

少数学生高考后产生迷茫和空虚心理,通过整天打游戏、熬夜追剧等方式放纵娱乐,记者就此展开调查——

高考之后,重拾心情再出发

邵阳日报记者 王朝帅

每年高考之后,少数学生在长假里整天打游戏、熬夜追剧等,放纵娱乐、忘乎所以,对自己身心健康造成了较大影响,家长看在眼里、痛在心里。

6月14日至18日,记者通过调查,了解高考后部分学子“放纵娱乐”的缘由,并寻找行之有效的解决办法。

少数学子在“后高考心理”作用下产生心理、生理疾病

6月9日,普通高等学校招生全国统一考试(即高考)结束后,一些学子随即陷入迷茫境地。心理学领域将之称为“后高考心理”,即在高考结束后出现严重的焦虑、迷茫和烦躁等心理状态。

近期,许多抖音用户发布的短视频显示,有的学子在高考后因为闲得慌,要么整天躺在家里“吃了睡,睡了吃”,要么以整天打游戏、熬夜追剧、狂刷短视频等方式纵情娱乐,拖垮了身体不说,有的还产生心理、生理疾病。

6月14日,邵阳市大祥区卓越心理咨询事务所创始人封宇平透露,去年便有不少学子在高考后向其咨询心理疾病问题——某高中学子毕业后沉迷游戏,因通宵7天玩网络游戏而产生游戏场景闪回的幻觉,并紊乱了自身生物钟;某民办高中一名学子高考后,因沉溺短视频,对现实生活失去了兴趣;某高中学子高考后,过度沉迷社交网络,花费大量时间与网友交流,疏远了现实人际关系,变得孤独焦虑,甚至出现心理障碍。

封宇平说:“高考后,学子突然进入无压力状态,少数学子容易沉沦‘补偿性放纵’。选择过度刺激的娱乐方式会改变大脑神经递质分泌,导致多巴胺阈值升高,使其对正常生活中的愉悦感感受降低。同时,一些不良的生活习惯还会影响内分泌系统,加剧焦虑、抑郁等负面情绪产生。”

学业高压、自律不足及外因诱导致使“后高考心理”出现

一些学子产生“后高考心理”的主要原



邵阳市第二中学某班在拍毕业照。(受访者供图)

因,表现在学业压力、自律不足及外因诱导三个方面。

封宇平说:“因前期面临的学业压力(如反复刷题、考试、记背知识点等)较大,一些学子便在学习中无所适从,他们就会跟家长、老师‘博弈’,要么厌学,要么‘躺平’。高考后,他们的压力得到释放,容易放松过度,变成放纵。”

邵阳交通学校学子黄鹏,当前正在广东省中山市某电机厂里打暑假工。黄鹏说:“我有个室友因为过度打游戏进了ICU,他不够自律才导致了这一结果。”

据邵阳市第二中学教师邓平海观察,有的家长认为孩子高考了,就可以彻底放松了,默许了孩子的各种放纵娱乐行为;有的老师则跟学生说“考完高考,大学就轻松了、好玩了”,让部分学子对未来产生错误认知。“外因诱导下,学生高考后找到放纵娱乐的正当理由,致使他们在假期里‘往死里玩’。”邓平海说。

理性看待高考与积极面对未来破除成长困境

应如何度过高考后的时光?这已经成为当下许多学子和家长非常关心的问题。有心理专家分析,家长应引导学子考后“放

松莫放纵”,而学子应该在高考后寻找科学合理的解压方式释放积蓄的压力,为未来做好准备。

市民吴女士的儿子今年高考。她认为,高考后的孩子应多接触书本以外的世界,比如与好朋友结伴旅游,增强独立生活能力,也可以参加一些感兴趣的社会实践或打暑假工,提前接触社会。“家长要给孩子做好心理建设工作,不管考试结果如何,都要向孩子说明——高考只是人生的一站,而人生是一场马拉松,未来有无限可能。”吴女士说。

封宇平建议,学子高考后,应积极调整心理状态,合理规划未来。他说:“无论将来是上大学还是找工作,学子们都应该提前做好规划,对未来有个好的预期,多锻炼自己、充实自己。”

邵阳学院大学生心理健康中心主任徐瑞则建议,高考结束后,学子可以制定新的目标,如考驾照、培养一门兴趣爱好等;同时,处理好亲子关系与同伴关系,利用社交补偿替代网络成瘾。还可以发挥手机资源优势,借助正念减压类训练App提升自身的元认知监控能力,以此养成不熬夜、不过度放纵的良好生活习惯。

爱心校服暖童心 情系特教助成长



秋月餐饮面点师傅教邵阳市特殊学校的学生制作包子。

邵阳日报记者 申兴刚 摄

邵阳日报讯(记者 蒋玲慧)6月19日,20多位邵阳市女企业家协会会员来到邵阳市特殊学校,为全校学生捐赠了239套校服以及一批生活、学习用品,用实际行动为特殊儿童送去温暖与关爱。

捐赠仪式在邵阳市特殊学校的礼堂举行,现场气氛热烈而温馨。邵阳市唐

邦制衣厂董事长李丽华、邵阳市秋月餐饮文化服务有限公司董事长谢纯辉等女企业家代表,将崭新的校服、各类生活物品和丰富的学习用品送到孩子们手中。孩子们脸上洋溢着纯真的笑容,用他们独特的方式,或是一个简单的手势,或是一句不太清晰的感谢,表达内心的喜悦和感激。

“特殊教育学校的孩子们,虽然面临着身体上或心理上的诸多挑战,但依然努力绽放着属于自己的光芒。希望我们能为孩子们的成长,尽一份绵薄之力。”邵阳市女企业家协会会长何春梅说。

捐赠仪式结束后,秋月餐饮的两位面点师傅在烘焙教室的操作台前俯身示范,手把手教学生们制作包子。据悉,秋月餐饮还将为优秀学员提供就业岗位,让这份温暖从课堂延续到职场。

“这些看似简单的技能,或许就是他们未来安身立命的金钥匙。”邵阳市特殊教育学校校长陈赐莲表示,“今天的爱心捐赠不仅是一套套崭新的衣裳,更是一份尊严,一份归属,一份温暖的守护。学校将把社会各界的关爱转化为教育动力,帮助孩子们更好地成长发展。”

邦制衣厂董事长李丽华、邵阳市秋月餐饮文化服务有限公司董事长谢纯辉等女企业家代表,将崭新的校服、各类生活物品和丰富的学习用品送到孩子们手中。孩子们脸上洋溢着纯真的笑容,用他们独特的方式,或是一个简单的手势,或是一句不太清晰的感谢,表达内心的喜悦和感激。

“特殊教育学校的孩子们,虽然面临着身体上或心理上的诸多挑战,但依然努力绽放着属于自己的光芒。希望我们能为孩子们的成长,尽一份绵薄之力。”邵阳市女企业家协会会长何春梅说。

捐赠仪式结束后,秋月餐饮的两位面点师傅在烘焙教室的操作台前俯身示范,手把手教学生们制作包子。据悉,秋月餐饮还将为优秀学员提供就业岗位,让这份温暖从课堂延续到职场。

“这些看似简单的技能,或许就是他们未来安身立命的金钥匙。”邵阳市特殊教育学校校长陈赐莲表示,“今天的爱心捐赠不仅是一套套崭新的衣裳,更是一份尊严,一份归属,一份温暖的守护。学校将把社会各界的关爱转化为教育动力,帮助孩子们更好地成长发展。”

展演项目丰富多样,涵盖了太极剑、太极拳、养生杖、大成拳等多个传统武术项目。除了丰富的太极相关项目,活动现场还穿插了旗袍秀和舞蹈节目,为活动增添了别样的活力与色彩。

近年来,北塔区一直致力于推广全民健身运动。健身气功太极拳作为其中的重要项目,得到了广泛的普及与发展。此次交流展演活动的成功举办,不仅为广大太极爱好者提供了展现自我的机会,也进一步激发了市民参与全民健身的热情,营造了浓厚的全民健身氛围。

你问我答

蘑菇采摘季,该怎样安全享受美味?

近段,到了野生蘑菇的成熟时节,不少市民纷纷采购,为家庭餐桌添上了一道“鲜味”。然而,许多野生蘑菇是有剧毒

的,一旦食用后果不堪设想。

那么,市民该怎么分辨毒蘑菇与可食用蘑菇,安全享受美味呢?

记者答复

“邵阳地区,灰花纹鹅膏菌、亚稀褶红菇等毒蘑菇,常与可食用的石灰菌、枞树菌(松乳菇)混生,外形易混淆,当前没有绝对可靠的民间辨别方法,建议市民不碰有菌环、菌托及不熟悉的野生蘑菇。”邵阳市科技馆工作人员张艺昕表示。

邵阳市野生动植物保护协会常务副会长兼秘书长罗曼匀建议,个人应坚决做到“不采、

不买、不吃”无法100%确认安全的野生蘑菇。学校食堂、集体食堂、婚丧宴请等群体聚餐场合,也要严格禁止采购、加工野生蘑菇,防止群体性中毒。“一定记得只食用正规市场、超市购买的已知可食用菇类。如果误食疑似毒菇要立即就医,并尽量保留样本供鉴定。”罗曼匀说。

(邵阳日报记者 王朝帅)



6月6日,本报报道了桂花桥桥面破损严重,给行车带来安全隐患。看到报道后,相关部门很是重视,积极协调处理。6月15日,邵阳盛邦沥青混凝土有限公司对破损桥面进行修补。6月16日,修补工作全部完成。图为6月16日上午,工人们正在进行沥青摊铺作业。

邵阳日报记者 伍洁 摄

半年举办应急知识宣讲36场

应急志愿服务在行动

邵阳日报讯(记者 王朝帅)6月17日,邵阳市红十字水上救援志愿者协会到邵阳职业技术学院,开展了“防溺水”急救知识宣讲。自今年1月1日以来,该协会已在我市各地举办了36场类似的宣讲活动。

当日19时许,邵阳市红十字水上救援志愿者协会会长曾庆雄与4名成员,在邵阳职业技术学院图书馆,为200余名大学生讲解了防溺水水急救知识内容。现场,曾庆雄一边讲解知识,一边与学生互动;协会秘书长陈自石表演了如何用心肺复苏方法救助落

水者。

年初以来,该协会前往了双清区步步高新天地、北塔区状元小学及大祥区雨溪中学等地开展防溺水、心肺复苏及海姆立克急救知识宣讲活动。去年,该协会设立的“我们的世界,大家的行动”应急救援志愿服务项目,获评湖南省第三期“四季同行·雷锋家乡学雷锋”志愿服务5A级项目。

曾庆雄说:“希望能有更多市民接触与学习急救知识,并能在危机时刻救助自己与他人。人人学急救,急救为人人!”



“防溺水”宣讲活动现场,志愿者与大学生模拟救助落水者。