

# 立足人生新起点 整装再出发

## ——中考、高考后心理调适建议

■ 记者 张力

### 本期嘉宾

乐山一中专职心理健康教师  
国家三级心理咨询师吴婷

目前,2024年高考、中考落下帷幕,考生们可以暂时放松身心,尽情享受难得的轻松时光。考后压力骤减,通宵游戏刷剧,尽情地逛吃逛喝……在很多人眼中,考试结束意味着彻底“释放”。然而,乐山一中专职心理健康教师吴婷提醒广大考生,请慢些“放飞自我”,当心“考后综合征”缠上你!

### 考后易出现的异常心理状态

“仔细来讲,考后同学们可能会出现过度放纵心理、恐惧未知心理、消沉迷茫心理等异常的心理状态。”吴婷解释说,过度放纵心理表现在部分考生觉得高考结束就代表着自己完全“解放”,压抑心理得到井喷式的释放,开始报复性地玩游戏、刷视频或彻夜追剧等,出现了不规律作息、无节制畅玩等行为,不仅影响身体健康,甚至沾染不良习惯或嗜好。

恐惧未知心理表现为部分考生认为考试发挥不理想,非常担心考试成绩,但在成绩发布之

前,这还是一个未知数。人对于未知的恐惧容易产生焦虑心理,这种焦虑程度可能超过考前,导致“吃不下饭、睡不好觉”。

消沉迷茫心理则表现在部分考生可能考试发挥失利,内心愧疚甚至自责,觉得对不起自己多年的努力及父母的辛勤付出,出现消沉悲观、郁郁寡欢、无精打采等状态。部分考生因为没有了高考这个明确的目标,出现不知做什么、内心彷徨、无所适从的迷茫和困惑心理。

“考试结束后,通常是同学们心灵的‘真空期’。在疯狂地放

松了几天后,会开始产生一种无所适从的感觉,幻想着考试成绩,继而紧张地等待,焦虑着志愿选择,面对来自周围人的各种询问的压力,生活突然没有了重心,又不知可以做什么。这让刚刚摆脱考试压力的同学们,容易进入另一个心理压力期,即所谓的‘后高考心理期’。”吴婷说,在一系列的应激条件下,如果心理调适不当,一些考生可能出现损害身心的各种状况,称为“考后综合征”。因此,同学们在考后“放松莫放纵”,寻找科学合适的解压方式,勿走极端。



吴婷 受访者 供图

### 考后心理调适方法及建议

尽管高考已经落下帷幕,但这场考试并未结束。接下来,在填报好高考志愿,等待录取通知书,等待大学开学的超长假期里,同学们能做什么呢?吴婷建议,大家可以去做考前想做但还未来得及做的事情,拾起因备战高考而牺牲的小兴趣、小爱好。

“如果你还没有明确的兴趣爱好,那么这是一段不错的寻找和探索的过程,可以通过社交、娱乐、体育和各种文化活动的体验生活的乐趣。”吴婷建议,同学们可以利用空闲时间认真逛逛家乡,用好奇心去探索,用眼睛去记录,用脚步去丈量,去那些没仔细看过的地方,看看家乡人,尝尝家乡味。

同时,当家长发现孩子遇到考后心理上的困难时,应及时予以帮助。“首先,家长要做的是淡定,对考生而言,预估分数出来后最难过的一关是家长关,尤其是对‘考砸了’‘发挥失常’的考生,家长的反应与态度十分重要。”吴婷说,有时家长的咒骂、责备,都可能让孩子本已难受至极的心痛上加痛,生出自暴自弃的念头来。因此,家长的淡定最重要,而这一点也最难做到。

其次,家长要允许孩子发泄

情绪。无论孩子成绩如何,高考都是人生一个阶段的结束,对于这一段生活会有许多情绪,孩子需要发泄出来,家长们要耐心地倾听。再次,在填报志愿时尊重孩子的选择。“分数出来后,填报志愿是一件大事,家长‘大包大揽’和当‘甩手掌柜’都不好,家长、亲戚朋友只能当‘参谋’,‘司令’是考生自己。”吴婷建议,此时家长应该做的是积极收集信息、整理资料,为孩子当一名合格的“作战参谋”,尊重孩子的选择。

最后,家长们还应和孩子进行平等的对话。“家长们可以选择在一个比较正式的地点,坐下来和孩子平等、融洽地进行一次深刻的谈话,举行一场小小的成人仪式,与孩子好好地安排和规划一下未来。”吴婷说,家长应多和孩子沟通,了解孩子的想法,并帮助孩子一起梳理其想法、规划,让孩子明白自己想要什么,可以怎么做,明确人生的发展方向。

在吴婷看来,高考之于人生,只是漫长岁月里众多考验中的一个,“顺与不顺”最需要的是平常心,坦然面对,用心经营生活。“只要大家不停下奔跑的脚步,不放弃规划的意识,终会汇入浩瀚的大海。”吴婷说。

## 区县动态

### 夹江县：举行2024年小学心理健康教研活动

本报讯(夹教宣)近日,夹江县2024年小学心理健康教育教研活动在夹江县英才小学举行,来自该县各小学的近20名专兼职心理健康教育教师参加。

在教学展示环节,夹江县英才小学教师王智容展示了一节课题为《向幸福出发》的活动课。王智容老师以视频《追寻幸福的小猫》开启课堂,通过两次幸福小组活动,帮助学生感受到幸福可以是美味、快乐等,揭示幸福就是既能获得现在的快乐,又能收获更加满意的未来。

来自夹江一中的宋瑞琦老师则展示了一节课题为《压力嗨嗨,烦恼拜拜》的团体辅导课。宋瑞琦老师以团体热身“栀子花朵朵开”开启课堂,通过书写压力与烦恼、认识并运走压力气球、压力飞机变祝福飞机、释放压力气球等系列活动,将压力具象化,帮助学生认识压力,感受压力,宣泄压力。

课后,大家对两节示范课进行了点评和讨论,表示心理健康教育应该以幸福教育为主,要引导学生合理宣泄情绪。

### 乐山市城北幼儿园桃源分园：走进小学 衔接成长



孩子们体验小学早操活动

乐山市城北幼儿园桃源分园 供图

本报讯(记者 鲁倩文)为帮助幼儿全面、直观地了解小学的学习及生活环境,用积极乐观的心态迎接小学生活,近日,乐山市城北幼儿园桃源分园大班的孩子们走进乐山市翡翠实验学校参观,体验小学的学习生活。

活动前,老师引导孩子们对小学学习生活进行讨论畅想,并用画笔描绘出各自“心目中的小学”,设计参观路线图,进一步激发孩子们对小学的憧憬和向往。

活动中,孩子们首先体验了小学早操活动,跟着哥哥姐姐们一起动起来。随后在老师的带领下,孩子们漫步小学校园,参观宽

敞明亮的教学楼、优美整洁的校园环境,以及富有特色的科学室、舞蹈室、音乐室、图书馆、美术馆、艺术长廊等,近距离感受小学与幼儿园学习环境的不同。孩子们走进教室,亲身体验了一回当小学生的感觉。他们学着哥哥姐姐的样子认真坐好,积极举手回答老师的问题,感受不一样的课堂环境和学习氛围。

此次活动让大班的小朋友们近距离了解小学生的学习生活环境,感受小学校园生活的乐趣,激发了他们对小学生活的美好向往,为他们顺利进入小学学习奠定良好的基础。

## “选”心仪课程 “修”成长之路

### ——乐山市草堂高中20余门校本选修课正式开课



同学们在丰富的选修课程中提升综合素质

乐山市草堂高中 供图

■ 记者 张力

在新课程、新教材改革的背景下,为创建乐山市引领性示范高中学校,落实“百·草”向阳 珍爱满“堂”党建品牌理念,今年5月底,经过各学科课题上报、内容审核、网络选课等一系列前期筹备工作,乐山市草堂高中高一、高二年级共计24门校本选修课正式开课。该校教师团队精心准备校本选修课程,让课程形式多样、内容多元,课堂上学生收获满满。

### 课程丰富多元 启迪学生智慧

“同学们,你们知道什么是摩擦力吗?”在该校高一物理选修课堂上,物理老师王鲜带领同学们开启了第一课“摩擦力”。王鲜老师详细讲解了摩擦力的产生原因、分类、定义和条件,播放了关于摩擦力的生动有趣的视频,组织同学们尝试了书页实验、筷子提米实验,让大家感受到科学的魅力,增强大家对新知识学习和探索的兴趣。

生活课程彰彩育。除了王鲜老师的《生活中的物理》外,还有陈红梅老师的《数学文化》、张泗老师的《生活中的生物学》、蒋艳梅老师的《经济生活》,他们结合生活中的小故事,为同学们介绍了物理、数学、生物、经济等知识在生活中的实际应用,让大家真切地感受到学以致用的重要性,培养了同学们的劳育品质。

人文课程润心田。张坚老师的《红楼梦》阅读、王珍老师的《旅游英语(乐山)》、李雨老师的《探秘法国天堂》,他们从文学、英语(地理)、历史角度讲述中国传统文化的美,提升了学生的人文素养。

艺体课程展美育。唐文英老师的合唱指导,让学生感受音乐文化带来的美好体验;殷亭博老师的《球类活动》,为篮球运动赋予了新活力,为学生提供了校园内强身健体的机会。

另外,还有雷雯老师的《手机摄影》、向蕾老师的《信息技术趣味应用与制作》、辜文婕老师的《人际关系创造营》……该校高一年级教师团队认真备课、整合教育资源,在每周五下午,让高一年级每生进行2门选修课程的学习,拓展学生知识的深度和广度,丰富学生校园文化生活,培养和发展学生兴趣特长。

### “选修”齐放春满园 特色课程助成长

记者获悉,在该校高二年级,选修课程涵盖了物理、数学、生物、政治、历史、音乐、体育、美术、信息技术等学科领域,每个学科都设置了独特的课程内容,引导学生深入探究学科知识,培养学生的综合素养和创新能力。

物理课程引导学生探索日常生活中的物理现象,培养他们的观察力和解决问题的能力;数学课程带领学生领略数学的魅力和应用价值,提升他们的逻辑思维和数学

素养;美术课程通过绘画实践,培养学生的艺术修养和审美能力;信息技术课程通过实践操作和项目实践,培养学生的动手能力和创新思维。同时,该校还设置了多个跨学科课程,为学生提供多元化、个性化的学习体验。

“我们针对高一、高二在校学生共开设了24门选修课,课程内容指向学生核心素养,注重培养学生正确价值观的‘必备品格’和‘关键能力’。”该校相关负责人告诉记者,除之前开设过的选修课外,增设了《红楼梦》阅读课、手机摄影课、人际关系创造营课程、成长性高效学习策略营课程等,课程设计充分体现了启迪学生科学精神,培育人文素养,培养公民意识,构建实践能力的目标。

目前,这些校本选修课程已开课一个多月时间,丰富的课程内容受到同学们的热情欢迎。大家纷纷表示,多元选修课程让大家既学到了知识,又感受到了学习的乐趣和价值,也为大家的成长和发展注入了新的活力和动力。接下来,该校将继续丰富校本选修课程,以满足学生多样化和个性化学习的需求,促进学生的综合素质得到全面发展,有力推进该校引领性示范校建设。

## 校园风采

## 教育

教育培训事业部总监:黄培  
新闻热线:13308138586  
邮箱:lsrbjiaoyu@163.com(日报)

## 校园快递

### 市外国语小学

### 玩转数学 “数”我最行

本报讯(外小宣)为激发学生对数学的学习兴趣,感受数学的魅力,培养和发展学生的数学素养,6月11日,乐山市外国语小学新城校区举行“2024趣味数学竞赛决赛”活动。

本次活动结合孩子的年龄、能力发展特点,安排了内容丰富、形式多样的数学趣味比赛,从最初的分班学习到班级初赛,并分为个人赛和团体赛两个环节。其中,个人赛包括速算、二十四点、九宫格数独等项目,团体赛包括思维训练赛、魔方表演等比赛。经过近一个月的激烈角逐,每班脱颖而出的5名选手,代表班级参加了最后的现场决赛。

决赛现场,首先进行的是必答环节。现场瞬间成为了思维比拼的竞技场,每个孩子都争当速算小能手、解题小达人,台上的选手更是争分夺秒、分工合作,充分发挥团队力量快速解题,为团队争夺积分。随后进行的抢答题环节,更加紧张刺激,既是思维的比拼更是手速的较量,台上抢答热火朝天,台下呐喊声更加振奋人心,把比赛的气氛推向了高潮。同学们在比赛中兴趣盎然,沉浸在数学的趣味海洋中,体验着解题的快乐,享受着成功的喜悦。

此次趣味数学竞赛活动的开展,展示了同学们的数学能力和比赛风采,激发了他们“爱数学、学数学、用数学”的热情。今后,该校将继续探索多样化竞赛活动,丰富学生评价形式,为学生搭建多样化的能力展现平台。

### 市新建小学

### 举行第四届劳动技能比赛

本报讯(翠燕芬)日前,乐山市新建小学举办了一场别开生面的劳动技能比赛。

本次比赛包括了六个年级,每个年级都有独特的比赛项目。一年级的孩子们进行扣纽扣比赛,他们专注的神情十分可爱。二年级的同学则进行了戴红领巾有序。三年级学生的系鞋带比赛紧张而有序。四年级的剥蒜头项目充满趣味。五年级进行了用报纸包书皮的比拼,展现出同学们的巧思与动手能力。六年级的钉纽扣比赛更是将技能与耐心完美结合,同学们个个精神抖擞,大显身手。在各项比拼中,小选手们充分展现了自己熟练的劳动技能,现场气氛热烈而欢快。

此次劳动技能比赛,不仅锻炼了同学们的动手能力,培养了他们的劳动意识,更让大家体验到了劳动的乐趣和价值。该校希望通过此次比赛,让同学们更加热爱劳动,在日常生活中积极践行劳动精神,努力成为全面发展的优秀少年。

## 乐山日报 教育周刊

市教育局 市教育基金会协办  
募捐电话:2434803 2446067

四川省乐山第一中学校 电话:2605588  
敬崇德智体 学通天地人

乐山立志达高级中学 电话:2156111  
让每一个生命成为更好的自己

乐山市第二中学 电话:2127922  
把爱和成功给每一位学生

乐山市草堂高级中学 电话:2134369  
珍爱她的每一位学子

乐山一职中 电话:2193627  
真教 真学 培养真人

乐山市特殊教育学校 电话:2560886  
有教无类 有爱无碍

乐山市实验幼儿园 电话:2603076  
给你爱的阳光 同时给你先灿烂的自然

乐山市机关幼儿园 电话:2130539  
全人教育 为生命奠基

乐山外国语学校 电话:2182000  
立德弘毅 厚学拓新

乐山市外国语学校 电话:2182166  
专家治校 名优执教 学广行雅 阳光通达

乐山市实验小学 电话:2446626  
给生命未来点一盏明灯

乐山市城北幼儿园 电话:2422312  
兴办百年 超玩开智

乐山市第五中学 电话:2131681  
成人先 成才为本 严于管理 重在过程

乐山市第七中学 电话:2602766  
高山景行 化育无疆

乐山市更生学校 电话:2501356  
严格管理 校风优良 低进高出 健全发展