

心灵护航

放松不放纵 未来有规划

在高考后实现心理“软着陆”

一年一度的高考已经落下帷幕。

高考结束与被高校录取前这段时间,通常是考生心灵的“真空期”,更是学生心理产生问题的高发期。“考完了,但还没考完。”这是不少考生在等待分数阶段的真实写照。考试结束只是暂时的解脱,成绩公布前的等待期往往更让人焦虑和煎熬。

义乌市中心医院精神科主任、主任医师方向明表示,这些担忧、焦虑是正常的,他提醒考生和家长,虽然高考已经结束,但仍然要重点关注高考后的心理波动,客观看待高考成绩,用平常心迎接高考后的人生。



开考前,义乌三中的家长和老师们身着喜庆服饰,挥舞小红旗为考生加油。

高考后对什么都提不起兴致

高考,被誉为青春的试炼场,对于每一位经历者而言,都是一段刻骨铭心的记忆。然而,当紧张的备考生活戛然而止,一些考生却发现自己陷入了前所未有的心理困境。

高考结束后,潇潇(化名)就像“霜打的茄子”一样,将自己整天关在房间里。她感觉自己总是健忘断片,高考前所设想的各式放松的举动都没有兴趣去做,“感觉做什么都好累,提不起兴趣,有时

又感觉很迷茫,人生没意义很压抑。”

这种状态不仅令潇潇本人感到困惑和痛苦,也让她的家庭关系变得紧张。父母从最初的欣慰与期待,逐渐转为不安与焦虑。他们难以理解,为何孩子在考试结束后的表现如此反常,甚至开始质疑自己是否做错了什么。“高考结束,孩子就把自己关在房间里,一句话也不说。白天睡觉,晚上熬夜,眼看着精气神都没有了。前几

天我们实在忍不住,劝她少玩手机,出去见见朋友。还没说几句,她就大发脾气,说我们不懂她,少管她,把她妈妈都气哭了。”潇潇的爸爸说。

潇潇告诉记者,她看手机其实也不知道自己看的是什么,同学群里大家在聊考试和志愿,她都会飞快划走。“感觉自己有时还会很暴躁,一言不合就朝父母发脾气,其实明明知道他们非常辛苦,但自己就是控制不住。”

走出考场后彻底“放飞自我”

高考铃声的远去,对于嘉豪(化名)而言,不仅意味着十二年寒窗苦读的暂时解脱,更是青春释放的号角。

聪明活泼的嘉豪打小就是邻居口中的“别人家的孩子”,虽然高考成绩还没有出来,但是嘉豪早已“胜券在握”。“书山有路勤为径,学海无涯苦作舟。”这句话伴随了嘉豪无数个日夜,如今,他决定给自己的心灵放一个真正的假期。与同学们的方式简单而直接,他们将厚重的课本一一丢弃。随后,一行

人涌向了上学途中多次经过的网咖,嘉豪在游戏中找到了另一种胜利的喜悦,那是对自己压抑的解放。

起初,嘉豪的父母以一种近乎宠溺的心态默许了他的放纵。毕竟,儿子的优秀让他们引以为傲,他们愿意看到孩子在紧绷后的松弛,甚至觉得这是他应得的奖励。然而,当嘉豪的夜晚不再属于家,当他的身影出现在红灯酒绿的夜场,酒精与音乐成了新的伙伴,父母的心中开始滋生出一丝不安。“酒喝多

了伤身,年轻人要爱惜自己的身体。”凌晨1点,见儿子还没回家,嘉豪妈妈最终还是拨通了电话。“知道了。”嘉豪不耐烦地挂断了电话。

这两天,嘉豪晚上没再去酒吧,“假期”模式升级为全天候的游戏马拉松。键盘敲击声成了家中日夜不息的背景音乐,嘉豪沉浸在虚拟世界中无法自拔,忘却了时间,忘却了饥饿,甚至是身体的疲惫。直到在网上“奋战”了两天两夜之后,眼睛又痛又痒才作罢。他才恍惚意识到,这份“犒赏”似乎走上了极端。

“过来人”教你如何利用好暑假

小王(化名)目前是浙江大学竺可桢学院汉语言系的一名学生,她向记者分享了去年高考后的假期生活。从小生活非常自主的她,经历高考后,“感觉一下子转换了角色,更大的世界在眼前展开,每天的生活不再只是高考,充满了各种可能性。”

在为期半个月的旅游后,她报名了自己一直很想上的健身拳击课,考了一本驾照。因为大学志向是学习中国近现代文学,她每天会安排一定时间的阅读。“胡适、郁达夫、茅盾、老舍,大概读了十几本。”假期期间,她坚持每天睡足10个小时——8小时晚觉,2小时午觉。“感觉把高中缺的都补回来了。”

如今回过头来看,她觉得这段时间最重要的事其实是去了解各种的招生信息、报考政策,以及二次选拔的信息。她说,尽管如今信息发达,但信息

差依旧存在,她自己就是差一点错过了中意的高校。“尽可能通过各种途径了解自己不熟悉的专业和学校,这比旅游健身都重要得多。”

如果考试失利心情很差怎么办?小王说,当时身边也有考试发挥得不好,但低落了一两个星期之后,很快就调整了过来。“现在也在自己喜欢的专业努力学习。其实高考并不是人生的唯一出路。国家和时代都在发展,每个人都可以有适合自己的选择。”为此,小王想对自己没有发挥好学弟学妹说,“我们现在碰到的一些失意、挫折,如果站在一个更加长远的人生角度来看,可能恰恰是转动你命运的那个齿轮。”

胡先生是2012年的高考考生,如今年纪轻轻,却已经在一所高校担任要职。他说高考后的那个暑假对他的人生影响非常大。“考试后,我就去了一

家麦当劳打工,这个机会还是父母托关系才争取来的。”胡先生说,自己在家是扫帚倒了都不扶的人,打工的时候不仅要天天扫地随时清洁,甚至还要打扫厕所。

坚持后,他不仅挣到了人生第一笔工资1500元,提高了自理能力,还获得了宝贵的社会经验。“这可以说是我第一次独自面对和接触社会,心态的转变非常明显,就是明白了自己想要什么吧。”进入大学后,胡先生依然认真学习,考下各类证书,并积极参加各类评选和比赛,以十分漂亮的成绩毕业。在后来工作中,表现优异,晋升迅速。

“如果说没那段经历,我可能到大学里面不会那么努力,也会陷入迷茫和放纵。”对于高考结束后的时间,胡先生建议考生在选好专业以后,多接触社会,提前做好人生规划布局。另外,“一定要给父母做顿饭,做做家务,或者体验父母的工作,切切实实地体会父母的辛苦。”

方向明表示,高考结束后,高度紧张到突然松弛,考生的心理状态和作息等与考前产生巨大变化,同时在等待分数、等待报考、等待录取和家长的期待等一系列应激反应中,考生的心理起伏比较大,因此要尤其关注。

那么,应该如何开启人生的全新模式呢?

注意休息,张弛有度。

高考结束,漫长的暑假模式开启,在计划着毕业旅行、规划着暑期实践的同时,要注意多休息、放松但不放纵,尽可能不要打乱自己的生物钟。可以加强体育锻炼,适当游玩散心,找到自己新的目标,培养适当的兴趣爱好,保持健康的生活方式。

转变想法,排解压力。

高考固然重要,但这是人生航道的起点,并非终点。要客观看待分数,拒绝悲观认知,拒绝“高考没考好,人生全完蛋”的思想。通过接纳情绪,转变想法、合理宣泄,来减轻焦虑、忧虑、自责的心理负担。

找准坐标,规划未来。

高考确实是影响人生、关乎未来的一战,新的人生如何规划、如何度过,可以多与父母、老师讨论。填报志愿时结合自身实际,充分了解学校、专业和录取情况,在此基础上,去探索自己感兴趣专业或行业的发展现状、就业前景等信息,多方面、多渠道搜集信息,合理决策,全身心投入下一个环节。

那么,高考后,家长又该以何种心态面对孩子呢?

方向明强调,很多家长觉得“考不上大学,考不上好大学,人生就被毁了”,正是这种绝对化的认知,给了孩子莫名的压力。实际上,家长更应该调整心态,不以成绩论英雄,不以高考论英雄。

放平心态,接纳结果。

家长应避免与孩子反复谈论高考、成绩等话题,不要在无形中施加压力。考试已经结束,不管孩子成绩如何,家长要放平心态,坦然接受,要尊重和肯定考生的付出,提供支持和鼓励,正确引导孩子对考试成绩的认识。

沟通交流,共情陪伴。

家长要学会处理好自己的情绪,以平和的心态给予孩子最温暖的陪伴,例如和孩子一起学习、探讨一些社会热点话题,可以改善孩子的孤独感、自卑感或焦虑情绪,也有助于孩子度过一个充实的假期,更好地规划自己的人生。

适当参与,当好助手。

填报志愿时,家长应以尊重孩子的真实意愿、兴趣为先,可以一起来分析考生专业、职业领域的优势和劣势,共同制定可行计划。家长既不能“大包大揽”,也不能做“甩手掌柜”,适当参与,给孩子当“参谋”,做好孩子最坚实的后盾。

萍心而论
 一周婚姻观察

带长辈旅行 却经历现实版“人在囧途”

旅游的目的是舒心,忘记疲惫和烦恼,但和公婆一起旅游,却给小美(化名)增添许多烦恼。

刚刚过去的端午小长假,小美提前半个月规划了一场长沙之旅,做攻略、订机票、找酒店,费尽心思将一切都安排妥当。“我们夫妻两个平日里工作很忙,几乎没有时间陪伴双方老人,于是就想趁着假期,带他们一起出去玩玩,给4位老人一次难忘的体验,尽一份子女的孝心。长沙也是婆婆说了好几次想去的城市。”小美说,万万没有想到,因婆媳间的观念差异,自己精心准备的旅行演变成了现实版的“人在囧途”。

小美的婆婆,是一位典型的节俭型长辈,一直精打细算惯了。到达长沙的第一晚,得知小美预定的网红餐厅人均消费200元,她马上以身体不适为由选择了独自留在酒店,用一碗简单的泡面解决了晚饭。“她还问我酒店房间的价格。我知道她平时是节俭省的一个,就故意说是200多元一晚。结果,她趁我们去外面吃晚餐的时候,直接去问酒店前台,发现是688元一晚,等我们回来就发飙了。执意要买第二天最早的火车票回家,我和老公怎么劝都劝不住。”

这令小美十分崩溃。小美觉得:“我们选择一个环境稍微好一点的酒店,既安全又舒适。”但婆婆却回应:“年轻人就是浪费,我们老人都住不惯高级酒店,简单、干净就行。”小美心中有些恼火,心里盘算着是不是应该取消这趟旅行。毕竟,与其在外面为这种问题争吵,还不如舒服待在家里。而老公,站在小美和婆婆中间,始终没有说话。“他的眼神流连在远处,似乎并不想卷入这场争斗,这让我更加不满。”

小美说,这一突如其来变故,不仅打乱了原有的旅行计划,也让整个家庭陷入了疲惫和无奈之中。“我们晚上的夜游行程,因为婆婆闹情绪作罢了。”小美在尽力安抚婆婆的同时,内心也承受着巨大的挫败感。

第二天一早,小美和家人约好7点30分一起在自助餐厅门口见面,可过了8时依然不见婆婆的身影。公公告诉小美,婆婆昨天半夜又跑去前台打听了,成人自助早餐是68元/位。尽管工作人员告诉她,他们的房费里面是含双早的,可婆婆又觉得是大家在联合起来哄骗她,索性就不来吃了。

◎记者手记 >>>

在岁月的沉淀中,老一辈人习惯了勤俭度日,他们的消费观念深深烙印着过往生活的痕迹。豪华酒店与时尚餐饮,在他们眼中,常常意味着不必要的奢侈。这种根深蒂固的想法不易改变,也无需求其顺应现代潮流。此番家庭旅行,虽波折不断,实则是一堂深刻的家庭关系磨合课。它提醒我们,在爱与责任的驱动下,更高学会换位思考,以温情与耐心搭建相互理解的桥梁。婆媳关系之间,作为丈夫,更应当发挥好润滑剂的作用,站出来协调一下,而不是选择逃避。

汛期里的温情守护
 后宅社工站精准关怀低保家庭

本报讯 近期,强降雨频发,为了更好地关心关爱困难群体,6月13日,同悦社工驻后宅社工站组织社工与志愿者团队,深入后宅街道大傅宅、岭脚、宅二等村,对17户低保家庭展开了全面走访。

走访中,社工深入了解这些群体的生活状况,普及汛期防范知识,并为有需要的家庭提供临时救助政策以及大学生教育帮扶政策的咨询服务。

在这场爱心接力中,一位年逾百岁的陈奶奶成为温馨画面的主角。作为“四级关注”体系中的一级关注对象,陈奶奶每月都会得到社工的定期探视。

一家人出发去景区时,天空下起了雨。一路上,婆婆一直念叨着路太远,天气太差,游客太多,好不容易到了景区,小美耐心地告诉婆婆,老年人可以享受门票半价优惠。但婆婆在门口又犹豫了:“下雨天来爬山,我就不进去了,我在外面等你们出来好了。”事情发展到这里,小美旅行的好心情已被破坏殆尽,“我们带您出来,是让您来享福的,不是来这里给人看门的!”小美实在忍不住在景区门口“爆发”了。最终,婆婆在小美老公的劝说下,半推半就进了景区。

在吃饭的选择上,婆婆的选择也大不相同。小美的婆婆认为旅行中,最能体验当地风情的,就是品尝各种小吃,那些不起眼的摊小馆隐藏着最地道的味道。而小美则更重视环境和卫生,认为在外旅行,首先要确保自己的安全和健康。“我不想因为一时的冲动,吃了不卫生的食物而影响了整个旅程。”

双方各持己见,气氛明显紧张起来。小美试图解释:“妈,我知道那些小摊上可能有非常美味的食物,但你不了解对方卫生状况如何,我们不能冒这个风险。”婆婆则认为小美过于小心,她笑着说:“我都吃了这么多年,还没出过什么问题呢。”夹在中间的老公显然不愿意参与婆媳的争执,保持沉默。

终于到了返程的时候,没想到“战争”又一次爆发。原来,小美觉得行李多,加上买了不少“回头货”,就在手机上叫了两辆“滴滴”去火车站。而婆婆觉得打车贵,坚持要坐公交车。小美瞬间气炸了,就大声说了句:“你爱坐公交车你自己去坐吧!”

这时候,家人都出来“打圆场”,开始责怪小美。“你怎么能这么跟婆婆说话?”“她的出发点也是好的,能省一点是一点……”小美的脑袋嗡嗡作响,最终抑制不住崩溃地大哭起来。小美老公见状不妙,提出让小美爸妈和她打车先走,他陪他爸妈坐公交车去火车站。

“我可以理解老一辈人的节俭,但是我们家的条件不至于要节省成这样吧?”小美心中十分憋屈,为什么自己都安排好了,大家按部就班就能获得一段愉快的旅游体验,结果没困难也要制造困难,非要吃点苦才痛快?小美心中暗暗发誓,带婆婆出门旅游这样的事,以后不会有下次了!

生活中,我们会遇到很多与家人的分歧和冲突,关键在于如何去调和与处理。作为晚辈,不妨尝试在策划前与婆婆沟通,听取她的意见,寻找皆大欢喜的平衡点。让每一次家庭活动,都成为加深情感、共享天伦之乐的契机。孝顺不仅仅是物质上的给予,更是心灵的贴近与共鸣。



扫一扫 看新闻