

成绩不理想 挫败感可以有 断不可有轻生念头

高考结束了 人生又有新起点

现象: 高考失利 考生多数是自我排压

付晓佳(化名)是个好胜的孩子。按照平时的成绩,她原本自信地认为考上一本没问题,但496分的成绩连三本线都达不到。“查询成绩那天,我一下就懵了,后来亲戚朋友陆续打来电话询问成绩,我就更崩溃了,总感觉抬不起头。我也想出去走走,可是一想到一出门就会有邻居问我考得怎么样,总感觉他们在嘲笑我。”付晓佳诉说着自己的无奈。据付爸爸介绍,自从晓佳知道高考成绩以来,她就天天把自己锁在房里,只有在吃饭的时候才出房门,看孩子一直这样意志消沉,付爸爸担心晓佳自己调整不过来,却不知如何帮忙。

经过努力,记者联系上了5位与晓佳一样高考失利的学生,其中4位表示因为考试没有考好,情绪低落,不知该如何面对父母,对个人前途也失去信心。而对于如何走出“阴影”,3位表示要靠自己调整,父母对他们没有多大帮助,1位表示,和爸妈谈心,多和老师交流,反思自己高考失利的主因,可以尽快从失利的阴影中走出来。

“学生没日没夜地跟同学聚会,疯吃疯玩,黑白颠倒打游戏,连续几天上网,在家疯狂补觉,看小说彻夜不睡……这些现象都是家长不可忽略的,在考生们的狂欢中,乐极生悲甚至‘死于非命’的现象并不少见。高考成绩公布之后,考的成绩不好的考生经过一段时间的‘不正常活动’更容易失意忧虑,不少家长在面对考生失意忧虑时不知道该怎样面对。”我市某中学老师孙显亮表示。

高考落幕了。不过,高考成绩公布后,各地纷纷曝出高考学子因成绩不佳而走向死亡的新闻。据心理医生介绍,高考后(分数公布、填报志愿和等待录取)的这段时间,往往是考生产生心理问题的潜伏期。对此,心理医生建议,在“后高考时期”,考生放松要有讲究,家长应该帮助孩子做好心理减压。



主因: 父母期望太高 增加学生压力

通过多方调查走访,记者获悉,虽然近年来,我市高考失利生没有出现极端的“自杀”事件,但因高考失利导致孩子抑郁、性格改变甚至有自杀想法的案例却是不少见。今年20岁的陈婷婷2012年考入中国石油大学,如今的她虽然已经在国家级重点大学就读,但两年前,高考失利,性格倔强的她差点选择“自杀”道路。据陈婷婷介绍,她平时的成绩还算不错,可是因为高考失利,父母对自己的压力太大,当时的她感觉很对不起父母,想结束自己的生命。

不过,好在陈爸爸看出女儿情绪的不对劲,及时给孩子找了位年轻的心理医生和女儿谈心,通过沟通,化解了女

儿心中的顾虑,最终才没有酿成悲剧,从失败中走出来的陈婷婷体会到了父母的苦衷,选择复读,通过努力和考前的心理辅导,最终陈婷婷如愿考上了自己梦寐以求的大学。

“孩子之所以选择自杀这条路,大部分是因为很多父母对孩子的要求过分严格,对他们施加了过大的压力,因此带给了他们无法承受的心理负担,家长或考生本人不允许失败,一旦成绩不理想,高考失利的学生往往通过‘自杀’的方式来逃避挫败感。”对于高考失意学生轻生的悲剧,数位接受采访的心理专家及老师说,父母期望为压力主因。

出路: 走出“失利”阴影 家长学生都要努力

对于在高考中失利的学生来说,他们该如何帮助孩子走出“失利”的阴影呢?我市几位高三教师、家长、心理咨询师给出以下建议。

对于陈婷婷的成功,陈爸爸说,“后来我想通了,孩子一时的失败不代表一世的失败,要想孩子重新从失败中站起来,作为家长,首先要接受孩子考试成绩这个现实,正确面对高考分数,不管孩子高考成绩怎样,都一如既往地支持他、关爱他,不能因为孩子没考好就批评、讽刺、挖苦,而要敞开心怀接纳他,作为家长克服了这点,孩子的心理压力也就小了,也不会出现极端的释放压力

方式。”

心理专家徐老师建议,如果高考失利了,作为个人来说,积极主动的自我调节,敢于正视问题才是最适合自己的减压方式。家长少埋怨、周围的人多帮助,应该作为接下来奋斗的动力,要想走出高考失利的阴影,要勇于面对现实。如果自身的压力无法得到释放,可以采取一些合理健康的宣泄方式,可以在没人的时候大喊一声,痛快地大哭一场,多出去走走,多和外面的世界接触,多参加一些社会活动,通过广交朋友等方式转移对高考失利问题的过分关注。

(记者 张莉萍 董艳)

贵诚集团

重装期间 2/3/4楼正常营业

夏季促销活动系列五

6月30日--7月7日 贵诚枣庄店

一楼升级 重装在即

清仓钜惠

贵诚广告 乐在其中

<< 亲戚

高速上,老婆看到旁边有辆运海鲜的货车,就对旁边的老公说:“快看!一整车都是你亲戚!”谁知老公头也不回地说:“要不是跟你结婚,我哪跟它们做亲戚!?”



※ 本次活动部分特价商品除外,详见店内海报。

夏款男女鞋低至

卓诗妮 99元 三分多 69-269元 巨日 50-179元
苏菲玛素 2.5-3.5折 蜜丝罗妮 2折 婉怡/创美诗 3.5折
佰莉文/富瑞斯/爵士老人 4折 吉尔达 3.8折

2折

女装部分品牌低至3折 其他品类另有超低折扣

男女装 运动休闲

全场 5折起

针织卖场夏季T恤 5折起
皮件全场 7.5折
床品 满300元减120元

黄铂金 每克最高优惠 30元 钟表/化妆 8.5折

太阳金/招金饰品以旧换新每克只收8元

玉器类商品6折销售 珠宝银饰类

满200元减50元起



贵诚超市市中区各门店7月1日至7日举办会员体验周活动
7天全场9折优惠!非会员可参加活动进行体验并免费办理会员卡