

专家提醒：如何排除考后不良情绪 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/237/2021_2022__E4_B8_93_E5_AE_B6_E6_8F_90_E9_c64_237121.htm

把教材“卖光、扔光、烧光”；禁止父母在面前提中考；考后放开肚子猛吃猛喝，以此发泄不良情绪……中考结束后，发现，一些考生由于最后一门考得不太理想，遭遇不良情绪侵袭，纷纷通过各种渠道进行发泄，令人担忧。昨天，数学一考完，虹口区某初级中学学生小姚沮丧地回到家，由于最后一题没有答出，小姚像霜打的茄子似的，提不起来精神。回到家，看见满屋子的复习资料，小姚心里就来气。于是，小姚将房间里所有的复习资料整理好，“我要将这些书统统卖光、烧光、扔光，眼不见为净！”小姚激动地告诉记者。小姚还禁止父母在其面前提中考、提学习，把自己关在房间里，来个彻底的面壁思过。针对考生的这类现象，国家心理咨询师、光明中学心理老师张静提醒家长，这段时间，家长要密切关注孩子的情绪变化，当孩子出现不良情绪时，可陪伴孩子去旅游、烧烤等，通过做一些别的事，分散孩子的注意力。另外，也可以鼓励孩子与同学交流，帮助孩子策划小型聚会，与同伴交流排解压力，毕竟同龄人帮助减压的效果会比较好。对于考生，张老师建议他们做三件事：一、告诉自己考试已经结束，成绩是好是坏已无法改变；二、问自己即使考得不理想，我能做哪些准备？三、列举出由于忙于初三学习，而无法实现的学习兴趣、特长爱好等。同时，思考自己将来想成为怎样的人，看看自己还欠缺什么，需要再学点什么，通过充实自己转移注意力。把教材“卖光、扔光、烧光”；禁止父母在

面前提中考；考后放开肚子猛吃猛喝，以此发泄不良情绪...
...中考结束后，记者采访发现，一些考生由于最后一门考得不太理想，遭遇不良情绪侵袭，纷纷通过各种渠道进行发泄，令人担忧。昨天，数学一考完，虹口区某初级中学学生小姚沮丧地回到家，由于最后一题没有答出，小姚像霜打的茄子似的，提不起来精神。回到家，看见满屋子的复习资料，小姚心里就来气。于是，小姚将房间里所有的复习资料整理好，“我要将这些书统统卖光、烧光、扔光，眼不见为净！”小姚激动地说。小姚还禁止父母在其面前提中考、提学习，把自己关在房间里，来个彻底的面壁思过。针对考生的这类现象，国家心理咨询师、光明中学心理老师张静提醒家长，这段时间，家长要密切关注孩子的情绪变化，当孩子出现不良情绪时，可陪伴孩子去旅游、烧烤等，通过做一些别的事，分散孩子的注意力。另外，也可以鼓励孩子与同学交流，帮助孩子策划小型聚会，与同伴交流排解压力，毕竟同龄人帮助减压的效果会比较好。对于考生，张老师建议他们做三件事：一、告诉自己考试已经结束，成绩是好是坏已无法改变；二、问自己即使考得不理想，我能做哪些准备？三、列举出由于忙于初三学习，而无法实现的学习兴趣、特长爱好等。同时，思考自己将来想成为怎样的人，看看自己还欠缺什么，需要再学点什么，通过充实自己转移注意力。

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