

## 新闻背景

今年的高考刚一落幕,各地高三学生的撕书照片、视频,频频出现在各大媒体上。很多考生将课本、讲义等撕成碎片,奋力向空中抛去,一时间四下飞舞的纸屑宛如“六月飘雪”,在众多考生的尖叫和狂欢声中荡然无存。不同于大学毕业生的“让酒瓶飞”,告别中学生活的学子们选择了“让书本飞”,“撕书”仿佛演变成了一场肆无忌惮的毕业典礼。

笔者认为,这种行为不够理性,也显现出部分考生心理上的不成熟。考前学生承受了极大压力负荷,考试后突然彻底释放,很容易形成心理落差。如何面对和解决这一问题,值得我们每个人关注。

# “后高考时代” 莫让放松成“放纵”

文/刘冬燕 (山东行知青少年发展研究中心副主任、国家二级心理咨询师、沙盘游戏治疗师)

## 不要漠视“后高考时期”的心理问题

通常人们都认为考前是考生心理问题的多发期,其实很多考生在考后也会出现很多心理问题。紧张的高考结束后,许多学生如获大赦。有关心理专家指出,从往年看,考生在经历几个月甚至几年的紧张迎考之后,各种心理需求在高考后一段时间会出现“井喷”现象,加上家长也由考前的严格监管变为宽容放纵,考生很多潜伏的心理危机就容易出现。如不及时调整,对考生身心健康会带来不利,此时的心理调适与考前同样重要。

网上有人把这一时期称为“后高考时代”,这个说法首次出现于现代作家陆e人《无所事事夏天的年少》中。“后高考时代”指的是高考过后,考生们极度紧张而亢奋的神经突然松弛,从而引发无限的空虚的时段。一般在报完志愿后,这样的空虚症候会凸显出来,进入后高考时代的考生们大多会表现出患得患失,眼神麻木,无所事事,喜欢外出等。陆e人的文章所描述的正是处于后高考时代的学生,在家里十分憋闷,于是徒步出行,走了27公里,但走完之后发现,心情并没有由此而开阔起来,反而认识到自己内心的巨大的空虚。

笔者在高考论坛上,也看到了考生们不同的心声:

高三那些事:终于考完了,爽啊!分数,排名统统给我一边凉快去!有一种想把所有复习资料通通撕掉的冲动。管它考成什么样呢,想想之前每天都学到半夜,中午连午觉都不敢睡,最多趴在桌子上听首歌放松一下。最要命的是连我最喜欢的《穿越火线》都忍痛舍弃,很久不玩手都痒痒了,想想忍了这么长时间我容易吗?现在,我要玩上三天三夜,谁都别拦着我,谁拦,我跟谁急!

花开未央:考试结束了,可是却并没有丝毫放松的感觉。考前虽然辛苦,但也充实忙碌。现在感觉自己一天天无所事事,心里空落落的,每天不是睡觉就是看电视,无所适从,时常茫然不知所措,百无聊赖。

害羞的鱼:苦苦等待的成绩快出来了,我的心情无比忐忑。这几天我家的电话被打爆了,婶婶叔叔姑姑姥爷爷爷奶奶全打电话来问我成绩,让我不胜其烦。去年我考得很差,只能上个专科。老爸说他简直把他的脸丢尽了,什么难听的话都说出来了。复读一年,我希望能够争口气。可是这次我感觉仍然发挥得不是很好,如果考砸了,我都能想象出父母那种失望、那种恨铁不成钢的神情,我真不想面对。唉!活着真没意思呀!

这些心声也代表了大部分考生当下的一种心理状态。调查显示,高考后考生平均每天的学习时间从原来的13小时下降为不到1小时,超过25%的考生高考后不再看书。许多家长也由考前的“严管”变为“不管”,所以就会出现很多孩子无节制地昼夜上网、聚会,甚至酗酒,把考后放松变成了过度放纵。这种行为,主要是出于一种过激的补偿心理。也有一些考生在等待分数期间,因为对考分的过度忧虑而变得少言寡语,不愿意走出房门,也不愿意做其他事,甚至反复上网查找答案,几道题不对就



对未来失去信心,出现抑郁倾向。甚至部分考生因为成绩不如意,出现悲观、绝望等不良心理状况。

教育界人士表示,高考后的学生们放松也应有“度”,别让放松成“放纵”。考试后如果骤然放松,不合理安排和调整生活,就很容易打破长期以来在学校里养成的良好的行为习惯,对身心造成不利的影

## 给自己做一个放松减压计划

中国青少年心理化教育中心专家赵淑敏教授说:无论是哪一种考后心理,要知道高考只是前一段时间学习成果的总结,无论结局是否完美,都应该有所收获。同学们经历了高考,这样一来体会了不少的辛苦,也克服了很多的困难,也获得了成长。那么,先前经受的压力只是今后前进路上的动力,而不是阻碍。考试只是成长中的一次体检,而不是打击。它是为了明确目标获得方向,而不是相反。所以,我们要坚定地选择自己想要的生活,无论考得如何,我们都能坦然面对,笑着往前走。努力比成功重要,过程比结果重要,付出比得到重要。

经历了紧张的高考,考生可以为自己做一个合适的、循序渐进的减压放松计划。高考前大部分时间都用在了学习上,陪伴父母、外出游玩的机会几乎没有。考试后,可以抽一些时间陪父母聊聊天、逛逛街,要知道上大学后可以陪伴父母的时间将会越来越少。也可以跟同学出去打打球、健健身,适当的体育锻炼可以让身体放松,缓解考前紧张焦虑的状态。另外,和父母或者同学利用假期进行一次外出旅行也是一个不错的选择。

考生家长陈女士说:“孩子考完,无论考成什么样子,作为家长都要学会理解和支持孩子,肯定孩子的努力。家长要帮助孩子适当放松,我们已初步打算先带着女儿到江浙一带的名胜古迹去玩一圈,到时还要到周边的大学去走一走,让女儿事先感受一下大学的氛围,熟悉一下大学生活,这对女儿今后的大学生活也有一定的帮助。”

古人云:读万卷书不如行万里路,

行万里路不如阅人无数。而旅行就提供了行万里路和阅人无数的机会。在行路和阅人中,不仅可以开阔视野,增加见识,人的思维也会不断通达,境界也会不断提升。在旅行中,行走在不一样的城市风景和人群中,抑郁的心境会逐渐走向明朗。在感受大自然美丽风光的同时,舒缓自己先前的紧张情绪。对于高考后焦虑或者是迷惘的考生,这无疑也是一场心灵疗伤,让心灵净化的减压旅程。

## 早作规划,迎接新生活

长的暑假,经过一段时间的放松之后,大学的生活也会即将开始。每一个考生都应认真总结高中3年的学习和生活,提前为上大学做些准备,锻炼自己的独立生活能力,为下一步的发展做好规划。

17岁的小锋,选择了打工来充实自己的暑假生活。小锋说:“我觉得打工能拓宽我的社会关系,而且更能磨炼一个人的意志,还能体会到自己动手、丰衣足食的乐趣,为以后毕业找工作积累经验,充实自己的暑假生活。”

18岁的小曼,准备在这个假期继续为自己充电。虽然高考成绩自我感觉不错,但是小曼说:“大学里高手如云,竞争一定非常激烈,这个暑假仍然不能太放松,得利用这段时间为将来的学习好好准备一下,否则在大学里我也许会处于劣势。现在社会对人才的要求越来越高,要想将来得到更好的发展,必须早做准备。”

另外,可以帮助父母做些力所能及的事情或者参加社会实践活动。比如,去养老院或者福利院做义工都是不错的选择。同时即将进入大学也不要忘了给自己“充电”,利用这段时间读一些之前没时间读的书,或是根据自己的兴趣爱好,做一些自己喜欢的事情。还可以找已经上了大学的师哥师姐,提前了解一下大学生生活,尽快完成中学生到大学生角色的转变。

总之,大学不是终点而是起点,你可以放松,但不能放纵。做好心理调适,充分利用走进大学前的这段日子做好下一步的规划,为适应大学生生活做全方位的准备。



## “以梦之名” 系列(09)

### 黑屏

——冲突趋避之梦

□蒋 硕(婚姻心理咨询师、“青未了”心理咨询工作室”专家顾问团成员)

慧子是个大家口中的“软妹子”,向来与人融洽,前几天却破天荒地在大学舍友的微信群里吵了一架。起因是舍友之一劈腿炫耀,大家各自发表意见,毕竟已经毕业天各一方,又事不关己,说得都还算温和,慧子却不知怎么正义感上头,义正辞严了一番。劈腿舍友当即不爽,便指慧子“嫉妒”、“伪善”、“圣母婊”,还说早在同学时就看出了慧子的这些特质,比如某年月日某事……慧子少不得还击,奈何互撕经验不足,缺乏战斗力,只好愤而退群。过了好半天,还是生气,又把劈腿舍友的微信微博QQ人人全部拉黑,有来劝解或说风凉话的,也一律同等对待。这一通下来,慧子不知舍友们怎样,自己却觉惊心动魄,因为从来都是温言软语包子样待人,没试过这么激烈。忐忑不安一晚上,好容易睡着,梦就来了。

慧子梦见自己从床上起来,拿起手机,打算把舍友从拉黑名单里放出来,但手机是黑屏,没电了吧。慧子在梦里插上充电器,感觉等了很长时间,手机还是开不了机,怎么弄都不行。于是慧子打开电脑,心想先挂上QQ看看,谁知电脑也是毫无反应的黑屏。慧子跑出房间,去敲邻室的门求借手机或电脑,谁料邻室门一开,一个超大黑屏挡在眼前。慧子惊慌失措,掉头就跑,可眼前又出现了新的黑屏。黑屏,到处都是黑屏,黑屏后面应该有人,但看不清身影也听不见声音。慧子对着那些似乎透明又不透明,似乎坚硬又不坚硬的黑屏又摸又打,但所有动作都被消了音,喊也喊不出声。慧子生生憋醒。

可怜慧子,却让人忍不住莞尔。她梦里的一系列举动其实是“意识的计划”,如果不做这个梦,大概她起床后也要去拿起手机,放出拉黑的舍友吧。

“嗯,是。我现在又害怕又后悔。平常都好好的,怎么一下子会这样?她们肯定都把我当‘神经病’了。”

“你就没和人吵过架?”

“从来没有,一吵架关系不就砸了?以后怎么相处?怎么在宿舍,在学校呆?就算现在不在一块儿,这么一吵也没法来往了啊……”

梦境果然善于揭示性格问题。慧子的性格稳重、谨慎,善于克制与忍耐,同时,她在反应与表达方面始终处于低活跃度,回避冲突也是她的常态。慧子坦言,从小到大,每当自己的观点与他人不一致时,她总选择“不说”,遇到看不过眼的人与事,就假装没看见,即使别人招惹到自己头上,也很少正面回击,而是暗中期望矛盾随着时间而消失。这次微信群里的吵架,真是把慧子自己都吓坏了——“我这是怎么了?”

“没怎么。其实这是件好事,应该小庆祝一下呢。”微笑着告诉慧子。她睁大了眼睛。

没错,是件好事。过于顺从的人,往往存在感低,而长期被抑制的情绪,只能向内消化,总有饱和的一天。“吵架拉黑事件”也许刚好碰到了饱和情绪的爆破点上。付出一点(仅仅是可能的)人际关系减损的代价,换一种突破体验,不是挺好?

“但我觉得后果很严重啊……”慧子说。

不能不说,这是一种“非此即彼”的割裂思维:要么一团和气,要么势不两立。慧子对冲突的回避,也和这种思维方式有关。回到梦境中去观察,黑屏先出现在手机、电脑等通讯工具上,按照一般的解梦逻辑,这代表着沟通与人际关系的症结,随后黑屏又出现在邻室,好像意味着支持系统的阻断,最后黑屏更挡在逃跑的慧子面前,成了她与整个世界之间不可逾越的障碍——这,不正是“糟糕至极”的极端感受吗?

“真有这么糟吗?”

慢慢向慧子解说,人与人之间其实有着非常宽阔的灰空间,“软妹子”不见得就会得到全人类的宠溺,吵一架也不至于让所有关系断绝。让自己的性格更复合、具有更多积极特质,才能实现更有建设性的人际融合。

“你先把她们从黑名单里放出来试试,说不定她们会觉得你挺棒的,耳目一新呢。”

慧子怯怯地笑了,低头看看手机,电量充足,没有黑屏。

微信公众号:Serena的解梦馆

