

GUANZHU

高考后考生及其家长心理健康调适指南

长期的备考和紧张的高考之后，考生的各种心理需求在考试后一段时间会出现“井喷”现象，情绪也会产生巨大的波动。一些考生会产生不同程度的“考后综合征”，感觉六神无主，不知所措，或者因过度焦虑等心理问题影响日常生活。如何帮助考生平稳度过这段时期？

一、考生心理调适要点

1. 适度放松，别太担心考试成绩

对于刚刚走出考场的考生而言，适当放松非常必要，应以健康的状态享受假期。要继续注意劳逸结合，保持一点紧张状态，并有意地控制心理活动，不去多想考试及其结果，而是重新规划自己的生活。

2. 找到新目标，平衡考后心态

考生可以和家长积极沟通，共同探讨假期的生活方向。例如，考驾照、学习计算机应用软件等实用的技能，或者帮家长做家务，参加各种社会公益活动等，这都有益于考后平衡心态。

3. 加强身体锻炼

经过紧张的复习和考试，加之缺少锻炼，许多考生的身体状况出现不同程度的下降，在注意饮食的同时，还要加强身体锻炼，以迎接各种挑战。例如，考生可步行、慢跑、骑自行车、爬山、游泳、参加各种球类运动等，既可以放松疲惫的身心，又可以

锻炼自己的身体。

4. 转变消极观念，培养理性思维

有的考生可能存在一些绝对化的消极观念，例如，“我只想考一流大学读书”“没有选择到自己喜欢的专业就没有任何意义”“如果考不上大学，人生没有希望了”……其实，仔细想一想，高考真的能完全决定一个人的命运吗？受教育的渠道很多，读心仪的学校和专业的途径更加多样化。即使高考发挥不太理想，也可以通过考研、复读、职业教育等，打开另一片天地。不管高考成绩是否如意，生活都要继续，与自己达成和解最为重要。高考后的路该如何走？尝试把自己面对的几个选项的利弊一一列出，进行理性分析。需要提醒的是，没有一个抉择能代表绝对的好与坏，如果站在将来的某个时刻看当下的选择，也许好坏就会发生改变。因此，不用过分纠结于眼前抉择的对与错，多方听取建议和经验，结合自身情况深思熟虑后作出的选择，一定是最好的。

5. 深呼吸、听音乐来调节情绪

重要的未知事件容易勾起人们的焦虑情绪。考生要学会接纳负面情绪，通过有效手段帮助自己面对和处理。比如，每天抽出一点时间做深呼吸放松练习，闭上眼睛，缓慢地深深地吸气、呼

气，将注意力放在呼吸上，保证整个呼吸过程是舒缓的。此外，还可以伴着轻缓的音乐，想象最让自己感到舒适、惬意、放松的情境，比如置身于海边、花园、野外等。这样的深呼吸放松和想象放松训练，有助于放飞心绪，保持平和心态。

二、家长心理调适要点

1. 不要总提考试情况，让孩子放松心情

经历一年多的高强度的备考以及三天紧张的高考，孩子的身心都需要休息。如果孩子不愿意和家长谈考试的发挥情况，请家长别过多询问，允许孩子在考试结束后，放下和考试有关的事项，好好地休息与放松。高考已经结束，考得理想与否都已成定局，所以请家长耐心等待成绩公布。

2. 积极陪伴，关注孩子的思想动态和心理变化

在等待高考成绩公布的日子，尤其是临近出分时，您和孩子一样紧张与焦灼。家长积极调适好自己的情绪，多听取建议和意见，结合自身情况深思熟虑后作出的选择，一定是最好的。不要把您的期待全部施加在孩子身上，要延续高考前对孩子的关爱，把最好和最坏的结果估计出来，做一个预案去面对与解决。同时，可以和孩子一起运动、听音乐、看电视、到郊外走走、制作与享受美食等等，帮助孩子调适不良心理，保障孩子的心理健康。

康。如果您的孩子高考成绩不如己愿，请积极关注孩子的思想动态和心理变化，接纳孩子的感受，允许孩子合理宣泄，并积极陪伴孩子，引导孩子正确看待高考结果，鼓励其继续积极追求梦想。

3. 平常心看待孩子的高考成绩

对于孩子而言，成绩出来后最难过的一关是家长关，尤其是考试成绩不如己愿的孩子，家长的反应与态度十分重要。有时候，家长的不满与埋怨可能让孩子那本已难受的心痛上加痛，甚至生出自暴自弃的念头。成功虽没有捷径可走，但成才之道却有万千条途径可循。不管高考成绩如何，孩子的未来都有很多可能，家长要以平和的心态看待孩子的高考成绩。家长的理解与尊重会帮助孩子更积极地面对问题与困难，敢于迎难而上，勇于追求，热爱生活，永不放弃。

4. 尊重孩子的报考志愿选择

高考成绩出来后，填报志愿就是最大的一件事，“大包大揽”和“甩手掌柜”都不合适。如果将填报志愿比喻成一场战役的话，那么家长、亲戚朋友都是“参谋”，孩子才是战役的司令。所以，家长可以积极收集信息、整理资料，为孩子做一个合格的“作战参谋”，尊重孩子的选择。



“守住钱袋子·护好幸福家”防范非法集资宣传

普法宣传

6月是全国“守住钱袋子·护好幸福家”防范非法集资宣传月。为加大防范非法集资宣传力度，提升人民群众风险防范意识，保障人民群众合法权益，维护社会主义市场经济秩序，优化营商环境。今天我们一起学习防范非法集资知识，守住钱袋子、护好幸福家！

一、什么是非法集资？

根据《防范和处置非法集资条例》，非法集资是指未经国务院金融管理部门依法许可或者违反国家金融管理有关规定，以许诺还本付息或者给予其他投资回报等方式，向不特定对象吸收资金的行为。

二、非法集资活动有哪些常见种类和形式？

非法集资活动涉及内容广，表现形式多样。从目前案发情况看，主要包括债权、股权、商品营销、生产经营等四大类，主要表现有以下四种形式：

1. 借种植、养殖、项目开发、庄园开发、生态环保投资等名义非法集资；
2. 以发行或变相发行股票、债券、彩票、投资基金等权利凭证或以期货交易、典当为名进行非法集资；
3. 通过认领股份、入股分红进行非法集资；
4. 通过会员卡、会员证、席位证、优惠卡、消费卡等方式进行非法集资；
5. 以商品销售与返租、回购与转让、发展会员、商家加盟与“快速积分法”等方式进行非法集资；
6. 利用民间“会”“社”等组织或者地下钱庄进行非法

集资；

7. 利用现代电子网络技术构造的“虚拟”产品，如“电子商铺”“电子百货”投资委托经营、到期回购等方式进行非法集资；

8. 对物业、地产等资产进行等份分割，通过出售其份额的处置权进行非法集资；

9. 以签订商品经销合同等形式进行非法集资；

10. 利用传销或秘密串联的形式非法集资；

11. 利用互联网设立投资基金的形式进行非法集资；

12. 利用“电子黄金投资”形式进行非法集资。

三、非法集资的常见手段有哪些？

1. 承诺高额回报
不法分子为吸引群众上当受骗，往往编造“天上掉馅饼”“一夜成富翁”的神话，通过暴利引诱许诺投资者高额回报。为了骗取更多的人参与集资，非法集资者在集资初期，往往按时足额兑现承诺本息，待集资达到一定规模后，便秘密转移资金或携款潜逃，使集资参与者遭受经济损失。

2. 编造虚假项目
不法分子大多通过注册合法的公司或企业，打着响应国家产业政策、支持新农村建设、实践“经济学理论”等旗号，经营项目由传统的种植、养殖行业发展到高新技术开发、集资建房、投资入股、售后返租等内容，以订立合同为幌子，编造虚假项目，承诺高额固定收益，骗取社会公众投资。有的不法分子假借委托理财名义，故意混淆投资理财概念，利用电子黄金、投资基金、网络炒汇、电子商务等新名词迷惑社会公众，承诺稳定高额回报，欺骗社会公众投资。

3. 以虚假宣传造势
不法分子为了骗取社会公众信任，在宣传上往往一

掷千金，采取聘请明星代言、在著名报刊上刊登专访文章、雇人广为散发宣传单、进行社会捐赠等方式，加大宣传力度，制造虚假声势，骗取社会公众投资。有的不法分子利用网络虚拟空间将网站设在异地或租用境外服务器设立网站。有的还通过网络、博客、论坛等网络平台和QQ、MSN等即时通讯工具，传播虚假信息，骗取社会公众投资。一旦被查，便以下线不按规则操作等为名，迅速关闭网站，携款潜逃。

四、非法集资活动对社会有什么危害？

非法集资活动具有极大的社会危害性。一是非法集资使参与者遭受经济损失。非法集资犯罪分子通过欺骗手段聚集资金后，任意挥霍、浪费、转移或者非法占有，参与者很难收回资金，严重者甚至倾家荡产、血本无归。二是非法集资严重干扰正常的经济、金融秩序，极易引发社会风险。三是非法集资容易引发社会不稳定，严重影响社会和谐。非法集资往往集资规模大、人员多，资金兑付比例低，处置难度大，容易引发大量社会治安问题，严重影响社会稳定。

五、参与非法集资形成的风险及损失承担的有关规定是什么？

根据我国法律法规，因参与非法集资活动受到的损失，由参与者自行承担，而所形成的债务和风险，不得转嫁给未参与非法集资活动的

国有银行和其他金融机构以及其他任何单位。债权债务清理清退后，有剩余非法财物的，予以没收，就地上缴中央金库。经人民法院执行，集资者仍不能清退集资款的，应由参与者自行承担损失。在取缔非法集资活动的过程中，地方政府只负责组织协调工作。这意味着一旦社会公众参与非法集资，参与者利益不受法律保护。

六、风险防范提示

防范非法集资的“四看三思等一夜”法。

1. 四看
一看融资合法性，除了看是否取得企业营业执照，还要看是否取得相关金融牌照或经金融管理部门批准。
二看宣传内容，看宣传中是否含有或暗示“有担保、无风险、高收益、稳赚不赔”等内容。
三看经营模式，有没有实体项目，项目真实性、资金的投向去向、获取利润的方式等。
四看参与集资主体，是不是主要面向老年人等特定群体。

2. 三思
一思自己是否真正了解该产品及市场行情。二思产品是否符合市场规律。三思自身经济实力是否具备抗风险能力。
3. 等一夜
遇到相关投资集资类宣传，一定要避免头脑发热，先征求家人和朋友的意见，拖延一晚再决定。不要盲目相信造势宣传、熟人介绍、专家推荐，不要被高利诱惑盲目投资。

七、规避非法集资陷阱的“三要、三不要”

1. 要理性，不要侥幸
天上不会掉馅饼，掉下来的不是“圈套”就是“陷阱”。要坚守理性底线，想想自己懂不懂，比比风险大不大，看看收益水平合不合法



际，问问家人朋友怎么看，不要被赌博心态和侥幸心理蒙蔽双眼！

2. 要稳健，不要冒险
高收益意味着高风险，还可能是投资骗局，投一次就血本无归！要合理评估自身承受能力，审慎确定风险

承担意愿，不冒险投资！

3. 要警惕，不要盲目
“收益丰厚、条件诱人、机会难得、名额有限”都很可能是忽悠，一定要警惕、警惕、再警惕！多留个心眼儿，绝不要听风就是雨，盲目“随大流”投资！

朋友们，一夜暴富是陷阱，天上不会掉馅饼，守护好自己的“钱袋子”，就是守护自己和家人的幸福。请时刻保持警惕，拒绝高额回报的引诱，树立正确的投资理财观念，守护好自己的“钱袋子”，建设和谐幸福家庭。