高考后心理调适指南

邹蓉

随着高考的落幕，考生紧绷的神经终于可以放松下来。然而，随之而来的“考后综合征”却让许多考生陷入了新的困扰。有的考生过度放纵，昼夜颠倒、沉迷游戏；有的考生则陷入了空虚迷茫，对未来毫无方向感……如何调整心态以实现考后生活的顺利衔接，并为长远发展蓄力赋能，是每位考生面临的重要课题。

一、高考后常见的不良心理状态

（一）自我放纵

有的考生会陷入一种过度放松的状态，表现出自我放纵。他们往往会觉得，经过长时间的紧张备考，终于可以彻底松一口气了。于是，他们把之前因为备考而搁置的各种娱乐活动一股脑儿地提上日程，开始无节制地玩游戏、沉迷于网络世界，完全打乱了原本规律的作息。熬夜成为常态，白天则昏昏欲睡。这种情况实际上是“补偿心理”的体现。

（二）焦虑不安

有的考生会因为担心考试成绩而焦虑不安。他们会担心“万一考得不好怎么办”，并反复回顾考试场景，害怕别人对自己的负面评价。这样的焦虑不安，本质上是对自己的信心不足，而对考试的期待又过大，担心自己会让家人和老师失望。这样的侵入性思维使得他们整天处于一种紧张状态，做什么事情都难以专注，是考后焦虑的一种典型表现。

（三）迷茫困惑

有的考生因为忽然失去了目标，陷入迷茫困惑的状态。高考备考期间，他们把高考视为生活中最

重要的目标，将大量的精力用于复习考试内容。随着高考结束，这个目标突然丧失，他们就失去了前进的方向和动力，不知道接下来做什么，也不知道要怎样规划未来的生活。面对专业选择、大学规划，更是茫然无措。

（四）自我否定

有的考生则因为考试发挥不理想，出现了自我否定的心理状态。这些考生出现了“灾难化思维”的非理性想法。在他们眼里，高考分数的高低就像是衡量一个人价值和命运的标准，一旦高考失利就意味着人生暗淡无光、一败涂地。这些考生产生了严重的自我怀疑，认为自己一无是处、毫无价值，变得整天闷闷不乐、自怨自艾。

二、如何调整心态，平稳度过考后时光

（一）适度放松，把握分寸

高考结束后的放松要把握分寸，不能毫无节制。从生理角度看，高考及备考期间考生们往往处于高度紧张的状态，身体的生物钟被打破，作息时间不规律。如果考试一结束就开始无节制地放松，比如通宵打游戏等，身体的状态就会从一个极端进入另一个极端，极易造成内分泌的失调，影响身体的正常代谢。从心理角度看，高考期间的考生大脑神经高度紧张，处于高度的应激状态。如果考后忽然完全放松，就会出现“空虚感”和“失落感”。无论是生理状态的无节制放松，还是心理状态的剧烈变化，都会使考生面临新的问题。所以，高考后的放松应该有一个过渡期，做到循序渐进。

作者简介：邹蓉，浙江省宁波市北仑中学，高级教师。

基金项目：第六轮宁波市哲学社会科学基础研究基地课题“基于社会与情感能力提升的家庭教育创新样式研究与实践”（JD6-429）

（二）接纳情绪，积极调节

高考过后感到紧张和担心，是非常正常和普遍的情绪反应，考生需要接纳这种情绪，并进行积极的情绪调节。每一个人都会对未来的不确定性感到担忧，这是与生俱来的反应。对考试成绩的担忧，也是这种本能反应的一种表现。耶克斯-多德森定律的倒 U 型曲线提示我们，适度的担忧常常会让人们发挥出最佳的水平^[1]，然而过高的担忧却会引起焦虑、失眠等一系列负面反应，影响到身心健康。所以，学会在接纳情绪的基础上进行积极的调节尤为重要。例如，考生可以根据心理学家阿尔伯特·埃利斯（Albert Ellis）提出的情绪 ABC 理论（ABC Model）^[2]，试着换一种认知角度来看待问题，以更加积极乐观的视角发现事件的积极意义：哪怕成绩不如人意，这也仅仅是一次考试，并不能决定人生的成败。何况，高考无论是成功抑或失败，都有更大的努力空间，有更多的资源有待我们去挖掘。除了改变不合理的认知，考生还可以通过一些放松的方法，让自己的情绪得到缓解，如腹式呼吸法、想象放松法、渐进式肌肉放松法等。

（三）树立理想，做好规划

随着高考的结束，考生迎来了人生规划的新阶段，需要树立理想，为未来做好进一步的规划。在这个阶段，考生可以结合自己的兴趣爱好、能力特长以及个性特征，设立短期与长期相结合的目标。从短期来看，可以根据自己的专业方向，进行专业技能学习的规划；从长期来看，可以更多地了解未来职业以及行业的发展方向，与该领域的学习者、从业者交流，听取经验，明确规划的路径。除了学习专业技能，还可以培养自己的人际沟通、团队协作、社会适应等综合能力以及可迁移的核心素养，让自己成为全面发展的人，更好地适应未来不断变化的时代需求。高考的结束绝非终点，而是一个全新的起点。相较于过度焦虑于高考结果，考生更应保持理性心态，系统规划后续发展阶段及中长期发展目标。

（四）理性思考，学会求助

考生要学会理性地思考问题，以“非负面思考”来看待高考以及其他事件，并在自身难以调整的时候学会求助。如果能抛开负面情绪的裹挟，理智地

看待事件本身，就能更好地看清事实的真相和本质。高考只是衡量学业水平的一个方面，哪怕成绩不理想，也并不能以此否定一个人的价值和能力。在未来的成长道路上，会遇到远比高考更难、更大、更多的挑战，而这些挑战也正是促进自身不断成长的“垫脚石”。过多的情绪卷入对自己挑战困难、超越成长并无助益。当然，每个人都会有被负面情绪所劫持、难以平复的时候，选择向家人、朋友和教师等进行倾诉，与他们建立深度的情感联结，获取情感上的支持，是极为有效的办法。如果依然难以缓解负面情绪，还可以向专业的心理咨询师求助。要始终记住，求助并不意味着脆弱，而是更大的勇敢。

三、考后的充实生活指南

（一）调节身心，丰富生活

高考后的生活相对轻松和自由，是调节身心、丰富生活的一个绝佳机会。首先，要学会利用这段时间，让自己的身心得到有效的放松。紧张的高考备考后，适度放松能让身体进行自我修复，以调整到最佳的状态。而身体的放松也是心理放松的基础条件，有助于考生达到良好的身心状态。其次，兴趣爱好能带给考生心灵的滋养。这段时间，可以重新拾起自己的爱好，或是培养新的兴趣，让自己沉浸在热爱的事物上，例如画画、唱歌、阅读等，都可以带来内心的愉悦和满足。此外，可以试着去多交一些朋友。利用考后的时光，参加一些之前没有时间参与的社交活动，比如社区的志愿者服务活动等，不仅能够交到新朋友，还能够新的场域中锻炼自己的人际沟通能力与团队协作能力，收获人与人之间的温暖。

（二）锻炼能力，提升自我

考后还是考生锻炼能力、提升自我的黄金时期。一方面，可以潜心学习一些“硬技能”，如 AI 技术的运用。人工智能正在深刻重塑各行各业，为增强未来竞争力，需尽早掌握 AI 工具操作能力（如高效处理图文、数据分析等），这是提升效率的技术基础。此外，要在应用过程中锻炼自身提出高质量问题的能力。另一方面，要提升自己的“软技能”，

如沟通、团队合作、解决问题等。软技能是一个人面对不确定性最可靠的能力,考生可以通过社会实践,在真实场景中锤炼有效协作、管理时间和清晰沟通等能力。硬技能和软技能,是应对未来社会挑战的重要支点。

(三) 积极沟通,彼此支持

高考结束的这段时间,更是与家人、朋友难得的深入交流的时光,积极地沟通能够构建起重要的情感支持系统。一方面,可以和家人多交流,听听

长辈们的生活经验和人生智慧,从他们的阅历中得到宝贵的指导,同时与他们多分享新事物,促进相互之间的共同成长。另一方面,可以多结识大学里的学长学姐,提前了解大学的学习和生活情况,做好充分的适应准备和心理建设。在面对未来生活挑战的时候,良好的社会支持系统是一个人至关重要的支撑。无论是家人、朋友,还是其他志同道合的同龄人,都是我们前行路上情感的支持者和生命中的启发者,将使我们受益一生。

参考文献:

- [1] 梁宁健. 心理学导论 [M]. 上海: 上海教育出版社, 2006:380-381.
[2] 海尔城. 挥别高考 喜提成长——积极心理学视野下的高考考后心理辅导专访 [J]. 大众心理学, 2022(7):15-17.

(编辑: 陈何熙娴)

(上接第 58 页)

键生成教案”与学情诊断功能,助力教师构建“语言训练—文化探究”双主线课程;其三,为汉语水平考试命题改革提供数据支撑,基于知识图谱演化规律优化文化题型设计,推动测评体系从“语

言能力导向”向“跨文化胜任力导向”升级^[12]。未来将进一步探索多语言版本适配与低资源语境下的轻量化部署方案,为“中文+职业”等新型教育场景提供技术支撑。

参考文献:

- [1] 杜凤娇,王汉卫.论“集/散”的对立与互补——国际中文教育汉字教学新思路 [J]. 华文教学与研究, 2024(4):26-33+59.
[2] 席小明.以学习者为中心的自适应学习系统的设计与评估 [J]. 中国考试, 2024(2):25-32.
[3] 黄施洋,奚雪峰,崔志明.大模型时代下的汉语自然语言处理研究与探索 [J]. 计算机工程与应用, 2025,61(1):80-97.
[4] 雷安乐.AI时代的高校青年教师发展:理念突破与路径展开 [J]. 科教文汇, 2025(3):14-17.
[5] 李玉婷,季茂岳,马永全.智能时代高校教师专业发展的机遇、困境及突破路径 [J]. 教育理论与实践, 2024,44(18):50-55.
[6] 王绪强,胡凡刚.AI教师赋能课堂教学的限度与超越 [J]. 电化教育研究, 2022,43(8):29-35.
[7] 教育部,国家语言文字工作委员会.国际中文教育中文水平等级标准 [S/OL].(2021-03-24)[2025-03-08].http://www.moe.gov.cn/jyb_xwfb/gzdt_gzdt/s5987/202103/t20210329_523304.html.
[8] 薛耀锋,陈瞻,邱奕盛.基于多模态数据的在线学习认知风格智能识别 [J]. 开放教育研究, 2024,30(5):112-120.
[9] 李登,武阿明,韩亚洪.基于多元实体对齐的视觉-语言多模态预训练 [J/OL]. 软件学报, 1-16(2025-02-27)[2025-03-08].
<https://doi.org/10.13328/j.cnki.jos.007321>.
[10] 孙毅,裘杭萍,郑雨.自然语言预训练模型知识增强方法综述 [J]. 中文信息学报, 2021,35(7):10-29.
[11] 王文彬,许冉.高校教师人工智能技术使用行为及影响因素——基于 TAM 模型的实证分析 [J]. 高教论坛, 2024(12):25-31+53.
[12] 李红玲,陈维龙,周世俊,等.基于多模态交互模型的课堂智能监测系统应用设计 [J/OL]. 计算机应用与软件, 1-9 (2025-03-07) [2025-03-08].<http://kns.cnki.net/kcms/detail/31.1260.TP.20250307.1416.006.html>.

(编辑: 陈何熙娴)