



中考后有学生出现「考后综合征」，患得患失导致失眠

等成绩的日子与焦虑「拔河」

■口述:12355 心理咨询师 林秀南
■文字整理:法治时报全媒体记者 覃创源

6月28日凌晨,当12355热线响起时,城市已渐渐进入梦乡。

我戴上耳机,按下接听键。电话那头沉默了几秒,一个怯生生的声音传来:“我可以叫你姐姐吗?”

“当然可以呀。”我笑着回答。

电话另一头的孩子叫小文(化名),听到我的回应,他似乎放松了一些,缓缓讲起自己的烦恼——中考刚结束,按理说终于可以松口气了,可他却一点也不高兴起来。“我脑子里一直在想着前几天的考试,晚上睡不着,睡着了也会突然惊醒,总担心自己考不好。”

说到这里,他停顿了一下,声音越来越低:“姐姐,是不是考不好,人生就毁了?”

每逢毕业季,我常常在电话里接到这类咨询。折磨孩子们的,往往不是考试本身,而是等待成绩公布的那段时间。考试已经结束,可他们的大脑却像按下了循环播放键,一遍遍回想考场上的每一个细节,不断设想最坏的结果,把一场考试放大成整个人生的结局。

我没有急着告诉他“别担心”“一定没事”,而是轻声问他:“这几天,你是不是一直在反复想着成绩?”

“嗯。”他回答得很快,“越想越害怕。我觉得等成绩比考试前还难熬。”

隔着电话,我仿佛看见那个独自坐在深夜房间里的少年。他已经走出了考场,却还没有走出考试。未知的结果像一块沉甸甸的石头压在心上,让他连睡觉都变得困难。我告诉他:“以后会成为什么样的

人,并不取决于现在考了多少分。人生有很多条路,而我们永远不知道那些没有选择的道路,会通向怎样的风景。”

我慢慢和他分析,中考固然重要,但它本质上只是一次阶段性的学习检测,既有偶然性,也有局限性。一张成绩单能够反映的是一次考试,而不是一个人的全部能力,更决定不了未来的人生。

电话那头安静了许久。过了一会,他再次开口:“如果考砸了,我考不上高中怎么办?我不想去职高。”

我告诉他,无论未来进入普通高中、职业学校,还是选择其他成长路径,并不意味着学习的结束。相反,每一条道路都有属于自己的发展空间。利用等待成绩的这段时间,不妨去做一些以前因为备考没时间做的事情,比如培养兴趣、学习外语、尝试编程、阅读、运动,甚至来一次短途旅行,让自己从紧绷的状态中慢慢放松下来。成长,从来不是只有一个标准答案。

电话结束时,他轻轻说了一句:“姐姐,谢谢你。”和刚接通电话时相比,他的声音明显轻松了许多。

我放下电话,墙上的时钟已经指向凌晨1点。

等待成绩的日子,许多孩子都在和焦虑“拔河”。短短几十分钟的沟通,不可能彻底化解一个少年的焦虑。但热线存在的意义,从来不是替他们解决所有问题,而是在那些最容易焦虑、陷入自我怀疑的时刻,仍然有人愿意倾听,有人愿意陪他们一起等待天亮。

心理咨询师支招考后心理调适: 远离焦虑 首先要拒绝“脑补”

■12355 心理咨询师主管 吕宏
■文字整理:法治时报全媒体记者 覃创源

考试结束后,最煎熬的莫过于等成绩公布的日子。很多人会把注意力集中在最坏的可能性上,在脑海里不断“预演”失败后的生活:考不上理想学校、让父母失望、以后找不到好工作……这种不断进行灾难化推演的过程,是焦虑持续加重的重要原因。事实上,让孩子们痛苦的并不是成绩本身,而是面对未知时不断放大的想象。

焦虑本身并不可怕,它是一种正常的情绪反应。适度焦虑能够提醒我们重视问题,但当焦虑超过一定程度,就会影响睡眠、饮食和情绪。同时,人的思维也会变得越来越消极,总觉得事情一定会朝最坏的方向发展。

当发现自己陷入这种状态时,不妨试着停下来,问自己几个问题:我现在担心的事情,有多少证据支持?有没有其他可能?最坏的结果真的一定会发生吗?即使真的发生了,我有没有办法去应对?不断用事实去修正那些灾难化的想法,焦虑情绪往往就会慢慢缓解。

与此同时,还要破除“一次考试决定命运”的认知误区。中考只是人生中的一个重要节点,而不是终点。真正决定未来发展的,不只是学历,还包括持续学习的能力、解决问题的能力以及一技之长。一些家长与学生还存在“职校低人一等”的认知偏差。近年来,护理等技术技能人才需求持续增长,职业教育同样能够培养专业人才,拥有广阔的发展空间。现实中,不少人在职业院校掌握了过硬技能,成长为行业骨干;也有人凭借专业知识返乡创业、发展特色产业,实现了自己的价值。

因此,无论是孩子还是家长,都需要重新认识教育的意义。成长不是一条只有升学才能成功的单行道,每一种教育类型都有自己的培养定位,每一条适合自己的道路都值得认真走下去。

等待成绩的这段时间,与其让焦虑反复占据生活,不如把注意力放回当下。可以学习一项新技能、坚持运动、阅读一本喜欢的书,或与家人来一次短途旅行,让身体和心理都得到休整。真正值得期待的,不只是即将公布的分数,更是未来无限可能的人生。



护苗 周刊

指导单位:
中共海南省政法委员会

04

法治时报

2026年7月6日
星期一
编辑/吕书圣
检校/李亚珠
版式/陈艳

法治 与我

我的小小梦想

海口市金盘实验学校四(15)班 郑钧少

毒品是藏在我们身边最可怕的恶魔,老师常常在法治班会课上告诉我们,一定要远离毒品,守护自己的健康成长。

6月里的那几个周末,我陪着爸爸一起观看禁毒电视剧《破冰行动》。看完里面的剧情,我心里既害怕又气愤。我看到坏人偷偷贩卖毒品,很多普通人沾上毒品后,身体变得虚弱不堪,家里的钱财全部被挥霍一空,原本幸福的家庭变得支离破碎。还有无数警察叔叔冒着生命危险抓捕毒贩,守护大家的安全。我这才明白,毒品不仅会摧毁人的身体,还会毁掉家庭,危害整个社会。

作为一名小学生,我们年纪小,更要学会防范毒品。老师告诉我们,日常生活中,我们不能随便接受陌生人给的零食、饮料,要远离网吧、偏僻的娱乐场所,牢记陌生人的东西坚决不吃、不碰。我们还要主动向家人、同学宣传禁毒知识,提醒身边所有人远离毒品。

我的梦想是长大后当一名保家卫国的解放军,所以叫爸爸妈妈给我买了很多玩具枪和“军装”。看完这部电视剧,我心里又多了一个梦想,我也可以成为一名英勇的人民警察,像剧中的缉毒警察一样,勇敢和毒贩作斗争,扫除害人的毒品。我现在要好好学习、锻炼身体,长大后可以守护万家平安,让所有人都生活在没有毒品的美好世界里。



《珍爱生命 远离毒品》

海口市滨海第九小学美丽沙分校
四(12)班 邓芸熙

海口琼山凤翔司法所到海口市琼山振兴学校开展护苗法治宣讲

“所长叔叔”温情劝导青少年友善同行

■法治时报全媒体记者 连蒙

以案释法讲透校园欺凌种类

“大家先听叔叔讲一件发生过的真实案子,仅仅几句口角,6名少年围堵殴打同学致死,最后所有参与施暴的少年全部获刑,几个家庭背上了巨额赔偿,一辈子都抬不起头。”齐金建语气放缓,缓缓讲述案件,原本喧闹的教室瞬间安静了下来,孩子们纷纷调整坐姿,认真倾听。

结合日常办案见闻,齐金建掰开揉碎,把四类容易被学生当成“玩笑”的欺凌行为一一讲透:动手推搡、抢夺财物的肢体暴力;拿外貌、缺陷起侮辱性外号的语言暴力;拉小团体刻意排挤、不和对方说话的心理冷暴力;网上发截图、造谣抹黑、曝光隐私的网络暴力。随后,他又说起另一桩令人惋惜的悲剧:一名女生长期被同班同学挖苦、孤立,日复一日的精神折磨让她彻底绝望,最终酿成无法挽回的后果,那些平时调侃、冷眼旁观的学生,事后

全部受到学校处分,家长还要承担民事赔偿。

“很多孩子跑来跟我说,他们只是开玩笑、闹着玩。开玩笑可以,但要有分寸。”齐金建指着《中华人民共和国未成年人保护法》第三十九条,直白地告诉孩子们,只要故意欺负、侮辱同学,造成别人身体受伤、心理伤害,全都属于校园欺凌。骂人、孤立、网上嘲讽,没有一件是小事,全部受到法律约束。

在互动提问环节,齐金建走到孩子们中间提问:“如果好朋友拉你一起去堵人,说这是够义气,咱们要不要跟着去?”话音刚落,大家齐刷刷举起小手,学生林生意大声抢答:“不能去!”

“这位同学说得特别对。”齐金建朝他竖起大拇指,顺势和孩子们唠起心里话,“真正的好朋友是劝你守规矩、好好读书,拉你打架惹事的不是益友。就算只是站在一旁起哄、拿手机拍视频转发,也算参与欺凌,一样要承担责任。”

三招自保指南教青少年应对欺凌

“如果哪天你们遇到被别人欺负,憋着不说,找人打回去,甚至想不开,这些做法全都行不通,叔叔今天教大家三个自保妙招。”齐金建从讲台上走到同学们身边,用大白话拆解应对办法。

齐金建介绍说,第一招是稳住情绪不极端:不管受多大委屈,自己的生命最重要,千万别冲动硬碰硬,尽量护住头胸,找机会离开危险环境;第二招是坚决不搞以暴制暴:就算吃了亏,也不能找人报复,不

然自己也会变成施暴者;第三招是放下沉默大胆求助:越忍让对方越嚣张,第一时间告诉爸妈、班主任,把聊天记录、受伤照片全都保存好,情况严重直接报警,或者来司法所找叔叔帮忙。

有学生怯生生地举手发问,担心揭发校园欺凌后被报复。齐金建温柔安抚:“这点大家完全放心,学校、司法所、派出所会一起保护大家,你的信息会被严格保密,求助不是胆小,是懂得用法律保护自己。”

引导孩子们换位思考不做旁观者

“叔叔再跟大家强调一句:不做欺负人的施暴者,不做默默忍受的受害者,更不能做冷眼看热闹的旁观者。”齐金建叮嘱孩子们说。

这是一场融合法治教育与善意德育的法治宣讲,直击孩子们容易忽视的盲区。齐金建告诉大家,很多欺凌案件里,围观起哄、指指点点、拍摄视频传播的学生,无形中助长施暴者气焰,给受害者造成更深心理伤害,事后也要承担相应责任。他引导孩子们换位思考,假如自己被全班孤立、当众嘲讽,

最希望身边同学伸出援手。遇到欺凌不要独自上前阻拦,要及时报告老师、出声劝阻、安抚受伤同学,小小的善意就能阻止伤害扩大。

宣讲尾声,司法所工作人员和多名学生面对面谈心,耐心倾听大家在校相处的困惑,一一开导解答,巩固普法效果。

齐金建表示,凤翔司法所会持续常态化进校园开展护苗宣讲,坚持用贴近孩子的语言、真实鲜活的案例普法,压紧学校、家庭、司法三方监护教育责任,引导青少年明辨善恶、自觉远离校园欺凌,平安奔赴成长之路。



7月2日,海口市琼山区司法局凤翔司法所所长齐金建为琼山振兴小学六年级学生上“拒绝校园霸凌”法治课。 记者连蒙 摄

法治 公开课

“听完所长叔叔讲的真实霸凌案件,我对法律更加有敬畏之心了。一时冲动打架真的会毁掉一辈子。”7月2日上午,海口市琼山振兴小学六(1)班学生宋政媛课后坐在座位上和同桌讨论课堂内容。

为筑牢未成年人暑期护苗法治防线,当天,海口市琼山区司法局凤翔司法所普法志愿者走进琼山振兴小学,面向六年级学生开设“拒绝校园霸凌”专题课堂。扎根基层多年的凤翔司法所所长齐金建,被孩子们亲切地叫作“所长叔叔”。齐金建抛开晦涩的法律条文,用小故事、现场问答、情景互动拉近与孩子们的距离,用真实案例为孩子们敲响警钟,送上一堂有温度、有力度的护苗法治课。