



走出考场的高考生,即将开启新的征程。

记者 张培坚 摄

写在高考出分时:

这是人生的一战 也只是人生的一站



大
讲
堂

高考已过去两周,这两天就要出分。

在高考结束的这段时间,有同学彻底放松,也有同学表示自己“轻轻地碎了”。问其原因,他说之前已经暗暗计划好了“高考后必做的30件事”,包括去旅行、去学车、去嗨吃嗨玩……对自由的狂欢充满了向往。

但是,从最后一场考试的最后一个字落笔,将笔收进笔套的那一秒开始,他突然陷入了意料之外的空虚。

之后几天,每天清晨他都会在没有闹钟的情况下,准时在六点半睁开眼睛,听着窗外的鸟鸣,机械地坐起来,四处摸摸校服,然后突然呆愣住:高考结束了,我该干什么?就像一场坚持了十八年的蓄力,突然在一夕之间被抽离,茫然自顾,原来自己已经从那个只有一个目标的独木桥上下来了,顿觉空洞、茫然和无力。

为什么会有这样的感觉?作为一名心理老师,我和大家聊聊背后的原因,看看能否帮陷入“空虚”的同学走出迷惘。

主讲人

象山教研中心
心理教研员
余也冰

A 这是人生的一战

从小,我们的脚下就有一条隐形的轨道:小学、初中、高中,我们在无数的日升日落里起得比鸡早、睡得比牛晚,书山为径,试卷等身,所为的就是在高考中取得满意的分数,仿佛那就是人生的终极目标,是竖着巨大FINAL标志的圣地。

可是,当我们沿着轨道或丝滑或磕绊地抵达自以为的“终点”时,却发现那里什么标志都没有,没有指路牌,没有信号灯,就连一直推着你在轨道上前行的父母老师,也都退到了一边。瞬间的松弛、混乱的作息会让人心境骤变,很容易引发“考后综合征”,大概可以用以下几种可爱的小动物来类比:

放纵的“猫”:压力卸下后,夜猫子们陷入无休止的狂欢,月亮不睡我不睡。毫无节制地看手机打游戏、胡吃海塞,仿佛要把之前所有的压力都补偿回来,但胃口塞不下,反而更加难受。

焦虑的“羊”:因为自己感到没考好而愧疚紧张,神经紧绷,反反复复地估分、计算,查询录取线,根本不因为考完了而放松,反而更加夜不能寐、食不甘味,就像北美的晕羊一样,一有风吹草动就浑身僵硬,焦虑万分。

反刍的“牛”:虽然身体早已经离开了考场,心却始终没有归位,脑海中一直在回忆和分析自己的每一门考试、每一道题。非常想回到过去,喜欢说“当时我怎么就没想到”,感觉自己错过了一个亿的事后诸葛亮。

茫然的“獐”:考完以后,再也没人催促自己干这干那了,茫然无措,失去了方向。就像站在路中间的狐獴,将自己竖立起来,呆呆地看看来路,再看看前方。“我是谁?我在哪儿?”心里空空的像吹过一阵阵穿堂风。

回避的“螺”:跟反复核对的小羊相反,他们刻意回避任何和高考相关的信息,坚决不估分,不与朋友家人谈论,缩在小小的螺壳里,仿佛自成一体,眼不见心不烦,但其实内心非常焦虑。

emo的“鱼”:因为没有发挥出想要的水平,感觉自己的前途一片灰暗,人生没有了希望,很丧很down,就像太平洋里的忧伤鱼一样,将自己沉在蓝黑色的深海,每天PUA自己108遍。

B 也只是人生的一站

无论是报复性的过分享乐,还是在负面情绪下的自我内耗,都是因为不能平静地接纳自己。

其实,我们刚来到这个世界的时候,都对自己感到挺满意的,对于“失败”的恐惧,对于“失败的自己”不接纳,都是后天习得的。如果我们在牙牙学语的时候就有了“失败”的概念,每一次开口都害怕自己在语法和发音上犯错误,内心挣扎而焦虑,那就没有人能顺利学会说话。每个婴儿都是说了成千上万个可笑句子,才最终学会说话的。这些错误百出的过程,并不叫“失败”,而是“探索”。跌倒了再爬起来,仿佛是一个悲壮的过程,该配上凄凉BGM(Background Music),但我们都忘了自己蹒跚学步的时候,跌倒只是好玩的练习罢了。

按照对失败的态度,人的思维方式可以分成“固定型思维”和“成长型思维”。

持有固定型思维的人,会觉得必须用成功来定义自己。我们从小被学习成绩分类成“学霸”“学渣”,在稚嫩的人生观里,就认为自己的存在价值是由别人的评价来定义的。于是我们就不太关注自己的情绪好坏,也不太关注自己能力的真正提升,却像雷达一样搜索别人的眼光和评价。如果没有得到爱和肯定,就会把原因归结为“都是因为我自己不够好”,成为了一个追求完美的人。世界上并不存在完美,于是我们又陷入无尽的内耗,成为一个又焦虑、又容易失败的人。

但具有成长型思维的人,通常不缺爱,也充满了安全感,认为“当下是不是最好”并不重要,重要的是“我会越来越

越好”。相较于外界的排名和评价,他们更关心自身的成长,在面对某一次考试时不会过于患得患失,没有后顾之忧地全力以赴,也会坦然接受所有的结果。因为“我一定是在不停地成长着”,所以眼下的失败,也只是帮助自己达到成功的一个过程,经过不断地尝试与探索,成功就像成长一样,是一件自然而然的事。只要我们是在持续的成长,就不可能真的失败。

如果用成长型思维来看高考,就会发现,越过拥有“标准答案”的轨道,走过高考这座独木桥之后,人生豁然开朗,展现在你面前的是一片阿勒泰一般的旷野。高考已然结束,分数已成定局,但我们的人生,并不会被从此定义。你可以撒欢游玩,那些没时间看的电影,没空细读的书,没时间联系的朋友,没好意思说的话……都可以尝试去做。你又长大了一些,要学会奖励自己。

高考后,请珍惜这段仓促却闪光的青春,爱这个青涩却真挚的自己。接受情绪,在考后出现的情绪变化,是一个正常人在重要事件后的正常反应,不需要过分压抑和否认。保持社交,和家人朋友或老师积极沟通,分享想法和感受,寻求理解和支持。合理安排,做好时间管理,注意各类信息,试着规划生涯。

世界那么大,到处都可以去看一看。旷野里有那么多的路,有的路很直,能迅速地到达目的地;有的路弯弯曲曲,可能走得慢一些,但能看到更多沿途的风景;有的大路喧嚣,也许会很拥挤,但你能有很多伙伴;有的小路人迹罕至,你会品尝孤独,但也能独享漫天星光。