

广西2009年高考发榜在即考生如何直面张榜前后？ 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\\_ti2020/608/2021\\_2022\\_\\_E5\\_B9\\_BF\\_E8\\_A5\\_BF2009\\_c65\\_608418.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/608/2021_2022__E5_B9_BF_E8_A5_BF2009_c65_608418.htm) “很想知道成绩，又怕直面成绩，家长期望也挺高，就开始顾虑了。”一考生在QQ上跟记者说。高考结束后，不少考生尽情放松心情。得知我区将于23日左右向考生公布高考成绩，不少考生又闻到高考的“气味”。目前不少考生已从放松期进入期待期。高考成绩公布前，你应该如何度过这短暂而又漫长的期待期？当高考成绩公布那一刻，你又该如何面对？本报邀请南宁市心理医院心理咨询师蒙天来“问诊”。

**关键词：放纵过度**

**案例一：高考考生小俊（化名）考完后，想要好好“补偿补偿”自己，因为要把压抑多年想玩的欲望全都释放出来。他完全打破以往生活规律，整日往网吧里面钻。在网吧里，他结识了一些不良社会青年。在这些“朋友”的影响下，小俊抽烟喝酒、玩通宵。等到真正要上大学的时候，小俊却难以适应校园生活，最后他被迫休学。**

**专家分析：小俊是心理门诊接诊的一个比较极端的例子。高考结束，考生也觉得熬到头了，得好好犒劳一下自己。但放松不等于放纵，尤其不能过度放纵。考试结束后生物钟被无节制的生活打乱，这种逆转对考生们的身心有着巨大的伤害。**

**建议：考生可选择与同学、好友一起放松，同龄人相互提醒，“现在在等分数，不能太放纵”。交往范围不要过大，以免沾染不良行为。因此，适度放松之后应尽早回归有规律的生活，也可以为填报志愿、选择学校和即将开始的新生活做相应准备。**

**关键词：抑郁焦虑**

**案例二：小李平时成绩处于中等水平，高考结束后他不估分、不**

看试卷。前段时间，小李还找记者聊聊天、找朋友玩。如今得知高考成绩将于23日左右公布，他的心情开始忐忑不安。他觉得自己应当可以考上一个不错的学校，但又怀疑自己考试发挥情况。随着放榜的日子越来越近，他的情绪也很低落，甚至焦虑，反复想高考答的题对不对，会不会失误过多。

专家分析：许多考生在考后会出现这种患得患失的状况。有些高考学子会出现由焦虑到失眠，再从失眠到抑郁的状况。在等待考分的“期待期”，考生能做的就是脱离考试环境。估完分，就不要再去想题目；填完志愿，就不要再想有没有把握。考生要学会自我放松，分散注意力。比如可以听音乐、打球，与三五好友结伴做一些户外运动，找同学好友倾吐自己心中的烦恼，与家人一起去短途旅游等。建议：考后焦虑的学生，可以试试卡耐基的万灵公式：1.我最低的成绩是多少？2.接受它。这一步是关键。考生应该想：既然已经考过了，再想有什么用，还不如接受它，让自己好过一点。3.这样的成绩我能报考什么学校？找资料看看自己喜欢的学校中哪一个是属于这个分数段的，就当作是这个分数好了，然后可以和家里商量着报什么专业，转移注意力。最终，一旦成绩出来比自己预测的高，反而会有一份惊喜。关键词：迷茫心理

案例三：高考刚考完，小蒙的爸妈就急着催他估分，“赶快把分估出来”。没几天，小蒙爸妈以及姨妈等众亲戚聚在一起，商量给小蒙填什么志愿好。家人问小蒙的意见，他泱泱地应了声“随便吧”，然后在一边看电视。小蒙对将来的生活感到茫然：我的未来谁做主？

专家分析：高考结束后，家长往往就会将注意力从孩子身上转移到“能考多少分”“分数线是多少”这些问题上。有的家长甚至对考不好的

孩子表现出失望的情绪，给孩子脸色看。这些都会使孩子感到承受着压力。建议：提倡父母与孩子像朋友一样相处。作为考生家长，现在要做的是帮助孩子调整心态，同时为孩子选好志愿当“参谋”。家长不妨在高考后多陪同孩子参加一些社会活动，还可以与孩子谈心、聊天。关键词：落差过大

案例四：去年一名高考生，考后自我感觉成绩良好。发榜前，他还为填志愿积极物色一本院校。当发榜后，他查询自己的成绩的确超过一本最低录取控制线30多分。在后来填报志愿过程中，他估算严重失误，导致超过一本线30多分的考生，最后只被钦州学院录取。如此落差之大，让这名考生难以接受。一场高考，他经过大喜大悲，心情陷入低谷。建议：每个考生出现心情低落、沮丧、焦虑，都是正常心理应激反应。这种状态持续超过一至两周不缓解，就可能演变为抑郁症，应该及时找心理医生诊治。孩子感到抑郁、强迫、焦虑是可以“说得出来的”，家长要多鼓励孩子说出自己的真实感受，这样才能真正释放内心的压抑情绪。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](http://www.100test.com)