝;父母带她出去散心,她也高兴不起来,心里总惦记着成绩和录取结果。

三
高考结束后,小利既没有感到特别轻松,也不过分担心成绩。他每天睡到自然醒,玩会儿手机,吃点

儿东西,再睡个午觉;下午看会儿电影,聊会儿微信,一天就这么过去了,日子过得很无聊……



分析

案例中3名考生在高考后有不同的表现:小程过分放松,“放纵”地玩儿游戏,想把这几年没玩儿的游戏都“补回来”;小菲忧虑重重,总惦记着成绩,影响了情绪;小利在生活和情绪上没有太大的起伏,但没有人安排每天的学习和生活,他心里空落落的,不知要做什么,感到无聊、乏味。这些都是高考后考生易出现的生活和心理状

态。出现这些状态的主要原因有以下4点。

父母给予不当承诺。有的父母和小程的父母一样,在考试前为了“哄”孩子好好复习,随意承诺孩子的无理要求。比如考完试可以“疯玩儿”游戏、买名牌、换高档手机等。得到父母的承诺后,孩子高高兴兴地复习、考试,考完试就找父母兑现承诺。其实,孩子的有

些要求本不合理,父母满足也不是,不满足也不是,只能无奈放任。

补偿心理。有的考生在考前压抑自己玩儿游戏、逛街、聚会等欲望,拼命复习。一旦考完,就彻底放松,要加倍把这些“补偿”回来。

缺少规划,内心空虚。上学时,每天有老师和学校安排学习任务。考后,没人监督和管理,不少考生像小

利一样没有规划和爱好,每天不知道要做什么,内心空虚,无所适从。

过分担心成绩。小菲是典型的过分忧虑成绩。她把高考当作人生最重要的转折点,认为考好了才能上好大学,将来才能有好工作,未来才能有好生活。再加上平时容易出现悲观情绪,遇事易往坏处想,导致出现这样的情绪。



对策

面对高考后容易出现的心理问题,给考生和父母一些建议。

正视高考。高考虽然很重要,但它不是人生唯一的转折点。高考是检验前十二年学习成果的考试,它只决定一个人能否上大学,上哪所大学,并不能决定人一生的发展。考得好,自然要庆

祝;考不好,也不要灰心丧气,还有很多条路可选择。

提前规划,做好准备。考生考后可认真思考和规划未来的发展,了解报考院校及专业信息,在假期提前准备,好好充电,以便更快、更好地适应大学生活。如学习英语,增强口语及听力能力;参加社会志愿服务或选

择适当的工作进行短期打工,增加阅历,提高人际交往、沟通能力;外出旅游,增长见闻,放松身心等。

发展个人专长。高考结束后的假期没有学业压力,如果白白浪费,未免可惜。考生可利用这段时间学习和研究平时感兴趣但没时间做的事,发展自己的兴

趣,如音乐、写作、阅读、舞蹈、篮球等。也许通过这个假期的学习和练习,能有不小的进步。

高考虽然结束了,但属于你们的美好人生才刚刚拉开序幕。不论高考结果怎样,都要好好规划未来,把握自己的人生,成为最棒的自己!

北京考试报 不只是报纸

北京教育考试院主管主办

北京考试报—高考



第一时间解读高招政策,系统刊载辅导文章,打造服务高考的平面媒体品牌,每周三出版发行。

北京考试报官方微信



最新教育考试类政策、新闻及时看,报网互动,权威、及时、准确。



《高考志愿填报一本通》



为北京考生志愿填报服务,内设政策解读、招办在线、专家讲堂、中学论坛、过来人说、历史数据等重要内容,是您填报高考志愿的得力助手。

北京考试报官方微信店



通过手机客户端为读者提供零售、订阅报纸和其他产品的服务,方便、快捷、简单。



北京考试报高考平台



满足电脑网络用户需求,实现高考内容细分和专题策划,内容量大、检索方便。

<http://gk.bjkaoshi.com.cn>

北京考试报将携众平台联合为考生、家长、社会提供精准服务。

咨询电话: 82837131 82837128
广告热线: 82837190