

考生与家长心理压力不降反升心理危机谁来解 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/99/2021_2022__E8_80_83_E7_94_9F_E4_B8_8E_E5_c65_99916.htm 近日，一名叫蓝米（网名）的高考生的来信送到了共青团贵阳市委权益部负责人的手上。蓝米在信中说：“昨天我回学校估了分，300分都没上，也就是说我今年连专科都上不了。爸妈很失望，爸爸只是静静地坐着不说话，妈妈边哭边埋怨我平时不好好学习。外婆趁我不在的时候，骂爸妈没好好教我。我知道是我毁了自己，与爸妈无关。我想到了死，可没勇气。我现在好迷茫，不知道接下来的路该怎么走……”这几天，贵阳团市委专门开通的高考后心理辅导热线异常火爆，有300多名学生和家长打电话反映自己的苦恼和心理问题。从热线情况看，结束了高考，考生和家长却迎来了考后心理危机。考生愁家庭和社会的压力难以承受对大多数考生来说，高考是一次“极限冲击”。在高强度的复习中，不仅要面临心理、生理的压力，还要承受来自家庭、社会的压力。17岁的女孩小琛（化名）在热线电话里显得异常绝望。她说，考完后，怕见任何人，怕同学、邻居、亲戚一见面就问考得怎么样。到后来，一听到电话响，就捂起耳朵蹲到地上，现在问题更严重了，经常自言自语，还出现了恶心、呕吐、健忘等症状。专家指出，考生心理危机发生率在考后多于考前，只增不减。考生在经历了几个月的紧张迎考后，各种心理需求在高考后一段时间会出现“井喷”现象。小琛说，现在的社会太关注高考了，考得上的学生，荣誉、赞美要什么有什么；考不上，就像个小丑，认为你没前途、没希望了。贵阳团市委权益部副部长蔡

云告诉记者，从接听到的热线分析，高考生“考后心理危机”主要有四种：一是自责，怪自己作文没写完、数学题做错了、答题卡好像没填好等等，恨自己平时努力不够；二是愧疚，觉得家人、老师为自己付出太多，没考好太对不起他们了；三是抱怨，抱怨老师为什么一些知识点都没复习到等等；四是放纵，考完了就啥也不管，成天上网、游泳、爬山、去歌厅唱歌、聚会，过度地宣泄情绪。父母忧考不上，儿女何处觅出路？“高考，考的不仅仅是学生，家长同样也跟着考，而且比自己的孩子还急还重视。”贵阳市安云路一位考生家长说：“现在社会竞争太激烈，工作难找。孩子不懂，他们输不起啊，考不上大学还有什么希望？”众多家长通过热线电话反映，孩子没希望了，今后自己还能指望谁？无独有偶，一位名叫王玲（化名）的母亲也给蔡云写来一封信。信上说：我今年50岁了，很早与丈夫离了婚。因为怕对女儿造成伤害，一直没重组家庭，女儿就是全部的希望与寄托。女儿进高三后，我就没放松过，考试那几天一直失眠。考完当天，女儿告诉我，“妈妈，对不起，我没考好，我对不起您的爱我当时就傻了，怎么能这样？我简直要崩溃了！谁能帮帮我？我该如何面对女儿、同事啊？”贵阳市心理咨询专家雅心说，当爱成为负担时，就变成一把双刃剑，这位母亲已经将“自己的投资”和“在同事面前的面子”看得比女儿还重了，这是一种不正常的“施爱心理”。许多家长，考前有啥都不敢说，怕影响孩子发挥，考完之后，如果孩子感觉考试发挥不理想，家庭气氛就骤然紧张。雅心提醒家长，带领孩子走出考后心理危机阴影的主动权在家长，家长要冷静地面对孩子的高考失利，对孩子多鼓励，引导孩子坦然面对失

败，建立信心。专家谈 高考不是人生的“惟一” 高考前后，贵阳团市委相继开通了考前、考后心理咨询热线，展开心理志愿者辅导工作，帮助考生缓解压力，引导考生正确迎考，并积极面对高考后的人生。贵阳团市委书记马磊说，消除考后心理危机，最重要的是考生和家长对高考要有正确的认识；另外，全社会在为孩子们创造轻松愉悦的学习、考试环境的同时，也要给他们营造一个健康的心理环境。高考不是人生的全部，也不是成功的惟一途径。考生平时处于紧张的学习压力下，大脑中枢会建立起紧张的思维和运作模式。高考后，考生失去了超负荷运转的对象，此时极易失控。贵州师范大学心理学教授何克说，应对考后心理危机，考生首先要对自己有个正确的评价，客观地看待成败得失。不要自寻烦恼，要仔细填志愿选学校，做出最适合自己学业发展的决定；也不要妄自菲薄，要有考上和落榜两种心理准备，以免失望、悔恨、忧郁、沮丧，甚至酿成悲剧。专家建议家长要合理安排孩子的考后生活，多安排一些音乐欣赏、图书阅读等有利于“积极休息”的活动，考生也可以利用这段时间参加一些健康有益的文体活动。但要切记，放松绝不是放纵，压力的宣泄要缓慢进行。最忌讳的就是从考前的极度紧张到考后的极度放松，火山爆发式的压力释放容易导致不良后果。

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