高考后 开启全新生活

北京市第166中学教师 张 瑶

案例一

一位高三考生的妈妈表示，经历了三年紧张凌乱的生活，孩子刚考完的一段时间内，她还真有点不习惯。打不起精神看电视、读书，也无心打理那一堆花花草草，更无心去应酬，只想睡觉。后来，她从网上了解到，这是高考后遗症，并且这种状态会持续一段时间。她心中直嘀咕，孩子没得上这毛病，倒让我这考妈“沾光”了。

案例二

高考结束后与被录取前这段时间，考生既要承受考试成绩和自己预期有较大差距的焦虑和自责，又要承受等待录取结果的煎熬。上届考生小杰当时刚摆脱高考压力就进入另一个心理压力期。同学叫他出去玩，他觉得没意思；父母要带他去旅游，他也没同意。高考后，他每天只在家里闷着，不停回想高考的细节和结果。

案例三

高考最后一科考完，小朱觉得苦读了12年终于可以放松了，于是约了三五好友去KTV唱歌，一夜狂欢到天亮。第二天上午，小朱拖着疲惫的身体回家，一觉睡到下午四点；晚上又和好友大吃了一顿，约着一起去打游戏，直到店铺关门才分别回家，离开前还不忘约定明天继续……

分析

高考后的三个月考生易产生突发性心理冲突和生理紊乱现象。究其原因，在高考结束后，考生此前积蓄的重压突然释放，心理状态发生“井喷”。在静候考分公布、准备志愿填报的这段日子里，考生过度放松，玩网络游戏、半夜起来看世界杯、每天睡到自然醒。

有的考生参加聚会酗酒过度，喝得胃出血紧急送医；有的考生连续上网致眼睛假性失明被送急诊；还有的外出旅游遭遇意外事故等。可见高考结束铃声一响，个别考生的“无限度发泄”已然让放松变成了放纵。

然而，还有一些考生似乎未从考试“阴影”中走出来。考后焦虑型心理比较常见，有的考生在考后会出现患得患失的状况。尤其是那些平时学习成绩不错的考生，往往期待值较高，但在等待放榜的日子里，由于不确定性而变得焦虑。这种焦虑对于心理素质弱的考生，还会持续加重。

不要以为只有考生才会得“高考后遗症”，父母也不例外。在分数尚未公布之前，有父母不停地询问孩子临场发挥情况，责备孩子发挥欠佳，并将这种情绪带入填报志愿环节，急得像热锅上的蚂蚁。

对策

事实上，无论考生还是父母，都要以客观、健康的心态面对“后高考时代”。高考结束后，考生适当发泄情绪、缓解压力是必要的，但要尽早回归正常生活节奏，健康、快乐、充实地度过难得的假期。父母也要注意以下几个方面：

有时父母的责备会让孩子的心“痛上加痛”，产生自暴自弃的念头。所以，父母要先保持淡定。

无论孩子学习成绩如何，高考只是人生一个阶段的结束。对于这段生活无论有正面或负面情绪，都要发泄出来。所以，如果孩子想大吃大喝大睡，父母可先不干涉，要允许孩子发泄自己的情绪，做些喜欢的事情，缓解长时间以来积累的压力。

填报志愿时，父母大包大揽和当“甩手掌柜”都不好，要积极收集资料和信息，并尊重孩子的选择。

父母要和孩子进行一次平等的成人对话，可选在一个比较正式的地点，举行一个小小的成人仪式，与孩子好好安排，帮助孩子梳理，让孩子明白自己想要什么、可以怎么做，并明确规划人生发展方向。

父母要给孩子自立的机会。毕业旅行是很多考生的选择。高考结束到大学毕业期间，考生在学习的同时，要利用好课余时间，多出去走走，长长见识、拓宽眼界，让心胸更加开阔，让自己变得更加独立，考虑事情更加全面。

高考结束 人生新旅程开启

北京市第十七中学教师 席蓉蓉

案例一

小馨高考成绩不错，按往年成绩能考上心仪已久的知名高校。看到成绩后，小馨很高兴。然而没过多久，她的兴奋劲儿就过去了，产生了担心和焦虑，怕自己不如其他同学学习好，跟不上大学进度；怕自己不能适应大学生活，跟舍友搞不好关系；甚至怕以后成绩一般，毕业后不好找工作。

案例二

小军的成绩也可以上理想大学。他觉得上了大学就等于进了“保险箱”，以后的一切都不用发愁了。上好大学毕业后自然有好工作，好工作能挣到高薪水，以后人生就飞黄腾达了。他沉浸在这样的想象中无法自拔。

案例三

小琪在高考中发挥正常，能考入一所普通高校。她的情绪比较稳定，只是对未来有一点担忧和迷茫：现在到处招聘说要“985工程”“211工程”大学的毕业生，她担心上了普通大学以后发展会受影响。

案例四

小宁高考成绩不太好。以前，他没把学习放在心上，一是不爱学习，成绩不好；二是觉得上了大学也不一定会成为“成功人士”。现在看到周围人取得了不错的成绩，他感到自卑和失落，觉得自己跟同龄人有了很大差距，担心未来差距会越来越大。

分析

3种不同的考试结果，4名考生有4种不同的心理状态。出现这些问题，主要有以下3个原因：

把高考看得过重

有的考生还没上大学，就担心以后没有好工作。他们把高考成绩、上大学的意义看得太重。不可否认，高考成绩关系到考生未来4年会在哪里学习和生活。好的大学校舍条件、师资、生源等软、硬件更好，有更多机会参加校内外学习和实践活动。但人一生的发展不仅由高考和上大学决定。高考成绩、大学不是决定人生的唯一转折点。如果考上大学后不好好学习，很有可能因成绩不好而被退学，也有可能因没有真才实学而被用人单位拒绝；如果在大学期间努力学习，多参加实践活动，培养综合能力，有可能考上研究生继续学习，也有可能因综合素质高而进入理想单位工作。

没做好心理准备

一般来说，取得好成绩、考上理想大学是每名考生的理想，实现理想后，应该高兴才对。为什么有的考生却有那么多担心？是因为其信心不足，没做好上大学的心理准备，把未来要面对的学习和生活想得过于困难，以至于还没进入大学就出现了焦虑情绪。

人生缺乏规划

有的考生高考失利并非偶然，因为缺乏人生规划，每天得过且过。如果考生能从高考中吸取教训，反思自身问题，合理规划生涯发展，还是能赶超同龄人的；如果随波逐流、一蹶不振，则可能越落越远，难以实现人生理想。

对策

高考已经结束，无论成绩如何，考生都要准备开始下一段人生旅程。人的一生很长，且不断发展、变化。走过高考，更加精彩的未来在等着考生。

以平和心态接受高考成绩

考生考好了自然高兴，但不要太过骄傲，毕竟未来还有4年大学学习和几十年的人生历程。高考只决定你将在哪里上大学，不能决定以后的工作和人生。没考好也不必太过灰心，可以像小琪一样，进入一所普通高校继续学习，不断提高自己；也可复习一年，明年再考。总之，未来还有很多机会。

根据录取情况做下阶段准备

如果考生像小馨一样，为大学生活感到焦虑，那么可深入了解自己将要进入的大学和所学专业情况。考生和父母可亲自去大学参观，提前体验在这里学习和生活的感受。也可跟学长、学姐了解所学专业的课程难度、能力要求，在心理方面做好准备，让大学之路走得更加从容、顺利。

合理规划制定可行方案

无论是否考上大学，考上什么大学，考生都要好好规划自己未来的生涯发展。大学4年，你想参加什么社团、要培养哪些能力、考取什么证书、想在哪个领域深入研究和工作、未来想成为一个什么样的人、如何实现人生理想等，这些问题要在开始新阶段学习、生活前认真思考。只有进行合理规划，制定灵活、可行的方案，才能让今后的人生旅程更加充实和精彩。

责编/刘式歌 版式/罗京京 热线/82837130 邮箱/qiuqm@bjeea.cn