

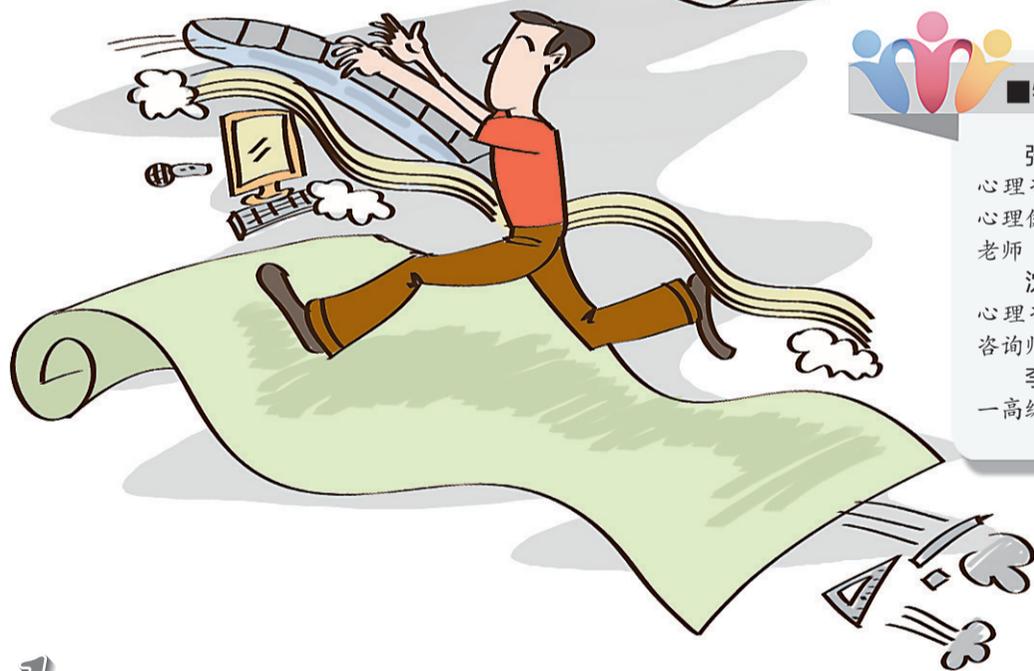
考砸了？没关系！ 到空旷地方喊一喊，去名山大川转一转

专家、老师推心置腹谈高考：成绩不理想，考生自我减压很重要

核心提示

□记者 杨凤轩 刘亮

每年高考结束，人们总把目光聚焦在“高考状元”们的身上。然而，幸运儿终究是少数，每年也总有一些考生因高考失利走向极端，生命未曾绽放就已凋零。为了悲剧不再发生，让我们听听专家、老师的声音。



新闻回放

有媒体报道，高考标准答案揭晓的当晚，营口复读考生李新默默离家出走，在鞍山郊区投河自杀。警方发现，他胸前的书包中装着两块大石头。他父母说，儿子去年考了447分，已经够二本分数线，但他的理想是考上一本。

晚报关注

是什么样的心理导致考生行为过激？考生该用怎样的心态面对高考失利？家长、社会应该如何引导？

特邀专家

张素霞 国家注册心理咨询师、洛阳学生心理健康指导中心督导老师

沈会芝 国家二级心理咨询师、婚姻家庭咨询师

李小峰 洛阳市第一高级中学教师

绘制 雅琦

1 高考失利走极端，心理因素是“主凶”

洛阳晚报记者：大好年华的青年人，竟因为高考失利选择自杀，是什么样的心理因素在作祟？

李小峰：就我接触的学生来说，对高考期望越高的孩子，在高考失利后越容易心灰意懒，甚至会有万念俱灰的想法，若不及时疏导，很容易心理崩溃走极端。

张素霞：从心理层面上看，考生

高考失利后发生悲剧的原因有三：一是个人自尊心过强，抗挫折能力弱。高考失利后，无法面对落差，又无很好的排解方法，容易走极端。二是家庭期望值过高。有些家庭把高考成绩上升到决定孩子人生成败的高度，孩子压力过大。三是社会过度渲染、关注成功案例，学生容易互相对比，从而增加负疚感，引发其

他问题。

沈会芝：中国教育资源匮乏、人口众多、竞争残酷，一大部分学生会因成绩不理想而心理受挫。据了解，在发榜后心理严重受挫的多是平时学习好，考试时出现较大失误的孩子。这些孩子自尊心超强，接受不了现实，性格内向、敏感，不会释放自己的不良情绪。

2 考试成绩不理想，自我减压很重要

洛阳晚报记者：数据显示，每年高考后，大部分考生会觉得成绩没有达到期望值。考生该如何自我减压？

张素霞：第一，可以做些有氧运动，假期可以去一些名山大川转转，呼吸新鲜空气，愉悦身心。第二要大胆尝试，选择适合自己的生活方式。第三，合理的宣泄也很重要，听听音乐、发发微博、写写日记，排遣不良情

绪，为未来作好打算。

沈会芝：对孩子们来说，一是有泪尽情流，尽情释放不良情绪。可到空旷无人的地方大声喊叫，把内心的坏情绪宣泄出来。二是要多与老师、家长沟通，及时找到解决问题的方法，减轻心理负担。三是改变认知，认识到一个人在成长的过程中，难免会经受各种各样的困难与考验，自古

英雄多磨难，在心理上战胜自我、挑战自我！

李小峰：面对考试失利，学生们要做到四个学会：一要学会管理情绪，不要钻牛角尖。二要学会转移注意力，去做与考试无关的事情。三要学会调整，淡化考试结果，要为自己曾经努力过而骄傲。四要学会总结，为以后的人生总结经验。

3 帮助孩子走出低谷， 家长、社会应该这样做

洛阳晚报记者：有人说，高考不是考生一个人的事情，而是一个家庭，乃至整个社会的事。那么，面对失利考生，家长、社会又该做些什么？

张素霞：对社会来说，媒体的作用很大，应及时关注失利考生的心理疏导问题。对家长来说，要尊重孩子，分析孩子的性格，帮助孩子选择一条合适的道路，不要把自己的愿望强加到孩子身上。

沈会芝：对于家长来说，要经受住考验：一是调整好心态，冷静、理智地对待孩子的考试结果。二是理解孩子，对于孩子的负面情绪，要细心观察、合理引导。对于社会来说，不要过分渲染高考成功案例，也不能形成唯学历论，英雄不论出处，让孩子知道每个人都有自己的长处。

李小峰：社会应该更多地关注考试失利的孩子。第一，不能歧视。高考偶然因素很多，考试失败不代表他平时不好好学习，也不代表人生失败。第二，要多发挥社区功能。孩子考完后不应憋在家里，社区可以多组织一些帮老扶困的爱心活动，让他们在帮助别人的过程中感受到自己的价值，增强自豪感。

延伸阅读 这些成功者 也曾高考失败

俞敏洪：两次落榜的励志偶像

“留学教父”、新东方教育科技集团董事长俞敏洪曾连续两年参加高考都名落孙山，但俞敏洪认为：“不断面对失败的人，成功的机会比普通人多得多。”1980年，俞敏洪考取北京大学。在第一次被美国签证官拒签的25年后，俞敏洪带领“新东方”在美国上市。

汤唯：落榜后工作，工作之余再考

汤唯高考落榜后，父母让她进了职业模特队。其间，每天训练、表演完后，别的女孩都在忙着恋爱、逛街，汤唯却捧起书本学习。经过3年不懈努力，2000年她终于考入中央戏剧学院导演系。

李安：高考落榜不气馁，不断努力实现自我

李安第一年考大学，以六分之差落榜，第二年重考，又以一分之差落榜，他当时把桌上的台灯、书本一把扫到地上，然后跑出家透气。

后来，李安考上台湾艺术大学戏剧电影系，发现人生不全是千篇一律的读书与升学。他在舞台上找到真正的自己，学芭蕾、写小说、练声乐，甚至是画素描，多方尝试后在电影领域渐放光芒。