

“高考后遗症”危害大 国外学生高考后如何舒缓压力

考试、出分、报志愿,获得录取通知书……2021年中国高考已结束,一些同学考出了理想的成绩,也有一些同学没有得到预期的结果。无论结果是好是坏,很多学生都还未从长时间紧张的备考压力中脱离出来。有效地缓解压力,是迎接未来新生活的必经之路。

“高考后遗症”危害大

在十分重视教育的韩国,高考被视为“决定学生未来”的重大考试。因此考试结束后,学生们从高三长期的高强度紧张状态突然至松弛状,各种心理问题接踵而来。这种现象也被称为“高考后遗症”。据韩国媒体报道,高考以后,大部分考生无论考试成绩如何都会经历后遗症,尤其是没考好的学生通常会出现愤怒、有负罪感、抑郁等症状,严重的甚至会做出极端选择。每年高考前后,都是韩国学生自杀高峰期。韩国统计厅资料显示,青少年人群在高考月11月的自杀率要高于成人。从这一点来看,与高考不无关系。

在许多国人眼里,欧洲社会似乎是最没有升学压力的地方,然而这并不是事实。近年来,欧洲对于大学升学率越来越重视,如德国、瑞士和奥地利等国的高中生在本世纪初上大学的比例仅为25%,目前这一数字已经约为33%。尽管与亚洲国家相比,欧洲国家高三学生的学业相对宽松,但中产家庭对孩子升学非常重视。如果自家的孩子能升入名校,家长甚至会举行隆重的庆祝会,邀请亲朋好友一同分享喜悦。

在欧美国家高中升学程序中,虽然平时成绩也是考核内容之一,但大学入学考试这项“大考”仍然给学生们带来巨大



的心理压力,影响到考试之后的心情。德国高校信息系统最近公布的一项调查研究结果显示,欧盟27国高中毕业生中,超过四成对学业或就业的前景有非常大的心理压力。

参与校外活动转移压力

鉴于高考带来的心理后遗症,每逢这个时期,韩国各地方教育部门和健康部门都会推动学生心理健康的相关工作。例如去年高考期间,大邱市精神健康福利中心在各大考场举行精神健康及生命尊重活动来激励考生和家长。志愿者分发写有24小时精神健康咨询电话和自杀预防咨询电话的宣传手册,以保护高考后的青少年精神健康和传播尊重生命文化。他们会特别嘱咐考生,不要对考试结果感到悲观,如果感到苦恼或需要咨询,可以随时咨询公共热线。

德国柏林中学生马库斯的母亲莱娜表示,她的儿子参加完

德国高考后,由于一些课程成绩不够突出,将无法申请他向往的医学专业,情绪非常低落,每天把自己关在房内不出门,甚至失去了面对未来生活的勇气。因此,她带儿子到柏林青少年局,那里有专业的学业和就业辅导员,除了给学生进行心理辅导外,也有实用性的学业就业指导。

除了青少年机构,欧洲国家也有营利性的心理辅导服务,一般由心理治疗师,或者学业咨询师等进行辅导。常见的方法除了个别谈话外,还有互助小组,通过动物、自然等手段来减轻学生的心理压力。不过,请专业的心理咨询辅导毕竟需要昂贵的费用,许多国家对这一项目不予医疗报销。因此,不少学生会通过专业网站和心理辅导App进行自我调节。这些程序先会了解高中毕业生考试情况信息,之后再调查学生目前的心理状况,同时给予一些心理治疗处方,如放松操、读特定的减压书籍等。

欧洲高中毕业生还流行在

毕业后休学一年,也就是所谓的“间隔年”。在这一年里,有的毕业生到公司里进行学徒培训,大多数学生则担任社会志愿者或生态志愿者,参与社会公益活动或环保工作。

目前在德国慕尼黑大学就读计算机专业的马尔恩说,“间隔年”可以让他们增长阅历,历练人生,毕业后学生能够重新思考自己的未来。据了解,欧洲大多数国家的高考成绩是长期有效的,没有“应届生”的限制,因此“间隔年”不影响申请大学。

家长同样需要减压

至于高考如果没有考好,是否复读这点,不同国家的学生有截然不同的选择。以韩国为例,选择复读的学生较多,甚至有学生会复读三四年,社会上对于这样的选择也并不会戴有色眼镜去看待。但是在欧洲,复读的学生并不多,这是由于学校认为这样会占用额外的教学资源。如果学生强烈要求,或有疾病等特殊

原因,可以与学校协商复读。此外,在欧洲大学转专业和转学校较容易,所以也有一些考试不理想的学生先上大学,一两个学期后再申请转学或转专业。

当然,也有一些欧洲学生较为现实,他们如果考试成绩不好,会毅然决定放弃升学。一些学生会尝试自己创业或接受培训先进入企业工作,一两年之后,再回去上大学。不过需要注意的是,总体来说大学毕业生的收入比高中毕业的学生更高一些,因此即便是高考不理想的学生,未来也会再进入学校“镀一层金”。

解决学生考后压力,最为重要的是家庭的存在,而家长在陪读的多年中,自己本身也积攒了同样的压力。因此,家长更是需要“高考后减压”,达到辅助孩子走出困局的目的。韩国延世大医院精神健康医学科金教授建议,家长首先应该注意观察子女是否在情绪上有很大变化。“当子女出现疑似抑郁症状时,及时就医有很大帮助。这个时候正是父母和子女之间需要加强交流的时期。”一般来说,患有抑郁症的话,会出现集中力下降、对周围事物不感兴趣的症

状,或者沉默寡言、行动迟缓,容易疲劳或焦虑,并且还会感到过度负罪感。首尔峨山医院精神健康医学科教授郑锡勋也认为,家长在这个阶段的作用很重要:“家长不能因考试成绩不佳,就过于责备孩子;应当采取正确的心态去对待,让孩子觉得自己是珍贵而可爱的。”郑教授还表示,家长会因为多年来一直辛勤照顾的孩子在高考结束后具备了独立性,从而产生失落感。这种时候,放弃对子女的执着,拥有自己的业余生活或自我开发等,都对家长以及对家庭有帮助。

据《环球时报》

纳米晶体薄膜 可让人轻松拥有夜视能力

近日,澳大利亚国立大学发布公报说,该校科研人员参加的一个国际团队研发出一种由纳米晶体组成的薄膜,未来安装在眼镜上就可以让人们在黑暗中看清事物。相关论文已发表在国际期刊《高级光电》上。

红外成像技术在夜视仪、自主车辆导航和食品质量控制等领域有着广泛的应用。然而,传统的红外成像技术需要使用窄带红外半导体等材料,这些材料对热噪声非常敏感,通常需要低温冷却,因此红外成像设备通常体

积大、成本高。

澳大利亚与欧洲多国研究人员合作,利用半导体材料砷化镓的晶体制成纳米级厚度的薄膜,随后将目标的红外图像与强泵浦光在薄膜中合成。泵浦是一种使用光将电子从原子或分子的较低能级“泵”到较高能级的过程。经过这些处理后,目标图像可以在薄膜中从低能量的红外光图像转换为较高能量的可见光图像。

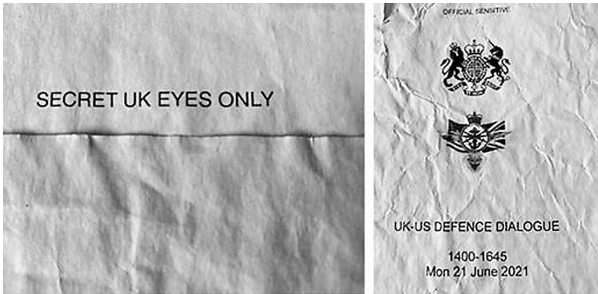
论文第一作者、澳大利亚国立大学的罗西奥·卡马乔·莫

拉莱斯博士在公报中说,新开发出的这种薄膜可以直接安在眼镜上,充当一个“过滤器”,将肉眼不可见的红外光转化为可以清晰看到的光学图像,让人们能在黑夜中看到远处的物体。

公报称,当前一些高端红外成像技术需要低温才能工作,生产成本高,相比而言,新技术有着轻便、室温即能工作、成本低且易于大规模生产等优势,更方便人们日常使用。

据新华社

英国重要机密国防文件 竟被落在公交站



近日,在英格兰的一个公交车站发现了一些机密的国防文件,这些文件里包括有关英国军队的资料。

英国广播公司说,这些文件包括英国可能在阿富汗驻军的计划,以及涉及俄罗斯对英国驱逐舰上周穿越黑海水域可能作出的反应的讨论内容。

英国广播公司说,民众发现这堆文件——总共约有50页——后由一名不愿透露姓名的人士联系了英国广播公司。这些民众是在伦敦东南部肯特郡一个公交车站后面一堆湿漉

漉的物品中发现该文件的。

英国国防部说,一名雇员上周已经报告了文件的丢失情况,但没有提供此次事件的细节,也没有证实这些文件已在一个公交车站被发现。

反对党工党负责国防事务的发言人约翰·希利说,这一事件既令人尴尬,也令人担忧。

他说:“各位大臣必须能够向公众证实,国家安全没有受到损害,军事或安全行动也没有受到影响,而且国防部已经制定了适当的程序,以确保此类事件不再发生。”

据新华社

一对夫妻婚礼刚结束几小时

就因打架双双被送医

近日,希腊克里特岛的一对新婚夫妇因发生冲突,在婚礼结束后的几个小时便因为打架被送医治疗。

据报道,这场“闹剧”发生在

哈尼亚的一个村庄中,新郎和新娘在婚礼结束后的仅仅几个小时内生发了争吵,随后双方更是大打出手。结果两人都因受伤,被救护车送往附近医院接受治

疗。

报道称,这对夫妇打架时甚至使用了勺子、锅等厨具。目前,新娘和新郎的健康状况已无大碍。

据中新网