

高考之后,心理“着陆”比分数更重要

专家提醒:警惕考后身心后遗症,但放松身心不等于走向混乱

当最后一张高考试卷交上去,录取通知书拿到手里,很多人都觉得“一切终于结束了”。但对于一部分孩子来说,考场的铃声并没有在心里停下。高压、紧张、失眠……这些本该随夏天结束的感受,却悄悄跟着他们走进了大学,甚至走到更远。南京大学医学院附属泰康仙林鼓楼医院心理科罗国帅主任提醒,高考只是人生一站,高考后学会心理“着陆”,比考了多少分更重要。

上大学两年了,怎么还是放松不下来

前段时间,一位大二男生来到心理科的诊室。他看起来安静、礼貌,有些拘谨,但眼里的疲惫和脸上的沉重怎么也藏不住。他告诉罗国帅:“我其实考上这所学校已经两年了,但我还是放松不下来。”

晚上躺在床上,脑子不停地想“有没有什么没做完”;明明没考试,却总觉得心里压着什么;白天上课老走神,晚上又睡不踏实,入睡困难、早醒、多梦……这让他的大学生活变得很苦,不是学业有多难,而是内

心的“战场”一直没有撤去,只剩下持续的警觉、疲惫和莫名的恐慌。

罗国帅分析,高考之所以后劲这么大,是因为在长达数月甚至数年的时间里,身体和大脑长期处于高度应激状态。交感神经长期兴奋,皮质醇水平居高不下,心理和生理都已经习惯了高压模式。如果考后未能有意识地去“松绑”,大脑就会继续按战备模式运转,焦虑、失眠、躯体化症状,都是很常见的表现。

接触自然适度放松,是必要的身心修复

记者观察到,高考后,许多孩子本能地选择瘫在床上刷手机。但专家表示,真正有效的放松,是让大脑接触自然:去山里、去海边,看看日出和晚霞;听听风声和鸟鸣,让感官切换到松弛频率。适当旅行,不是打卡赶场,而是慢下来,允许自己什么都不做。适度旅游和放松,是必要的身心修复。适当旅游、运动、社交,允许自己有一段不设目标的日子,这不是浪费时间,而是真正在修复被长期应激消耗的身体和大脑。

暴饮暴食、日夜颠倒,反而会加重情绪问题

“走出高压,不等于走向混乱。”罗国帅指出,以下几类情况值得警惕:暴饮暴食、毫无节制,短时间内体重剧烈波动,反而会加重身体负担和情绪不稳定;日夜颠倒、作息崩溃,白天昏睡不醒、夜里亢奋清醒,生物钟被打乱,焦虑和情绪问题往往随之加重;放纵娱乐成瘾,游戏、短视频、网络社交无度,表面在玩,实则继续透支大脑的奖赏系统;冲动消费、乱花钱,通过购物填补空虚,短时间内获得快感,却可能带来后续负担和空虚。

专家提醒,如果出现情绪持续低落、哭泣、失去兴趣,什么都不想做;焦虑到影响日常生活,坐立不安、心慌、手抖、反复担忧;长期失眠或噩梦频繁,入睡困难、早醒、睡眠浅;躯体化症状反复出现不明原因的头痛、胸闷、胃肠不适、心悸等;对过去和未来产生无望感,甚至出现伤害自己的念头,应尽快寻求专业心理帮助。

通讯员 刘子淳
扬子晚报/紫牛新闻记者 吕彦霖

高考最后一天,考生突然“僵住”

医护团队第一时间介入,护航完成最后一门考试

扬子晚报讯(通讯员 杨洁丹 记者 季娜娜)6月9日,2026年江苏省高考落幕之际,无锡一名高三考生小张(化姓)在当天上午科目考试结束后,突发急性心理应激反应,出现双目紧闭、四肢僵硬、身体无法动弹的症状,瘫坐在原地难以行动。危急时刻,120急救人员迅速处置并送医,无锡市精神卫生中心医护团队第一时间介入,开展专业心理疏导与干预,帮助小张平复身心状态,顺利重返考场完成剩余考试。

据该院睡眠医学科主任朱伟介绍,小张于当天15时左右由120送入医院,17时还有最后一门生物科目考试。小张看似昏睡,实则意识清醒,全身肌肉紧绷僵硬,肢体难以挪动,眼球下意识躲闪,属于典型的高考高压引发的心理应激躯体化反应。

经了解,小张及家人对高考期待极高,加之长期处于紧

张状态,加重其心理负担,最终诱发躯体僵硬的应激症状。

接到无锡市卫生健康委通报的情况后,该院医务处处长彭光海第一时间联系朱伟协同处置。找准症结后,朱伟和彭光海立即开展针对性心理干预。医护人员积极暗示、温和安抚,开展呼吸放松训练。经过十余分钟的沟通疏导与正向鼓励,小张状态逐渐放松、情绪稳步平复。医护人员循序渐进引导其起身、站立、行走、调整状态,帮助其摆脱负面状态。见孩子状态好转,家长原本打算让他先留院休息,而小张心态已然转变,主动要求重返考场。

此次处置过程中,120急救力量全程在岗保障、无缝衔接,急救人员全程在医院门诊待命值守。待小张身心状态恢复后,120急救人员即刻将其安全送回考点,最终让小张顺利参加并完成全部高考科目。

南京市江宁区秣陵街道蔡塘街1号慧谷水轩2幢102室

(第一次拍卖)的公告

南京市玄武区人民法院将于**2026年7月16日10时至2026年7月17日10时止**(延时的除外)在江苏省南京市玄武区人民法院淘宝网司法拍卖网络平台上(网址: <http://sf.taobao.com>, 户名: 江苏省南京市玄武区人民法院)进行公开拍卖活动, 现公告如下: (第一次拍卖)

一、拍卖标的: **南京市江宁区秣陵街道蔡塘街1号慧谷水轩2幢102室**。总层数10层, 所在层为1层, 建筑面积为83.54m², 套内建筑面积为67.06m², 建筑年代为2016年。

起拍价: 61.1万元, 市场价: 87.2075万元, 保证金: 6万元, 增价幅度: 0.1万元。

二、接受咨询、报名看样的时间与方式: 自**2026年7月6日起至2026年7月7日(上午9:00-11:30、下午2:00-4:30)**止接受咨询、预约看样。有意者请在上述时间段内进行预约, 由南京市南京公证处另行统一安排时间进行看样, 非工作时间不予接待。**看样咨询电话: 025-83185361、18851757226(陈)、18851755513(张)、18851752025(朱)。**

三、注意事项: 竞拍前竞买人的支付宝帐户中应有足够的余额**(6万元人民币以上)**支付拍卖保证金。请务必在淘宝网-司法拍卖平台仔细阅读拍卖公告、拍卖须知、拍卖标的调查情况表及竞买帮助等栏目详细内容。还可登录“人民法院诉讼资产网(www.rmfszsc.gov.cn)”查询拍卖公告详细内容。

南京市玄武区人民法院咨询、监督电话: 025-83185194(周)

联系地址: 南京市玄武区板仓街258号 南京市中级人民法院监督电话: 025-83522456

南京市鼓楼区拉萨路5号502室

(第一次拍卖)的公告

南京市玄武区人民法院将于**2026年7月16日10时至2026年7月17日10时止**(延时的除外)在江苏省南京市玄武区人民法院淘宝网司法拍卖网络平台上(网址: <http://sf.taobao.com>, 户名: 江苏省南京市玄武区人民法院)进行公开拍卖活动, 现公告如下: (第一次拍卖)

一、拍卖标的: **南京市鼓楼区拉萨路5号502室**。总层数5层, 所在层为5层, 建筑面积为104.49m², 套内建筑面积为95.26m², 建筑年代为1997年。

起拍价: 315万元, 市场价: 446.8687万元, 保证金: 32万元, 增价幅度: 0.1万元。

二、接受咨询、报名看样的时间与方式: 自**2026年7月6日起至2026年7月7日(上午9:00-11:30、下午2:00-4:30)**止接受咨询、预约看样。有意者请在上述时间段内进行预约, 由南京市南京公证处另行统一安排时间进行看样, 非工作时间不予接待。**看样咨询电话: 025-83185361、18851757226(陈)、18851755513(张)、18851752025(朱)。**

三、注意事项: 竞拍前竞买人的支付宝帐户中应有足够的余额**(32万元人民币以上)**支付拍卖保证金。请务必在淘宝网-司法拍卖平台仔细阅读拍卖公告、拍卖须知、拍卖标的调查情况表及竞买帮助等栏目详细内容。还可登录“人民法院诉讼资产网(www.rmfszsc.gov.cn)”查询拍卖公告详细内容。

南京市玄武区人民法院咨询、监督电话: 025-83185194(周)

联系地址: 南京市玄武区板仓街258号 南京市中级人民法院监督电话: 025-83522456

南京市栖霞区尧佳路95号21幢三单元206室

(第一次拍卖)的公告

南京市玄武区人民法院将于**2026年7月16日10时至2026年7月17日10时止**(延时的除外)在江苏省南京市玄武区人民法院淘宝网司法拍卖网络平台上(网址: <http://sf.taobao.com>, 户名: 江苏省南京市玄武区人民法院)进行公开拍卖活动, 现公告如下如下: (第一次拍卖)

一、拍卖标的: **南京市栖霞区尧佳路95号21幢三单元206室**。总层数6层, 所在层为2层, 建筑面积为86.69m², 套内建筑面积为76.22m², 建筑年代为2009年。

起拍价: 60万元, 市场价: 83.7946万元, 保证金: 8万元, 增价幅度: 0.2万元。

二、接受咨询、报名看样的时间与方式: 自**2026年7月6日起至2026年7月7日(上午9:00-11:30、下午2:00-4:30)**止接受咨询、预约看样。有意者请在上述时间段内进行预约, 由南京市南京公证处另行统一安排时间进行看样, 非工作时间不予接待。**看样咨询电话: 025-83185361、18851757226(陈)、18851755513(张)、18851752025(朱)。**

三、注意事项: 竞拍前竞买人的支付宝帐户中应有足够的余额**(8万元人民币以上)**支付拍卖保证金。请务必在淘宝网-司法拍卖平台仔细阅读拍卖公告、拍卖须知、拍卖标的调查情况表及竞买帮助等栏目详细内容。还可登录“人民法院诉讼资产网(www.rmfszsc.gov.cn)”查询拍卖公告详细内容。

南京市玄武区人民法院咨询、监督电话: 025-83185194(周)

联系地址: 南京市玄武区板仓街258号 南京市中级人民法院监督电话: 025-83522456

南京市浦口区江浦街道珠海路1号4幢104室

(第一次拍卖)的公告

南京市玄武区人民法院将于**2026年7月16日10时至2026年7月17日10时止**(延时的除外)在江苏省南京市玄武区人民法院淘宝网司法拍卖网络平台上(网址: <http://sf.taobao.com>, 户名: 江苏省南京市玄武区人民法院)进行公开拍卖活动, 现公告如下如下: (第一次拍卖)

一、拍卖标的: **南京市浦口区江浦街道珠海路1号4幢104室**。总层数6层, 所在层为1层, 建筑面积为94.20m², 套内建筑面积为84.78m², 建筑年代为2007年。

起拍价: 69万元, 市场价: 98.2118万元, 保证金: 7万元, 增价幅度: 0.1万元。

二、接受咨询、报名看样的时间与方式: 自**2026年7月6日起至2026年7月7日(上午9:00-11:30、下午2:00-4:30)**止接受咨询、预约看样。有意者请在上述时间段内进行预约, 由南京市南京公证处另行统一安排时间进行看样, 非工作时间不予接待。**看样咨询电话: 025-83185361、18851757226(陈)、18851755513(张)、18851752025(朱)。**

三、注意事项: 竞拍前竞买人的支付宝帐户中应有足够的余额**(7万元人民币以上)**支付拍卖保证金。请务必在淘宝网-司法拍卖平台仔细阅读拍卖公告、拍卖须知、拍卖标的调查情况表及竞买帮助等栏目详细内容。还可登录“人民法院诉讼资产网(www.rmfszsc.gov.cn)”查询拍卖公告详细内容。

南京市玄武区人民法院咨询、监督电话: 025-83185194(周)

联系地址: 南京市玄武区板仓街258号 南京市中级人民法院监督电话: 025-83522456

南京市浦口区江浦街道象山路19号香山湖一号公馆14幢104室

(第一次拍卖)的公告

南京市浦口区人民法院将于**2026年7月16日10时至2026年7月17日10时止**(延时的除外)在江苏省南京市浦口区人民法院京东网司法拍卖网络平台上(网址: <http://sifa.jd.com>/1158, 户名: 江苏省南京市浦口区人民法院)进行公开拍卖活动, 现公告如下: (第一次拍卖)

一、拍卖标的: **南京市浦口区江浦街道象山路19号香山湖一号公馆14幢104室**。建筑年代2009年。建筑总层数为3层, 拍卖对象层数为第1-3层。产权登记建筑面积273.64平方米, 套内建筑面积257.06平方米。室内平面布局为三层, 一层为两厅一厨一卫, 二层为三室一卫, 三层为两室一卫。室内结构完好, 水、电设施齐全。

起拍价: 316.43万元; 询价价格: 452.03万元; 保证金: 16万元; 加价幅度: 0.8万元。

二、咨询、展示看样的时间与方式: 自**即日起至本轮拍卖开始前21日止**(节假日除外)工作时间接受咨询, 有意者请自行前往看样或与本院看样人员联系统一安排看样。

三、注意事项: 竞拍前竞买人的京东账户内应有足够的余额**(16万元人民币以上)**支付拍卖保证金。请务必在京东网司法拍卖网络平台上仔细阅读拍卖公告、拍卖须知、拍卖标的调查情况表及竞买帮助等栏目详细内容。还可登录“人民法院诉讼资产网(www.rmfszsc.gov.cn)”查询拍卖公告详细内容。

咨询电话: 18014459383(戴) 看样电话: 400-9629-877(洪)、17397957971(洪)

联系地址: 南京市七里河大街132号 南京市浦口区人民法院监督电话: 025-83768748(于)

南京市鼓楼区二条巷8号2幢603室

(第一次拍卖)的公告

南京市玄武区人民法院将于**2026年7月16日10时至2026年7月17日10时止**(延时的除外)在江苏省南京市玄武区人民法院淘宝网司法拍卖网络平台上(网址: <http://sf.taobao.com>, 户名: 江苏省南京市玄武区人民法院)进行公开拍卖活动, 现公告如下: (第一次拍卖)

一、拍卖标的: **南京市鼓楼区二条巷8号2幢603室**。总层数6层, 所在层为6层, 建筑面积为50.76m², 套内建筑面积为44.92m², 建筑年代为1986年。

起拍价: 74万元, 市场价: 105.5479万元, 保证金: 8万元, 增价幅度: 0.1万元。

二、接受咨询、报名看样的时间与方式: 自**2026年7月6日起至2026年7月7日(上午9:00-11:30、下午2:00-4:30)**止接受咨询、预约看样。有意者请在上述时间段内进行预约, 由南京市南京公证处另行统一安排时间进行看样, 非工作时间不予接待。**看样咨询电话: 025-83185361、18851757226(陈)、18851755513(张)、18851752025(朱)。**

三、注意事项: 竞拍前竞买人的支付宝帐户中应有足够的余额**(8万元人民币以上)**支付拍卖保证金。请务必在淘宝网-司法拍卖平台仔细阅读拍卖公告、拍卖须知、拍卖标的调查情况表及竞买帮助等栏目详细内容。还可登录“人民法院诉讼资产网(www.rmfszsc.gov.cn)”查询拍卖公告详细内容。

南京市玄武区人民法院咨询、监督电话: 025-83185194(周)

联系地址: 南京市玄武区板仓街258号 南京市中级人民法院监督电话: 025-83522456