

高考之后,孩子可能会出现哪些心理问题?

高考之后,一些考生的心理压力不仅没有消失,还可能产生突发性的心理冲突和生理紊乱现象。

这是因为之前高强度的复习和考试,大大消耗了孩子的生理、心理能量,让他们的身心都处于较虚弱的状态。高考的压力还会让大多数考生心里积累起一些负面情绪,只不过长期被紧张的学习和考试所掩盖,没有被及时释放出来。当考试一结束,考生感到身上的负担全部卸下时,这些不健康的情绪便会随之而来。

现在很多家长都非常重视学生高考前的心理辅导,对孩子高考后的心理却关注不够。在许多人眼里,高考结束意味着身心的全面“解放”,可对于还要经历估分、查分、报志愿、等录取的考生而言,这一阶段的心理考验并不亚于考前。可以说,高考前考生的紧张、焦虑都是虚拟的、假设的,考完之后明确知道自己发挥不佳的失落才是

真实的。那么,孩子的哪些行为,家长应格外注意?

【失落自卑】有的孩子在考试没有发挥好,考后感到前途渺茫,悔恨平时不用功,浪费了美好时光,觉得对不起父母、老师,辜负了他们的期望。考试失利会严重损害孩子自尊心,让他们觉得自己一无是处。

【焦虑抑郁】成绩出来,还未录取,孩子自己心里没有把握,持续焦虑烦躁,因而吃不好、睡不好,担心不能考上理想大学,每天惶惶不安,情绪不稳定。有的考生还伴随强迫思维、强迫行为,甚至性格变得暴躁,让人感觉难以理喻,严重者甚至可能轻生。

【过度享乐】部分孩子认为高考结束便意味着自己熬出来了,得好好犒劳一下自己,弥补一下多年来的艰辛,一些人会毫无节制地玩。也有一些家长有弥补心态,纵容孩子的这种行为。事实上,每年

高考后都会有乐极生悲的案例发生。

【价值感缺失】有些孩子在考后丧失了学习的目标和动力,价值感缺失,十分迷茫。还有一部分人受到学习、就业、社会关系、家庭关系等方面压力的冲击,心理上受到较大影响,更容易滑入价值感缺失的陷阱而难以自拔。

■心理处方

●家庭教育归位。考后是学生重新回到家庭教育的时段,家长一定要利用这段时间与孩子开展积极的亲子沟通,着重教给孩子为人处世的方法。

●做情绪的收纳箱。高考后,家长也不能缺位。无论家长个人心境如何,都要为孩子的良好情绪助力。家长可以与孩子一起制定这段时间的生活规划,指导孩子充实生活,也可安排一些家庭活动,比如到户外

散步、赏景等。

●调整负性认知。有的学生可能存在一些绝对化的消极观念,比如,“没考上大学,人生没有希望了”……告诉孩子,受教育的渠道越来越多,即便没有考取心仪大学,也可以通过复读、职业教育等,打开另一片天地。

●学会自我调节。考生要学会接纳负性情绪,通过有效的手段帮助自己面对和处理情绪。比如,每天抽出一点时间做深呼吸放松练习,还可以伴着轻缓的音乐,想象最能让自己感到舒适、惬意、放松的情境。

●培养理性思维。高考成绩出来后,向来都是有人欢喜有人忧,但其实不管结果是否如意,生活都要继续,与自己达成和解最为重要。不用过分纠结于眼前抉择的对与错,多方听取建议和经验,结合自身情况深思熟虑后作出的选择,一定是最好的。

(据学习强国)

分类广告

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 (周一至周五出刊)

郑重声明:本版各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心,谨防受骗!否则后果自负。

广告刊登电话 15548876987 13354876987 0471-6635651

地址:呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心

遗失公告·减资注销·招标环评·结婚启事·出售转让

乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交

解除劳动合同关系公告

陈茹波身份证号:15012319920203019X,你于2019年9月15日~2024年12月31与我公司签订了劳动合同,并被派遣至内蒙古铁路运营管理集团有限责任公司以下简称<用工单位>,但你从2024年5月20日起至2024年6月7日止连续旷工19天,被用工单位退回我公司,我公司根据与你签订的[劳动合同]及劳动合同补充协议相关条款之约定,决定与你解除劳动合同关系,请你本人或依法委托他人自本公告发布之日起5个工作日内到我公司办理相关离职手续,如未按期前来我公司办理相关手续,视为你自动离职并放弃相关权益,所产生的一切不利后果均由你本人承担此通知。

联系电话:3593365

呼和浩特市育彬人力资源服务有限责任公司 2024年6月7日

张延武(身份证号:150102197104050014)

2023年6月31日至今,因你医疗期、待岗期满未返岗,经公司多次与你联系,失联至今且未返岗,根据《企业职工患病或非因工负伤医疗期规定》,请你自本公告刊登之日起30日内尽快配合公司进行劳动能力鉴定,并及时到公司返岗报到。如逾期未进行劳动能力鉴定或返岗报道,公司将视你为无意愿返岗,公司将依法依规与你解除劳动关系,逾期后果自负,特此公告。

联系电话:0471-3122599

内蒙古吉美驿服务区开发有限公司
2024年6月10日

察右后旗永泰鑫矿业有限公司新建一般工业固废填埋场项目环境影响评价信息公众参与公示

根据《环境影响评价公众参与办法》的有关规定,进行环境影响评价公众参与第二次公示,公开征求公众意见:一、建设项目建设概况:本项目占地面积为8.66公顷,主要为Ⅱ类一般工业固体废物填埋场,总库容为3317024.82m³,设计总服务年限20.7年。二、建设单位概况:察右后旗永泰鑫矿业有限公司,武宝玉,15934211013。三、评价单位概况:内蒙古汇远勘测规划设计有限公司,李工,18548140946。四、环境影响报告书征求意见表见全文网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1GqY1l4e0XDj3niWZLw_Fxg?pwd=wf35,提取码:wf35。五、征求意见的公众范围:项目周边5km范围内的居民、企事业单位及项周边相关受影响公众。六、公众意见表的网络链接:链接:<https://pan.baidu.com/s/1UyLcJ92FdFnDnVnK293A?pwd=jwq2>。七、提交公众提出意见表的方式和途径:若您对本项目环境影响报告书征求意见稿有意见和建议,请于本公司发布之日起十个工作日内反馈至建设单位或环评单位。

察右后旗永泰鑫矿业有限公司

拍卖公告

接受委托,我公司将于2024年6月17日上午10点30分在中拍平台(<https://paimai.caa123.org.cn/>)对呼和浩特市赛罕区利佳佰公寓、新城區曉壽国际公馆、玉泉区万锦花语岸、锦华小区综合楼、南都城市广场综合楼、蓝色港湾、内蒙古大学翡翠城、清水河县五段乡窑村苗圃基地内树木、和林格尔县和盛佳地小区共20处房产1处树苗公开拍卖,起拍价格:表附元。标的的具体详情可登录“内蒙古驰领拍卖公司”公众信息查询。

二、展示、报名时间及报名方式:自公告发布之日起至拍卖会开始前一天2024年6月16日下午16时止,预约看房及办理报名手续。

三、竞买保证金:有意竞买者需缴纳竞买保证金,将标的金额的20%汇入我公司账户,方可办理报名手续领取竞买账号,竞买不成功者保证金不计息退还(3个工作日之内)。

保证金汇入账户信息:户名:内蒙古驰领拍卖有限公司,开户行:中国建设银行股份有限公司呼和浩特河北路万豪美墅城支行,账号:1505011095670000081。

三、展示地点:标的所在地。四、咨询电话:13789486089

内蒙古驰领拍卖有限公司 2024年6月10日

北京中拓国际拍卖有限公司拍卖公告

标的24:敦旗新惠镇新街西(摆子山金矿家属楼)3单元602室房产;标的25:敦旗新惠镇新街西街新化路南(万强广场)2层15号商房房产;标的26:红山区桥北镇姚家洼居委会红山物流园赤峰旗配城5号楼01017房产;标的27:敦旗新惠镇新街中街西新路北敦旗富润商城3层5-6号房产;标的28:敦旗新惠镇新兴街西新路南农贸市场改造工程1层11号房产。

以上房产详情请浏览网站www.zkong.com.cn,以上标的信息详见拍卖文件。优先购买权人需在公告期间提交书面申请并进行登记,否则视为放弃。

有意竞买者,请于2024年6月19日16时前将竞买保证金汇至我公司指定账户(户名:北京中拓国际拍卖有限公司 账号:0109031970012010 5277 512 开户行:北京银行营业厅支行),竞买保证金以到账为准。并在2024年6月19日16时前将本人签字并加盖手印的相关拍卖文件(保证金到账后联系本公司索取)一式两份,本人有效身份证件复印件及竞买保证金交款凭证复印件快递到我公司办理竞买手续,同时登录中拍平台注册报名。若我公司未在规定时间内收到意向竞买人递交的以上有效竞买文件,意向竞买人将不能参加本场拍卖会。

咨询预展时间:自公告之日起至2024年6月19日9:30-16:00预展地点:标的所在地,提前预约中看样。

拍卖地点:中拍平台(<https://paimai.caa123.org.cn/>)

快递地址:北京市朝阳区北苑路傲城财富中心B座2306室

咨询电话:刘先生1860265677、010-84935941

注销公告

托克托县通达运输有限公司(统一社会信用代码9115012629859114)经股东决议解散公司,并于同日成立清算组,请债权人公告发布之日起45日内,向本公司清算组申报债权。

遗失声明

●本人李韶波,身份证号码152527198804015418,不慎将内蒙古亿科房地产开发有限公司开发的呼和浩特市赛罕区亿科公元2010小区6号楼503室的网签商品房买卖合同丢失,合同编号:YS-201500033003,房屋代码:1280560,声明作废。●内蒙古瑞维拓商贸有限公司遗失营业执照正副本,统一社会信用代码91150103MA7ECJQ5M5E,声明作废。

遗失声明

●本人李韶波,身份证号码152527198804015418,不慎将内蒙古亿科房地产开发有限公司开发的呼和浩特市赛罕区亿科公元2010小区6号楼503室的网签商品房买卖合同丢失,合同编号:YS-201500033003,房屋代码:1280560,声明作废。●内蒙古瑞维拓商贸有限公司遗失营业执照正副本,统一社会信用代码91150103MA