

■心理关注

考前考后落差大 孩子心灵易受伤

高考,牵系万千家庭的神经,是大众关注的焦点,考生,则是焦点中的焦点。考前,大家对孩子高度重视、关爱有加;考后,则往往对考生有所忽视。其实,考后孩子的心灵更需要关爱和呵护。以下为三种常见的高考后遗症:

过度放松也会累

由于高考前夕冲刺太累,考试一结束了,张明就想彻底地放松放松,补补“元气”,于是整天在家里吃了就睡,睡醒了就吃,大门不出二门不迈。但这样“快活似神仙”的日子,不仅没有让他轻松、舒适,相反地还觉得浑身乏力,四肢酸痛,情绪低落,还莫名其妙的心烦、疲倦。

像张明这样考后过度放松导致的身心不适是普遍存在的现象。其实,过度的放松并不能有效缓解疲劳,相反地,突然改变生活作息模式,对机体也是一种不良刺激,在应激反应机制作用下,机体容易出现新的不适感,导致越休越累的现象。

【对策】家长要合理安排孩子的作息时间,制定合理的计划,有意识地让孩子做一些力所能及的事情,如整理房间、打扫卫生等。同时让孩子多与别人交流,可以与同学多联系多沟通,或者一起结伴出行、旅游。在高考结果出来后,可根据

实际情况制定下一步的学习、生活计划,做到文武之道、张弛有度。

前后落差大,孩子易受伤

高考前,晓芳俨然成了家里的“甩手掌柜”,基本上是衣来伸手饭来张口,爸妈都会特意安排好时间陪伴她、嘘寒问暖。考试刚一结束,老爸又为生意上的事去奔波应酬,一周看不到几次人;老妈单位恰好在机构重组,顾不上照顾她。晓芳觉得考试一完,家长就像变了一个人似的,冷淡了许多。晓芳很困惑,考前考后家长判若两人,到底是爱她还是只为了高考?

像晓芳家长这样,考前对孩子百般呵护、万般宠爱,以至于到了溺爱的地步,考后由于种种原因,对孩子不像以前那样关心和照顾的现象也是普遍存在的。只不过前后反差太大,易让孩子得心灵受伤,形成家长只是为了考试才对自己好的错误认识,感情上难以接受和认可,严重者会影响到亲子关系。

【对策】考前考后,家长对孩子的照顾不应该反差太大:考前不溺爱,考后不冷淡。尤其是考后对孩子的关心和照顾应逐渐降温,给孩子一个心理缓冲阶段,才能让孩子逐步理解和接受。

成绩不理想,谨防考后抑郁

高考后对答案,王伟心情十分糟糕。本来他的成绩还算不错,正



常发挥的话考个重本没太大问题,可惜在考前半月放学时不小心淋了雨,得了肺炎,住院一周多才控制病情。关键时候“掉了链子”,影响了备考和考试的发挥,让他十分懊悔,整天无精打采,把自己关在屋子里发呆,不愿与人说话,对什么事都提不起兴趣。

高考后,有人欢喜有人愁。对于考得不理想的孩子,情绪和行为容易出现异常,有的像王伟那样已出现“考后抑郁”现象,应引起老师家长和考生们的注意。

【对策】高考对孩子而言,是一次比较重大的事件,对孩子的身心也是一次比较重大的考验。考试成绩不理想的考生,会觉得十年寒窗的努力功亏一篑,出现自责、懊悔、内疚等不良情绪。此时家长不能歧视和刺激孩子,切忌不要责备孩子。除了安慰劝导孩子外,要密切关注孩子的情绪和行为,对情绪行为反常者,尤应注意,警惕考后抑郁现象,必要时进行心理干预,以免留有隐患。

华中科技大学同济医学院
附属普爱医院 魏忠涛

跟自己谈谈心

朋友小雅在QQ签名上写道:“每隔一段时间,我都要跟自己谈谈心。跟自己倾心交谈后,整个人又都热情高涨起来。”我很不解,朋友小雅在一家外企做总经理助理,每天忙得晕头转向,跟我谈心的时间都没有,哪还有闲工夫跟自己谈心?再说,跟别人谈心我懂,跟自己又如何谈心?好奇之下,追问她是怎么回事。

她告诉我,谈自己谈心很简单呀,就是问问自己,真正需要的是什么?近期有哪些愿望和想做的事?还有问问自己有没有忘掉初心,跟自己的计划有没有偏差?这样跟自己谈心之后,知道了以后的路该怎么走,心情就会轻松许多。如果方向错误了,就及时地修正过来,往正确的轨道上走。

然后,小雅抬起头问我:“你看我,去年的状态是不是很差?我那时候真是为了工作而工作,我不知道我想要什么,每天都是浑浑噩噩的,得过且过。现在的我,每一阶段都有目标,我不再是为了工作而工作,我是在追求进步,我的每一天都在提升。我很充实,也更快乐。”

可不是?我们整天忙忙碌碌,在朋友圈和同事圈中应酬,看似繁忙而热闹,可内心却极空虚和疲惫,我们日复一日过着相同的生活,却不知道我们究竟想要什么?我们烦躁、不满,我们难过、无奈,却从没有想过自己真正想要的是什么?也从没有想过要改变,或者没有改变的勇气。明知道自己的工作就像鸡肋,却仍舍不得丢掉,每天混时度日。

是的,我们应该常常跟自己谈谈心,听听自己内心的声音,然后遵从内心的决定并行动起来,才不会辜负了我们的每一天。

刘亚华



■职场心理

你是职场“橡皮人”吗?

转眼工作已经15年,最近半年,就职于某行政机关的张明忽然觉得自己就像网络上流行的那个词语所描绘的那样:成了一个不折不扣的职场“橡皮人”。比如,某项工作确实存在失误,需要改进,但对于不管是来自同事还是上司的批评,听到了也是麻木不仁。工作拖拉、懈怠,不思进取,早已没有刚上班时的激情,有时还甚至有些独立特行,我行我素,所有新生事物对自己来说都熟视无睹。

“橡皮人”主要见于三四十岁、步入职场达到一定时期的职场人士。家庭、工作、生活等各方面都步入一个相对稳定的阶段,最初工作时的新鲜感已在日复一日的重复工作中逐步消退,工作技能已熟练,职业生涯规划也基本确立,如果工作中升迁不顺利或者受到其他一些挫折,很容易向“橡皮人”情形发展。

一项调查显示,身在职场2-5年内,80%的人会变得越来越“橡皮化”。“每个人都可能会有偶尔‘橡皮’的阶段,关键是自己怎么调整心态和情绪”。如果只是比较短暂的时间情绪不佳,是比较正常的现象,但长期呈现这种工作状态,则需要及时调整“灰色心态”,正确认识自己,适时把握自己的优点和缺点,增强自信心,注重挖掘自己的优势和潜力。在确定不能坚持或无法改变的情况下,寻找新的方向和位置。学习、培训、给自己放个假都是改变状态的积极方式。

湖北省襄阳市第一人民医院 杨丽



成熟 胡永年(江苏)

心灵鸡汤

■舍不得花儿的凋谢,就尝不到果实的甜美;舍不得曾经的离开,就感受不到幸福的到来。

■当你的能力还驾驭不了你的目标,那你就沉下心来历练;当你的才华还撑不起你的梦想,那就静下心来读书。

朱小元(贵州)