

# 开学了,如何应对“开学综合征”

本报记者 袁明琼

## 从“不想开学”到“有点期待”,心态转变有妙招

### 现象扫描:情绪“小疙瘩”成开学常见难题

“一提开学,孩子就躲进房间哭,说还想再放一周假。”8月31日,在忠州第四小学校门口,正带着女儿小诺报名的二年级学生家长周卫红,满脸无奈地对记者说。原来,暑假期间,小诺多数时间随家人外出游玩或在家看动画片,作息时间被打乱。临近开学的一周里,她不仅变得烦躁易怒,还不愿提及上学相关话题。

记者随机采访统计,类似情况较为普遍:小学低年级约60%的学生存在不同程度的开学抵触情绪,表现为一提上学就哭、不愿和家长分开、睡前念叨“不想开学”等;初中生多出现情绪低落、不愿社交的情况;高中生虽少有直接抗拒表现,但部分出现失眠情况。

“前几天有一名高二学生来

咨询,说一想到开学就整晚睡不着,还想装病请假。”重庆三峡民康医院心理咨询师李姣说。

### 心理咨询师建议:正常适应性反应,别把情绪当问题

“开学焦虑是身体和大脑对生活节奏变化的自然反应,如同‘警报器’被激活,通过分泌肾上腺素、皮质醇等激素让我们进入应激状态。”李姣解释,无论是学生、家长还是教师,都可能经历这种情绪,不必过度担心或自我否定。

暑假期间,学生处于无规律、低压力状态,可自主安排时间;开学后则要面对固定作息、学业任务、人际互动等挑战,对未知的担忧与对假期的留恋交织,便会催生情绪低落、抗拒上学心理。此外,生活节奏从假期的松弛突然切换到开学的紧张,生物钟被打乱,也会加重负面情绪。

李姣表示,家长无需过度紧张,这种情绪通常在开学后1至2周内逐渐缓解。越急于纠正,越容易加剧孩子的抵触心理。她建议,可用“小目标法”“情绪宣泄法”“积极暗示法”3种方式,帮助孩子逐步接纳新学期。

### 行动指南:三招帮孩子“爱上”新学期

1. 小目标法:给未来定个“小盼头”

李姣建议,家长在检查孩子作业完成情况时,可和孩子一起制定新学期计划,并将计划分解为多个小目标。比如,每周按时完成作业、每月认识3个新朋友、承诺每完成一个小目标就给予相应奖励。让孩子在规律学习中能看到“快乐节点”,缓解对新学期的压力。

2. 情绪宣泄法:给情绪找个出口

对于有开学抵触情绪的孩子,李姣建议:先让孩子对着镜子说出真实感受,如“我有点紧张,因为担心开学考试考不好”,把模糊的焦虑具体化,减轻心理负担;再尝试“4-2-3呼吸法”(吸气4秒,屏息2秒,呼气3秒),重复5次,帮助平稳心跳。此外,每天睡前花10分钟和孩子谈心,认真倾听不打断、不指责,让孩子感受到被理解。

3. 积极暗示法:用“期待感”替代“抵触感”  
“家长可以陪孩子通过运动、听音乐、绘画等活动转移注意力,同时引导孩子关注开学的积极面。比如,新学期能见到好朋友、能做新的科学实验、能参加喜欢的社团活动。”李姣说,还可鼓励孩子主动与同学、家人分享感受,多参与集体活动,减少从家庭到学校的孤独感,更快融入新环境。

## “晚上不肯睡,早上起不来”,这份作息调整规划请收好

### 现象扫描:“倒时差”成开学“拦路虎”

“报名前几天,孩子凌晨1点还在刷短视频,早上10点才起床,早餐午餐直接并成一顿饭。”8月30日,送儿子到忠州中学报名的初一学生家长张文华无奈地说,前一晚特意定了3个闹钟,第二天早上孩子还是磨磨蹭蹭,差点迟到。

暑假“昼夜颠倒”是学生的普遍状态:部分小学生23点后才入睡,初中生、高中生睡得更晚,有的甚至凌晨两三点才睡。早上多在9点后起床,有的甚至直接睡到中午,错过早餐成常态。

### 医生建议:作息饮食紊乱,直接影响学习状态

“睡眠不足和饮食不规律会形成恶性循环,严重影响学习效率 and 情绪。”县人民医院临床营养科主任邱华兰说,不同年龄段学生对睡眠的需求不同:小学生需10至11小时,初中生需9至10小时,高中生需8至9小时。暑假长期缺觉,会导致开学后孩子注意力不集中、记不住知识点、容易产生烦躁情绪。在假期常吃高油高糖快餐的孩子,常常会因肠胃负担加重,上课没有精神,从而加剧“开学综合征”。

邱华兰提醒,学生可通过作息、饮食、运动三管齐下的方式,及时调整作

息和饮食规律,使生物钟逐步适应学习状态。

### 行动指南:作息、饮食、运动三管齐下

1. 作息:睡前1小时不要碰电子产品,逐步调整生物钟

睡前1小时不要碰电子产品,可通过讲故事、听轻音乐助眠;早上拉开窗帘,用自然光促进孩子苏醒,帮助身体适应新作息。

2. 饮食:清淡营养食谱,给肠胃“减负”

开学初期,饮食以“清淡、易消化、营养均衡”为原则:早餐可选小米粥(养胃)、水煮蛋、全麦面包(补充蛋白质和

碳水);午餐搭配杂粮饭、清蒸鱼(易吸收)、炒时蔬(补充维生素);晚餐以蔬菜沙拉、豆腐汤、少量瘦肉为主,避免过饱影响睡眠。同时,每天保证孩子喝1500至1700毫升温水,少喝碳酸饮料和含糖果汁。

3. 运动:每天半小时,消耗精力助睡眠

每天傍晚安排半小时户外活动,比如跳绳(全身运动,快速消耗精力)、慢跑(在小区或公园进行,速度以“不喘气、能正常说话”为宜)、骑自行车(锻炼平衡感,放松心情)。注意:睡前1小时别让孩子做剧烈运动,避免神经兴奋影响入睡。



忠州四小学生领取新书。

## 家长淡定一分,孩子从容十分

### 现象扫描:家长“过度焦虑”,成孩子“隐形压力”

“开学前盯着孩子写作业,怕他没写完;开学后又担心他跟不上课堂进度。”县实验小学学生家长刘婉说,原本乖巧的儿子小凯,最近被她唠叨得烦躁不安,还经常顶嘴:“你别说了,我压力好大!”

记者发现,不少家长比孩子更焦虑:有的疯狂给孩子报补习班、买辅导资料,怕孩子“输在起跑线上”;有的过度包办孩子生活,从整理书包到准备文具全接手,导致孩子缺乏自理能力;有的对孩子期望过高,要求考试必须考前几名,给孩子施加过大压力。这些焦虑不仅让家长身心俱疲,还会“传染”给孩子,加剧他们的紧张与抗拒。

### 教育专家建议:家长的焦虑,会悄悄“传染”给孩子

“家长的焦虑情绪具有‘传染性’,孩子会敏锐地感受到家长的紧张,进而加重自身压力。”重庆市语文特级教师、县实验小学党支部书记兼校长、县首批名校长杜玉莲分析,家长焦虑的根源主要有3点:一是“攀比心理”,看到其他孩子报班学特长,就担心自家孩子落后;二是“过度担忧”,害怕孩子适应不了新学期的学习节奏;三是“控制欲”,习惯干涉孩子的自主选择,想让孩子完全按自己的规划成长。

“家长越焦虑,越容易打乱孩子的适应节奏。其实只要做到‘创造环境、有效沟通、合理期待’,就能做‘淡定家长’,帮孩子顺利适应新学期。”杜玉莲说。

### 行动指南:三招做“淡定家长”

1. 创造环境:带头“收心”,营造学习氛围

“开学初期,家长可以和孩子一起制定家庭作息表,全家共同遵守——这会让孩子知道,‘收心’不是他一个人的事。”杜玉莲建议,家长要率先调整自己的状态:少刷手机、少追剧,每晚抽出1小时陪孩子看书写作业;不在家组织打麻将、聚会等热闹活动,为孩子营造安静、规律的学习生活环境。“家长是孩子的镜子,孩子看到家长认真对待生活,自己也会不自觉地进入学习状态。”杜玉莲说。

2. 有效沟通:多“倾听”少“说教”,换种方式聊开学

杜玉莲建议,用“开放式提问”替代“质问式关心”。比如,把“今天考试了吗?考得怎么样?”换成“今天学校里有没有有趣的事?和同学一起玩了什么游戏?”;把“作业怎么还没写完?又偷懒了吧?”换成“今天的作业难不难?需要妈妈(爸爸)和你一起分析一下吗?”沟通时要“多听少说”,孩子分享开心事,就回应“听起来真有意思,妈妈(爸爸)也为你开心”;孩子抱怨困难,先共情“妈妈(爸爸)懂你的感受,刚上学遇到这种情况是会觉得难”,再和孩子一起找解决办法。

3. 合理期待:接受“缓冲期”,不急于“求效果”

允许孩子有1至2周的“缓冲期”,不要求他们开学第一天就“满血复活”;作业写得慢没关系,只要能按时完成即可;上课偶尔走神不要批评,可以在课后通过“聊课堂内容”的方式悄悄提醒。同时,别给孩子定过高目标,比如把“这学期必须考第一”换成“我们一起努力,把数学作业的正确率提高10%”,让目标贴近孩子的能力范围,减轻他们的心理压力。



忠州中学学生带着行李到校报名。

## 开学第一周,重在“找感觉”

### 现象扫描:“两极化”应对,让开学第一周“失序”

记者发现,对于开学第一周的安排,不同老师的做法差异极大:部分老师第一天就准备上新课、布置大量作业,甚至举行摸底考试;有的老师则完全“放羊”,让学生自由活动,没有任何学习安排。

“这两种做法都不利于孩子调整——过度施压会让孩子抵触学习,完全放松则会让孩子找不到方向,难以进入学习状态。”县级青年骨干教师、有近10年班主任工作经验的忠州第四小学校教师陈亚说。

### 资深班主任建议:从“仪式感”到“计划感”,帮孩子平稳过渡

“开学第一周的关键是‘找感觉’,让孩子在‘适度紧张’中慢慢适应学习节奏。”陈亚建议,老师和家长可从“整理收纳、温故知新、计划先行”3个方面入手,帮孩子快速找回学习状态。

行动指南:三方面入手,快速找回

### 学习感觉

1. 整理收纳:用“仪式感”唤醒学习状态

新学期伊始,家长可以和孩子一起整理学习用品:书皮选孩子喜欢的图案,在新书扉页写上“新学期加油”“遇见更好的自己”等鼓励的话;书包按“课本、作业、文具”分类收纳,教孩子“用完后放回原位”;书桌只留学习用品,把玩具、零食等移走。“这些动作其实是在向孩子传递‘要进入学习状态’的信号,用‘仪式感’帮他们自然接受新学期。”陈亚说,“很多孩子会因为‘书皮好看’更爱惜课本,学习积极性也会提高。”

2. 温故知新:用“轻松回顾”衔接新旧知识

开学第一周,陈亚不建议孩子过多学习新知识,可让孩子翻阅上学期的笔记和错题本,回顾重点内容;预习新课时,只看前言、目录和插图,不用深入钻研具体知识点。“这样既能避免

孩子因‘学不会’产生焦虑,又能让他们发现‘原来我还记得旧知识’,增强学习信心。”陈亚举例,她会在开学第一堂语文课上,让学生分享“暑假最难忘的一件事”——既锻炼了孩子的表达能力,又自然衔接“记叙文写作”的旧知识,为后续学习作铺垫。

3. 计划先行:用“弹性计划”培养规律习惯

陈亚建议,家长可和孩子一起制定“开学第一周弹性学习计划”,明确每天“学习、休息、活动”的大致时间段,但不严格规定“几点几分必须完成”。计划要兼顾“学与玩”:每天留30分钟“自由活动时间”,让孩子做喜欢的事;周末安排半天时间去公园、图书馆或博物馆,让孩子在放松中保持对新学期的期待。“弹性计划的核心是‘有规律但不刻板’,让孩子先适应‘规律作息’,又不会因为偶尔打破计划而焦虑,逐步学会自主安排时间。”陈亚说。