

高考虽然已经结束，刚刚脱离高度紧张的备考，考生的心还无法完全放松下来，发挥是否正常，能否如愿考入心仪的大学，许多考生会产生不同程度的心理问题。对此，教育部“微言教育”为考生和家长把脉，帮助他们调整高考后常见的心理问题。

高考后心态调适有门道

□本报记者 任洁

高考后常见心理问题主要有四种

高考后常见的心理问题主要有四种。

第一种是放纵型心理。一些考生认为高考结束便意味着苦日子熬到头了，得好好犒劳一下自己，弥补多年来的艰苦奋斗。有的考生一睡好几天，有的一连玩几天几夜的网络游戏，甚至有人就此染上一些不良习惯，严重的还会误入歧途。只是等到进入大学后，因暑假的过度放松，导致跟不上大学紧张的学习节奏。

第二种是焦虑型心理，这种心理比较常见。许多考生在考后会患得患失的状况，尤其是平时学习成绩还不错的考生，往往期待值比较高，但在等待放榜的日子里，由于不确定性而变得焦虑。这种焦虑对于心理素质弱的考生会持续加重，比如有些人会从焦虑到失眠，再从失眠到抑郁等。尤其高考后父母对自己的生活学习要求发生改变，期待的目光放在分数上时，这种感觉更明显。

第三种是抑郁型心理，表现



为吃不好、睡不好，情绪低落，有些还伴随出现强迫思维强迫行为，比如自怨自责。有的人甚至由于性格突变暴躁，让人觉得难以理喻，与家人争执中情绪一触即发。

第四种是迷茫型心理。考生从原来紧张的高考学习中放松下来后，会出现虚无、无所适从的真空状态。很多人美美地睡上几天，把长期缺失的睡眠补一下，但过了几天后发觉自己无所事事，心里空空的，茫然不知所措、百无聊赖，一下子失去目标，找不到自己的方向，甚至将这种心理带到大学。

家有球迷

看世界杯的正确“姿势”



四年一度的世界杯已经开战，接下来一个月，不少球迷就要开始度过亢奋的熬夜日子。很多人比赛是看过瘾了，但是却伤了身体！每年都有关于球迷熬夜看球而送进医院的新闻爆出，为了减少熬夜看球对身体的伤害，球迷们要做好以下五点：

调解熬夜吃维C

熬夜时缺乏大量的营养素，所以要比平常增加更多的维生素、矿物质、蛋白质。看球时可多吃些豆制品、水果、蔬菜如黄瓜、西红柿、芹菜、花椰菜等，香蕉也宜多吃，它不仅能促进肠胃蠕动，还能补钾，钾可使精神愉快，情绪稳定。除了饮食外，可以适量补充复合维生素片。除了B族维生素之外，维生素C和

维生素A也是熬夜后必须补充的，尤其是维生素C可以帮助调解熬夜时颠倒的生理周期，对抗压力，使头脑保持清醒。另外，晚上熬了夜，白天可以吃吃大枣粥，它具有补血、安眠的作用。

睡觉前后洗把脸

熬夜看球，会使内分泌紊乱，皮肤水分流失，从而产生皱纹、暗疮、黑眼圈等，无论对男球迷还是女球迷来说都是令人懊恼的。可于每次睡觉前后用清水对脸部进行适度的简单按摩，以增加皮肤弹性，促进面部的血液循环。

中场休息揉揉眼

长时间盯着电视屏幕，容易



考生要对未来有心理预期

一旦出现心理问题，考生该如何调整心态呢？心理学教授赵俊峰表示，经历了高考前的思想焦虑和心理疲劳，又承受着来自家庭、学校的压力，考生的精神高度紧张、疲惫，出分前的阶段要多补觉、多休息。同时，要对高考有个心理预期，感觉能考上的，要结合兴趣选择学校、专业；感觉不理想的，无论是选择

复读还是就业，都要考虑成熟，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。

心理教师李晓建议，考生不妨制定一个活动计划，循序渐进地增加娱乐项目，合理安排娱乐时间，丰富活动内容。比如将听音乐、运动、玩游戏、看书、学习英语等活动结合起来，既照顾了兴趣爱好，又增长了知识。

家长应成为孩子的“避风港”

赵俊峰建议，家长要营造和谐宽松的家庭氛围，既然孩子的成绩已成定局，无论考试结果是好还是坏都不要再埋怨。此外，家长和孩子可以充分交流、探讨，引导孩子规划未来的人生。家长要为孩子树立榜样，要求孩子做到的自己一定要做到；有经济能力的，可以带孩子外出旅游，转移一下注意力，陪伴孩子度过一个充实

的假期。

李晓建议，家长一定要发挥好“避风港”的作用，做好心理疏导。考试已经结束，回忆太多过去的事情只会增加考生的负担，家长可以利用等待成绩的这段时间，帮孩子寻找一些兴趣爱好，让他们的身心得到放松。同时，可以梳理考生的未来发展规划，引导考生找准专业方向。

【健康红绿灯】

绿灯

晚上10点前护肤效果好



你是不到睡觉时间不洗脸的人吗？美国皮肤专家提醒，晚上10点到凌晨4点间，皮肤处在完全放松状态，此时细胞生长和自我修复效率最高。这时给皮肤充分的滋润，各种护肤品吸收利用率最高。即使不能早睡，也应在晚上10点前对皮肤进行彻底清洁和保养。

老人吹空调加个挡风板



家有老人，在使用空调时不妨安装一个挡风板，既能降温又无风感。家人可将挡风板设置为与空调平行角度，让风吹到对面墙上，反弹回来的风力更柔和、舒适。如果家中正好要购买新空调，也可选择具有融合自然风功能的产品。

红灯

防晒衣老洗SPF值会打折



夏天来临，不少人选择轻薄透气的防晒皮肤衣；其中又以厚度越大、颜色越深、织线越密集的服装效果越好。紫外线防护指数大于40的防晒衣才能起到防晒作用。值得大家格外要注意的是，这种布料经多次洗涤后，防晒效果会有所降低。别洗太勤，SPF值会“掉”。

长期熬夜的人脾气差



作息不规律或睡眠差的人，时间一久可能会出现记忆减退、注意力不集中等现象；另外，熬夜对人情绪的影响也非常明显，有些人熬夜后次日若被迫早起，还会出现“起床气”，表现为烦躁、易怒、爱发无名火等。

引发眼肌疲劳、视力下降。可多吃些含维生素A的食品，这可帮助调节视网膜感光物质的合成，提高人体对昏暗光线的适应力。比如晚餐食谱中可以有炒胡萝卜、韭菜煎鸡蛋等富含维生素A的食物。妻子可建议丈夫看球时有意识地多眨眼睛，最好二三十分钟就主动让眼睛休息一下。在球赛中场休息的时候也得抓紧时间休息，可以轻轻地按摩眼睛，使高眼压状态得到缓解。

败火最好茶代酒

睡眠少的表现就是火大，心火重。而且对球迷们来说，最过瘾的事莫过于和朋友在一起边喝酒边看球，这便是“火”上浇油了。因此，酒还是少喝为佳，或是以茶代酒，菊花茶、金银花

茶、大麦茶、枸杞大枣茶等，都是首选的熬夜饮品。

护嗓妙方有推荐

比赛看到精彩处，球迷免不了大喊大叫，尤其是很多球迷聚于一处看比赛的时候。在此，养生专家特意地为球迷准备了一个咽喉保健的小处方，球迷朋友不妨一试：将菊花、胖大海、元参、麦冬、金莲花或金银花泡水，代茶饮。

穿件外套防受寒

今年世界杯比赛的现场直播多在半夜，此时要注意别让夜风吹感冒。妻子可为丈夫准备一件上衣或毛巾被。

(王甘)