

# 高考后真空期怎么过?

北京第二外国语学院附属中学心理教师 郭丽娜

## 案例



去年高考填报志愿结束后,小静松了一口气,三

年的高中生活终于落下帷幕,不管结果如何,再也不想拿起书,就想好好补充长时间缺的觉。她连续几天日夜颠倒,除了玩手机、睡觉就是约同学出去逛街、打游戏、唱歌……时间长了,她觉得日子太无聊。白天在同学的陪伴下还好

过一些,一到晚上就会胡思乱想。因为高考结果并没有那么理想,她担心自己不能如愿考上喜欢的大学、需不需要再重读一年……这样的焦虑让她睡不好觉。等待通知的日子似乎很漫长,她甚至开始怀念备考复习时充实的日子。

## 分析

当高考最后一门考试结束铃声响起,高三生以试卷形式为十二年寒窗苦读画上了圆满句号。经历了人生洗礼的考生迎来了属于自己的“后高考时代”,即高考真空期(指考生考试结束后到新学期开始前近三个月的阶段)。在这阶段,考生紧张而亢奋的神经突然松弛,容易表现出空虚。有的想要睡三天三夜,把这几年缺的觉都补回来;有的想要一场说走就走的旅行;有的想学开车考驾照;有的通宵达旦玩游戏……一般情况

下,考生的症状会随着高考分数的揭晓、录取通知书的下发、大学生活的开始逐步消失,渐渐回归正常。

其实,高考后的真空期是人生较为关键的阶段,这是考生从中学到大学,从青少年到成人的转变。这一阶段会对考生人生观、价值观的形成产生较大影响。考生要意识到,高考只是成长过程中的一个仪式,只是人生时间标尺中的一个普通注脚,是社会为全民提供的众多平台中的一个。高考是

起点而非终点,一考不再定终身。高考以后的路该如何选择、要怎么走、会面临多少挑战与抉择等,这才刚开始,更关键的还在后面。如果能合理利用这一时期,做好复读或上大学的准备,做好未来规划和升入大学前的思想和心理、人际交往、课程学习等方面的准备,或学习一些新技能、一门语言、注册完成一个短期技能课程、参加一些志愿者服务,能更好地适应大学生活,融入社会。

## 支招

### 正确看待考试结果

高三生要正确看待高考成绩,以积极心态对待得失。高考并不能改变命运,但能改变当下的心态。成绩揭晓时,如果没有达到目标,考生不能自暴自弃,要尽快调整好情绪,思考下一步如何走,是继续复读还是降低理想大学的

标准,要和家人认真谈谈。如果准备复读,就要认真思考过去十二年学习的不足,在学习态度、学习方法和学习能力上有什么欠缺,如何做得更好,以免重蹈覆辙;如果考得不错,也不要沾沾自喜,不可过高估计自己的能力。一场考

试决定不了自己未来锦绣的前程。要做好上大学的准备,在进入大学这个“半社会”之前,了解家人、学长、亲人等对社会和人生的理解,了解如何利用好大学的资源,怎样安排时间做自己想做的事情等。

### 适当放松并培养习惯

高考后不管成绩如何,放松身心、缓解心情,适当休息都无可厚非。考生可在家人的陪伴下来场说走就走的旅行,领略大自然的美,享受与父母在一起的时光;或适度组织和参加同学、朋友聚会、班级活动等集体项目,增进友谊。通过短期调整,要让

自己从高考紧张的氛围中解放出来,逐步回归到正常生活中。

考生在这期间还可做几件事,养成终生读书的好习惯。三个月时间,是成长必备的“加油站”。合理规划时间,为接下来崭新的世界、崭新的生活积蓄正能量。高考前的读书是为了考

### 适当规划未来

适度放松后,考生要认真规划高考后近三个月的时间,有效利用这段黄金时间,为各方面充点电,让假期生活更加丰富多彩。考生可根据所报专业、学校及未来就业方向认真搜集相关资料,思考未来生活要如

何度过;也可根据自己的兴趣参加一些有意义的社会实践活动,走出家门接触社会,参与公益活动,弘扬志愿精神,提升社交能力,肩负作为一名社会人的责任与担当,间接理解父母工作的不易,让高考真空期意义

非凡。

总之,考生要意识到高考不是人生的结束,而是一个新的开始。利用这段时间解决出现的问题,思考未来的人生,培养自己多方面的能力,做自己感兴趣的事情。



近期,在京学校纷纷进入招生政策宣讲期。图为考生听取北京理工大学今年的招考政策,为选报志愿做信息储备。 本报记者 邓茜 摄

# 填报志愿父母要甘当配角

北京市和平街第一中学教师 谢维

## 案例



高考结束了,李明终于松了一口气。本来想着一出考场就解放了,能好好放松一下。但没想到在填报志愿的事上与父母产生了分歧。他想学自己喜欢的计算机专业。父母却一致认为计算机远不如金融专业好就业。李明拗不过父母。父母也劝不通他。短短几天里,双方为此爆发了无数次争吵。

## 分析

父母都希望孩子能考上大学,而且最好是“贴着分”录取,这样不会浪费分数。有的父母甚至对填报志愿大包大揽——“你还小,不了解这个社会,我报什么你就学吧,肯定没错!”这种主观决定孩子志愿而忽视其兴趣、爱好的行为会导致亲子双方沟通出现分歧,甚至导致裂痕出现。一般,父母与孩子间的矛盾主要体现在学什么专业上,其次是

是否到外地求学。在专业选择上,父母往往从就业方面考虑较多,或从自身职业出发希望子承父业,认为有人脉资源可以帮助孩子;或从专业的“冷热”出发,一味认为热门专业就是好专业、未来好就业等。实际上,在填报志愿过程中,父母的角色定位是配角。孩子才是主角。即使孩子被逼无奈听从了父母的建议,在大学生活中也

无法发挥主观能动性,造成被动学习的状态。父母关心孩子的未来发展,关注孩子的志愿填报是正确的,毕竟父母阅历丰富,有社会经验,可以让孩子少走很多弯路,但要充分尊重孩子的意见。填报志愿的主体是孩子,所以,要本着以孩子意愿为主,父母参谋为辅的原则,根据孩子的实力、兴趣、志向等选择学校和专业。

## 支招

### 做填报志愿的参谋官

每个孩子都有自己的志向、兴趣和爱好。父母要根据孩子的实际情况判断,如果孩子感兴趣的专业了解不深,可和孩子谈一谈,把握孩子的思想动向。

父母在指导孩子填报志愿前,要做好三点准备,才会更有说服力。一要了解招生政策规定,对招生形势有基本了解。可通过与班主任接触了解孩子所处层次,对孩子进行初步定位;二要了解目标高校往年招生人数、专业及近几年的报考人数等,做好前期调查工作;三要与孩子一起科学评判高考实力。填报高考志愿既要考虑分数因素,也要考虑

“非分数”因素。除了热门专业、就业前景,还要考虑孩子将来适合做什么工作,在知己知彼方面做好充分准备。

### 做成长路上的陪伴者

父母给出中肯的意见后要尊重孩子的选择。高三生已具备独立思考和分析自身的能力,他们缺乏的是社会经验,会感情用事,甚至会有一些不切实际的想法。这就需要父母进行引导。父母的态度不能过于强硬,这样只会将孩子推得越来越远,甚至影响亲子关系。尤其不要自作主张,如偷偷修改孩子的志愿等。亲子沟通越充分,志愿填报会越来越顺畅。

而有的孩子对志愿填报持无所谓的态度,父母报什么就上什么,如果未来就业不好,责任也在于父母。这类孩子太过依赖父母,丧失了自主意识,长此以往,怎么能在未来竞争激烈的人生路上独当一面?父母不能代替孩子做决定,而要积极为孩子提供精神支持和信息帮助,鼓励他学会自己把握人生。

父母要懂得,学习和成长是一生的事,不要认为上了好大学报对了志愿孩子4年后就能事事顺心。孩子还要走入职场,面对社会,接受更加残酷的挑战。所以对于填报志愿不要急功近利,要把孩子的成长或培养当成一生的事业对待。