

高考过后的冷思考

今年的高考比以往更加令学子们难忘。经历了半年之久的疫情考验,他们克服重重困难,为考场上那最后一搏奋勇争先。

目前,全国各地的高考成绩陆续出炉,考生们已陆续查询到各自的分数。此时,几家欢喜几家愁。分数较高的,欣慰的同时开始认真研判“报哪一所理想学府更合适”;成绩不理想或是分数低的,开始担心“报考理想的大学是否能被录取……”

等待录取的焦虑、人生第一个“成功”的喜悦、即将离别父母的伤感、对大学生活的期待……一切都是那么紧张、那么有挑战,又是那么美好。

孩子,别怕!勇敢地迎接人生的下一个精彩旅程吧!

思考一

放松期:怎样的放松尺度算适中?

当高考最后一科交卷铃响起,考生和家长心里会冒出三个字——解放了!无论结果怎样,这一天已闯了过去,随之而来的是各种放松,甚至是“报复性”的疯狂释放。

高考后考生“报复性”的疯狂释放要不得
高考,拼的是状态;考后,拼的就是心态。一些考生,曾经被试卷和各种复习资料紧密排满的日子瞬间改变,高考一结束就完全放飞了自我,“报复性”地疯狂释放。但是,因为生活状态突然的改变,轻则会影响到心态、无所事事,重则会因一时大意而引发各种意外。

放纵型心理:这类考生占到相当大的比例。他们认为高考结束就意味着自己熬到头了,所以得好好犒劳一下自己,弥补一下自己这么多年来所受的艰辛,因此毫无节制地玩。也有一些家长有弥补心态,纵容孩子的这种行为,因此,此类现象愈演愈烈。有些考生因此染上一些不良习惯,严重的还会误入歧途,每年都会出现几起乐极生悲的情况,要引起重视。

抑郁型心理:有的考生感觉自己在高考时发挥得不够理想,以致于高考结束后,也是吃不好、睡不好,情绪低落。有些还伴随出现强迫思维、强迫行为,自怨自责,很容易走入心理误区,甚至由于性格突变暴躁,易与家人发生争执,情绪一触发,严重的会出现轻生念头,甚至采取轻生行为。

茫然型心理:有的同学觉得自己无所事事,心里空落落的,每天无所适从。往日充实的学习生活一下子云消雾散,仿佛一下子就失去了目标,找不到自己的方向。这是一种茫然型心理。

给自己做一张“最长暑假”的计划表
在高考结束后到填报志愿这段宝贵时间里,可以提前做好填报志愿的功课。认真思考一下自己对哪些专业、哪些学校感兴趣,确定几所学校后,再通过网络及相关资料查阅一下相关的信息,前期的功课做得越翔实,在填报高考志愿时才能胸有成竹。

完成报考,就可以认真地给自己做一张“最长暑假”计划书啦。

不管你是计划宅在家里看几本梦想已久的小说,还是来一场说走就走的旅行,或者利用难得的时间走入社会,体验一下生活。总之,在行动之前最好有个计划,最好能先把计划写下来,并尽量按计划去做,这样一方面可以训练自己做事的条理性,而且计划的暑假才会过得充实而有趣。学几样生活必备技能。俗话说,技多不压身,刚刚结束高考,不妨利用这个“最长暑假”,多学习一下自己感兴趣的生活技能,有可能会受益终身。考驾照、练练字、学游泳、学炒菜……掌握生活的能力才能更好地生活。

思考二

等待期:等待结果为何会焦虑?

高考后,学生和家长暂时“解放”的同时,还要面对两种等待焦虑,一是成绩等待期的焦虑,二是通知书等待期的焦虑。

在成绩等待期,同时也是学生的考后放松期。基本没什么“正事”,有的孩子因为压力过大和紧张而感觉自己的发挥不够理想,以致于担心高考成绩不理想。因此,他们做什么都感觉不到快乐,甚至出现烦躁等情绪;此时,家长也会有突然的失落感。十几年如一日,对孩子无微不至的照顾,高考后,突然找不到了生活“重心”。

在通知书等待期,多数考生和家长的焦虑情绪会有所缓解,经过了一段时期的缓冲,基本适应了考后的状态,生活习惯和节奏都有所调整,但仍然有对被哪个志愿、哪所学校、哪个专业录取的担忧、烦躁、烦恼情绪。

学生和家长该如何应对这些等待结果的焦虑情绪呢?

平和心态面对成绩,一切都是最好的安排。保持平和的心态。有的家长说孩子成绩一直较好,但考试没发挥好,分数比平时低很多,孩子非常自责、失望,我很着急,既担心孩子上火,又担心孩子不能上一个理想的大学,家里气氛非常压抑;有的家长非常气愤,说平时不努力,考不好还不着急,一副恨铁不成钢的状态;还有的家长说

可以接受孩子的成绩,可是孩子自己非要复读。以上状况很多考生家庭都有,因此,考生和家长只有保持一颗冷静的心,才能从容面对所有发生的问题。问题不是问题,如何应对才是最大的问题。

接纳现实的结果。烦恼往往并非因人、因事产生的,而是因为不能接纳这个人或者这件事。有的孩子考了六百分,一家人愁眉不展,有的孩子考了四百分,一家人却欢天喜地。因为我们不同人对同一件事的期待值不同,对同一个人的要求也不同,致使对结果的接受度也不同。不能接纳孩子当下以这样的结果完成当下的学业直接影响着学生和家长的幸福。

做一个优化选择。事实上,无论着急、生气、自责、失望都无法改变过去的一切,包括考试结果,不如静下心来看看过去——不努力也好,学习方法不对也罢,还是过去一直学习很好,如何影响了今天的结果,有了结果需要做怎样的选择。上一所理想的大学,上一所不太理想但理想专业的大学,上一所喜欢的城市的大学等等,当多个选择方向呈现出来,你会发现结果并没有好与坏,适合自己的就是最好的。通往人生的光明之路有很多条,条条大路通罗马,只是看你怎么走。

思考三

失落期:“放飞自我”为何会失落?

在高考结束后等待分数的这段时间里,好多的父母会聚在一起讨论着孩子的分数,报考志愿,兴趣爱好……都在估算着自己的分数和期待的学校。这期间家长和孩子都会不断地出现着矛盾、紧张、焦虑、迷茫或兴奋。

这段时间,通常是考生心灵的“真空期”。在等待最终结果的漫长假期中,既要承受对成绩期待的焦虑,又要承受因为等待录取结果而产生的心理煎熬。同时,很多家长和考生会同时出现一种莫名的失落感,形成一个短暂的失落期。

根据不完全统计,高考结束到录取结束这段时间里,60%—70%的考生和家长会不同程度地“焦虑与失落”,近20%的考生会因为过分焦虑和失落而影响了日常生活。

家长的状态决定考生的心态。家长需早发现学生异常心理的苗头,尽早释放考生心中的失落感,让考生在升学前,拥有健康的心理及体格,以应对未来的学习与生活。我们家长更需要提前了解和面对出现的失落感,处理好自己面对孩子成绩不理想、不能上理想的大学的失落、失望

情绪。

家长要调整好自己的心态。对孩子不能存在斥责、抱怨、漠视等行为,每个孩子都想尽力成为优秀的孩子,但在事实面前,一定要以陪伴和鼓励为主,告诉孩子,即使考不上理想的大学,父母也永远爱你,对孩子无条件的爱才能让孩子感受到爱。

家长可以允许孩子消沉一段时间,但要持续关注孩子,不要让孩子形成自我压抑。这个时期家长可以和孩子谈心,鼓励孩子说出自己的真实感受,倾听自己的心声,释放内心的情绪。再通过和孩子一起旅游、逛街、看电影、做义工等调整孩子的情绪,转移孩子的注意力,放松心情。

家长还需要对孩子进行挫折教育和生命教育。没受过挫折的孩子容易走极端,家长要引导孩子把高考的经历和心理路程当做一次考验自己是否坚强的过程。让孩子学会面对挫折、面对失败,在失败中成长。高考的确会影响人生,但高考并不能决定人的一辈子。家长的态度才是影响考生心态的重要因素。

思考四

报考冲突期:名师 名校 好专业 大城市优选哪一个?

高考决定着一个人的命运,虽然不是绝对的,但这个决定却代表着人生方向的开始,面对高考志愿的填报可以说家家上演着波荡起伏的“冲突剧”,夫妻双方各抒己见,爷爷奶奶、姥姥姥爷也语重心长,老师推荐、报考机构推荐、亲戚朋友出谋划策……有的孩子一副你们说了算的状态,但心里却五味杂陈,有的孩子有主见,却得不到家长的认同。如何在报考时同心协力,化解报考冲突,为孩子报考一所“性价比”高的合适院校?

填报志愿,首选“专业”
大家都知道,兴趣是一个人通向成功的最大动力,如果我们一直在做着自己喜欢的,感兴趣的事情,那么任何阻碍甚至失败也只是成功路上的调味剂而已,不但不能打倒一个人,还会让他不断完善越挫越勇,直至成功。因此,请家长们首先尊重孩子的真实想法,根据孩子的喜好来填报适合的院校为好。“专业”的正确选择是人生规划的重要一步。

填报志愿,二选“城市”
读大学是为了提高孩子们的知识水平,更是为了增长孩子们的见识,拓宽视野。大学生生活是联系校园和社会的纽带,很多孩子在大学期间就有了很棒的实习经历,对于毕业后的工作或进一步升学都奠定了基础。尤其是一些前沿城市,可以给孩子们提供更多认知和机遇。所以选择一

个发展好的前沿城市上大学,是学习之外的福利。

一些母亲会在这个问题上放不开。担心不安全,担心路程远,担心气候有差异和食物吃不惯……其实,孩子成长的过程就是家长放手的过程,要做到的是给孩子们一个广阔的未来,让全世界都成为他的舞台。家长们,担心不是爱,当我们担心他们的时候,又何尝不是在限制着他们的人生呢?

三选同等分数下学校和专业之间的权衡
关于同等分数下,学校和专业之间该怎样权衡,要考虑孩子大学本科毕业后是继续考研,留在大城市打拼还是回到家乡考公务员陪在父母身边……这些都是权衡两者的必要因素。

曾有一个很“牛”的报考案例。一个目标明确的男生,由于两分之差没能进入理想的大学,但成为一名人民教师是他从小的理想,于是,他以高出分数线五十分的成绩选择了一所师范大学。他通过四年不懈的努力,本科毕业后顺利考取了那所理想大学就读研究生。现在他已经是国际名校的教育学博士了。这一切的前提,是他个人目标明确,而家人则给予了他自主选择权利,完全尊重了他自己内心的想法。

家长们,抛掉所有的限制性思维,带着敞开心去支持孩子的梦想吧,相信孩子美好的未来就在眼前。

思考五

分离期和空巢期:家长该怎样平稳过渡?

对于家有考生的家长们,收到大学录取通知书以后,有收获成功的喜悦,同时,也有一些隐隐焦虑的感觉。细细品来,这焦虑的感觉包含了对孩子一个人生活的担忧和对空巢的失落。

那么,如何处理与孩子的分离焦虑并平稳地度过空巢期呢?

你浇灌的小苗长大了,很快就要成才了,该高兴

首先,从认知层面,家长们要知道你的孩子只是经由你来到这个世界,并非你的私有物品,你的焦虑反而会传递给孩子,引起孩子的焦虑不安。他(她)将迎来崭新的生命阶段——美好的大学生活,遇见你不曾遇见的环境、人、事物,在人生新的起跑线上跑出属于他们的精彩。我们从此就是孩子们的后方,给他们提供支持、鼓励,给他们加油!要相信孩子有能力应对群体性的生活方式,有能力在大学、崭新的城市开拓一片新天地,有能力完成他们的生命历程。

孩子快独立了,你也该活出自我了
从行动方面,可以教孩子一些生活技能,例如清洗衣物、整理床铺、打扫卫生等;还可以鼓励孩子交朋友,可以找到考入同所大学、同个城市的高中同学,约上这些熟悉的朋友经常聚会、打球、谈心等。这样家长的内心会放心许多!家长也可以回顾一下,在没生孩子之前,自己还有什么梦想未被实现?还有什么良好的爱好没时间

做?现在终于有时间开启它们了!安排好自己时间,参加一些团体活动,阅读一些书籍,找到志同道合的人交流等,让自己充实起来是应对空巢期的好办法!

隔空的想念,也是另一种美好
从心理层面,面对空巢期,每当家长们感受到焦虑或者失落的情绪时,可以让自己找个安静的地方,深深地感受这种情绪,并向自己几个问题:它在身体的哪个地方?是什么样的感受?如果用一种颜色形容它,会是什么呢?找到答案后,我们可以想象一束光从头顶百会穴的位置洒进来,疗愈身体上不舒服的位置。静静地感受一会儿,这时你会有不同的发现!或许你会想起一些曾经的故事,也可能是自己与父母的故事,这都没关系,看着它们流经你的身体,你会感觉舒服了很多!

人生短暂,与孩子朝夕相处的时间也就是那么十几年,抚育孩子是为了有一天可以放手!龙应台在《目送》中写道:我慢慢地、慢慢地了解到,所谓父女母子一场,只不过意味着,你和他的缘分就是今生今世不断地在目送他的背影渐行渐远。你站立在小路的这一端,看着他逐渐消失在小路转弯的地方,而且,他用背影默默告诉你:不必追。接下来,我们必须学会与自己相处,我们终将遇见爱与孤独!接纳孤独,用对万事万物的爱与孤独约会吧!

本版稿件由本报记者 王超 采写

本版策划 戚凯慧

鸣谢:辽源市爱之源家庭教育咨询服务中心 石丽

赵菊清 温庆宇 孙铭鸿

陈湘灵等心理专家友情支持

