

“这十二年,我妈一直说,我的任务只有学习” 考生:高考结束了,不知该做啥了

□本报记者
徐日明

“这十二年,我妈一直说,我的任务只有学习,现在高考结束了,我没事儿做了……”近日,考生健华(化名)的妈妈拨打助考心理热线,因为儿子在高考之后进入了一种茫然的状态,每天无事可做,整日宅在家里。

心理咨询师表示,助考热线在“后中高考时期”出现了一个小高潮,即这个暑假应该如何度过,有像健华同学这样陷入茫然的,还有因为父母再也没有管他的理由而整日打游戏的,更有中考生无缝衔接补高中课而抱怨的……对于每年中高考之后都会出现的类似问题,心理咨询师给出不同建议。

高考后任务完成 考生却迷茫了

“你的任务只有学习,其他的都不用你去考虑……”对于这句话,相信众多的家长和学生都不陌生。然而,高考结束后,当健华完成“任务”时,却出现了新问题。

“考生家长在电话里急切且无奈……”哈尔滨市第一专科医院心理咨询师梁健说,健华是个听话的孩子,从小学到高中,在父母的那句“你的任务只有学习”中长大。健华不负众望,考上了父母心中理想的大学。就在高考分数出来的时候,健华开始茫然了。用他自己的话来说“我的任务完成了”。

心理咨询师梁健表示,类似于健华这样的学生并不罕见,家长只关注孩子的学习成绩,孩子也足够听话,将目标就定在高考,对高考后的事情从没加以任何规划和考虑,在高考临近的时候全力冲刺。因此,在目标突然完成后,考生产生了“目标已完成”的感觉,不知道下一步自己应该如何去做,因此出现了茫然、无所适从的感觉。

专家建议

此时正是“打开格局”的时候,家长应与孩子积极沟通,将孩子的思维从“阶段性”向整个人生去引领。将“你的任务只有学习”改为“你的任务包括学习”,让孩子认识到,在人生旅途中还有很多精彩和挑战,鼓励孩子以饱满的精神状态迎接大学生活。

考生彻底放飞 整日游戏聚会

“以前我们一直在用学习来管束他,作业是不是写完了?易错题做了几遍?现在高考结束了,儿子整日打游戏到深夜,或是跟同学聚会到很晚才回家。我们想管束他,却发现再也没有可以约束他的理由。”市民张先生打电话诉说着自己的忧虑。

和其他男孩一样,张先生的儿子小东也是爱玩的孩子。从小学到现在,他的头上一直有个“紧箍咒”,就是学习成绩。学习成绩好了,需要再努力来保持;学习成绩不理想,更需要努力学习来追赶。“学习”是张先生夫妻管束孩子的法宝,无论他多想玩,只要用上这个“紧箍咒”一定管用。现在考试结束了,小东每天打游戏到后半夜,还经常和同学一起聚会,张先生夫妻十分担心儿子的身体健康。

梁健认为,高考之后放松是有必要的,但是要在一定的范围之内,过度放纵会影响健康,也会影响进入大学后的精神状态。小东在高考前能认真学习,愿意把“学习”当成“紧箍咒”,这说明小东是个认真履行责任的学生。高考之后需要给他加上新的“紧箍咒”。高中的时候学生们都经过了成人礼,标志着自己是一个成年人了,既然是成年人,就要约束自己的言行、规划自己的未来,不应当因一个阶段性的结束而过度放松。只不过这个“紧箍咒”需要由学生自己来加。

专家建议

父母首先要做到规律的生活,为孩子做出典范,孩子就能模仿父母进行自我约束。若父母本身做不到而一味要求孩子自律,则说教效果会相对差些。

无缝连接 学高中课 中考生被压得喘不过气

“实在是太累了,中考刚刚考完,我爸妈立即给我安排了高中的课,连一天也不让休息。这感觉就像是打游戏,过了一关又一关,而且一关比一关困难。”刚刚结束中考的考生小俊拨打助考热线说。

小俊对心理咨询师说,现在他已经开始上高一的课程了,父母连一天也没有让他休息。不仅如此,父母还给他规划出了更加详细而且越来越难的计划。现在考上了重点高中,努力三年后考上“985”大学,再努力四年后考上研究生,再努力考研、努力考公、努力挣钱买房……

“这实在是太难了。在我父母的规划中,未来的十几年我都要努力,大概率也是像现在一样一天也不能停歇,这样的生活实在太没意思了。”小俊说。

专家建议

单从心理健康的角度来讲,中考后的假期应该分为“承上、留白、启下”三个部分,给孩子留一部分时间用作思考,总结初中时的学习经验;留一段时间给孩子休息,以作身心的休整;以最佳的状态去迎接高中生活,并非是中考结束就立即进入高中课程的学习。



冰城街头添新景 数万山杏压枝头

园林专家提醒:路边果不能吃

本报讯(记者 霍亮 文/摄)山杏是哈尔滨市广泛种植的城市园林树种,目前冰城街头和城市公园里的山杏陆续成熟。眼下,数万株山杏果实挂满枝头,成为冰城夏都一道城市园林风景线。

在哈尔滨市城区,有很多山杏特色街路,和兴路是山杏种植最为集中的景观特色街路之一。和兴路从香坊区沿墙街到动力广场段,路中央绿化带一共种植百余株山杏树。虽然生长在车行道中间的隔离带里,但在园林工人的精心养护下,每到这个时候,黄橙橙的山杏有的挂在枝头,有的散落到绿地上。一些市民到绿化带中捡拾果实,也有人直接上手摘果。

友情提醒

城市街路种植的山杏主要用于观赏,口感与商超购买的山杏相差很远。街边绿化带里的山杏距离车行道较近,汽车尾气有害物质会附着在果实上。此外,由于城市园林树木会定期进行病虫害防治,果实上也可能会有农残,不宜食用。



哈工大校园暑期开放预约参观

本报讯(记者 王铁军)7月13日,记者从哈尔滨工业大学获悉,暑期哈工大校园对公众开放预约参观,从7月15日开始,到8月25日结束,周六、周日参观不需预约、不限名额。

开放日入校时间为8:30至16:30,参观人员须于当日19:00前离校。如遇校内重要活动或极端天气等情况,将不能按规定时间开放。周一至周五需在网上一实名预约,每日限1000个名额。参观人员持身份证或户口簿、护照等有效身份证件从指定校门出入。

个人预约参观:通过“哈尔滨工业大学”官方微信公众号实名预约,可预约当天及未来7天参观。每人最多可为同行的另外3人预约。

团体预约参观:仅面向中小學生群体开放,

预约主体为中小学或教育主管部门。团体参观须向学校招生办、学院、航天馆、保卫处等单位对接,由对接单位发放“智行”二维码,经审批通过后方可入校。团体可预约当天及未来7天参观。

参观提示:

1.博物馆、航天馆开放时间为周二至周六,周日、周一及法定假日闭馆。团体参观博物馆、航天馆需提前两天预约。

2.教学楼、办公楼、图书馆、体育馆、宿舍、食堂等场所为非开放区域,谢绝参观。

3.哈尔滨工业大学为教学科研单位,非旅游景点,不向任何机构和个人收取参观费用。

校园参观咨询电话:0451-86412110

黑龙江文学馆两年迎客十万

本报讯(记者 申志远 于秋莹 文/摄)近日,“坚守文化传承 共话新时代龙江文学发展”黑龙江文学馆开馆两周年暨新时代文学与文化交流会在黑龙江文学馆举行。

两年来,文学馆共接待了包括法国、俄罗斯等15个国家和国内20多个省市自治区及港澳游客10万余人次,超过120家企事业单位组团前来参观。市民周立平成为黑龙江文学馆第十万名幸运观众,获赠著名作家迟子建亲笔签名的长篇小说《额尔古纳河右岸》以及全套《野草莓》丛书。

黑龙江文学馆不断丰富馆藏,现收藏展出萧红致萧军的两封书信原件、萧军手稿等珍品,馆藏书刊、作家书信手稿等藏品近2万件,建有黑龙江作家信息数据库。今年以来,黑龙江文学馆着力打造文学会客厅,通过形式多样、内容丰



富的文学活动构建作家之家、文学爱好者之家,通过1个中心+5个基地建设,让黑龙江文学馆成为文学信息服务中心,作家、文学爱好者文学活动开展基地,大中小学教育教学研学基地,党员领导干部主题党日主题活动基地,社会各界人士文化活动的基地,市民、游客访问打卡基地。