

中高考成绩公布 这些心理现象要注意

本报讯(记者 张晨)6月26日,在市政府新闻办召开的“向阳成长 护航行动”主题系列新闻发布会上,教育部基础教育心理健康教育指导专委会委员、聊城市心理健康教育名师领航工作室主持人、聊城市第一中学学生发展中心主任陈玉芝介绍了中高考成绩公布后,家长要格外注意考生的几种心理现象。

一是因成绩不理想而产生挫败自闭心理。有些考生看到自己的成绩后,发现没有达到预期目标,于是产生自卑、自闭心理。这类学生的具体表现为:内心愧疚,觉得自己很没用,一天到晚闷在家里不愿出门,不愿意跟人交流,情绪低落,食欲不振。几乎所有成绩不太好的学生,都会有这些情绪反应,而一些家长也不重视,觉得过一段时间就好了。对于有些学生来说,确实经过一段时间的

调整就能恢复正常。可若是碰到平常就比较内向或原本就有心理问题的学生,如果放任不管,可能会有过激行为。对这类考生,家长需要多与他们交流,告诉孩子:“父母之所以花费很大的心血,是因为你是我们的宝贝,不是要求你必须有一个好成绩。你已经尽力了,这个父母都看到了。至于结果,会有很多影响因素,不必太自责。”家长要鼓励孩子把烦恼和痛苦说出来,不要埋怨,理性引导他们把注意力从中高考上转移过来,并对未来作出规划选择。

二是成绩比较好的学生容易产生放纵心理。成绩比较理想的考生,适当放松一下是应该的,但放松不等于放纵。放松的方式不同,所产生的结果也不同。如适当运动、外出走走是有益身心的;相反,无节制地刷小视频、玩游戏等

发泄式放松可能会产生各种严重的心理问题,比如极端焦虑、成瘾多疑等。对这类孩子,父母在与孩子共享成功喜悦的同时,也要引导他们参与有益身心的休闲活动,鼓励孩子参与家庭事务或公益活动,避免无事可做。考生可利用这个假期发掘自己的兴趣爱好,以便为随后到来的填报志愿做充分的准备,同时也为自己的未来规划奠定基础。当然,学生也可根据自己的兴趣和爱好做一些平时想做却没有机会做的事情。

三是中高考放榜后的迷茫心理。看到成绩后,不管好坏都接受了这个结果,然后就感到丧失目标且深感迷茫,开始无所事事。具体表现为:每天无精打采,对什么都提不起兴趣,闷在家里,不愿意出门。中高考结束后,还不敢彻底放松,因为分数还没出来。等到分数

一出来,心里的石头一落地,人立马跟被抽空了一样,变得无所适从。对于这部分考生,应引导他们迅速调整目标,对未来有一个新的规划,避免因迷茫而产生心理困扰。家长要把规划的主动权交给考生,这样他们在进入高中或大学之后会有足够的自我规划能力和自我管理意识。

家长的心态是影响孩子心态调整的重要因素。因此,分数公布后,家长首先要心态放平和,接纳中高考只是孩子人生的一个阶段,不等同于孩子的未来,不简单地把自己的生存焦虑转嫁给孩子,能够冷静理性地对待成绩,不要盯在中高考这一时,而要着眼孩子终身发展看问题,给孩子积极陪伴,这才是对孩子最有效的帮助。

相关新闻

关注未成年人心理健康 助力未成年人阳光成长

市教体局公布心理健康辅导中心咨询电话

本报讯(记者 张晨)6月26日,市政府新闻办召开“向阳成长 护航行动”主题系列新闻发布会。会上,聊城市教育和体育局党组成员、市教育服务中心主任朱宏锐介绍了聊城市学生心理健康工作情况。

建设完善心理健康辅导中心,确保学生可以免费进行心理咨询。市教体局建立了聊城市未成年人心理辅导中心,积极开展学生心理健康教育辅导工作,目前共接待来访者近300人次。辅导中心设有咨询电话,号码为13188753560,提供线上免费咨询服务。目前,我市在平区、开发区、高新区、高唐县均已建立了县级未成年人心理健康辅导中心,开

展免费心理咨询。市教体局指导各级中小学在学校内建设心理健康咨询室,配备专兼职心理健康教师,为学生解决情绪问题、心理困扰提供支持。

深化五育并举,确保青少年全面发展有保障。落实“双减”政策,严格执行作业管理制度,各县(市、区)和义务教育阶段学校均制定了作业管理办法和校内作业公示制度,作业控制时间达标率100%。严格校外培训监管,组织开展变相违规培训排查、“监管护苗”专项整治等活动,建立培训机构“黑白名单”,校外培训机构全面实现平台动态监管。实施体育固本行动,全面落实大课间体育活动制度,着力保障学生每天校内、校外

各1小时体育活动时间,使每个学生至少熟练掌握1项运动技能。市教体局强化工作措施,实施艺术素养提升行动,使每个学生至少掌握1项艺术特长。各中小学校均将劳动教育纳入必修课程,配备专兼职劳动教育教师6000余名,组织开展劳动技能和劳动成果展示、劳动竞赛等活动1000余次。

强化心理健康月活动载体,确保塑造阳光心态有抓手。每年5月份,市教体局扎实开展形式多样、内容丰富的学校心理健康月系列活动。全面开展心理健康宣传教育,在学校内掀起关爱心理健康热潮;每年开展心理健康教育微课和短视频征集评选活动,学校教师和学生

积极参与,制作了一批优秀心理健康教育作品。组织开展心理健康筛查评估,帮助学生了解自身心理健康水平。及时了解学生在人际交往、恋爱情感、集体生活、亲子关系、家庭变故中所遇到的困难和问题,有针对性地开展个别谈话、团体辅导等。

常态化开展线上专题宣传教育,确保答疑解惑有平台。市教体局开放市级智慧教育平台,常年向家长提供丰富、有效的家庭教育公益课程。平台开设“名师大讲堂”专栏,每周定期推送“水城名师团队”心理健康专题直播讲座与系列微课程,目前已累计开展65讲,观看人数达125万人次。



6月24日晚,临清市阳光购物广场,市民带着孩子玩“垂钓”。

临清市阳光购物广场的夜市非常热闹,除了一些游乐设施外,也有不少网红小吃,如广东肠粉、生煎包……在这里,弥漫着浓浓的人间烟火气,丰富了临清人的夜生活。

本报记者 商景豪 摄



6月25日,莘县中小学生学习人工智能体验中心,前来研学的学生在学习无人驾驶课程。

莘县中小学生学习人工智能体验中心以“普及、融合、变革、创新”为基本理念,引入VR元宇宙、智慧物联网、虚拟仿真、机械世界、无人机、无人驾驶等系列课程,满足学生在新兴技术方面的认知、体验和实际需求。 本报记者 商景豪 摄