

■心理关注

# 如何跳出“考后综合征”怪圈?

小李在父母的推搡下走进了心理门诊,精神恍惚,眼神游离,有气无力,对医生的问诊沉默不语。无奈,小李父母向医生说明了来意:原来小李自高考完以后,仿佛脱了缰的野马,整天打游戏,刷短视频,饿了就边玩边吃,困了就睡,醒了继续玩,越到晚上越兴奋,有几次通宵不睡看电视剧。父母本以为孩子高考完放松一下,过几天就好了,没想到孩子现在不愿意出门,也不愿意跟父母交流,尤其是高考成绩出来并不理想,小李似乎也漠不关心,拒绝与父母讨论有关报考志愿或者复读的事情。父母束手无策,感到孩子可能出现了一些心理问题,便带着孩子前来就诊。



小李的情况并不少见,在中考和高考后,由于学习压力骤减,考生过度娱乐,使得生活作息在短时间内发生巨大变化,并且处于分数的公布、专业与学校的选择、等待录取等一系列应激事件中,考生的心理起伏巨大。这段时间若调适不当,许多考生可能出现身心受损的各种症状,称为“考后综合征”。“考后综合征”常见的症状包括:

**焦虑**——过度关注考试结果,总是对答案,反复查阅既往录取分数线,总担心自己能不能考上,考不上会面临多么糟糕的后果,越担心越想得多,想得越多越感到紧张害怕,陷入一个恶性循环而无法自拔。

**抑郁**——部分考生会因感到自己考得不理想而出现抑郁状态。尤其对于期待较高的考生,感到自己正在经历巨大的失败,懊恼自责悔恨,感到委屈失望无力,对什么都提不起兴趣,吃不香睡不好,严重时可能出现自残行为,甚至会出现感觉无法面对自己和家人,不如一死了之的轻生观念。

**放纵**——就像上文中的小李,无节制的娱乐,报复性地补偿自己玩游戏、看电视或者逛街购物消费,导致作息昼夜颠倒,生物钟打乱。严重的可能会去尝试一些刺激危险的事物比如酗酒吸毒误入歧途。

**空虚茫然**——很多在读书期间心无旁骛,一心只读圣贤书的学生,会在高考完不需要学习文化知识后,感到无所事事,找不到生活的兴趣点和做事情的动力,百无聊赖,茫然若失。如不能及时调整,找到自己的兴趣和内在动力,这种心态会影响到大学甚至更远的人生状态,导致更严重的心理问题。

那么,家长和考生可以做什么来预防,跳出“考试综合征”的怪圈呢?

## 第一:保持规律的生活作息

适度的放松玩耍、享受是允许的,就像在为考生们的生活及心理补充能量,但保证足够的睡眠及规律饮食也是必不可少的。此外,需要把运动锻炼逐渐加入到日常作息中,运动不仅可以强健躯体,还有助于改善睡眠、食欲,调节焦躁易怒等情绪。如果既往没有运动的习惯,高考完正是去寻找并发展自己爱好的好时机,可以是打球、跑步、游泳,也可以是跳舞、瑜伽、撸铁。无论何时,好好吃饭睡觉锻炼,保证规律地作息,照顾好我们的身体,是爱自己满足自己的第一步。

## 第二:探索自己内心的热爱

高考前的生活,学生们奋斗的动力可能大部分来源于考一个更高的分数,可以选择理想的学校和专业,但对于大部分学生来说,理想的专业具体是做什么,可能都并不清楚。考完试的这段时间,正是去了解和体验的好时机。可以看看相关专业的入门书籍,看自己是否真的有兴趣读进去;可以和从事相关专业的长辈谈一谈,听一听这个领域顶级教授的讲座,了解他们的日常工作具体是什么样,他们在这个领域的发展和成就是不是你所向往的;如果有条件,最好能去实习,在做的过程中就能感受到沉浸和享受,体验到满足和充实,这便是你内心之所爱。漫长的专业学习及从业过程,对这个专业的热爱和探索、掌控的欲望,才能成为遇到困难坚持不懈的动力。专业之外,考生们还可以利用这个悠长的假期去探索和培养自己的兴趣爱好,不论是唱歌跳舞,美术摄影,还是看书写作,烘焙美妆,做一点“无用之事”,享受休闲的生活,不仅可以激发积极的情绪,收获看待世界的新角度,还可以帮助我们丰沛个人能量,让我们的生命更生动、丰富一点。

## 第三:接纳情绪,面对现实

如果出现了上述焦虑、抑郁、空虚茫然等情绪,家长和孩子首要做的就是接纳这些情绪而不是对抗或者压制。高考对于孩子来说确实是人生一个非常重要的考核,考前考后生活环境和方式的巨大变化确实需要一个心理适应过程,在这样一个特殊的时期出现短暂负面情绪其实是正常的状态。接纳焦虑就能推动我们去了解可能出现的风险提前应对和准备;接纳抑郁能帮助我们看到自己无助无力的部分,去照顾我们一直未被满足的需求;接纳自己空虚茫然才能真正用心地去探寻自己的内心所爱。

高考结果不理想时,痛苦情绪是不由自主的,与情绪的对抗会让我们更加被情绪控制,而接纳情绪能帮助我们认清现状,脚踏实地地面对现实——现实可能就是我真的不太适应持续的高压,容易过度紧张焦虑而影响学习效率,不适合复读;现实可能就是如果不能去到自己梦寐以求的那个大学,我会觉得生活都没有了动力,所以可能复读更适合我;面对现实接受现实,才能做出此时此刻最有利于自己的选择。但是如果负面情绪达到一定严重程度,比如焦虑程度明显超出现实刺激,并伴随有明显的躯体症状,比如坐立不安,来回踱步、叫喊、颤抖,甚至出现不吃饭、不睡觉、自残、自伤等行为,这就达到了病理性的程度,需要至精神心理科就诊,向医生寻求帮助。

我们的青春常在被教导如何应对高考,却很少谈及高考之后的人生。而考后综合征或许正是自我意识重新觉醒的契机。无论高考成绩如何,只要你是勤奋踏实积极努力的,你所受到的教育就是成功的,我们一生的幸福,靠的就是这些品质,生命终会交与你一个满意的分数。

湖南省妇幼保健院  
心理卫生科 王玉婷

## 面对“网暴” 最好的“心理防火墙”是无视

说到“网暴”,很多人会觉得,这离普通人的生活很遥远,但其实就在我们身边。

就读于某高中的小A在某社交平台上发布了一条自己跳舞的视频,这原本只是单纯地记录生活,未曾想视频竟毫无预料地“火了”,但评论区却大多是抨击她的长相,各种嘲笑、讥讽不绝于耳:

“大家众筹给她整容吧!”

“这种长相还出来吓人,是谁给你的勇气?”

“看到你我才知道自己是绝世大美女。”

“这个人是想红想疯了吧,跳这么难看还好意思发到网上,笑死人了!”

“我当时伤心了很久,不明白为什么网上的人嘴为什么那么毒,我只不过分享我的日常而已,他们对我人身攻击、恶语相向,似乎我的存在就是一种错误,他们嘴里的话变成一把把刀,深深地插在我心上,我一度有了轻生的念头,觉得只有这样才能结束一切。”自那以后,小A再也不敢上网,甚至不敢出门。一闭上眼,脑子里全是网络上的谩骂声,吃不下饭也睡不着觉,精神极度崩溃,最后在父母的陪同下,小A来到了医院向专业的医生寻求帮助。

如果你是小A,作为普通人面对“网暴”该怎么做呢?

株洲市三医院临床心理科石欢医生提醒:最好的处理方式是无视,谨记网络暴力是不会伤筋动骨,不会造成肉体伤害,要做好心理建设,做到一笑置之,把那些键盘侠当空气就好,犯不着和傻子争论。

当然这是一个理想状态,所谓站着说话不腰痛,有时旁观者无法体会当事人的痛苦。所以亲人朋友要密切观察当事人的情绪,无法自我调适的网络暴力,要实时提高警惕,到专业心理机构进行干预。

株洲市三医院 李欣芮

## 心灵鸡汤

▲ 世上没有那么多天赋异禀,优秀的人总是努力地翻山越岭,你要知道:最终使你脱颖而出的是持之以恒,是真正坚持做一件事,而时间会看得见。

▲ 年轻时看远,中年时看透,年老时看淡,这足以包容所有生活之不快,当专注于自身的责任而不是利益时,你就站在了精神的高处了。

浙江 夏飞