

落榜生要注意心理调适高考 PDF转换可能丢失图片或格式，
建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/573/2021_2022__E8_90_BD_E6_A6_9C_E7_94_9F_E8_c65_573021.htm 每年一次的高考、中考过后，落榜成为不少莘莘学子心中永远的痛，甚至背上沉重的精神包袱，影响身心健康，每年6、7月各个医院都会接诊许多因考试落榜而出现心理问题的学生。概括起来，落榜考生往往会产生以下三种心理：一、懊恼感。这种心理往往是那些平时成绩不错，认为金榜题名是意料中的事，并且自信心强的考生，然而往往事与愿违，榜上无名或未能考上理想的学校，而一贯成绩平平的同学却意外地考取了，心理便懊恨自己太过于自信而疏忽大意，感到前途黯淡无光，失落与困惑的心理与日俱增，常常闷闷不乐，哀声叹气。二、自卑感。有不少考生，特别是城镇市区的考生，他们把竞争的胜败看得很重，榜上无名的残酷现实使其成为世人眼中的失败者，自尊心受损，不思进取的情绪渐渐滋生，自信心渐失，困惑焦虑不堪。三、负疚感。产生这种心理的大多数是农村落榜生，特别是那些经济落后地区的考生更甚，想起父母日出而作，日落而息，节衣缩食来苦心供自己上学，就是指望自己能“金榜题名”，跃出“农门”，然而到头来却辜负了他们的殷切期望，因而感到内心有愧。消除落榜者的这些心理困境，除了社会和家长、老师的热情关怀外，更重要的是落榜生自己要学会心理调适，不再为落榜的阴影所笼罩。一、自我安慰。落榜已成现实，不必为一时的挫折、失误而自贵沮丧，沉湎于幻想和懊悔之中，其实，考上理想的学校并非是学生成才的唯一出路，国内有关人士对近年来有较大贡献

的400多名科技人员调查发现：未上过大学、靠自学成才者占60%。因此，只要自己竭力奋斗过、争取过，即使落榜，也不必过于自责，努力自学，那同样是一段充实而绚丽的人生。二、调适心情。适当渲泄落榜以来的低落情绪，有助于缓解紧张、焦虑、困惑的心情，减轻精神压力的作用。可与长者或知己倾吐心中的不快，把积压在心中的话说出来，或痛哭一场；还可从事自己所喜爱的书法、音乐、写作、集邮、舞蹈、体育等活动，使情绪得以调适；也可去外地旅游或走亲串友，使坏心情在环境的变换中得以好转。另外，如果出现比较严重的心理问题，或不知道自己如何调整心情，可到正规的医疗机构的心理卫生门诊咨询、治疗。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