

高考结束,不可太放纵

心理专家提醒:家长要做好孩子的心理调适

高考结束,暂时摆脱了课业负担,考生们可以放松一下了。不过安医大一附院心理科主任黄晓琴提醒,高考前考生们承受极大的心理压力和负荷,考后又突然彻底放松,容易形成很大的心理落差。加上接下来还要面临估分、填报志愿等事项,考生还要承担更多的心理压力,所以绷得太紧的神经突然“放纵”有害无益。

张薇 记者 李皖婷



放纵型心理: 高考后“今朝有酒今朝醉”

大部分考生在高考结束后,觉得终于“熬出头”了,一定要好好犒劳一下自己,于是开始通宵打游戏、泡网吧、K歌、聚餐、喝酒。

但事实上,高考前的压力需要一个“分步适应”的恢复过程,机体及大脑的生理功能在恢复的过程中不能再受到新的伤害。

黄晓琴提醒,适当放松是提倡的,也有

助于压力的缓解,但千万不可以过度放纵、无节制的“狂欢”,这样一方面对于身体的生理功能产生冲击和损害,导致内分泌紊乱、免疫力抵抗力下降等,加之天气炎热,很可能受到疾病侵犯;另一方面,学生容易沾染上吸烟、酗酒等不良习惯,带来危险。

低落型心理: 没考好,自闭自责无交际

有的考生尤其是平日成绩还不错的考生,考完后觉得发挥不理想,觉得自己会与理想的大学失之交臂,不敢面对老师、父母,总是闷闷不乐,吃不好睡不好,成天待在家里封闭自己。

这样的孩子,考前的压力尚未平复,考后又增添了新的压力。如果不及时疏导,严重者还会产生轻生的念头,甚至极端的行为。

黄晓琴建议,这类考生家长不要给孩子施加压力,更不要有埋怨和指责,平时注意观察孩子的行为举止,及时了解心理变化,多进行沟通疏导。一旦发现孩子出现异常情况,家长要高度重视,给予安慰与鼓励,必要时要向专业的心理机构求助。对于考生自己来说,也应该与“人”交流、与“大自然”交流,不要自我封闭。

焦虑型心理: 发榜前,失眠烦躁受煎熬

处在“等待期”的部分考生会感到焦虑,心神不宁,忧心忡忡。这种情况不仅发生在对于成绩不太自信的考生身上,更多发生在成绩比较优秀的考生身上。担心填报志愿的情况;在专业和学校之间难以抉择;又会担心能否被心仪的学校录取。时常茫然不知所措,做什么事都不踏实。与别人交流既想听取建议,又怕提到相关话题,处于非常矛盾的心理状态。

此类考生可以根据自己的兴趣和爱好,

做一些平时想做却没有机会做的事情,来缓解焦虑的情绪。考后与同学或家人相约旅游、阅读感兴趣的课外书籍、学做家务、学习驾驶技术、进行一些社会实践活动等等都是非常好的放松方式,同时也为即将到来的大学生活做了充分准备。

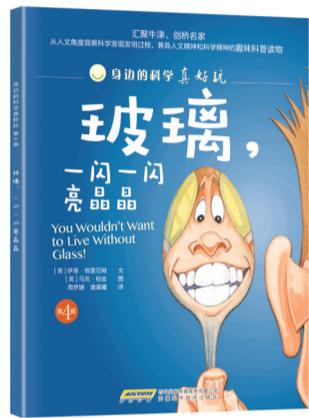
家长也不要把自己的焦虑感带给孩子,多一些陪伴,多一些聆听,赋予孩子自主选择学校、专业的权利,可以给予指导但不要绝对干涉。



身边的科学真好玩(第4辑)玻璃,一闪一闪亮晶晶

出版社:安徽科学技术出版社
定价:15元

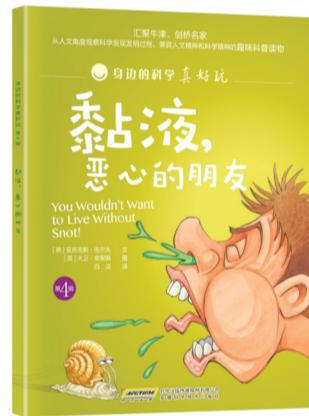
内容简介:扭头看看你的身边,随处可见可以看到玻璃做成的东西——喝水的杯子、眼镜、穿衣镜、车窗玻璃……要是没了玻璃,我们该怎么看到自己的脸呢?哦,哦,铜镜——会变形的吧(嘻嘻)。在《身边的科学真好玩(第4辑)玻璃,一闪一闪亮晶晶》里,咱们能学到关于玻璃的知识。玻璃是怎么形成的?自然界里也有天然的玻璃存在吗?从玻璃里我们能学到关于光的什么知识?玻璃也可以是艺术品!



身边的科学真好玩(第4辑)黏液,恶心的朋友

出版社:安徽科学技术出版社
定价:15元

内容简介:啊,啊,啊嚏!当你打一个喷嚏的时候,妈妈会说,百岁百岁!当你一直打喷嚏时候,妈妈就会去拿感冒药了!但是,你知道吗?像鼻涕这样的黏液,却能保护我们的身体免受外界细菌的侵袭。黏液是由什么构成的呢?它怎么保护我们呢?你讨厌粘粘的动物吗?这些有趣的问题,在《身边的科学真好玩(第4辑)黏液,恶心的朋友》里都能看到哦!



●M.7036男,合肥大学教师,博士,40岁,1.80米,儒雅谦和,沉稳重情,离单,经济住房待遇优越。诚觅一位38岁以下,大专以上,从事教科文卫工作,温柔气质佳的单身女士牵手。

●M.7560男,合肥军校军官,硕士,30岁,1.77米,未婚,英俊进取,品貌佳,房车俱全,独子,经济优越。诚觅一位28岁左右,1.62米以上,大专以上,肤白气质佳,温婉秀丽的未婚小姐爱心永结。

●M.7767男,合肥科研工程师,博士,30岁,1.80米,未婚,文质彬彬,兴趣广泛,经济住房待遇优越。诚觅一位30岁以下,1.65米左右,大专以上,职业稳定,温柔娴雅的未婚女士相识相知。

●F.8230女,合肥中学教师,本科,27岁,1.64米,温柔肤白貌美,气质佳,房车俱全。诚觅35岁以下,1.72米以上,品貌修养好,重情富爱心的未婚先生爱相约。

以上征婚信息由安徽爱之桥婚恋中心提供,条件适合的朋友可携本报至爱之桥办公室(三孝口百大CBD中央广场公寓楼20楼2006室),免费安排约见。咨询电话:0551-62839952(崇老师)