

高考后心理问题易井喷

专家为考生和家长献良策

昨日下午随着一声清脆的终考铃声响起,考生们终于迎来了自己“解放”的时刻,连日来紧绷的神经可以在这一刻放松下来,但他们很快就会进入一种反复回忆的状态,回忆每门考试的得失,有兴奋、得意,又有后悔、自责。有资料表明,从高考结束到发榜前,考生出现心理问题的比例丝毫不比高考前和高考期间少。特别是高考后两周,是心理问题高发期。那么,进入“后高考时期”,学生会出现哪些心理问题?该如何调适?作为家长,又该如何帮助孩子进入轻松状态?有关专家为广大考生和家长献上良策。

饮食调理讲窍门

考试后这个时候,很多家长都会拿各种美食来犒劳孩子,殊不知,这种饮食方法,可能会损害身体健康。了解一些高考后的饮食禁忌,对孩子的健康是一种保护。了解一些高考后饮食调理的窍门,对孩子的健康负责。

调整第一法:合理饮食

为了让孩子有充足的体力备战高考,很多家长都会在考前给孩子“进补”,而在考后,又会以各种精美饮食犒劳孩子,与此同时,孩子自己也会以同学聚餐等形式来放松心情,这样一来势必会造成能量摄入大大超出孩子自身需求,在体内蓄积多余的油脂,对健康百害无一利。所以,高考后的饮食更应清淡合理,酸碱平衡。

根据孩子大多喜欢吃喝带甜味食物的特点,专家建议家长们除了多给孩子补充青莱水果外,不妨为孩子选择酸梅汤取代可乐作为日常饮料。这是因为酸梅汤里含有大量的维生素、微量元素、粗纤维,可以补充孩子所需的营养,而酸梅汤中的各类营养元素对于去除孩子体内积存的油腻也非常有帮助,这样就能有效的将孩子的体液维持在健康的微碱性。

有了合理、规律的饮食,孩子恢复健康轻松的状态自然也就更加容易了。

考后调整第二法:饮食节制

专家介绍,高考前人体处于应急状态,人体紧张会造成消化道胃酸分泌增加,即有疾病的隐患。而考试后机体的应急功能下降,免疫功能降低,此时若饮食油腻、过多等都会引起急性胃肠炎。另外,胃酸分泌过多会导致胃黏膜变薄,易引起胃溃疡、十二指肠球部溃疡。他表示:“很多高中生在学习压力比较紧张的时候有潜在胃炎的危险,而一般人不了解自己的身体状况,在潜在胃炎风险下饮食不节制极易引发风险。”

除此以外,不少高考生在后高考时代会接触到啤酒,同学分别、新的生活开始、高考结束等各种事件搅拌出的复杂感情,易令年轻气盛的高中生们过度饮酒。而过度饮酒、酒力不当都容易引起酒精性胃炎,轻者呕吐,重者损害心血管系统。

“饮食自信,肠胃乃伤”,专家建议高考生避免暴饮暴食,夏季尤其是肠胃病的高发季节,食品的保鲜能力下降,细菌易滋生,饮食一定要注意健康、有节制。

考后调整第三法:适度锻炼

高考结束后,“考后综合症”最多的表现就是过度放松、纵情玩乐。很多考生认为放松就是看影碟、打游戏、埋头大睡……其实,这种认知是错误的。孩子在考前处于高度紧张状态,一旦突然过度放松,身体会一下子难以适应,容易导致身体免疫力和抵抗力大幅下降,出现身体不适症状。所以专家建议考生考后还是要合理安排休息时间,各种娱乐活动要适度,多增加户内户外的运动,这样既达到了放松的目的,也让自己的身体愈加健康。

以上就是高考后饮食调理的窍门和一些注意事项。高考后的饮食之道,就是要合理膳食,各种营养都要补充,但是,不要盲目进补。健康的饮食方法再加上合理的运动,就可以让考生的身心都得到放松,来面对大学的召唤。

(本版综合稿件)



放纵型心理 狂欢没完没了

“适度的放松可以,但一定不能太过放纵了。”正在某高校就读的大一学生周强,回忆起自己高考后的状态,深感“惭愧”。他告诉笔者,去年6月8日高考考完最后一科后,他就和同学狂欢了一夜;接下来的几个星期,他是“越来越管不住自己”:打游戏、上网看通宵电影、睡懒觉……

当时,他认为终于等到了“解放”的时候,应该把压抑了多年的压力全都释放出来。他已经无暇顾及自己到底考得怎么样,生活规律也全被打破。直到两个多月后他进入大学,才发现一切都HOLD不住了——因为暑假的过度放松,很长一段时间都跟不上大学紧张的学习节奏。特别在军训的那段时间,因生物钟没调整过来,他吃了不少苦头。

专家支招▶▶

别彻底丢掉书本

“放纵型考生在考生群体中占到相当大的比例。他们认为为高考结束便意味着苦日子熬到头了,得好好犒劳一下自己,弥补这么多年来来的艰苦奋斗,因此毫无节制地玩。”专家介绍,高考后考生平均每天的学习时间从原来的13小时下降为不到1小时,超过25%的考生高考后不再看书。许多家长也由考前的“严管”变为“不管”,所以就会出现很多孩子无节制地昼夜上网、聚会,甚至有些孩子还会酗酒。

而较合理的方式是,考虑跟家长或者同学做一个合适的、循序渐进的减压放松计划。如近几天可以去打打球,陪父母逛逛街,或者跟朋友聊聊天等。同时建议考生,考试结束后不要完全丢掉学习习惯,而应规划“调整性学习”,比如阅读文学作品等,为即将到来的大学生活做好准备。

茫然型心理 整天无所事事

正在一所高校就读的婷婷,在去年高考结束后“立志把长期缺失的觉都补回来,真是吃饱了就睡”,但过了几天,婷婷却发现她整天猫在宿舍上网,将茫然进行到底。

每天不是睡觉就是看电视,无所适从,时常茫然不知所措、百无聊赖。脱离了整天都面对习题的日子,婷婷觉得自己的智商降到了最低点,思维也变得迟钝起来。往日充实的学习生活云消雾散,仿佛一下子就失去了目标,找不到自己的方向。而婷婷的几个同学也都有这种感觉。

婷婷将这种心理带到了大

学,一开始她对每个社团都有感兴趣,但往往参加一两次活动后就发现没有了兴趣,更多的时候她整天猫在宿舍上网,将茫然进行到底。

专家支招:要及时规划未来

“茫然型考生从原来紧张的高考学习中一下子放松下来后,会出现一段真空状态。对于相当多在高考路上一直被父母、老师推着走的学生来说,随着压力的释放,会产生一种虚无、无所适从的感觉。尤其高考后父母对自己的生活学习的要求发生变化——大家期待的眼光都放在分数上

时,这种感觉更明显。”专家提醒这类考生,应迅速调整目标,对未来有一个新的规划,避免因迷茫而产生心理困扰。

“考生拥有明确的学习目标、清晰的人生规划、开朗积极的心态和正确的社会认知,是考生不盲目度过后高考时代的有力保证。”专家建议考生,可以根据自己的估分填报志愿,提前为上大学做些准备,锻炼自己的独立生活能力,规划好大学生活,还可以找已经上了大学的学姐学姐,交流一些从中学生到大学生的角色转换等经验。

抑郁型心理 失落之情一发不可收拾

孙斌是2011年参加高考的。高三时,他的学习成绩一直比较稳定,几次模考都过了上年一本线。

然而,真正上了“战场”,孙斌却因为紧张发挥失常。考完之后,他情绪非常低落,也不愿意和同学、老师交流,甚至整日将自己关在家里,哪儿都不去。父母去上班,家里只剩他一个人的时候,他便一遍又一遍地想着考试时的情景,不断地一遍又一遍地做着高考题目,想着一道道做错的题,失

落之情一发不可收拾。

后来,在父母亲的努力下,孙斌上了一所二本学校,可由于没有进入理想的学校,他一直很不开心,他总担心周围同学看不起他,对自己的生活也很没信心,甚至有很多次都想到要自杀。

专家支招:要理性看待高考

“抑郁型考生的表现是吃不好、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。有的人甚至由于性格突然变得暴躁,让人觉得难以理喻,与

焦虑型心理 考完依然大谈“难熬”

去年参加高考的刘薇虽然顺利考上了一所重点大学,当她回想起高考后的那段时间,依然大谈“难熬”!

“估分之后,一开始还对自己的成绩充满期待,总体感觉自己发挥正常,会考个不错的学校,但

又很担心自己万一失利怎么办。”高考成绩公布还有一段时间,她实在心中没底,加上家长和亲戚不断地过问考得怎么样,让她越发心里没底儿,焦虑、烦躁到见什么都想发火,严重的时候晚上还会失眠。

专家支招:先把高考这件事撇开

“考后焦虑型心理也比较常见,许多考生在考后会出现这种患得患失的状况,尤其是那些平时学习成绩不错的考生。他们往往期望值比较高,但在等待放榜的日子里,由于不确定性而变得焦虑。这种焦虑对于那些心理素质弱的考生,还会持续加重。比如有些高考学子会出现由焦虑到失眠,再从失眠到抑郁等。”专家建议考生,高考结束后,先把高考这件事撇开,选择一些平时感兴趣的事去做,释放压力。

“考后父母的态度对考生心态的影响相当大,有时甚至远远大于成绩本身,所以家长也要适时调整心态。”专家介绍,许多家长在考前把孩子抓得死死的,考试一结束就彻底放松,不管不顾,任由其通宵看电视、上网、疯玩。这不但容易出现心理危机,从生理角度讲也会吃不消。在他看

