



新学期的“心”启航

寒假结束,重返校园。面对假期综合征,别急着责怪自己“不在状态”——从放松到专注,原本就需要一个温柔的过渡。本期从三个维度为你支招:调整生理节律,用作息找回秩序;重建注意力系统,用微小启动代替意志力硬扛;预留情绪缓冲带,允许自己慢慢适应。

愿你在新学期里,步履从容,心向阳光。

生理节律的“软着陆”

宁乡市夏铎铺镇中学 文彦南

开学了,很多家长急于让孩子“一键切换”到学习模式。但收心的第一步,不是逼孩子立刻进入状态,而是帮助他们的身体完成一次温柔的“软着陆”。

孩子“起不来、没精神”,可能是身体在“倒时差”

寒假里,晚睡晚起成了许多孩子的常态:凌晨还在刷手机、追剧,第二天睡到自然醒。这种看似放松的作息,其实悄悄打乱了人体的生物钟——大脑的睡眠调节中枢已经适应了“慢节奏”。

开学后突然要求孩子早起,身体和大脑却还停留在假期模式,强行早起不仅会加剧睡眠不足,还会导致白天精神萎靡,听课效率低下。这不是孩子意志力薄

弱,而是身体在对抗突然改变的作息。一味催促、责骂,只会适得其反。

与此同时,假期里的饮食习惯也在消耗孩子的能量储备。高糖、高油的零食、不规律的三餐、长时间窝在沙发里刷手机,不仅加重了肠胃负担,还让大脑处于“高频刺激—空虚疲惫”的循环中。一旦回归规律的学习生活,乏力、烦躁等“戒断反应”便随之而来。

三步走,帮孩子实现生理节律的平稳过渡

作息调整,每天“微调”半小时
不必要求孩子第一天就完全恢复上学作息,可循序渐进调整:每天比前一天早睡30分钟、早起30

分钟,用3~5天慢慢靠拢上学作息,给身体足够的适应时间。

早晨起床后,拉开窗帘让自然光进入房间,阳光能有效唤醒大脑;晚上睡前一小时,尽量远离手机、电视,用泡脚、阅读或听轻音乐替代电子娱乐,帮助身体分泌褪黑素,自然进入睡眠准备状态。

饮食调整,给肠胃“减负”

开学后,及时告别假期里的暴饮暴食。三餐定时定量,减少高糖、油腻食物,增加蔬菜、水果、粗粮等清淡易消化的食物。肠胃负担轻了,身体才有余力应对学习节奏。

适度运动,让大脑“醒过来”

每天预留20~30分钟的运

动时间,散步、跳绳、慢跑均可。适度运动能促进新陈代谢,缓解身体疲劳,有效改善上课犯困、精神不济的问题。

身体是心理的基础,生理节律顺畅了,心理状态才能跟着稳定。新学期伊始,与其催促、施压,不如给孩子多一点包容和时间,用温和、科学的方式引导他们慢慢找回规律的生活节奏。当身体不再“倒时差”,孩子才能真正以饱满、舒展的状态,从容应对全新的校园生活。

开学第一天,你家孩子是不是也这样——人坐在书桌前,眼睛盯着课本,脑袋却在放空。别急着批评,走神:不是态度问题,是生理问题。

为什么孩子管不住自己

寒假里,短视频、游戏、综艺提供了高频、高强度的刺激——15秒一个笑点,30秒一个反转。大脑被训练成了“速食模式”,多巴胺系统持续亢奋。

开学后,面对书本、黑板这种“低刺激”场景,大脑会觉得“无聊”,自动去寻找刺激。这不是孩子不努力,而是生理层面的“戒断反应”——就像刚吃完麻辣烫的人尝不出白粥的香,大脑也需要时间重置“味觉”。

三个方法,帮大脑“换频道”

微习惯启动:别想一口吃成胖子

开学第一天,别指望孩子能全神贯注8小时。这不符合大脑的规律。从“五分钟专注”开始,告诉孩子:只专注五

分钟。五分钟到了,如果还想继续就继续;如果不行就休息一下,再开始下一个五分钟。微小的成功体验,比宏大的计划更实用。

主动制造“无聊时间”:让味蕾恢复敏感

开学后,适当减少电子产品使用,尤其睡前一小时尽量远离屏幕,让大脑有机会体验“无聊”,慢慢找回对平淡刺激的感知能力。就像戒掉麻辣,才能尝出白粥的香。

用身体带动大脑:打断走神的惯性

专注不是靠“想”出来的,而是靠“做”出来的。当发现走神时,可以尝试:站起来走几步、喝杯水、看看窗外、做深呼吸。身体的微小变化,能打断思维的惯性,把注意力拉回。

请给孩子一点时间

真正的适应不可能在一天完成,可能需要三天、一周,甚至更长的时间,如果孩子还是走神,作业拖拉,请记住:他不是故意的,只是他的大脑还在“味觉重置”的过程中。给他一点时间,也给自己一点耐心。

注意力系统的“断舍离”

衡阳县金兰联合学校金兰中心小学 洪兰兰

情绪承载的“缓冲带”

宁乡市教师进修学校 蒋丽娟

开学后,从假期模式切换到校园节奏,孩子心中涌起的烦躁、抵触或沉默,是节奏落差下的正常心理反应。这份情绪背后,是孩子对舒适区的不舍、对未知学习任务的不安,更是心理适应的必经过程。此时,最忌讳的莫过于“二次伤害”——当“你怎么还不状态”的催促,叠加在孩子本已沮丧的心情上,只会将“对开学的焦虑”扭曲为“对师长的不满”,激发对立与逃避。真正的帮助,是为孩子的情绪搭建一个“缓冲带”。

第一步:承认感受——为情绪“命名”与“着陆”

缓冲带的第一步,是提供一个容许情绪安全降落的地面。当孩子表现出抗拒时,请务必克制说教与否定。取而代之的,是进行一次“情绪确认”。用具体、中立的语言,替他说出感受:“要一下子从放假状态切回来,觉得有点烦、提不起劲,对吧?这感觉我特别能理解。”这个简单的动作,心理学上称为“情绪标注”,其关键不在于立刻解决情绪,而在于让孩子感到“我的感受被看见了,而且它是被允许的”,这是后续沟通得以展开的信

任基石。

第二步:降低预期——用“小台阶”替代“高门槛”

缓冲带不是冲刺跑道,它的设计是为了让人能平稳走上去。因此,开学之初,请务必主动降低心理预期,拆除“一步到位”的高门槛。孩子和家长需明确:“第一周,我们的首要任务不是学多少知识,而是重新适应节奏。”在行动上,可以设定一系列“不可能失败”的微小目标,如课堂上能专注15分钟就值得肯定。老师和家长要同步调整反馈,从追求“完美、全神贯注”,转向庆祝“启动、完成”。

第三步:提供方法——打造专属的“情绪转换器”

缓冲带的最终目的,是帮助情绪平稳过渡,而非滞留。因此,在接纳和降低要求之后,需要主动提供简单易行的情绪调节“工具”,教会孩子如何主动管理内心。可以设计一些“情绪转换仪式”:比如,放学后的“专属放空半小时”,不聊学习,只聊闲趣;设立“心情涂鸦本”,让烦闷变成纸上的线条与色彩;采用“三分钟呼吸法”,在烦躁来袭时帮助平复。更重要的是,师长自身要成为“情绪稳定器”。



扫码查看详情