

# 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

高考落幕，许多人欢呼“解放”，但对于还要经历查分、报志愿、等录取的考生们而言，每一关都可能引发新的心理波动。这段“后高考时光”，既是休整期，也是心态的试炼场。本文聚焦高考后的心理挑战，从稳情绪、筑防线、破压力、树目标四个维度出发，提出了实用有效的调适策略，帮助考生平稳过渡至人生新阶段。

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，或向长辈、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。

## 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交环境至关重要。**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”，父母无意间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。

# 心理周刊

湖南日报心理工作室编辑出版

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

### 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。



扫码看详情