

# 对高考前夕重度抑郁学生的备考建议

本文系知乎问题“因抑郁症放弃高考，未来该如何？”的回答

---

## 摘要：

这篇文章针对一位确诊重度抑郁、距高考仅半个月的高三学生提供备考建议。文章主张应优先保障精神与身体健康，建议考前彻底放松、规律作息，以饱满状态而非疲劳状态迎接高考。文章还分析了请假休学对不同层次院校录取的实际影响，指出不同院校间的差距远没有高中老师渲染的那么大，高考也并非必须依托高中。

---

原本是想联系一下题主，了解一下题主生活更详细的状况的。但是等待了好几天，一直没有联系上，我就先按照题主提问里已经发出的信息，给一些建议吧。如果题主有看到我的消息，如果愿意的话，任何时间可以向我联系。

先例行说一句：在确诊重度抑郁的情况下，正确做法应该是先暂时不考虑学业，优先以精神科治疗为主。但考虑到题主目前所处的家庭环境和面临的现实困难，这种话也仅仅是说来听听，接下来我主要从题主面临的现实困难来分析。

首先第一点，建议题主先在心态上放平。夸张一点说，题主应该学习一下“躺平”和“摆烂”精神。题主，你要记住：高考年年有，考不好可以在家闲一年，以社会考生身份直接去参加下一年高考。但你的精神健康、身体健康和你的生命，只有一次。

第一个方面，高三请假半年，并不等于放弃高考。请假半年仅仅会影响到你的学业成绩，并不意味着你放弃了读大学。是否请这半年假，也就是你原本可以考到985，但是最后只能考到211。你原本能考到211，但是最后只能考到普通一本。你原本能考到普通一本，最后只能考到普通二本的差别。事实上，真要说质的差别，也仅仅在于专科与本科的差别。即使考虑到题主的家庭经济环境，也仅仅在于公办大学和民办大学的差别。你要比较的，永远不是你身边可以看到的这些同学、朋友。而不同学校的层次，差距也远远没有高中老师所渲染那么庞大。个人生活的差别要远大于学校的差别最终对生活 and 未来造成的影响。而高考，也并不是说一定要依托于高中才能高考。如今的高考是几乎没有门槛的。有非常多的普通社会人士，即使没读过高中，也仍然可以通过自习等方式参加高考。

其次在第二方面，也就是学习方法方面的问题。从我个人建议的角度来说，按照题主目前确诊重度抑郁的情况，早就应该放弃去学校上课，全面在家休息养病，然后直接去参加高考了。学习效果和学习时间并不是正相关的，大多数高考生每天在保证7.5小时夜间睡眠时间以及15到20分钟的午间睡眠时

间的情况下，即使每天的有效学习时间仅仅只有 6 个小时，学习效果也超过疲惫状态下每天 14 小时的学习量。

其次，在高考时间仅剩半个月的情况下，高考时期所保持的精神状态和身体健康对高考分数的正面影响，要远远大于这个时间内拼命学习所带来的正面效果。我身边有极多的案例，就是在高考前一个月依然保持拼命学习的状态，甚至高考前熬夜复习高考知识，结果高考时因为精神疲惫和身体不舒服的原因反而导致高考分数考得比平时要低一大截。而高考前一个星期彻底放松完全不管学习，每天规律作息，放松心情，吃饱喝足，睡觉睡好的学生，在高考期间反而能保持超常发挥。深圳市高考期间有的家长和老师甚至在高考前的两天和高考期间为学生开了五星级酒店，让学生泡在热水浴缸和温泉里放松休息。

所以题主正确的做法是，目前离高考仅有半个月，可以彻底放松下来，以养病、睡觉、休息、放松为第一准则。如果有条件可以脱离原生家庭，在外面住酒店。让自己全身心地放松舒服下来。高考前的这几天吃清淡饮食，多喝温水，保持大小便规律，注意身体健康，多洗热水澡。所有烦恼的问题能扔就扔，能拖到高考后解决的问题就一定拖到高考后解决。就当放松、度假。高考复习每天看两三个小时保持一下状态就好。以最饱满的状态，去迎接这场考试。