

2023 年高考落幕——

6月9日起网上评卷 6月23日公布成绩

呼和浩特晚报讯(记者 杨志伟)6月9日9时至11时30分,随着部分考生参加的高考考试科目蒙古语文(甲)、蒙古语文(乙)的结束,2023年我区高考平稳、安全、顺利落幕。考生们可以放松心情,等待高考成绩的公告了。高考6月9日起网上评卷,成绩将于6月23日公布,考生可登录内蒙古招生考试信息网免费查分。

提醒考生,按惯例,在查分后可登录内蒙古招生考试信息网查询推荐填报院校名单,根据高考成绩选择理想的院校及专业,并提前熟悉

网上填报志愿的流程。6月23日至26日,考生可申请复查卷面分数。6月25日前,我区公布录取最低控制分数线。

考生服务暨网上填报志愿平台网址:<https://www1.nm.zsks.cn/kscx/>;网上填报志愿专栏网址:<https://www.nm.zsks.cn/23gkwb/>。

《内蒙古自治区2023年普通高等学校招生工作规定》明确,2023年我区高校招生录取共设置9个批次。其中,本科层次共设置7个批次:本科提前批A、本科提前批B、本科提前批C、本科一批、

本科一批B、本科二批、本科二批B。专科层次共设置2个批次:专科提前批和高职高专批。

考生志愿填报方式、时间和办法由自治区教育考试院根据工作实际作出具体安排并向社会公布。考生务必在规定时间内按要求登录内蒙古招生考试信息网,在“普通高考网上志愿填报系统”中完成志愿填报。具体网报志愿的批次、时间、流程及注意事项,考生请留意内蒙古招生考试信息网和“内蒙古招生考试”微信公众号届时发布的通知。

考后焦虑怎么办? 这份锦囊请收好!

□呼和浩特晚报记者 刘芳 安娜

伴随着高考最后一场考试结束铃声的敲响,2023年高考落下帷幕,考前的紧张备战状态也随之解除,考生和家长的心情都放松了下来。然而“后高考期”依然十分关键,接下来的估分、填报志愿,既充满期待,又伴有焦虑,考生还要承受许多心理压力,容易出现各种心理冲突甚至心理危机。高考后考生常见的心理问题有哪些?考生和家长该如何调整?就此问题,呼和浩特晚报记者邀请了呼和浩特市第一医院心理科主治医师陈艳为大家解答。同时,陈艳医生也通过本报提醒广大家长,高考过后更需关注与呵护考生心理健康。

高考后须警惕四种心理问题

“从高度紧张到突然松弛、对考试成绩的不确定、理想与现实的差距等原因,都可能导致考生在高考结束后出现一些心理波动。”陈艳医生表示,以下几种心理问题都较为常见。

焦虑型心理:许多考生在考后会出现患得患失的心理状况,尤其是那些平时学习成绩较好的考生,他们往往期待值比较高。在等待成绩公布的日子,这种焦虑对于那些心理素质差的考生,也会持续加重。严重的甚至会由焦虑到失眠,再从失眠到抑郁。尤其家长将期待的目光都放在分数上时,往往考生这种焦虑更明显。

放纵型心理:有些考生认为高考结束便意味着苦日子熬到头了,得好好犒劳一下自己,有的考生一睡好几天,有的一连玩几天几夜的网络游戏,甚至有些考生就此染上一些不良习惯,严重的还会误入歧途。等进入大学后,因暑假的过度放松而跟不上大学紧张的学习节奏。

迷茫型心理:考生从紧张的学习中一下子放松下来后,会出现一种虚无、无所适从的真空状态。考生往往会美美地睡几天,把长期缺失的睡眠补一下。但过了几天,却发觉无所事事心里空空的,茫然不知所措,百无聊赖,一下子失去了目标,找不到人生的方向,甚至将这种心理带到大学生活。

抑郁型心理:抑郁型考生的表现是吃不好、睡不好,情绪低落,有些还伴随强迫思维、强迫行为,自怨自艾。有的考生甚至性格突然变得暴躁,让人觉得不可理喻,与家人争执中情绪一

触即发,严重的会出现轻生念头,甚至采取轻生行为。

后高考时期怎么过?

“虽然绝大部分考生能平稳度过,但仍有一些状况令人堪忧。所以,出现心理问题时,一定要及时做好自我调整。出现较为严重的心理问题时,还应当前往正规医院求助心理医生。”陈艳医生表示,高考过后,不论考生是欣喜若狂,还是黯然神伤、茫然无措,都应该告诉自己,高考已经结束,新的生活即将开始,首先应该感谢一下自己。感谢自己这么多年的坚持和付出。同时也要犒赏一下自己,可以来一场说走就走的旅行,或者去享受一顿美味大餐。也可以约上三五好友谈天说地海阔天空,或者选择一个人读书、冥想。只要选择一种喜欢的方式,释放内心的压力就好。总之,就是好好享受放松,考完可以暂时什么都不想,给自己点时间去做喜欢的事情。

需要注意的是,放松也应当有节制、守底线。暂时的随心不等于绝对自由,规则底线不能突破,应适时回归生活常态,一味“由着性子”看似自在,实则也非常消耗心理能量。所以,考生要做到收放自如,放松过后就要慢慢的重新调整一下作息时间,合理安排膳食。充足、优质的睡眠和合理的饮食都有助于心理健康。

接下来,最重要的就是理性

面对考试成绩,不论是如愿以偿,还是差强人意,高考只是人生中的一个节点,不能决定人的命运,没有过不去的坎,相信自己,人生有无限可能。

高考结束,“家长病”来了

“按照往年心理科门诊就医情况分析,高考过后,家长可能比考生更容易焦虑。”陈艳医生表示,很多家长在高考后会出现坐立不安、烦躁、心慌、失眠等情绪反应。分析原因,主要是家长过度看重孩子的高考成绩,为考试结果担心。

“此时,家长首先要做的就是多一些理解和接纳。”陈艳医生表示,考试之前的紧张备考,考试之后成绩的不确定性,已经让考生承受了很大的压力。此时,考生容易对父母的关心表现出不耐烦,父母要保持适度边界,多一些理解、支持,少评价指责,帮助孩子回归平和的生活,恢复身心平衡。”陈艳医生建议,在等待成绩公布的日子里,家长既可适度关注,但又不要过度卷入,少问“能考多少分?”之类的问题。家长要有自己的生活空间,不要让孩子感到你的焦虑比他更严重。所以,要想让考生在高考后有一个稳定的情绪状态,首先家长得先处理好自己的心情。而后,家长要密切关注考生的心理状态,及时给予心理关怀,比如,多陪孩子聊聊天,安排一些家庭活动,在合适的时机坦率地与孩子交流,了解孩子的想法,讨论暑期安排、志愿填报和未来规划等,尊重孩子的选择,鼓励孩子转移注意力,多做些感兴趣的事,多与老师、同学、朋友交流。

高考不是终点,奋斗没有止境。愿每一位考生都能在这个夏季健康快乐成长,在自信中迎来新的人生阶段!

