■心理关注

高考后 考生有这些心理行为问题，该如何调适？

每年高考结束后，考生们或多或少会出现一些心理行为问题。及时识别这些问题，帮助考生了解自己的心理状况和学会适当调节格外重要。

放纵心理 三年艰苦的高中生活终于结束了，有的考生能合理安排自己的假期生活，但有一些考生由于高考结束而过分“泄压”，出现通宵打游戏、生活不规律、玩耍聚会饮酒过多、结伴出游溺水、交通事故等不良生活习惯和安全问题。

建议 关注孩子上网时间和上网内容，实时与孩子沟通交流。家长应注意观察孩子的上网表现，给孩子进行针对性的建议与辅导；当孩子上网时，家长可以坐在孩子身边观看 20 分钟左右，陪孩子一起做他高兴的事情，如打游戏等。当孩子谈论网络有关问题时，家长也要耐心倾听，还要反复交代孩子假期安全等注意事项，如游泳问题、聚会喝酒问题，外出游玩问题等。为了保障孩子的安全，家长最好要知晓孩子的活动安排。

焦虑心理 高考结束后有一些考生会因各种原因处于担心焦虑中。他们有可能是学习成绩还不错的考生、有可能是家长对其期望值高的考生、还有可能是性格中追求完美的考生，他们担忧某个题没有回答完整、高考没有得到正常的发挥或者担忧考不上理想的大学。平时成绩不太好，家长批评指责多的考生也会表现出情绪不稳定、易激惹、不愿意谈论与高考有关的事情等情况。

建议 当考生出现担心和焦虑时，可询问自己：担心有用吗？能解决自己的问题吗？总担心和焦虑会带来哪些危害？写出来这些危害，每天阅读三遍。建议让自己忙起来，当生活很充实时，自然会减轻内心的担心和焦虑。

当担心考不好或考不上理想的大学时，可询问自己：担心的事情一定会发生吗？考不上理想中的大学会怎么样？最坏的结果是什么（写下来）？事实证明，一个人未来的成功与上什么样的大学没有必然联系，与一个人的心理健康、自信心和持续努力相关。

还有一部分考生会因高考没有考好，觉得对不起父母老师。其实，只要自己努力了，无论什么结果，父母和老师都能接纳和理解。如果这些想法让自己压力很大，直接把自己的担忧与父母老师交流一下。也建议教师、家长：发现考生情绪不稳定且持续时间长、行为有异常、性格明显和过去不同、焦虑情绪突出、言语过激、绝对化想法明显如“考不上某个大学我没脸见家人”“非 985 或 211 大学不上”等等情形，要及时寻求心理专家的辅导与帮助。

迷茫心理 高考过后考生从过度的紧张状态突然变为完全放松状态时，他们会疯狂地打游戏、刷屏，追剧，会给自己的生活带来无秩序感和无节奏感，这样的生活状态带给他们无尽的迷茫和空虚感。

建议 趁着高考成绩还没出来，根据自己的兴趣爱好对假期生活做个具体规划。如在家学厨艺，每天给爸爸妈妈烧几道菜；也可看课外书，提升自己的文学素养；旅游、考驾照、去做志愿者、临时工、做自己感兴趣的事情等等，利用假期提高实践技能。但是注意一点：凡是有安全隐患的地方一定不能去。

不平衡心理 高考成绩出来以后，尤其是考生收到大学录取通知书以后，有的考生发现平时学习成绩不如自己的同学，考的成绩和录取的大学都比自己还好，就会产生不平衡感。

建议 考试有时也有运气问题，要跟自己和解，还要学会接纳他人成绩比自己好、自己有些方面确实与他人有差距的事实。

不知道怎么填报志愿？

在填报志愿时，许多学生比较迷茫，尤其是周边家人朋友存在和自己观点不一致的情况。

建议 填报志愿首先要了解自己的性格和兴趣爱好、未来打算从事的职业类型、自身性格特点决定你适合何种职业。建议考生咨询心理教师，做个性格、职业兴趣测评；结合自己的高考分数决定报考哪些学校比较有把握，同意调剂志愿一栏怎么填写等等，还可以咨询有经验的老师或朋友。特别提醒：家长不要把自己的意愿强加给孩子，如果遇到家长和孩子报考志愿不一致的情况，建议寻找心理教师的帮助。

高考成绩不理想，该不该复读？

1. 如果高考成绩明显没有发挥出自己的真实水平，想要复读。把自己的想法与老师、父母沟通后，如果他们也同意你的想法，可以选择复读。

但是要考虑到这个问题：如果明年高考成绩还不如今年，平时考试成绩没有应届生考得好，自己的成绩在班级里不突出，你是否能接受这个现实？你的心理承受力怎么样？假如选择了复读，一个月后又后悔了，错过了填报志愿时间，朋友们都去上大学了，你怎么解决这个问题？在做出决定前，一定要考虑清楚，多方征求意见。

2. 一些同学存在大考时总是会发挥失常，但并不认为这是自己的真实水平，那么需要在复读之前问自己：在复读的这一年之中，是否会寻求心理帮助，解决掉自身心理素质不好的问题？如果不解决掉考前心理素质差的问题，可能会出现复读后的成绩仍旧低于预期水平。因为在复读过程中过强的考试动机、不服输的心理、成绩不提升的现状都有可能导致考试焦虑，进而影响考试时真实水平的发挥。

河南省基础教育教学研究室
心理健康教育中心 史彩娥

运动改善情绪

一位女士向我咨询，说她患上了抑郁，医生要她服药治疗，可她怕药物伤害身体、影响生育，不想接受药物治疗，因而问我除了吃药，还有没有办法治疗抑郁。

对抑郁的治疗，有效的方法包括药物、心理与运动三个方面。虽然不少人对药物治疗持怀疑态度，但不可否认，药物是治疗抑郁情绪最有效的方法，尤其是中重度抑郁，药物治疗更是重中之重。药物与心理治疗都必须由专业人员来实施，而运动则是靠患者自己坚持下去，才会慢慢产生效果。

生命在于运动，运动不仅能促进新成代谢，增强体质，还可因运动中不再专注于自身的不良感觉，使人的感觉变好，这是运动对情绪的直接影响；间接影响则是持续运动能促进大脑对维护健康情绪类的神经递质的分泌，如五羟色胺、内啡肽等，从而改善情绪，促进抑郁康复。所以，运动不仅有利于普通人群维护情绪健康，预防情绪障碍，也有助于心理疾病患者改善症状，预防复发。

有研究报道，中等强度的无氧运动能更好地改善情绪，运动时间则每次 10~30 分钟就足以改善情绪。最终的效果在于长年累月的坚持，如果运动几天就放弃的话，那是没有什么效果的。因而在运动之前先要确定自己喜欢做什么运动，找出最有可能做的活动类型，并做好时间规划，以及如何尽可能遵循自己制订的计划。有抑郁情绪的人，比常人更容易乏味，更害怕孤寂，因而抑郁患者在执行运动计划时，最好能得到亲人朋友的支持，无论是鼓励与陪伴，都有利于患者坚持下去。对于通过运动，感觉好转但抑郁情绪依然存在的患者，则还是需要遵照医嘱，配合药物治疗为上。

湖南省怀化市第四人民医院
心理咨询师 杨司佼

漫言漫语

步人后尘虽然省力，却难以留下自己特有的足迹。

陈英远 作（安徽）