

■心理关注

高考复读生

## 考后心理调适不可少

一年一度的高考落下帷幕,对大多数考生和家长来说,尽管分数尚未揭晓,但多少可以松口气。可对于复读生来说,从考试结束到录取工作终结这段时间,往往是心理问题的高发期,医学专家建议,家长们应当予以高度重视,及时关注疏导。

据报道,6月8日,内蒙古乌兰察布市有一名高考复读生感觉第一天的考试没发挥好,第二天到考场时,突然坐在地上痛哭,要弃考,民警对他进行安抚并劝说,但他最终仍弃考离开。而同一天下午,在湖南省长沙市某考场外,几个男生拉着一条横幅祝朋友梁同学第4次高考金榜题名,梁同学考完后笑着说有这样的朋友觉得很幸福。据悉,他是一名双簧管艺术生,2015年第一次参加高考后被某大学录取,但由于不是自己的理想学校,他又退学参加了接下来的两次高考,但均未被录取。今年,他的专业成绩已经达到要求,考后他表示这次文化课也考得很不错。梁同学说这中间的过程极其艰难,三年来,他也有过失落、后悔、想要放弃,甚至想到过自杀,当被问到是怎样坚持下来的,他说是因为信念还有对亲人的承诺。

同样是高考复读生,有的人运

用合理的心理调节方式建立了愈发强大的内心,而有的人却因为心理调适不良而选择放弃,甚至有可能引发一系列的心理问题。因此,考后的心理调适极其关键。复读生因经历了一次高考挫折,与应届生相比往往压力更大,情绪更易波动,心理承受能力更差。很多复读生在心理上突出的表现是:自卑、焦虑、淡漠,低分复读表现更为突出。针对这些心理特点,专家给出以下几点建议:

首先,高考复读生应克服高考失利的自卑心态,对自己的高考成绩做出合理的评价,正确地认识自己、评价自己。复读生之所以会产生这些负面情绪,归根结底就是自卑心理作祟。积极的心理暗示会让复读生鼓起信心和勇气,考生应该用积极的言语暗示自己,坚信自己一定能行。

其二,要有落榜的心理准备。尽管每个人都想考上理想的学校,但事实上不可能人人如愿,所以要做好落榜的心理准备。能进高等学府深造,确实是件令人高兴的事,但上大学并非成功的唯一途径。高考落榜后最重要的是保持冷静的头脑和稳定的情绪,考生可根据个人的能力、特长、兴趣、爱好及家庭情况,做好接下来的打算。



其三,淡化焦虑。在考后可以尝试把自己内心的想法表达出来,这是一个很好的释放负面情绪的方法。面对各种压力,复读生要学会并善于自我减压,通过积极、科学、合理、健康的方式宣泄和转移焦虑情绪,如健身、听音乐、旅行等。对于心理调整困难的考生,可以寻求专业人士的帮助。

总之,不管是复读生还是应届生都要调整好心态,稳定情绪,建立积极的心理防卫机制,在平时的学习生活中学会自我调节,学会转移和化解心理矛盾,始终保持乐观的精神和平稳的心态,紧张、愉快地学习。

河南大学教育科学学院 蒋佳琪

## 从心理角度选专业

俗话说“男怕入错行、女怕嫁错郎”。高考过后,如何填报志愿,同样考验与困扰着不少考生与家长。笔者站在心理学角度认为,在填报志愿选择专业时,至少要注意以下三点:

一是兴趣。喜欢做的事,做起来才不累,才有动力持续下去。通常在填报志愿时,家长容易从行业的发展趋势与将来的就业前景来考虑专业的选择,有时容易忽视孩子的兴趣爱好,甚至强迫孩子填报为其圈定的专业。结果容易造成入学后不努力学,甚至厌学,毕业后更不会从事这方面的工作,空挂了一个“毕业证”的牌子。

二是适合。每个人都会因为气质、性格、能力等因素而具备不同的能力特征,心理学上叫“职业倾向性”,即你适合做什么。所以,选择专业时,如果顺应了个体的职业倾向,人生也会多了一份顺利。如果考生对自己的职业倾向性不太了解,可以做职业倾向性测评,测评结果会给你一个清晰的回答。

三是实用。不少考生既不具有明显的职业倾向,也没有较强的兴趣爱好,实际就是综合素质差了一点,这种人大都只适合做专业性很强的工作。填报志愿时,宜选择自己有点喜欢的、实用的、传统的专业技术行业,不适宜选择文秘、市场营销、管理等需要人文素质很高的行业。

湖南怀化市第四人民医院  
心理咨询师 杨司佼

## 心灵鸡汤

精神健康的人,总是努力地工作及爱人。只要能做到这两件事,其它的事就没有什么困难。

西格蒙德·弗洛伊德(奥地利)



的事,但总有一群人在你身边指手画脚。  
婚姻就像下棋,明明是两个人的事,但总有一群人在你身边指手画脚。  
陈英远(安徽)

乡医必备工具

家庭必备良方



全套定价80元(包邮)

小病不一定要上医院,本书邀请国内省内157名知名医生,解答了百多种常见病的自我防治。

1048种简便实用单方,国家名老中医审定推荐,涵盖765个病种。

多吃土豆可以防中风你知道吗?有得吃但你一定会吃,著名营养学家在本书中教你136种吃出健康的办法。



扫码支付

大众卫生报 隆重出品

联系单位:湖南日报报业集团大众卫生报 联系电话:0731-84326211