

# 告别“开学综合征”

## 三步助你满血重启新学期

本报记者 张丽 通讯员 李鹏

寒假尾声临近,当“假期余额不足”的提醒响起,许多学生和家长却陷入了“开学焦虑”的漩涡:有的同学日夜颠倒、沉迷游戏,一想到早起上学就浑身抗拒;有的家长看到孩子作业未完成、状态松散,忍不住唠叨催促,却激化家庭矛盾……如何科学调整身心节奏,避免“开学综合征”?

记者就此采访了株洲市三医院青少年心身康复科学科带头人张献珍,她结合青少年心理发展特点,为学生和家长量身定制了调适指南,助您从容迎接新学期。

### 学生篇 从“身”到“心”四步重启计划

假期可能会打乱许多同学的生物钟,心态也从过于放松到紧张焦虑,临近开学,此时需要逐渐关闭“假期模式”,启动“开学模式”。

1. 身体节律:给生物钟一个“缓冲期”

假期熬夜刷剧、打游戏的“放纵模式”让生物钟紊乱,突然强制早睡早起只会引发抗拒。建议采用“渐进式调整法”:第1—3天:每天比前一天早睡30分钟,早起20分钟,逐步靠近上学作息;第2阶段:睡前1小时关闭电子设备,用阅读、冥想代替手机,减少蓝光对褪黑素分泌的干扰。

2. 心理建设:用“期待清单”打败开学焦虑

对未知的担忧(如新课程难度、同学关系)容易引发焦虑,可通过“SWTC积极思维转换法”缓解。Stop停:当出现“我肯定跟不上进度”等消极想法时,立刻暂停思考;Write写:在纸上列出担忧事项,如“数学新课难”“怕被同学孤立”;Think思:开启理智积极思考,在大脑中检索,回忆一个自己曾经成功解决问题的经历(学习或生活),通过回忆成功时的自信感受,激活自己的内在力量,告诉自己:我是有能力解决问题的,我一定可以度过当下的难关;Change

换:换一种思路重新思考。

3. 学习衔接:用“小目标”激活内驱力

从“假期松弛”到“开学紧张”的转变需要过渡期,建议通过以下方式逐步进入学习状态:知识复盘:花1小时整理上学期笔记,用思维导图梳理薄弱环节,明确补漏重点;预习策略:优先浏览新课本目录,标出感兴趣章节(如生物课的基因实验),激发探索欲;工具辅助:使用“番茄钟学习法”(25分钟专注+5分钟休息),搭配轻音乐提升专注度。

4. 社交预热:提前链接校园归属感

开学前的“社交恐惧”往往源于陌生感,可通过线上破冰—物品准备—角色扮演方式重建连接。具体说来就是首先在班级群发起“寒假趣事分享”接龙,或给好友发送自制电子贺卡,然后挑选新文具、整理书包时,想象课堂场景,增强仪式感,最后与家人模拟“开学第一天”对话,练习微笑打招呼、课堂发言。

### 家长篇 做孩子的“情绪教练”, 而非“监工”

孩子面对开学新变化,内心难免有焦虑和担忧,如果家长情绪不稳定,会加重孩子的心理负担。因此,家长需要保持冷静和乐观,允

许孩子有一个适应的过程,不过于急切地要求他们立刻进入最佳状态。

1. 识别信号:警惕孩子的“隐性焦虑”

青少年常以行为问题表达心理压力,需留意这些信号:频繁抱怨头痛、胃痛等躯体症状;过度沉迷游戏或暴饮暴食;回避谈论开学话题,易怒或沉默。

2. 沟通技巧:用“三明治法则”化解冲突

避免命令式催促,尝试“共情+建议+鼓励”的沟通模型:比如:

“妈妈发现你这几天熬夜比较多(观察事实),是不是担心开学后没时间放松?(共情)

我们要不要一起制定一个放松计划?比如周末保留游戏时间?(建议)

你之前调整作息特别有毅力,这次肯定也能做到!(鼓励)”

3. 家庭支持:营造“开学缓冲带”

环境调整:逐步减少家庭娱乐活动,增加亲子共读、拼图等安静项目;

责任赋能:让孩子参与制定开学计划,如自主安排作业时间表;

情绪疏导:开展“焦虑纸飞机”游戏,把烦恼写在纸上折成飞机飞出窗外,象征释放压力。

若出现持续失眠、情绪低落超过两周,或拒绝上学等行为时,需及时求助专业精神心理机构寻求干预。

## 丢掉挡批评的“破伞”

小时候,妈妈常叮咛左威:“要小心别人怎样看你。”因此,左威一直很在乎形象,希望自己能不断提升。但在不知不觉中,左威好像对自己的关注变了味道——如果出门忘了带镜子,一整天都会坐立不安,总觉得仪态不整;格外在意同事的谈话,一句玩笑话都会当真;被别人批评几句会难过好几天,不停地反省自己到底哪里做错了。慢慢地,左威变得疑神疑鬼,总认为别人在背后议论自己。这种情绪让左威焦虑,每天都觉得很累,像戴着一副无形的枷锁,随之而来的就是失眠等生理疾病。

左威不知该如何走出这样的迷惘?其实,别人对自己的非议可能只是表明一种观点,一种态度,并不是客观的标准,更多的是个人主张,是主观倾向。有时是为了帮助你、提醒你,但也有的时候是为了打击你、中伤你。

先来看个例子:美国国际公司前任总裁马休·布鲁斯说:“早年的时候,我曾经非常迫切地希望所有雇员都说我好,否则我会感到非常困扰。我会试着取悦反对我的人,设法满足所有的人,继而我又会激怒另外一些人。我越是想平息别人的情绪,逃避批评,越是给自己树立敌人。如果你比别人高出一头,你就一定会被人批评。所以,接受这个现实的确给我极大的帮助。从那时起,我尽最大努力把事情做好,然后丢掉‘破雨伞’,让批评的暴风雨从身上流过去,而不是钻进我的脖子。”

因此,面对非议,我们应该怎么做呢?

1. 不关注批评本身,而关注批评的内容 不要因为别人说了不爱听的话而恼怒,要多去发掘批评中的实质内容。这里面可能往往隐藏着你努力的方向,批评是让你进步;而另一种批评,可能纯粹就是为了挑刺或个人主观看不惯或不喜欢而已,可以不予理会。

2. 只关注对的事 林肯在年轻时是律师,曾经被很多赫赫有名的律师轻视、批评。但他没有生气、还击,而是静静地做自己该做的事。对于无理的批评泰然处之;对于正确的意见,哪怕尖锐一些,也虚心接受。后来林肯将感悟写了出来:“我当竭尽所能,一往直前。如结果证明我是对的,那么所有反对我的声音都无关紧要。反之,如果我是错的,就算人人信誓旦旦地说我是对的,也无济于事。”

龙悦



心就像一块田,播下什么种子,就会收获什么果实。或早或晚,或甜或苦,或绿树成荫,或芒刺满地。  
陈英远(安徽)作

### 心灵鸡汤

▲ 我可以接受失败,但不能接受从未奋斗过的自己。纵有疾风起,人生不言弃。

▲ 真正能和你长久相处的人,永远欣赏的是你自由而独立的样子,而不是你故作谦卑和讨好的样子。人与人之间最舒服的关系,就是不必讨好。

河南 阿贞