

如何应对考生考后心理问题？PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/100/2021_2022__E5_A6_82_E4_BD_95_E5_BA_94_E5_c65_100074.htm 高考、中考结束后，学生、家长和老师们都长舒了一口气。昨天上午，市中小学生卫生保健所副主任医师、心理咨询师陈利萍应邀来本报接听读者热线时却说，从考试结束到成绩公布，再到学生被录取前，往往是考生心理问题集中爆发之时，家长们一定要帮助考生调整心态。

考后心理问题多 家长姚女士：都说孩子考完后会出现一些心理问题，我们做家长的怎么才能知道呢？

陈利萍：孩子考后出现心理问题，多少会有一些症状表现出来。如果孩子对什么事都不感兴趣，整天等待、企盼、六神无主，证明孩子可能因为失落而产生了心理问题；如果孩子利用考后这段特殊时期毫无节制地放纵自己，家长应及时与孩子谈心，谨防孩子过于放纵而丧失积极性；如果孩子把高考的失败看作前途的终结，整日长吁短叹，愁眉苦脸，反复咀嚼自己的失败和痛苦，家长应引起重视，以免孩子产生自卑心理。

孩子考砸了整天闷闷不乐怎么办 家长唐女士：我的一个侄子，平时成绩一直很好，但这次高考却失败了，整天闷闷不乐。请问该如何帮他调整心态？

陈利萍：这是因为希望与失望的巨大落差造成的心理问题。对此，学校和家长应该从三方面入手：一是学校要上好“最后一课”，通过多谈心让考生明白，既然考完了，再背上沉重的精神负担是毫无意义的；二是重视“团体心理训练”，让考生互相交流来释放压力；三是家长加强和考生的交流沟通，不要以为放任不管就是让孩子轻松了。

别让孩子考后陷入孤独 家长赵女士：

我的女儿在得知分数后，觉得没有希望考上理想的大学，更觉得对不起我们，整天闷在家里，也不和人多说话，我们该对她怎么办呢？陈利萍：为了避免孩子产生严重的孤独心理，家长首先要对孩子的考分表示理解，并尽量安慰。可以尝试采取转移注意力的方法帮考生调节情绪，比如，可选择一个适当的时间，带孩子与亲朋好友一起去郊游，让愉快、轻松的气氛冲淡烦恼；或者，让孩子做些力所能及的家务，或出去干点临时工，或听听音乐、看看电视、拜访亲友，使考试失败的阴影逐渐淡化。让考生学会选择和放弃

家长虞先生：在得知自己高考失败后，孩子有了想复读的念头，我们应不应该答应他呢？陈利萍：家长应该尊重孩子的想法，但应帮孩子分析实际情况，切不可随意和盲从。如果孩子是因发挥失误而挫败，可以考虑重考；如果孩子的成绩一贯如此，而他的志愿太高，不妨帮助他调整目标；如果家庭经济条件没问题，孩子也愿意，读“民办”也未尝不可；如果孩子相信做一份自己感兴趣的事也能成才，那么工作也许是一个不错的选择。

100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com