



□ 记者 杨寒冰

高考落榜：风雨过后是彩虹

高考是场选拔赛，有人金榜题名，就会有人名落孙山。

多年来，高校扩招人数不断增多，但每年全国范围内仍有30%~40%的考生落榜，换句话说，就是有30%~40%的考生和家长要面对落榜这个现实问题。

落榜并不可怕，可怕的是落榜后带来的一系列心理问题、家庭问题，甚至社会问题……其实，只要考生和家长都能有一个平和的心态，就能冷静地、客观地、理性地分析现实，并找到最适宜的调整方法，或者更光明的前途和更新的出路。

考生：主动走出落榜阴影

高考并不是一场常规的考试，它不仅是对学生文化知识的学习、积累及综合运用情况的考核，更是对学生体力、耐力、应变能力、心理素质等各个方面的综合考核。

当一些学生高考失败之后，尤其是那些平时很努力，考试却考砸的学生，在剧烈的现实反差面前，常常情绪低落、抑郁、愤怒、悔恨、沮丧、绝望，甚至对未来失去信心，有的会因为一次高考失败，把自己看得一无是处，全盘否定。

这样全盘否定自己的学生，还真的不在少数。国家二级心理咨询师杜松桂介绍说，有的家长看孩子憋屈在家里苦闷，心疼孩子，决定向单位请假带孩子出去旅游散心。结果，孩子却很不礼貌地拒绝父母说：“我哪儿也不去，我这么笨的人，大学都考不上，出门只会给你们丢人！”

有的学生看到自己朋友落榜，很想安慰她，就花钱买了奥斯卡电影金曲的CD送给朋友。谁知落榜的朋友却不领情，冷冷说道：“我连大学都考不上，哪能听得懂英语歌曲，还是你自己留着上大学听吧！”

……

一事不顺，事事烦躁。除了自己封闭、沉闷之外，对亲人、对朋友也是冷言冷语，敌意满腔。

高考落榜后，人的心理比较脆弱，也比较敏感。杜松桂说，落榜生出现一些过激的言行都是可以理解的，但如果长期这样下去，对其身心发展非常不利。所以，落榜生应当学会自己调整心态，主动走出落榜阴影。

怎样调整心态呢？杜松桂给出了三种方法：第一，要面对现实，不怨天尤人，把高考仅当作人生路上的一次小小挫折；第二，要多倾诉苦闷，寻求安慰，该高呼时就高呼，该流泪时别忍着；第三，要树立信心，做出新的选择，特别要和那些曾经高考落榜、今年考试很成功的同学交流经验，学习对付落榜的措施和方法。



(资料图片)

家长：情绪调整五要五不要

就像高考结果有理想和不理想之分，面对孩子落榜，家长的表现也有好和不好之别。国家级家庭教育指导师许建国认为，家长的态度对落榜后的孩子的心态调整非常关键。好的态度能帮助孩子早日拨去愁云，重见彩虹；恶劣的态度，对孩子来说，不仅是精神上的折磨，更是造成孩子逆反心理的助推器。所以，落榜生的家长在情绪调整方面要注意做到五要五不要。

不要发脾气。有些家长，平时对孩子不管不问，只管自己忙活，看到孩子高考成绩不理想，或者落榜后，就忍不住恶语相加，甚至摔锅砸盆，这对孩子的心理打击是最大的。

不要指责。有些家长，知道孩子高考落榜后，就大肆指责孩子，甚至不分青红皂白地罗列罪名，只要是平时做得不对的、不好的，跟高考有关无关都扯进来。本来孩子心情就很沉重，这时父母非但没帮他们解脱，反而火上浇油，使孩子更加委屈，更加烦闷，甚至感到绝望。

不要埋怨。考场失利的原因很多，家长如果只是一味地埋怨，会使孩子的心情越来越坏，焦虑不安，严重的会产生抑郁表现。还有些家长只顾自己嘴上痛快，怎么有理怎么说，甚至让话语偏离事实，对孩子很不公正。事情

已经过去了，埋怨是不能解决问题的，只能增加孩子的心理负担。

不要唠叨。与啰唆相比，孩子更需要一个舒心、清静、干净的环境。

不要冷淡。有的家长对落榜的孩子采取一种冷淡态度。不打、不骂、不说，面无表情，爱搭不理。家长的漠然对孩子造成的心理创伤甚至比打骂还要严重。

要冷静。要想让孩子能够正确处理高考失利问题，家长首先要冷静，要理智地对待孩子的考试结果。

要情绪稳定。家长稳定的情绪和豁达的态度，让孩子从绝望和沮丧中看到光明。

要坚定信心。面对孩子高考失利，家长首先要有信心，再以自己的信心来感染孩子，使他消除悲观情绪，正确评估自己的能力和水平。

要亲情支持。一个人处在困境之下，能否得到社会支持及亲人的支持，对于他走出困境的决心和信心是极为重要的。缺乏这样的支持，就像是一个人被困在了孤岛上，既无力又无助。落榜的考生就是这样一个人需要情感支撑的角色。

要积极应对。高考落榜后，家长首先要面对现实，冷静分析，稳定考生的情绪，重建孩子的信心，之后就应该和孩子一起讨论，提建议、出主意、想办法找出路。在这样一个应对过程中，家长越是冷静，越是理智和情绪稳定，想出的建议和方法往往越切合实际情况，能够比较好地解决孩子的出路问题。如果家长的心态不平，就难免出现问题。

出路：三条大路通“罗马”

对于落榜生的出路，河洛中学校长蔡建民建议有三条路可以选择：

第一条路：走复读道路。复读虽然有一点风险，但约95%的复读生第二年都能考取大学。据不完全统计，我市每年高考报名人数中复读生大约占40%，而录取人数中复读生的比例则达到了50%以上。

第二条路：走成人教育、自学考试、网络大学或者出国留学的道路。国外的高校能够提供语言、教育方式等多种不同于国内大学的教育模式，“留洋”也将给考生带来人生的转折。但不同的是，所需费用超出一般家庭承受能力，要因人而异。同样，考生在选择出国留学的地点、出国中介等方面要慎重考虑，避免上当受骗。

成人教育、自学考试的特点是宽进严出，学生的学习自觉性一定要强。成人教育、自学考试开设的专业应用性比较强，学生学习起来，兴趣会比较大。

第三条路：走就业道路。以目前就业形势来看，高中学历的求职者往往不太吃香，主动选择余地不大，一般来说薪水不太高，以服务业为主。

导读

▲暑假作业展
暑期足迹：
踏遍老城寻“洛阳”

三版



▲敢向对手
说感谢

▲第一次漂流

四版



▲高分秘诀
高效学习
从课堂开始

五版

▲新起点·小学一年级之数学篇
培养数学素养
“润物细无声”

▲眺望台
家庭联合计划
让孩子过好暑假

八版

