

# 毕业季

## 我们如何说“再见”



骊歌四起,又到一年毕业季。近日,男孩毕业从头哭到尾被小伙伴接力安慰登上了热搜。

与不舍离别同样让部分毕业生心理产生波动的,还有对未来学习压力的担忧、对前途的迷茫。心理学专家告诉记者,毕业是人生上一篇的结束,也是下一篇的开始,卡在两个篇章之间的学生,“要意识到有负面情绪是正常情况,应调节好自己,尽快适应下一段生活”。

### “过来人”分享

当时过不了的坎 现在看都是平地

“从小学到大学每次毕业我都会有比较复杂的情绪,每次都不一样,现在回过头想想,当时的喜悦也好、担心也好、迷茫也好,都是过眼云烟。”一位网友告诉记者,自己离开幼儿园时,对上学和学习没有概念,也不能理解父母口中的“进学校能学到很多知识、认识很多新朋友”,当时只是觉得,父母让我换个地方,我就换个地方,这也是唯一没有情绪的“毕业季”。

“从小学毕业开始就有情绪,因为和同学在一起六年,说离开就离开挺不舍的,当时就有同学算过,初中3年、高中3年、大学4年,而小学6年是和同学们相处最久、感情最深的,还说就此一别可能以后就不会再有交集了,当时觉得是玩笑话。”除了离别外,父母也开始唠叨初中要好好学习,争取考个好高中,再考个好大学,这也是高考首次进入这位网友视野。

“初中毕业就没有那么多不舍了,应该是相处时间短,我也早就做好心理准备了,要好的同学都相互留了联系方式。初中毕业给我的感觉就是,到了这个点,该离开了,该换地方学习了,按部就班一样。”不过,此时学业的压力深深困扰着这位网友,“初中时就听说高中怎么苦怎么累,初中那段时间我已经够累了,当时就不敢想象高中能有多累,对高中生活其实是有点害怕的。加上我中考是超常发挥的,把父母的期望值拉得很高,当时也担心,万一高考不能超常发挥,甚至发挥失常了怎么办。”

“高中毕业更多是遗憾吧,那年刚刚满十八岁,觉得自己的青春就这么过去了,就一眨眼的工夫,也没有做什么事情,不过当时从繁忙的高三中解放出来,又要离开父母,要去一个新的环境,各种情绪夹杂在一起,挺复杂的。”这位网友表示,自己在高中毕业前,一直都以高考作为终极目标,毕业后目标消失了,就感觉心里空空如也。

“大学三四年级的时候,同学们就都各忙各的了,虽然比初中、高中相处的时间都长,也没有什么不舍。大学毕业的时候我感到压力很大,毕竟这么多年一直都是以学业为主的,之后就主要以工作为主了,从学生转变为职场人了,就担心自己适应不了工作、工作中犯错误等等。”

“不过现在看来,这些都不是事,人生就是这样,每个阶段都有困扰自己的事情。”这位网友认为,有情绪是正常的,当时觉得过不了的坎,现在看来都是平地。

### 心理学专家

有情绪是正常情况不必担忧

伦敦大学学院心理学博士、英国心理学会特许咨询心理学家陈志林表示,毕业带来的不仅仅是喜悦和期待,还有对未知的忐忑和不安。一般来讲,毕业季会出现这些心理问题:

**焦虑心理**,面对人生的重大选择与转折,如升学、就业等,有的学生难以做出周全的准备,导致对未来充满担忧。

**从众心理**,有的学生在毕业季对自己的人生没有明确规划,导致在选择毕业去向时,过度依赖他人建议,盲目跟从大众。

**犹豫心理**,有的学生过于理想化,期待一蹴而就找到满意的工作或升学机会,但面对理想与现实的巨大反差时,往往陷入犹豫、失落和自我怀疑的状态。

**自卑心理**,有的学生在升学或者求职过程中,对自己的能力没有正确的认识。由于毕业时成绩不理想,导致自卑,缺乏自信,影响未来的学习和工作。

**离别心理**,学生们即将离开熟悉的校园和朝夕相处的同学,这种分离会带给他们强烈的失落感和孤独感。一些学生可能因为过度依赖校园生活而

产生分离焦虑,表现为对未来的不确定性和对过去的怀念。

“毕业季是处于人生上一篇结束、下一篇开始的阶段,非常容易出现心理问题,我们要意识到,有负面情绪是正常情况,毕竟即将告别熟悉的地方,踏入一个全新的环境。面对这种不确定性,难免会感到不安和焦虑,不要为出现负面情绪而担忧,这反而会加重不好的情绪。我们要相信,虽然未来是未知的,但蕴藏着无限的可能和机遇,换一个环境我们是有可能变得更好的。”陈志林建议,无论遇到什么样的情绪,都要照顾好自己,保持充足的睡眠、健康的饮食、适度的运动、良好的生活习惯,这是缓解压力的重要步骤。

“我们从小到大,一切都是从‘要我’到‘我要’的转变,父母和老师对我们的照顾会越来越少,我们要逐渐挑起自己生活、乃至挑起整个家庭的重担,这些是每个人成长中所必须经历的。”陈志林表示,如果过于担忧,可以想想过去的自己和现在的自己,再想想未来的自己,“要相信未来的自己一定足够优秀,能解决很多现在解决不了的事情”。

### 孩子毕业季

父母也要加强情绪管理

在知乎上,关于“毕业”话题的浏览量超过18亿,除了学生的分享之外,还有一些家长表示了自己的担忧,“我家孩子从小在身边,成绩一直很好,现在要外出读大学了,我怕在外面她没人管就学坏。”“孩子想去的学校和我的想法不一样,我认为他现在的想法不成熟,但又担心我逼他做选择他将来会恨我。”

“面对孩子升学,家长一般也会有情绪,家长要注意调整自己的心态,不要影响到孩子,不要把对孩子的关心焦点一味放在成绩上,从而忽略了其他问题。”陈志林表示,一个人的心理变化,每个阶段都有特定的需求和规律,家长只有尊重孩子的成长需求,把握好每个关键期,才能让孩子健康成才。

“总体来说,小学毕业重在陪伴、初中毕业重在尊重、高中毕业重在放手、大学毕业重在欣赏。”陈志林表示,小学毕业时部分孩子的心理还不够成熟,容易出现各种各样的问题,家长需要时刻关心并加以引导;初中毕业恰逢叛逆期,孩子的

心理已经从依赖父母,逐渐转变成追求自我人格的独立,作为父母,不能再像以前那样事事管教,而是要给予尊重;高中毕业的时候,孩子们已经成年或者接近成年,对于即将走向大学的孩子,父母要鼓励孩子独立,给孩子选择的权利和空间,引导孩子为自己的选择负责。不管是成功还是失败,对孩子来说都是宝贵的经验,只有亲身经历过,最终才能学会真正对自己的人生负责;大学毕业后,孩子走上社会,成为一个独立的个体,这时候孩子最容易迷茫。对于这个阶段的孩子,父母要用欣赏的眼光看待他,帮助他渡过难关。

陈志林表示,父母是孩子的第一任老师,在毕业季,父母同样要做好情绪管理,陪伴孩子从小到大的成长,就是一个逐渐放手的过程。毕业季,孩子要学会同过去说再见,家长也要学会同孩子说再见。无论有再多不舍、再多担心,也要让他走出家庭,融入社会。

来源:扬子晚报