

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。心理学专家告诉扬子晚报/紫牛新闻记者，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，每次都不同。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、



资料图片

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‘要我做’到‘我要做’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，成绩一直都很好，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