

日前,2022年高考、中考相继落幕。据悉,6月23日将公布各批次录取控制分数线和考生成绩,7月初至8月中旬将开展招生录取工作。

乐山市草堂高中专职心理教师张荣芳表示,据心理专家分析,在“考试后时代”,考生呈现出多样化的考后心理,心理危机发生率考后多于考前,家长应关注孩子的“考试后心理”,引导孩子考后“放松莫放纵”“健康休整,重新起航”,而考生也应该在考后寻找科学合适的减压方式和成长方式。

那么,中高考后,考生可能出现哪些心理状态?家长和考生又该怎样进行心态调整和心理建设呢?

# 考试是一个点 人生是一条线

## ——中高考后心理疏导方法与建议

本期嘉宾:乐山市草堂高中专职心理教师 张荣芳

### 考生自我调整篇

张荣芳表示,中高考后结束后,考生心里紧绷的弦放松了,可能会出现自信健康心理、过激补偿心理、焦虑期待心理、受挫与迷茫心理、考后抑郁心理等心理状态。“人生是一条线,中高考都只是人生中的一个点,考生不管考入哪个层次的学校,或是其他别的选择,都要把当下做好,考虑成熟,要为身份、生活方式的转变调整好心态,积极面对未来的人生。”对此,她给出了以下建议。

首先,中考结束后,考生要和家长共同研究、实地考察高中,按规定完成志愿填报工作。“中高考结束的1至2周,考生还是以玩为主,但是玩的方式有很多种,建议大家根据自己的兴趣、爱好选择一种适合自己的放松方式。”她举例说,多补充、多休息,和好友结伴郊游,阅读一些感兴趣的书籍,和同学一起去打球、游泳,帮父母做点家务等。“这样既可以缓解高考带来的压力,又会使突然闲下来的生活变得充实,不把放松当成放纵。”

其次,考生要主动调整对中高考分数的预期,坦然接受考试成绩。“中高考已结束,理想也好,失误也罢,都已经成为过去。大家要面向未来,主动调整心态,乐观接受考试成绩,并及时总结经验教训,进行反思。”她指出,大家要往前看,尽早地对自己未来的学习和生活进行规划。

再次,高考考生要主动收集有关高考及

### 家长心理疏导篇

家长是孩子的“终身教师和心理顾问”,在中高考后多数家长与孩子相处的时间比以前增多。在这特殊时期,张荣芳建议,家长要善于观察,适时关心协助孩子的问题应对和心态调整及积极心理资本建设。

家长要特别关注考生容易出现心理突出变化的高峰期——中高考结束时,中高考分数公布时,录取结果公布时和新入学时。“孩子考好了,家长要用心抱抱孩子;孩子考差了,家长更要用心抱紧孩子。家长要及时关注孩子的心理动态,帮助孩子化解心理压力及负担,并做出正确的引导。”她建议,家长要多创造愉悦家庭氛围,帮助孩子做好敢于面对现实、接受挫折的心理准备。

家长要努力提前调整自己,正确面对孩子中高考成绩。“查分后,不管孩子成绩怎样,家长要敞开怀抱接纳孩子,一如既往的支持

志愿信息,深入认识自己的兴趣爱好和了解大学专业。在志愿填报时,考生要深入挖掘自己的兴趣、爱好,寻找自己喜欢的专业;了解专业时,多向业内人士或高校老师进行咨询,搞清楚专业的学习内容、工作领域、职业发展等。“在志愿问题上,考生可以听听家长老师朋友的建议,最后自己做填报志愿的决策;在复读或就业问题上,建议考生与父母共同商量,分析利弊,了解心理承受力,给予足够长时间考虑清楚再跨出下一步。”她说。

同时,制定暑假新成长计划,寻找属于自己的心情。张荣芳建议,考生在志愿填报好以后,制定一个兼顾学习成长和兴趣爱好的暑假新成长计划,如调整作息状态、好好想一想未来、乐山附近深度旅游、参与爱心公益活动、学习一项陶冶情操的新技能、看看喜欢的书、向陪伴成长的人说声“谢谢”等。

“考生要识别自己的感受和情绪,运用正确有效的方法调整自己心态。”她建议考生要主动觉察自己的情绪,去感受这些情绪,去挖掘这一情绪背后的需求,去探索有什么样的合理合法资源、机会和行动可以满足自己的这些需求,从而找到有效的调节方法。考生也可以多和父母沟通,阅读相关心理书籍,寻求帮助,必要时去心理咨询机构或医院心理门诊找专业人员进行心理疏导。

和关爱孩子。同时也要开导孩子正确对待中高考,缓解压力,减轻强迫心理,给予孩子重新奋斗的勇气。”她说,家长的用心陪伴,有助于孩子接受现实,逐渐从挫折中成长。

家长要协助孩子收集有关中高考及志愿信息。她强调,高考生家长要支持孩子做兴趣爱好探索和大学专业研究。在志愿问题上,家长可以表达建议,让孩子自己做填报志愿的决策。

同时,家长要鼓励孩子做好自主学习安排,参加家庭劳动、社会实践、兴趣培训班等,还可以经常与孩子聊天,畅想未来的高中生活或大学生活。“总之,家长要谨记我们爱的是孩子本人,谨记‘考试是一个点,人生是一条线’,一定要调整好自己的心态,做好孩子心理疏导和积极心理资本建设,及时引导孩子规划好暑假生活和未来人生。”她最后说。

记者 张力

## 践行十爱 德耀嘉州

### “践行十爱·德耀嘉州” 乐山本土研学课程“升级版”亮点纷呈

本报讯(记者 张力)行是知之始,知是行之成。6月10日,“践行十爱·德耀嘉州”盟新研学课程评审会举行。由民盟乐山市委和新华文轩乐山市公司联合打造的践行“十爱”主题的乐山本土研学课程“升级版”,以精美的课程方案、研学手册正式亮相。

记者获悉,盟新研学课程独具地方特色,分别以乐山文庙、乐山市未成年人心理健康辅导中心、东风电机厂(永利川厂旧址)、丁佑君烈士纪念馆、中国根书艺术馆、郭沫若故居、沐川竹海、新华文轩科创研学基地等为研学点,让学生在教师的带领下,以行走的方式,走到知识产生的源头去,阅读远山近水,细察名物古迹,感受革命先辈的家国情怀,探秘大自然的神奇,启发对科技的探索等。

### 校园速递

#### 绘课程蓝图 育时代新人

本报讯(附小宣)为了进一步落实新课程改革,促进教师的专业成长,确保在“双减”背景下更好地推进教育改革评价试验区具体工作,日前,四川省罗羿卓越校长工作室充分发挥领头雁作用,指导犍为县玉津小学开展了数学、语文学科《新课程标准》(2022版)培训学习活动,犍为县城区四校学科教师参加本次活动。

在两次培训活动中,教育专家对新课标的主要变化等一系列内容进行了详细的解读、分析,并针对新课标带来的新教学给老师提出一些建议,与会教师受益匪浅。

#### 乐山七中 开展“青春如花 美丽绽放”教育活动

本报讯(伍雪 李海燕)继青春期男生性教育后,日前,乐山七中组织开展了女生性教育活动,来自乐山人民医院心理医生和青少年教育专家为七、八年级女生作了4场青春期性教育专题讲座。

讲座中,心理医生和专家帮助七年级学生全面了解青春期的发展特点,并着重对女生健康着装、理性追星、与异性交往中懂得自我保护等方面进行了强调。同时,还对八年级同学进行了青春期性教育主题分享。让同学们在学习到生理知识、异性交往秘籍的同时,也认识到每个人都是独一无二的,要学会悦纳自己的身体,提高自我保护意识。

#### 乐山市柏杨小学舞蹈作品 荣获市中区中小学艺术节活动一等奖

本报讯(龙新梅)日前,乐山市柏杨小学“小柏杨舞蹈队”作品《幻世长安》以群舞的形式参加了乐山市市中区第二十四届中小学艺术节活动,荣获一等奖。同时,该校还荣获“中小学优秀组织奖”,龙新梅、李粟、王宇三位指导老师荣获“优秀指导教师”称号。

展演时,小柏杨们化身成三彩舞俑从黑暗中苏醒,感受中原女子轻拈飘带,在长安城里舞起胡旋。文化的交融在裙边流淌,亦真亦幻。这曲胡旋舞不仅开启了小柏杨们对古典汉唐舞的追寻之路,还开启了小柏杨们对中国博大精深文化的热爱。

#### 乐山市通江小学 全国第三届龙舟杯赛中喜获好成绩

本报讯(李平 张伟)经过近两月的宣传、组织、辅导、创作,乐山市通江小学书法社团108名小选手于4月参加了全国第三届“端午龙舟杯”硬笔书法大赛。经组委会严格评审,大赛于日前公布结果。该校参赛选手取得了较好成绩:学校获“优秀组织团体”银奖、教师李平和张伟分别获“硬笔教学名师”和“优秀指导教师”称号;11位学生获铜奖,46位学生获优秀奖,51位学生获佳作奖。