

高考结束已经有一段时间，从高度紧张到突然放松，一些高考生遭遇了不同程度的心理困扰。而高考成绩揭晓后，一旦考试成绩不够理想，对高考生又将是一次严重的心理挑战。

那么，考生和家长应该怎样平稳地度过“后高考时光”？记者采访了国家二级心理咨询师、家庭教育指导师、学生生涯规划指导师、山东省家庭教育志愿者、潍坊中学专职心理教师周华，请她给高考生支招。

□潍坊日报社全媒体记者 何赛

A “考后综合征”悄然来袭 考生可以这样缓解

高考结束后的这段时间，不少考生患上了“考后综合征”。具体表现有失落自卑心理，因为考试没发挥好而产生失落感、负罪感，觉得前途渺茫；焦虑抑郁心理，成绩尚未出来之前，自己心里没有把握，持续焦虑烦躁，因而寝食难安，情绪不稳定；过度放纵心理，考试结束后通宵游戏、熬夜刷刷、日夜颠倒、饮食失衡等，严重影响身心健康；价值感缺失心理，部分考生在考后丧失了学习目标和动力，价值感缺失，十分迷茫。

周华表示，“考后综合征”的出现是正常现象，考生可以通过多与积极的人沟通交流，共同探讨假期的生活方向来缓解。例如，考驾照或者学一门乐器、画画等实用的技能，或者帮家长做家务，参加各种社会公益活动等，这些都有益于考后平衡心态。同时，考生在“后高考时光”里仍需要坚持规律的生活，保持正常的饮食和睡眠。

高考是人生的重要转折点，但不是唯一的转折点，周华表示，对于考生而言，最需要打破的不合理认知就是“一旦考砸了，我的人生就完了”，要认识到高考只是人生的一段经历，不是目的，也不是终点站，成绩固然很重要，但不是决定成功的唯一标准，不能决定一切。

B 家长发挥好“定盘星”作用 帮孩子度过心理波动期

高考分数即将揭晓，高考分数是多种因素叠加的显现，让很多考生在心理上无法接受，从而产生一些不良情绪。

周华建议，这个时期，家长一定要发挥“定盘星”的作用。首先，家长要做到自身情绪稳定。因为担心孩子情绪上的异样，过分敏感地去探索孩子的每一个情绪、行为线索，不停地追问、分析，都会对孩子造成额外的压力，家长要避免把情感沟通变成逼问或者情绪暴力。此外，家长和孩子共同做好心理兜底，帮孩子建立“上、中、下”三策的心理保障。如果孩子考得特别好，是一个什么样的选择和道路；如果考得中等，应该怎样；如果考得很差又该怎样。多重的应对方案能够很好地帮助孩子减少心理压力，对于稳定心理状态具有重要作用。

在此，周华特别提醒家长，在出分、填报志愿、等待录取的这段时间，当发现孩子长时间出现不良情绪时，一定要学会倾听和理解他们的感受，帮助他们排解压力和负面情绪，密切关注他们的情绪变化和举止，进行积极疏导。如果孩子抑郁症状严重，持续几天都无法走出情绪低谷，出现严重失眠、消极情绪，建议家长尽快带孩子到专业的精神心理科就诊，寻求专业的帮助，以免贻误病情。

孩子已慢慢步入成年人的行列，他们渴望的是家长以平等的态度与他们相处、沟通。周华还提醒家长，要少一些唠叨和指责，给孩子空间和更多的理解、尊重，为这一段特殊时光画上完美的句号。

『后高考时光』 考生心理调适很重要

家教沙龙

□潍坊日报社全媒体记者 何赛

在孩子的成长过程中，不可避免地会遇到各种冲突和挑战。面对这些问题，作为家长，内心总是充满了担忧，害怕孩子会吃亏、害怕孩子不会处理问题，总觉得应该替他们出头、替他们解决问题。那么，当孩子遇到冲突时，家长应该立即介入，还是放手让他们自己去摸索解决之道呢？

近日，记者带着这个问题，采访了国家三级心理咨询师、家庭教育指导师、生涯规划指导师、潍坊天立学校专职心理健康教育老师孙晓晨，听她聊一聊如何做一名智慧家长，帮孩子正确处理问题。

矛盾无处不在，可能在教室，可能在操场，也可能在家中。孙晓晨说，当孩子在面对冲突的时候，家长正好可以利用这个机会来教会他们处理冲突的方法和小技巧。实际上，孩子自身具备解决问题的能力，而家长的角色应该是引导与鼓励，而非替代。

孩子的自我疗愈能力常常超出成人的想象，他们拥有独特的视角和创造力，能够在困境中找到属于自己的解决之道。孙晓晨说，家长的智慧在某些情况下也是孩子不可或缺的助力，但关键在于，要在合适的时机、以合适的方式提供帮助。

比如，当自己的孩子和其他孩子发生冲突时，家长首先要做的是冷静，倾听孩子对这件事的想法和感受，让孩子感受到家长的理解和支持。其次要有一个公平的态度，做一些积极的引导和建议，并鼓励孩子自己找到更好的解决方法。同时，要引导孩子换位思考。其实，孩子之间发生矛盾时，最重要的一点就是要让他们学会沟通与交流，并以恰当的方式来指导孩子如何应对。家长在跟孩子谈话时，一定要注意方式、方法，不要指责孩子，也别在争论中偏袒任何一方，要用温和的语气和态度，让孩子感受到来自家长的关爱和支持，慢慢使其增加信心，然后再协助孩子找到解决问题的答案。

孙晓晨表示，纷争不仅是孩子成长的必经之路，更是他们学习社交技巧的重要机会。曾有心理专家指出，如果孩子在童年时期没有学会如何恰当地争吵，那么他在成年后可能会面临融入群体和应对冲突的困难。通过纷争，孩子才可以学会如何与他人沟通、如何理解他人的立场和需求、如何寻找共同的解决方案，这些技能对于其未来的人际交往和职业发展都至关重要。

最后，孙晓晨提醒家长，除了引导孩子解决纷争外，还应该注意培养孩子处理问题的一些小技能。比如，教会孩子如何控制自己的情绪、如何尊重他人的观点和感受、如何以积极的方式表达自己的需求等，这些技能不仅有助于孩子在处理矛盾时更好地维护自己的利益，也有助于孩子在日常生活中更好地与他人相处。

孩子间出现『冲突』 家长该不该介入

