

# 高考落幕： 稳住自己，静待花开

高考落幕，考生放下笔，家长却未必能放下心，教师也仍在默默坚守。从患得患失的等待焦虑，到家庭关系的微妙张力，再到教师自身的职业疲惫——考后心理调适，同样是一场“软着陆”。本期从学生、家长、教师三个视角，提供实用可操作的自愈方法，愿每个人都能在等待中稳住自己，温柔前行。

## 教师篇

高考落幕，你依旧忙着答疑、安抚、收尾，唯独忘了自己也需要修整。唯有你先安顿内心，才能温柔陪伴学生。

### 接纳情绪，与自己和解

空虚、焦虑、疲惫、释然，都是高压后的正常反应，不必自责。备考时全力以赴已是圆满，你的坚守与陪伴，早已是学生青春最珍贵的馈赠。你可来一次“情绪断舍离”，把三年来积压的焦虑、担忧、压力等情绪都写在纸上，然后郑重地撕掉，告诉自己：“我已经尽了最大的努力，其余的就交给时间。”

### 短时放松，用微仪式舒缓身心

不必刻意腾出大段时间，碎片化的治愈更实用。日常可练习4-7-8呼吸法：鼻吸4秒，屏息7秒，嘴呼8秒，重复数次，快速平复情绪。每日冥想十分钟，专注呼吸。安排“无任务时间”，不设闹钟，不看工作群，不思考学生的问题。喝一杯不赶时间的茶，嗦一碗惦记了很久的米粉，去公园或江边散散步。在这种无目的的状态里，消耗的心神会像晒过太阳的棉被一样，重新蓬松起来。

### 剥离焦虑，建立心理边界

高考已落幕，不反复复盘，不过度揣测结果。焦虑来袭，试试“5-4-3-2-1”五感着陆法：说出5样看到的東西、4种触摸到的质感、3个听到的声音、2种闻到的气味、1件尝到的味道，这个练习能快速回到当下。也可使用“延时忧虑法”技术：把关于学生的烦恼写在纸上，放进“待办盒”，告诉自己：“现在是休息时间，我会在固定时间再处理。”区分“已完成的”与“无法掌控的”，放下过度共情，守住情绪边界。

### 重拾生活，在烟火日常中治愈

一年来，生活被教案、试卷填满。此刻，不妨重启私人时光，陪伴家人、重拾搁置的爱好、与挚友倾诉心声、好好吃饭、安稳入眠，把亏欠自己的温柔，逐一补回。

考后，也请温柔待自己

绥宁县职业中等专业学校 潘熙

## 学生篇

### 稳住自己，就是最好的“估分”

邵阳市陶冬梅名师工作室 伍婧楠

考后，患得患失、纠结分数是普遍现象，是大脑从高强度备考紧绷状态突然放松产生的心理戒断反应。与其陷入内耗，不如主动调节，从容度过出分等待期。

#### 第一步：给焦虑“画像”，找到专属破局法

**反刍型焦虑：**反复复盘考题、暗自核算分数

出去玩心不在焉，半夜会突然从床上坐起，反复回忆考场的每一个细节，越想越后悔，越后悔越睡不着。不妨试试“最坏结果接纳法”：写下你内心最怕发生的事，再写出对应的具体应对方案。模糊的恐惧一旦变成可落地的计划，大脑就会停止无休止的“反刍”。

**比较型焦虑：**紧盯他人动态，盲目自我否定

总觉得别人都考得很好，只有自己考砸了。主动开启“信息静默”模式，暂时屏蔽那些会让你感到压力的社交动态。每天固定1小时用来户外运动、培养兴趣爱好，让注意力回归自身生活。

**虚无型焦虑：**假期空虚迷茫，做什么提不起兴致

考前总想着，考完一定要通宵打游戏、睡个昏天黑地，可真的迎来了假期，却发现什么都索然无味。可以用“微小的掌控感”来破解：每天安排2~3件低难度小事，如整理房间、学习一项简单技能、短途散步。

#### 第二步：把“等待期”变成“30天重启计划”，主动掌控人生节奏

考后第1~7天（生理修复期）：允许躺平，但有底线。长

期高压备考后的骤然松弛，易出现报复性熬夜、暴饮暴食的情况。整理并清理如试卷等“备考痕迹”，也是在心里郑重地告诉自己：这一页，正式翻篇了。

考后第8~15天（心理调适期）：主动出击，找回失控的掌控感。当假期的新鲜感慢慢退去，等待成绩的焦虑感会开始持续攀升，暂时屏蔽相关通知和信息，把注意力转移到当下的生活里。

考后第16~30天（未来规划期）：理性面对，从迷茫走向坚定。等待出分和志愿填报，紧张感会达到顶峰。可以启动一场“家庭圆桌会议”，制定多手准备的预案。

## 家长篇

### 守好嘴 迈开腿 放宽心

衡阳县蒸阳学校 任桂兰

高考落幕，孩子放下了笔。但家长的心，真的能放下吗？此刻，比孩子更需要安抚的，可能是家长自己。

怎么做？记住九个字：守好嘴，迈开腿，放宽心。

#### 守好嘴：保护孩子的耳朵

自我恐吓。当你发现自己在想“完了完了，这个分数上不了好大学”，立刻喊停，深呼吸，然后对自己说：“分数还没出来，我的想象不是事实。”听段舒缓的音乐，能切断焦虑来源，把自己从想象拉回现实。

不替孩子活。“要是他报了个专业，将来会不会难就业？”停。志愿是他的人生，你可以提供信息，然后把选择权还给孩子。因为那是他的人生，不是你的。

不提前“判刑”。“这个分数段肯定没戏了。”

停！录取规则、调剂机会、征集志愿……你不知道的还有很多。别用你有限的认知，给孩子判一个“死刑”。你可以对自己说：“分数没出来前，一切都是瞎猜。”

#### 迈开腿：活出自己的节奏

别把所有的注意力都拴在孩子身上。你越盯着他，他越紧张；你越没事干，越容易胡思乱想。

给自己找一件沉浸式的事。学做一道新菜、把囤了好久的剧看完。需要集中注意力的事，能把焦虑“挤”出去。

恢复社交圈。约朋友吃顿饭，聊点跟高考无关的——哪怕只是吐槽天气。你会发现：



世界没围着分数线转。

#### 放宽心：接纳自己的不完美

区分“我的事”和“孩子的事”。孩子考多少分，是他的事；你怎么对待他，是你的事。

允许自己有情绪。失望、焦虑、甚至不甘心——这些感受是正常的，不用假装“我无所谓”。可以跟配偶或朋友说：“其实我也挺紧张的。”说出来，就轻松了一半。

准备一句“托底”的话。查分前，对自己说：“不管结果如何，我已经陪他走过了最苦的一年。这就够了。”

最后，孩子无论录取到哪所学校，都真心为孩子准备一次庆祝，笑着接纳结果。



扫码查看详情