

高考之后及时调适考生心理

在高考后的6月至8月三个月内,不论是考生还是家长,期待中伴有焦虑,已经成为一种心理常态。考生在“后高考时期”容易产生突发性的心理冲突和生理紊乱现象。因为尽管高考已经结束,但考生还要承受许多心理压力,还有很多潜在的心理危机,有些甚至“一触即发”,作为一个特殊的群体,他们在考后更需要呵护和关爱。

★案例一:放纵型心理

东东是某重点中学的高三学生,高考考完最后一科,他先是与同学狂欢了一夜,接着又开始了新的“疯狂”:看电视、上网、睡懒觉、外出旅游等,终于等到这一天,他要把压抑多年想玩的欲望全都释放出来。

点评:像东东这样的考生属于放纵型心理,他们认为高考结束便意味着自己熬到头了,因此会毫无节制地玩。也有一些家长有弥补心态,纵容孩子的这种行为。有些考生因此染上一些不良习惯,严重的还会误入歧途。

【建议】高考生考前的饮食和睡眠一般都有规律,但考试结束后生物钟突然改变甚至颠倒,这种逆转对考生的身心有着巨大伤害。建议考生“放纵有边,松弛有度”,尽早回归有规律的生活,健康、快乐、充实度过后高考时期,甚至也可以为即将开始的新生生活做相应的准备。

▶在临沂九中考点,考生考完语文后走出考场。(记者展萍 摄)



▲7日,在临沂市第一中学考点,高考学生正在走出考场。(记者徐升 摄)



★案例二:抑郁型心理

丁丁高考后感觉自己发挥不理想,估完分后,他觉得自已会与理想的大学失之交臂,本来性格就很内向的他情绪开始变得低落,一遍又一遍地想着考试时的情景,失落之情一发不可收拾。

点评:这类考生的表现是吃不好、睡不好,情绪低落,有些还伴随出现强迫思维、强迫行为,自责自怨,有的性格突变暴躁,严重的甚至采取轻生行为。

【建议】高考后这段时间是学生心理问题的高发期,一定要及时捕捉,梳理高考学子的情绪,对不良情绪及时进行调节,别让高考成为考生生命中的苦痛与梦魇。1.考生不要停留在过去的考试情景中,要对高考、对自己的未来进行正确认知。2.考生正视自己的情绪,及时进行调节。如找家长或好朋友沟通倾诉,或参加一些有益的运动来排解不良情绪。3.家长对孩子不要过多指责,要尽力保持正常状态,否则,容易给考生增加心理压力。4.家长平时注意观察孩子的行为举止,及时了解他们的心理变化,并做出正确的引导,陪伴孩子平安度过这段等待期。



▲临沂市师院附中考场外焦急等待的家长。(记者罗志强 摄)

★案例三:茫然型心理

西西考完试后,美美地睡了几天,但过了几天,却发觉自己心里空落落的,每天无所适从,仿佛一下子失去了目标,找不到自己的方向。

点评:许多考生从原来紧张的高考学习中一下子放松下来后,会出现一段真空状态,尤其在等待分数或在填报完志愿后,对于考生或父母来讲,都可能会经历这种感觉。

【建议】1.父母应当多和孩子交流,鼓励孩子运动,引导孩子交往,避免无事可做。2.考生可以发掘自己的兴趣爱好,以便为随后到来的填报志愿做好充分的准备。3.考生也可根据自己的兴趣和爱好做一些平时想做却没有机会做的事情。4.考生要加强自我调适,适度地与同学结伴郊游、阅读,或者帮家长做点家务。(宗禾)

热烈祝贺临沂计划生育专科医院院庆

市计生委直属单位

临沂唯一倡导优质服务的公立医院



临沂女性健康公益慈善援助阳光行动暨妇科疑难病症诊疗专题学术研讨会隆重召开

主办单位:中国妇女发展基金会、国家生育关怀基金会 承办单位:临沂计划生育专科医院 时间:6月8日

女性公益慈善,用爱的名义传递希望

由中国妇女发展基金会委员会、国家生育关怀基金会委员会共同发起的“2011中国女性健康公益慈善援助阳光行动”山东临沂站,经上述各部门严格考评,决定由临沂计划生育专科医院承办。为更好的让沂蒙女性享受公益慈善医疗,方便妇科疑难病患者就医,6月8日妇科疑难病症诊疗专题学术研讨会隆重召开。

据悉,本次活动邀请了北京大学附属医院、台湾长庚医院、北京安贞医院、上海瑞金医院、上海中医药大学附属岳阳医院、济南军区总医院、山东大学齐鲁医院、山东省省直医院、济南乳腺病医院等100多家国内外知名品牌医院专家、教授共同探讨女性健康公益慈善事业的发展前景和发展思路。另外,为将公益慈善落到实处,临沂计划生育专科医院除了权威专家与先进技术外,将各项医疗减免项目全面升级,更加关注民生医疗!这个六月,临沂计划生育专科医院广大女性公益慈善项目隆重启动,让健康公益慈善与临沂女人同在!

大会特邀国家计生委副主任吴家春、陈淑超微创中心主任梅尔·瓦格纳博士,北京医科大学副校长徐为民教授、北京大学附属医院妇科疑难病症专家李本官教授、北京大学附属医院不孕不育专家徐阳教授、济南军区总医院卢炳桐院长、济南军区总医院生殖健康中心主任张大明教授、齐鲁医院不孕不育诊疗中心主任张明忠教授、山东省计生委生殖中心主任张梅心教授等30多位国际知名医学专家齐聚临沂计划生育专科医院,深入交流探讨妇科疑难病症的专题学术研讨与临床治疗手段及妇科微创手术的运用。

6月8日临沂计划生育专科医院院庆“临沂女性健康公益慈善援助阳光行动暨妇科疑难病症诊疗专题学术研讨会”将拉开帷幕,期间“生育关怀基金帮扶单位”、“130万女性健康公益慈善援助基金”、“妇科疑难病症研究单位”将落户临沂计划生育专科医院。

届时,美国、德国、台湾、北京、上海、济南等地50多位权威妇科专家齐聚临沂计生公益慈善医疗及妇科疑难病症的临床诊疗和互助措施,患者可预约咨询,今后,临沂计划生育专科医院将会在妇科疾病的科学研究、临床诊疗上与国内外权威医疗机构及科研单位进行深度合作,并推动中国微创技术的发展与临床应用。

临沂计划生育专科医院自建院以来,已运用腹腔镜联合美国COOK导管技术为7000对不孕不育家庭夺去了孩子的笑声,妇科微创手术43579例,宫腹腔镜手术98046例,子宫肌瘤微创手术35684例,计划生育手术76253例等卓越的成绩,赢得了省内外领导业界的广泛赞誉与肯定。“妇科疑难病症研究单位”在此背景下落户临沂计划生育专科医院,不仅是对计生专家团队、技术设备的肯定,也对计生今后在妇科疑难病症临床诊疗及妇科微创技术的发展提出了更高要求。

关注女性疾病,关爱女性健康

临沂计划生育专科医院将在充分吸收妇科疑难病症诊疗专题学术研讨会成果的基础上,不等使命、艰苦奋斗、努力拼搏,快速提升医院的技术水平、服务水平,回报社会,造福于民。

◎欢迎妇科疑难病症患者前来咨询预约
◎院庆期间正常接诊

公益医疗 慈善援助 权威专家齐聚计生



廖彬 海福镇博士
欧洲微创中心主任
国际不孕科专家



李淑芬教授
中国计划生育学会主任
山东省计生委副主任



徐天恩教授
北京医科大学副校长
中国性学会理事长



李本官教授
北京大学附属医院
妇科疑难病症专家



张红梅教授
北京大学附属医院
不孕不育专家



张英南教授
上海中医药大学教授
学会中国妇科专家



张院惠主任
山东大学齐鲁医院
不孕不育专家



魏庆国教授
济南市计生委
生殖健康中心主任



张西宝教授
临沂计划生育专科医院
不孕不育专家