

高考后,
不容忽视的心理调适

稳情绪,四招自助妙招

绥宁县第二中学 陶冬梅

压力释放,科学宣泄情绪

“5-5-5 呼吸法”:吸气5秒、屏气5秒、呼气5秒,循环5次,缓解焦虑;呐喊疗法:找一个安全且不被打扰的地方,深吸一口气,用力呐喊,将体内的烦闷通过呐喊释放;有氧运动,如跑步、游泳等,借内啡肽驱散阴霾,让身心变得轻盈;写情绪日记:每天花一点时间将内心的感受记录下来,帮助自己觉察情绪,跳出负面的思维循环。

沉浸五感,舒缓紧绷心灵

可准备一盒新鲜杨梅,仔细观察它的色泽,轻嗅那酸甜的果

香,小口咬下,体验果肉在齿间爆开的感觉;闭眼聆听大自然的声音,如鸟鸣、流水声,想象自己身处其中;也可以选择陶艺、绘画等手工活动,专注于手中的创作,让思维从高考的压力中抽离。

重塑认知,转换人生视角

卸下“一考定终身”的思维枷锁。我们要用开放的视角看待这段旅程,用“尽力就好”坦然接纳自己的付出,用“未来可期”看待人生机遇,更要明白“成长比成绩更重要”——这段备考历程赋予我们的坚韧品格与学

习智慧,才是更珍贵的收获。
交流规划,重拾生活掌控
与同学交流感受、互相鼓励,或向前辈、老师取经,围绕选大学、定专业方向等具体困惑进行深入探讨。将情绪转化为明确的行动,如:了解志愿填报政策、探访心仪院校、参加职业兴趣测试等。在逐步完成计划的过程中,找回对生活的掌控感。

习智慧,才是更珍贵的收获。

交流规划,重拾生活掌控

与同学交流感受、互相鼓励,或向前辈、老师取经,围绕选大学、定专业方向等具体困惑进行深入探讨。将情绪转化为明确的行动,如:了解志愿填报政策、探访心仪院校、参加职业兴趣测试等。在逐步完成计划的过程中,找回对生活的掌控感。

探寻热爱,定位方向

高考后是探索自我的黄金期。列出你最想尝试的3件事,如编程、写作、手工等,并投入时间深度体验。过程中留意自己何时进入“心流”状态——那种全神贯注、忘记时间流逝的沉浸感,这些领域往往藏着你的天赋与热爱。

理性抉择,拓宽视野

城市体验:通过短期旅居、义工旅行等,感受不同城市的文化氛围和发展机会,思考未来想生活的环境;人际破圈:主动接触不同高校、行业的学长学姐,了解他们的学习、工作状态,看看是否是你向往的生活;职业初探:参加短期实习或创业团队实践,直观感受行业真实状态,避免“想象偏差”。

修炼内核,稳定心态

每日冥想:尝试每天静坐12分钟,用“无评判觉知法”观察情绪,培养自己的情绪调节能力;当感到焦虑时,不妨写一写日记,问问自己“究竟在逃避什么”,直面问题往往比回避更能促进我们成长。

持续积累,拒绝内耗

制定计划:设定“无压力”小目标,如每天读2页书、运动10分钟,重点在于持续行动而非完美达成。

主动担当,创造价值

兴趣变现:将兴趣转化为可以售卖的产品或服务,比如摄影爱好者可以接拍毕业照、游戏玩家可以撰写攻略;数字资产:可以尝试创建并运营自媒体,哪怕只有少量粉丝,也是展示自我、连接机会的窗口。

邵阳市双清区颜芬心理名师工作室 周宁

树目标,助力人生前行

筑防线,家校协同守护心理安全

宁乡市朱红柳心理健康名师工作室 文彦南

高考结束,部分孩子可能陷入成绩焦虑与未来迷茫。怎样为孩子构建“底线守护”?

风险预防是关键第一步

学校、社区和医疗机构联合行动,在考后1至2周内,用情绪自评量表筛查高风险个体。家长密切观察孩子,若出现无食欲、无动力、无社交的“三无症状”,警惕“考后抑郁”。

打造“心理安全岛”,营造温暖安全的家庭和社会环境至关重要。家庭沟通告别“成绩导向”,用“这几天累了吧?想怎么放松”等关怀话语替代压力提问,接纳孩子考后“心理空窗期”的合理放松行为。社交上,建议开启“信息免打扰”模式。

动态监控,精准把握心理状态。成绩公布前,引导孩子通过运动、绘画等活动转移注意力,建立生活秩序;志愿填报期,给予“试错”空间,减轻决策压力;录取结果公布后,启发未达预期的孩子梳理复读、技能学习等下一步计划。

安全管理是高考后心理调适的“底线守护”。从安全管理角度看,高考后的心理调适本质是:通过预防风险、筑牢支持系统、动态维护心理平衡,让孩子在“安全底线”之上,自由探索情绪释放与目标重建的路径。

破压力,社交场景应对三法

南县中小学心理健康指导中心 曹霞

识别压力源,主动精准“排雷”

高考后压力主要来自三个方面:“连环追问”,亲戚打探分数、父母询问志愿填报;“同辈暗箭”,班级群里的高分截图、朋友圈展示的录取通知书;“家庭误伤”,父母无意的对比话语或过度解读。对此,建议拿出纸笔,记录下那些最让自己心慌的场景或人,明确压力来源,以利于寻求科学有效的排雷策略。这是应对压力的第一步。

重塑认知,切断“比较”毒链

当焦虑来袭时,可以用理性思维叫停,明白当下的优劣比较毫无意义,高考分数并不是未来发展的核心能力。我们可以写下自己的“抗压成就清单”,比如备考期间克服困难的经历、取得

的进步。用成功体验肯定自己,可有效切断“比较”带来的焦虑。

实战三招,构建社交“防护盾”

管理线上信息。暂时退出疯狂刷屏的群聊,减少信息干扰;屏蔽“凡尔赛”朋友圈,隔离引发焦虑的信息;设定社交软件使用时间,避免过度沉迷社交媒体。

应对当面追问。面对亲戚朋友问及考试成绩时,可模糊应答,如“还行”。如果感到不适,可以巧妙地将话题转移到其他方面,如兴趣爱好、未来规划等。

重建自信与认同。每天完成一件小事获得成就感,如学做一道菜,逐步重建自信;加入兴趣圈子,新建社交链接与认同;定期记录成长进步,用自我肯定摆脱对外界评价的依赖。



扫码看详情