

放松

高考过后
更要做好心理调节

高考前,高度紧张的考生们心理都会有个暗示,“高考一考完,三年就熬到头了”,可实际情况是,高考前承受了巨大的心理负荷,在高考结束后一下子释放,心理落差非常大。等成绩、等录取,这样的等待让考生十分煎熬。考试不理想的考生可能情绪暴躁或自我封闭,而更多学生放纵游玩,连续地打游戏、逛街、唱KTV等,高考之后出现的心理问题远远不会少于高考前。

本报记者 刘婷

高考后易出现两类问题

“终于考完了,可以彻底放松了。突然解除了所有束缚,大部分考生身心都处于极其放松的状态,难免会放纵自己,熬夜打游戏、聚会、K歌等,打乱长期的作息时间和生活习惯,使身体的内分泌处于紊乱状态,带来身体的不适。更重要的是,突然没了紧张的学业,考生一下子空下来,心里容易感觉空虚,迷茫。”家家心理咨询中心首席心理督导师王家文说,空虚和迷茫是大部分考生容易出现的问题。

“还有一类考生感觉自己考得不理想,他们会非常焦虑,有的甚至自暴自弃。过段时间成绩公布后,一些考生考试失利,可能会过度担忧和抑郁,造成情绪焦虑、抑郁,对于这部分考生,家长要尤为关注,避免一些极端行为的出现。”王家文说。

高考后要让生活充实起来

高考结束,学生会有更多的时

间呆在家里,考生和家长接触时间多,家长要关注孩子的心理和情绪变化,在孩子的心理调节方面做好配合工作。

“万一孩子发挥失常了,他的心里会很难受,这时家长就别苛责了。家长首先要学会接受现实,调整好自己的心态,然后再安抚孩子的情绪,和孩子商量对策才是最关键的。在这种时刻,家长的支持、陪伴,对于孩子显得特别重要。”王家文说。

面对考后的迷茫,考生们要学会倾诉,向父母、同学、朋友们倾诉一下能够缓解心理的压力,而这时父母要学会倾听。“家长要鼓励孩子把负面的情绪都倾吐出来,不要压抑在心里。父母可以劝孩子多去找朋友交流,多做健身运动,让学生们找些事情来做,充实自己的生活,不要每天无所事事,这样能缓解心里的不适感。”王家文说,让学生解除心里的负面影响,首先要让生活充实起来,这样才能带来更多的正能量。

提前为志愿填报做准备

高考成绩公布后,往往就是一类院校的志愿填报时间,王家文建议考生们,与其纠结已经结束的考试,不如花更多的心思在未来的生涯规划上。

“现在可以先了解志愿填报的一些事情,查查相关院校。通过各种渠道的答案进行估计往往和实际成绩差别不大,等成绩出来了,就可以从容填报志愿了。作为父母,不能干预考生自主填报志愿,但同时也不能完全放任,毕竟父母有丰富的社会阅历,可以讲讲自己的想法给孩子作参考。”王家文认为。

此外,王家文建议考生做一份系统的高中生活总结。“6月份高考结束到9月份大学开学,这个假期很长,考生可以对自己的高中生活做一份系统的总结,全面了解自己的优势和弱项,并做一份未来规划。看看自己高中有没有没完成的心愿,或者看看自己有哪些不够完善的方面。这个假期可以好好地弥补,去完善自己,如果实现愿望需要的时间很长,这个规划也可以在大学阶段努力去实现。”王家文说,有了系统的规划,考生更能把握将来努力的方向,对今后的发展都是有利的。

临沂计划生育专科医院院庆启动“京鲁周末专家门诊”

6月8日上午,临沂计划生育专科医院隆重举行十二周年庆典,并启动临沂首家“京鲁周末专家门诊”。

临沂“京鲁周末专家门诊”是省级民生医疗项目之一,旨在促进临沂医学诊疗水平和疑难杂症患者的康复,以国家级三甲名院的专家为技术支持,开展帮困救助公益活动。“京鲁周末专家门诊”的启动,意味着临沂市民不出临沂,即可选择北京、济南等地顶级三甲名医看诊。

“第一次接触北京来的专家,解答的细致、简单,能有一目了然的感觉。”27岁的葛女士用“看诊精细”来评价的赵艳忠教授。不仅葛女士盛赞这个特殊的门诊专家,到诊的患者记者采访时皆不吝赞美之词。

即日起,“京鲁周末专家门诊”搭载首都医科大学附属复兴医院、首都医科大学附属安贞医院、北京大学第一医院、山东大学齐鲁医院平台,每周六、周日,都会有顶级的专家坐诊,针对妇科肿瘤、不孕不育、生殖整形等疑难病,为临沂百姓提供更权威的诊疗。临沂及周边地区的妇科肿瘤、不孕不育等疑难病患者只要通过临沂计划生育专科医院的“京鲁周末专家门诊”会诊平台,都可以预约一票难求的北京、济南等地顶级三甲名院的全国知名专家,看大病找大医生在临沂不是一件难事。

6月8日,临沂计划生育专科医院院庆暨临沂首家“京鲁周末专家门诊”启动仪式上,山东省人大办公厅领导与生育关怀基金会领导向临沂计划生育专科医院捐赠70万爱心基金,用于公益医疗慈善援助,面向全市贫困家庭免费发放1000份公益爱心红包,通过发放健康红包的方式,为沂蒙百姓提供救助帮扶。领到健康红包的患者,可在临沂计划生育专科医院享受定向援助金701元。6月30日前,可拨打预约电话申请健康红包援助,1000份公益爱心红包送完为止。

记者 刘婷

捷程教育
ROYALROAD-EDU.COM

鲁中最高影响力中小学教育辅导机构
鲁中教育杰出贡献奖

暑期充电到捷程
开学领跑新年级

捷程暑期1对1 高效 衔接特训 火热报名中.....

备战2016 高考“早准”特训
高二(新高三)学生

精准分析学生高一、高二学习现状,找准学习问题根源,针对性全面规划高考备考策略,提前结合学生特点进行有效一轮复习准备,名师亲自授课,查漏补缺知识盲点、难点,紧扣高考大纲和新政,保证学生从一轮开始把握整体复习节奏,确保最终胜局!

备战2017 高考“拔优”特训
高一(新高二)学生

全面分析学生高中后整体学习状态,深挖学生学习提升潜力,结合学生特点进行针对性极强的学习策略规划,纠正和优化高中学习态度、思路、方法问题,夯实高一基础,规划高二及高考方向,保证学生在后续分水岭年级中实现学习大逆转、高提升!

新高一衔接特训
新高一(中考)学生

客观诊断学生初中学习整体现状,挖掘中考冲刺潜力,全面规划,进行针对性极强的备考策略制定,查漏补缺初中学习盲点,紧扣考纲,结合学生消化能力科学安排中考难点的提前衔接,明确中考目标,减轻中考备考压力!

备战2016 中考“冲高”特训
初二(新初三)学生

针对性更强
跟踪更紧密
效果更突出

1对1 PK
大小班

杜绝盲目!
不要再浪费孩子宝贵假期!

分水岭夯实双基特训
初一(新初二)学生

沂蒙路校区: 0539-7057788 7058899
沂蒙路福源大厦一层(沂蒙路与解放路交口北200米路西)

金四路校区: 0539-8114555 8114666
金四路金源小区商务楼一层(金四路与即丘路交口路南)

捷程教育祝广大考生金榜题名!