承诺打了对折 高考后的亲子冲突如何解

中青报·中青网记者 谭思静

随着全国各地高考陆续放榜，考生家庭在短暂的喜悦或失落之后，往往面临新一轮的挑战。近期，多地医院心理科、心理咨询机构反映，因高考后亲子关系紧张、沟通中冲突变多而寻求帮助的家长和考生明显增多。从染发、旅行等“小承诺”的落空，到填报志愿等重大人生选择的分歧，这些看似寻常的家庭矛盾背后，隐藏着不容忽视的心理健康课题。心理咨询师袁园告诉中青报·中青网记者，“许多冲突表面是因（孩子）愿望没实现，深层原因是长期积累的权利失衡和心理需求被忽视”。

染张扬的发色，换最新款手机，来一场说走就走的旅行——这是许多家长在高考前对孩子的承诺。社交媒体上，高考生纷纷上传考前考后的对比图：考前素面朝天，校服不离身，戴着厚重的眼镜埋首书堆；考后则仿佛“大变活人”，尝试新发型、新衣装、戴隐形眼镜，感受着“焕然一新”的世界。

然而，在这些“自由宣言”帖子的评论区，也有不少愿望落空的高考生的声音。

“四六级英语、考驾照，你现在还有更重要的任务，大学里多的是旅游的机会。”

“染着一头怪异的头发，上了大学老师同学怎么看你？”

“你高考考得很好吗？提这么多不切实际的要求！”

“他们总说高考后就能做自己，可分数一出，承诺全打了对折。”湖北高考生林镜竹的指尖划过社交软件上同学染发的照片。“可是我更在意的是父母履行高考前的承诺。”愿望的落空让林镜竹郁闷了好久。

与此同时，不少父母也在网上发帖抱怨，孩子不顾家庭实际的要求和考后“放肆”的生活做派，让他们大为忧愁，不知如何应对。

高考落幕，伴随“自由”而来的，是许多家庭共同面对的亲子关系中的矛盾与冲突，成为不少考生与家长共同面对的难题。

▲6月10日，北京，高考结束后，家长在北京九中校门口打起横幅迎接考生。 视觉中国供图

◀6月9日，湖南省永州市道县第一中学高考考点，考生考试结束后跑出考点。 视觉中国供图

“怎么考前说的都不算数了！”

高考结束当晚，林镜竹满怀期待地希望父母兑现考前的承诺“考完就换手机、染发、看演唱会”。当她兴奋地提起时，母亲却把削好的苹果塞到她手里：“手机能用就行，上大学后再旅行也不迟。”承诺的“打折”让她措手不及。

然而，更大的矛盾爆发在高考志愿填报上。林镜竹的分数足以去大城市就读心仪的新闻传播学或法学专业。但父母却极力主张她报考当地的警官学院提前批，认为未来更有保障。

“如果我读了警校却不想当警察，那我以后能去做什么？”林镜竹问父母。得到的答复却是：“你懂什么？当警察是铁饭碗！”她感到深深的无力：“他们把一切规划好以后才来问我的意见，也不管我喜欢什么，想学什么。他们习惯性地否定我的选择，觉得我年龄小眼光不够长远。”从小到大，林镜竹的许多重要选择都由父母包办。

类似的撕裂感在陕西考生何谐身上同样上演。她想染发庆祝“自由”，母亲临出门时却反悔：“入学后顶着一头黄发多不正式！”在更关键的志愿选择上，父母强力说服她放弃心仪的“211”大学，选择“包分配”的地方公费师范生。“他们说就业形势严峻，可想到同学都去了好学校，我只能去个普通院校……”她低声补充，“我的立场很容易动摇。”父母的担忧和对“编制”的执着让她陷入矛盾与纠结。

最近，苏州市未成年人健康成长指导中心“苏老师”志愿服务团队热线陆续接到了高考后迷茫的高考生和焦虑的家长来电。作为“苏老师”志愿服务团队的骨干志愿者，曾担任多所中学、高校心理教师和咨询师的袁园观察到一个现象：“许多家长表面上是咨询，实则是想让我帮他们做说客。”她说，“他们来咨询的问题，与真正需要解决的往往不是同一个问题。”

高考后的岔路口，父母与孩子面对着不同议题

“孩子考后的许多要求和行为往往并不是叛逆，而是补偿（心理）。”湖北省心理卫生协会理事贾洪武一针见血地指出。他见过太多案例：女生高考后连打7个耳洞，男生通宵打游戏直至晕倒。“12年穿校服、剪短发，突然解禁便会想要报复性释放。”

袁园用了一个形象的比喻：“这些看似解放天性的行为就像暴饮暴食。如果一个人不是饿得太厉害了，他是不会暴饮暴食的。如果我们不想让一个人暴饮暴食，就要保证他的三餐规律且能吃饱。”她强调，“所以，家长需要看到孩子真正的需求，理解孩子行为背后的心理动机。”

林镜竹坦言，与家长的冲突并非始于高考后：“从小就没有解决。他们会觉得我很幼稚，不够成熟，也不可能完全认识到完整的我。我一直在等待一个契机让他们看到我的成长，但高考显然不是。”她认为父母缺乏主动学习和改变的意愿：“他们更多像是鸵鸟一样喜欢把头埋在沙子里逃避问题，不太愿意接受意见。我每次只要一说什么，爸妈说不赢我就开始发脾气。”

袁园的观察更为尖锐，直指冲突的核心——“冲突家庭的孩子往往从小没有主控权。”她指出，“这种家庭的孩子，从小学习由父母操心，各种辅导班由父母报。孩子觉得熬过这么多年学习，理应有权决定未来；父母则认为‘你不靠我靠谁？’甚至有些父母抱着‘如果我不盯着，孩子就会自毁’的不合理假设。我们需要让家长明白，孩子来到这个世界是来成就自己的，不是来自毁的。”

当两代人站在高考这个人生关键岔路口，各自背负着沉重的议题：

家长要面对的是“放权”：如何把人生的选择权交还给孩子，并给予信任。

孩子的拷问则是“我想活出怎样的人生”：我是否对某个领域建立了真正的认同感？我有多少尝试错误的勇气和底气？如果我发现选择的内容并非想象，我是否愿意坚持？我是否有足够的灵活性在大学里进行调整？

贾洪武强调：“我们的目标不是加大冲突，而是在他们各自完成议题的过程中，弥合分歧。”他提出了促进亲子良性沟通的实用话术：

友好协商的心态：放弃说服，寻求共同最优解。双方摆事实、讲道理、有逻辑，避免无效对抗。

交替表达的话术：约定规则，轮流表达（限时）。一方说时另一方不插话，直至双方的意思都表达清楚。

谈话暂停的规则：分歧过大或情绪激动时暂停，冷静后再继续。一次谈不拢，可再约时间。

认可裁判的介入：分歧过大无法协商时，找双方认可的中间人（如信任的老师、咨询师）做裁判，倾听权威声音，打破僵局。

贾洪武进一步强调了“共情”的重要性。家长需要放下对孩子“理想化”的期待，理解孩子多年苦读后需要一段毫无压力的休息时间。同样，孩子也需要理解父母最深层的担忧——怕孩子未来没有好工作、好生活。“如果孩子能让父母看到自己并非完全‘躺平’，也在做些‘正事’，哪怕只是部分采纳父母的建议，对父母也是一种巨大的安慰。”双方带着共情相向而行，几个月的紧张期更容易平稳度过。

推开世界的门要趁早

面对家庭冲突，何谐在权衡后选择听从父母意见报考公费师范生。林镜竹则用“先报警校，落选就选新闻系”的策略换取了暂时的家庭和平。然而，暂时妥协并未消弭家庭潜藏的激流。

林镜竹将希望寄托于大学：“感觉应该会比现在好，自由度更大，很多事情不需要过多听父母的。毕竟距离产生美。”何谐则坦言自己选择了回避冲突：“我不想矛盾升级，再加上拉不下面子主动去深谈。”虽然目前家庭氛围因高考志愿达成一致而显得融洽，但她隐隐担忧：“以后遇到问题他们还会这样。只是现在问题‘解决’了，回归正常了。”

袁园认为，解决冲突的长远之道，在于更早地帮助孩子推开探索世界的门。“我相信大部分学校已有这个意识。一些中小学在心理课或班会课上，开始推行‘职业生涯规划课’。对于初高中学生，一些学校则会在心理课堂引入趣味化的探索工具，如基于霍兰德职业兴趣理论的‘选岛游戏’，通过生动的场景描述，帮助孩子初步识别自己的兴趣点。这非常必要。”她分享了苏州青少年活动中心的“职业体验馆”：小学二三年级的孩子就能戴上安全帽、穿上消防服体验消防员工作，或模拟护士打针、服务等。“虽然孩子可能当游戏玩，但会建立初步概念。”

“职业生涯规划的核心是‘对内探索’的三堂课：个人兴趣、个人能力、个人价值观。把这三堂课做好的孩子，自主意识会更强。”袁园告诉中青报·中青网记者。

袁园分享了一次在暑假托班的见闻：让孩子与父母同做职业测试，一位母亲看到结果后惊呼：“原来他喜欢机械不是瞎玩！他拆装闹钟的视频我早该认真看！”这种早期探索能有效弥合认知差距。

志愿填报时，贾洪武曾遇到一名盯着“生物工程”“生物技术”“生物制药”3个选项发呆的高考生。“名字差不多，到底学什么？”看着他胡乱勾选，贾洪武叹息：“用几天时间决定一生？这太荒诞了！”

在瞬息万变的时代，贾洪武认为：“并不存在绝对的铁饭碗和完全正确、稳定的选择。真正的‘稳定’是孩子的核心竞争力——拥有健康的心理和真正的社会生存能力。”他强调，家庭应该是孩子的“充电站”和“探索基地”，而非“角斗场”或“控制塔”。

“很多父母觉得孩子不理性、决定不科学。但孩子就是要从不理性、不科学的小错误中学习成长！”贾洪武用买菜比喻，“20岁的人怎么可能像50岁的人一样有经验？他需要经历‘今天买贵了、明天买到坏的’这个过程，才能学会辨别好坏、找到诚信商家。这是必经的学习之路。”他呼吁家长要有心理预期：孩子会犯错，会碰壁。只要不是不可逆的重大错误，就应允许尝试，这样的尝试开始得越早越好。

当孩子犯错后悔时，家长也应避免“当年我就说……”的“二次伤害”，而是提供安抚和支持：“现在这一刻我们再重新想想该怎么办？你才20多岁，一切都来得及。”

当父母松开紧握风筝线的手，
那不是突然的撒手，
而是用十八年目光的丈量，
终于相信了风的方向。

（为保护未成年人隐私，文中林镜竹、何谐为化名）

致死率高 警惕夏日的隐形杀手——热射病

实习生 李芊逸
中青报·中青网记者 张诗童

近日，各地出现多起因热射病致死案例。人们常将“中暑”与头晕乏力画等号，认为多喝水休息一下即可缓解。殊不知热射病是致死率极高的医学急症，能在数小时内引发多器官衰竭！

切勿轻视任何中暑症状！解放军总医院重症医学专家张玉想警示，公众存在严重认知误区——“不就是中暑？还能死人？”这种轻视极易延误识别，错过“黄金救治期”，导致死亡或永久残疾。

如何区分中暑和热射病

全军热射病防治专家组组长、解放军总医院海南医院首席专家宋青提到，自我判断是否热射病要关注4个预警信号：烫、晕、晃、乱。烫，指的是自己感觉由内而外地发烫；晕，是感到头晕目眩；晃，指患者行走不稳，觉得十分疲劳，连迈腿都费劲（在旁人看来患者走路如同醉酒）；乱，患者面部潮红或发白，发生恶心呕吐、心慌气短、腹痛腹泻等症状，说明此时体内各个器官开始出现热射病表现。旁人如果识别出此人患上热射病，应立刻进行现场急救，并送患者入院救治。

张玉想告诉中青报·中青网记者，热射病是最严重的中暑类型，造成热射病需要满足两个基本条件：高温高湿的环境和剧烈的运动，再加上以下4条中的任意一条：出现意识障碍，如抽搐或昏迷；体温大于40°C；两个以上脏器出现功能衰竭；凝血功能障碍，如DIC（俗称“七窍出血”）。

今年最新发布的《中国热射病诊断与治疗指南（2025版）》中明确了中暑、热射病等相关疾病的分类，并且首次提出了热射病性凝血病诊断标准和热射病危重程度评分系统（HSSS），以便医生更早发现热射病引发的相关问题，更好地评价病情，及时采取相应的方法治疗。

区分热射病和普通中暑最明显的特征就是患者是否出现意识障碍。中暑的症状相对较轻，患者会出现头晕、头痛、恶心、呕吐等症状，但是不会出现意识障碍。一旦患者出现意识障碍，开始头脑不清楚甚至醒不过来，就说明已经发生了热射病。重症热射病患者甚至会出现多个器官衰竭。

在识别热射病时，基层卫生人员应该注意不典型热射病问题。近年来，有不少热射病患者被漏诊、误诊。因为不典型热射病发病时，患者核心体温可能不高，发病环境可以在常温甚至低温下，运动强度可以不剧烈，发病时意识障碍也可能不严重。因此患者只要达到以上基本条件中的任意一条，加上4条临床表现中的任意一条，且不能用其他原因解释时，就能够达到热射病的诊断标准。

合理展开自救能够挽救生命

在察觉到自身可能出现热射病征兆时，应该注意“三个立即”：立即停止运动、立即脱离高温环境、立即做降温处理。

宋青说：“热射病损伤的严重程度主要取决于高温的峰值和持续时间。就比如我们煮一个鸡蛋，刚放进沸水里我们就立刻关火捞出来，打开鸡蛋，里面依旧是生的；但如果已经煮了三五分钟再捞出来，鸡蛋里面就已经熟了，凝固了，人体也是一样。人体温度超过40°C时，就会损伤到体内的细胞，如果每个细胞都‘烧熟了’，这些细胞所组成的器官就会受到损害。”多个器官的损害进一步影响体内系统，如果不能得到及时的救治，患者死亡率高达50%以上。

因此，热射病救治应在5分钟以内完成早期识别，快速降温，力争30分钟内将患者体温降到39°C以下，两个小时要降到38.5°C以下。

当早期中暑发生时，患者可以补充适量温水和盐水，到荫凉环境休息，避免进一步发展成热射病。如果体温升得很高，超过40°C了，就应该迅速采用物理降温法进行急救。张玉想提醒，如果感觉自己中暑了，即使自我感觉不严重，最好还是去医院做个检查。“有的时候本人感觉不到什么，其实已经有多项身体指标不正常了，为了生命安全，及时寻求医疗帮助尤其重要。”

张玉想提出，当热射病发生时，应当遵循“降温第一，转运第二”的理念，将热射病患者送医之前，先采取降温措施。

降温可用冰敷材料冷敷患者大动脉所在位置，如颈动脉、腋窝、腹股沟处。还可用冰水或冷水进行全身擦浴。可以让患者进入浴缸、水池、木桶等，在20°C左右的冷水中浸泡降温，头部以上要露出水面，防止窒息，同时联系救护车就近送医。如果缺乏降温条件和工具，无法降温，那就要赶紧转运，送到医院进行救治。在选择医院时，应当采取就近原则。热射病的现场急救核心在于快速降温，对医疗技术的要求相对明确，并不需要很高超的技术，只要能够将患者体温降下来，不论什么医院都是可以的。

虽然热射病患者存在高烧不退的症状，但实际上和普通发烧患者不一样。如果热射病患者用了对乙酰氨基酚类等解热镇痛药物，会产生副作用，容易导致消化道出血，并且可能加重肝功能衰竭。

热射病患者应禁止使用解热镇痛的药物，避免给身体造成更多负担。

如何有效预防热射病

有效预防热射病首先应该关注天气因素，高温高湿天气尽量避免长时间剧烈运动。其次是个人因素，老人和小孩等体温调节功能较弱人群应注意防暑。宋青强调，有些老年人比较节俭，舍不得开空调和电扇。一些地区的风俗中，坐月子的产妇不能开空调和风扇，还必须穿上厚厚的棉衣，相当于在夏天人为制造高温环境，是不可取的行为。

部分有职业需求的人群，如建筑工人、炼钢工人、运动员等需要在高温环境下进行体力工作，就应该特别注意防暑降温。身体处于亚健康状态的群体，如肥胖、长期熬夜的人群，身体免疫力和抵抗力低下，也是热射病的高发群体，应该注意避免在高温、高湿的环境下剧烈运动。如果运动中出现早期中暑症状一定要尽快去凉快的地方休息，“热射病是一个不能坚持的病。”宋青说。

宋青建议：“夏天，特别是年轻人，要多出门做一些户外运动。”

现在许多人长期生活在有空调的环境中，身体的温度调节中枢长期处于不工作状态，就会出现废用型萎缩，导致突然进入外界环境时身体出现不适。通过反复热刺激的方法提高热耐力，能够有效降低发生中暑的几率。

热射病凶猛，但并非不可防不可控。牢记“烫晕晃乱”预警信号，一旦出现立即执行“三立即”自救；若遇他人疑似热射病，务必遵循“降温第一，转运第二”原则。了解知识，破除误区，科学预防，你我都能安全度夏。

中青报·中青网记者 谭思静

一瓶盖积水，足以孵化上百只蚊虫——

打赢“人蚊大战”：环境治理是核心

盛夏来临，恼人的蚊子大军卷土重来。它们不仅留下红肿刺痒的“包”，更可能传播登革热等致命疾病。另外，尽管我国已获世卫组织消除疟疾认证，但全球疟疾威胁依然严峻，输入性病例风险犹存。如何在这场“人蚊大战”中守住健康防线？科学防蚊灭蚊的基础与关键在于全民参与治理蚊虫孳生的环境。

蚊子一生中要经历卵、幼虫、蛹和成蚊4个阶段，除了能飞行叮咬人的成蚊阶段，其他3个阶段都离不开水。一瓶盖积水，足以孵化上百只蚊虫。因此，治蚊先治水，断水是断蚊虫之患的根。

在家庭中，需注意花瓶、水养植物每周应彻底换洗；及时清理地漏、托盘积水、空调与冰箱冷凝水，可投入1%的双硫磷沙粒剂长效控蚊；废旧瓶罐需倒置存放，避免露天积水。

蚊子繁殖周期仅7天，每周一次“积水大扫除”即可打断繁衍链。据研究，多地疾控部门统计，彻底清理孳生地可降低蚊虫密度80%以上。这个夏天，让我们以“翻盆倒罐”之微力，筑起无“蚊”健康长城——因为每一处积水的消失，都是对登革热与疟疾最有力的宣战。

对于一些功能性水体，如果确实无法清除，也可投入1%的双硫磷沙粒剂长效控蚊幼。

在社区与公园环境中，要填平洼地、疏通沟渠，给湖泊、池塘定期清淤；观赏水池可放养食蚊鱼，实现生态控蚊。

在工地与回收站等场地，露天器械设备需遮盖防雨，废旧轮胎内部填沙或开孔引流，杜绝“死水藏蚊”。

北京市疾病预防控制中心刘美德副主任技师强调：“物理防蚊安全又可靠。”蚊帐构筑睡眠安全区、电蚊拍精准击杀零散蚊虫、灭蚊灯需放置于隐蔽角落配合关灯使用，方能提升灭蚊效率。如环境治理与物理防治不及时，化学防治可以应急快速控蚊，但需注意科学合理使用。

避蚊胺（DEET）久经考验能有效驱避蚊虫，涂抹于裸露皮肤一般可持续防护3-4个小时；蚊香与电蚊香（液/片）在傍晚室内无人且密闭使用30分钟以上效果最佳，传统盘式蚊香烟雾可能损伤呼吸道，相比之下电蚊香更安全。

同样，使用杀虫气雾剂也要在黄昏前后、45度角向上喷洒，室内无人密闭30分钟以上。应用化学药物灭蚊还要注意科学合理，防止盲目喷洒反而会污染环境，注意交替使用不同产品，以延缓蚊子出现抗药性。

被蚊虫叮咬后疯狂抓挠会加剧皮肤红肿。专家提示：指弹痒处替代抓挠；涂肥皂水、炉甘石液等可缓解皮肤过敏与炎症反应。

专家特别警示：前往非洲、东南亚等疟疾高发区者，务必携带防蚊蚊帐和驱蚊剂，日常工作生活要注意防蚊灭蚊；归国后若出现“打摆子”（忽冷忽热、大汗淋漓）疟疾典型症状、“三红”（面红、颈红、胸红）或“三痛”（头痛、眼眶痛、骨骼肌肉痛）的登革热典型症状，须立即就医并告知旅行史，在居家或住院期间做好防蚊灭蚊工作。

（本文科普内容由北京市疾控中心提供专业支持）