

# 高考后考生如何做好心理调适？ 专家巧解考后10个心结

一年一度的高考终于落幕了，等待成绩这段时间，考生应如何做好心理调适？一起来看看专家怎么说？



## 预估成绩不好，考生焦虑怎么办？

解答：当考生预估考试发挥不理想但尚未发榜时，这段等待是最煎熬的。对此，家长应该充分理解，而不是因为成绩可能不理想就批评孩子——“都怪你平时不努力！”“现在难过晚了！”可以跟孩子分享自己当年高考以及人生重要关头或艰难时期的经历，让孩子了解到来日方长，无论高低起伏都是一种状态，应以更长远的眼光来看待可能的挫折。

## 等待发榜时茶饭不思咋整？

解答：这是对高考成绩的预期和当前成绩尚不确定之间的相互作用导致的，伴有消极的认知预期是十分正常的。但如果焦虑的情绪引起一些过度反应，比如很难集中注意力去做一些事、出现失眠或茶饭不思、反复查询公布成绩的网站等，就需要主动做一些情绪调适，告诉自己“我的焦虑对高考成绩并不会有什么影响”，同时通过深呼吸等生理调节、多参加兴趣爱好活动、多和同伴师长聊天交流等方式来舒缓过度紧张焦虑的情绪。

## 考后不说话、处于封闭状态，怎么办？

解答：假如过去亲子间沟通是顺畅的，考生突然陷入封闭，很可能是因为其对自己的自我判断是负面的，不敢面对。此时，可以先给孩子一段自我消化的时间。同时，要加强感知、观察、分析，然后加以回应。家长不要逼孩子，这样容易形成“硬碰硬”的状态。可以通过陪伴来让考生放松下来，陪他们一起旅游、运动，甚至一起做家务等。

## 万一真的“考砸了”怎么办？

解答：高考成绩没有达到预期，一定会让我们感到巨大的失落和不愉快。遇到这样的情况，考生们首

先需要合理宣泄一下自己的情绪。与此同时，不妨慢慢尝试接受既定的事实，从更长远的眼光来看待自己的人生，给自己一些积极的心理暗示，坚信暂时的挫折和失利对我们而言都是宝贵的财富，只要我们坚定梦想，无论去到怎样的高校、无论是升学还是复读，都可以通过努力在未来重新获得成功。

## 如何为志愿填报做准备？

解答：首先以尊重孩子的真实意愿、兴趣为先。可以一起来分析考生在专业、职业领域的优劣势，有商有量。完整收集各类专业填报相关资料也很重要。尤其注意，这个环节家长最好不要代劳，让考生自己来完成。填报志愿事关他的人生未来，考生应更有责任意识 and 担当。

## 填报志愿时和父母发生矛盾怎么办？

解答：把填报志愿当做全家的一项重大决策，通过家庭会议等形式，围绕各自对志愿填报的想法、各种填报策略的利弊等进行交流。考生们可以用更多“换位思考”，了解父母对自己未来发展的期待和期望；家长们也要更多运用同理心，去感知孩子内心的向往和需求。大家可以一起利用网络了解高校及专业的情况，也可以通过参考教育考试院提供的志愿填报提示、一起收看高考志愿填报大直播等，广泛收集信息、深入交换意见。

## 你说过这样的话吗？

解答：“爸爸妈妈都是名校毕业的，所以你也别差。”“同样学习，怎么人家隔壁小王那么优秀？”“那个孩子只考进某某大学，太可悲了！”“当初就不该生你！”作为家长，这样的话你说过吗？不善于沟通的家长应学习一些沟通表达技巧及倾听技巧，要学会讲解心语，温和理性地进行沟通；善于沟通的家长应设身处地，看见孩子的不容易。

## 这段特殊时期，如何给考生更多关爱？

解答：不要从考前“什么都管”的极端，走向考后“什么都不管”的另一个极端。保持一定强度的沟通非常重要。除日常生活、心理方面的关爱以外，可以和孩子一起学习、探讨关于社会、行业等的一些发展趋势。比如，共读一本书，读完一起交流，这也是一种引导。让考生不再停留于当下，开始自我学习、展望未来。

## 让考生放肆玩闹、通宵游戏，合适吗？

解答：适度调整放松，吃喝、玩闹一下没有问题。但过度放松，不仅可能引起生理不适，也可能因“考试紧绷、考后放纵”这样巨大的落差，令考生陷入迷茫的心智状态，反而不利于马上要进行的填报志愿和高校入学。可以让考生自己订立生活、学习计划，起到一定的约束作用。

## 缓解焦虑、调节情绪有什么方法？

解答：除了呼吸放松法、正念练习法、想象放松法外，也有直接表达法。如果有紧张情绪，可以通过各种表达方式把它外化出来，比如写下来、画出来；也可以找你信任的人，如好朋友、父母、老师进行倾诉。说出来后，不一定要得到具体的建议。很多时候，说出来这一刻，焦虑情绪就得到了缓解。

（来源：微言教育）

