



厉兵秣马 决胜高考

家长课堂

# “后高考时期”要放松勿放纵

本报记者 王燕

考生在高考后身体健康易出问题,精神健康也不容忽视。高考结束后的三个月时间,被称为“后高考时期”,刚从高考的紧张、压抑中“解放”出来的考生,开始无拘无束地放飞自我,他们彻夜狂欢、暴饮暴食、纵情娱乐……精神上、生理上的高考综合征随之而来。



胡佳庆 湖南省  
第二人民医院急诊科  
主治医师

本期专家

## 案例分析

小柳的病症主要是由于过度沉溺游戏引起的应激性肠道出血。小陈是患上了自身免疫性脑炎。由于她很长一段时间都处于高考压力之下,毕业狂欢时昼夜颠倒,加上淋雨后没有及时处理,导致她的免疫系统崩溃,从而引发免疫性脑炎,出现精神和行为上的异常,语言不清,记忆产生障碍,意识水平下降,情绪激动,甚至出现幻觉。

## 考生案例

### “嗨”过头身体吃不消

近日,17岁的高考生小柳,在高考后,连续十天熬夜打游戏、一天只吃一顿饭,“嗨”过头的他最终晕倒在电脑桌旁。他被家人送到医院的急诊科时,体温高达39度,肠道大片出血糜烂……无独有偶,在湖南省第二人民医院(又名湖南省脑科医院)急诊科,每年高考过后都要接诊不少因为考后狂欢引发突发病症的考生。去年

高考过后,该医院接诊了一名精神异常的岳阳考生小陈,小陈在毕业狂欢后淋了雨,一回到家,她便开始情绪不稳定,随后精神变得异常,胡言乱语,吵闹不休,甚至连自己的父母都不认识。庆幸的是,在医生的专业治疗和家人的精心照料下,她的精神意识和身体状况得到改善,一个多月后,小陈开始了自己的大学生活。

## 专家支招

### 预防井喷式情绪失控

高考后的突然“减压”让不少学生无所适从,加上对成绩的预测和焦急的等待,种种情绪交错汇集,是心理疾病的高发期。考生一定不能过度放纵,更不能一味消沉,要学会自我约束,预防井喷式的情绪失控和行为失常。

走出考场后,高考成绩已成定局,重要的是未来的路如何走好。考生要试着将注意力从考试成绩上移开,这段时间,可以和好友结伴出游,参加一些自己感兴趣的课程,使考后的等待期变得充实起来,也为即将到来的大学生活做好准备。要知道,被负面情绪左右,极易陷入走不出的情绪死胡同,引发心理疾病甚至酿成悲剧。

当考生出现低落、焦虑、绝望等情况时,家长要尽量保持心态平和,不要一味地批评指责,不要冷漠对待,也不要小心翼翼、过分殷勤,尽量避免和孩子谈及考试、分数,特别是提及其他考生的考试成绩,以免给孩子增加心理压力。成绩的好坏与否,都是孩子多年辛苦付出的结果,家长要用平和的心态看待,及时地开导鼓励他们,引导他们坦然面对现实,积极面对未来,平安度过“后高考时期”。



## 知心小屋



## 家有“亲情冷漠”的孩子

菲菲今年读初一,她的爸爸工作繁忙,经常到外地出差,但是对她的学习要求比较高,他平时回到家就会给女儿塞很多零用钱。菲菲的妈妈是教师,平时对菲菲的饮食起居照顾得非常周到。菲菲妈妈觉得自己是一个称职的母亲,可是菲菲并不认同。菲菲妈妈表示,女儿对自己态度越来越冷淡,有时还存在敌视的态度。菲菲爸爸难得休假,想带女儿出去散心,可菲菲宁愿在家看偶像剧,也不愿意全家一起出去,连话都懒得跟父母说。对此,菲菲的父母感觉特别寒心,他们不明白女儿为什么变得如此冷淡?

与父母存在矛盾;82%的中学生认为父母啰嗦;认为在家得不到尊重、父母经常不与自己交流的中学生有15.2%。菲菲的父母对她要求很高,除了上学、补课之外,业余时间还要学特长,可是他们没有考虑到菲菲内心的感受和实际承受的能力。像菲菲这样的孩子在当今的社会并不少见,很多父母在对孩子的教育中,不断用强迫的方式要求孩子提高生存技能。被强迫的痛苦体验会给孩子的心灵带来极大的伤害,他们感觉父母把自己当成了“分数的机器”,甚至觉得自己是父母满足虚荣心的工具。这种体验使他们变得冷漠、孤独、自私、无法拥有驾驭爱的能力,甚至种下反社会的种子。

菲菲与父母之间有效的情感交流少之又少,她从父母那里感知不到关爱和母爱,无法建立真正的感情支持系统。菲菲的妈妈自身的社会角色是教师,回到家还是把女儿当作学生来对待,除了讲道理就是说教,导致孩子越来越厌烦和抵触。父母对于菲菲的“补偿”,比如带孩子出去旅游,给孩子很多零用钱等,这些对于内心已经缺乏情感的菲菲来说不重要,因而她表现出了极度的不领情。

如何才能让孩子学会关爱呢?父母要善于向孩子索取爱。一味付出,只会让孩子误以为父母无所不能,根本不需要孩子的爱,这其实无形中剥夺了孩子爱别人的机会和能力。家长要学会向孩子索取爱,比如生病时,跟孩子描述病痛的难受程度,鼓励孩子安慰父母。父母尽可能地多与孩子拥抱,多给孩子尊重和自由。

临界冰



## 新知探索

### 选择越多越不快乐

物质丰富的年代,我们能提供给孩子的选择越来越多:数不过来的玩具、穿不完的衣服、吃不完的美食……然而,孩子真的会因为选择更多而更快乐吗?

在某公园里,一个小男孩正在安静地荡秋千,这时他看见旁边的滑梯上没有人玩,他“哒哒哒”地跑过去玩滑梯,再看看对面玩跷跷板的小朋友走开了,小男孩又抛弃了滑梯,冲向跷跷板……这时另一个小女孩过来玩秋千了,小男孩看到后赶紧从跷跷板上下来,冲向秋千,不让小女孩玩。小女孩不依,小男孩推了她一把,对此,小男孩的妈妈生气极了:“吃着碗里的,看着锅里的。你怎么这么贪心呢?”听到妈妈这样说,小男孩委屈地大哭了起来。

其实小男孩并不是贪心,而是当他的选择比较多的时候,他就难以从这些选择中得到100%的快乐。

比如,荡秋千的时候,孩子可能在想“等下我要去玩滑梯”。玩滑梯的时候看到跷跷板了,又打起了跷跷板的主意。最后,看到有人来玩秋千了,孩子突然又想起了秋

千的好:“我不玩跷跷板了,我要荡秋千!”

众多的选择,分散了孩子的注意力,以至于他的快乐也被打了折扣,幸福感反而被降低了。假如孩子能选择的东西没有那么多,他只能玩秋千或者玩滑梯,那么不管是玩什么,他都能尽情地享受其中的快乐。

选择更多,还会带来一个坏处,那就是孩子的专注力会更低。

心理学家巴里·施瓦茨曾经做过一个这样的实验:在研究中,他将孩子随机分成两组画画。第1组孩子可以从3支画笔中选1支,第2组则可以从24支中选1支。结果第2组孩子的作品要比第1组孩子画的糟糕得多。随后,研究者们让孩子们从中选1支自己最喜欢的笔,接着再试着说服孩子们放弃这支笔选择另一样礼物,结果第2组的孩子更容易放弃他们所选择的笔。

我们常常以为,给孩子提供越多的物质,孩子就会越幸福,实际上却完全相反。太多选择,反而会让孩子在选择前面乱了方寸,不知道自己最喜欢什么,得到之后也更不懂得珍惜。

依琳