

# 开学花销大 攀比在作怪 开学季莫成“烧钱季”

■ 本报记者 徐晗溪

春节过后，又到开学季。近日，记者走访海口多家超市、文具店后发现，家长们纷纷忙着为孩子们采购学习用品，商家也拉开了开学季促销大幕。



开学前夕，学生们在选购学习用品。

本报记者 张茂 摄



众多商家拉开开学季促销大幕。

本报记者 张茂 摄

## 孩子不愿上学咋办？ 开学也有“综合征”

**本报讯**（记者林晓君）新学期已经开启，孩子们准备好了吗？近日，记者从海南医学院第一附属医院了解到，每年开学前后，一些孩子会出现“开学综合征”症状，到医院就诊的患者要比平时增加两成左右。

据介绍，“开学综合征”是指在假期结束之后，中小学生所表现出的一种明显的不适应新学期学习生活的非器质性的病态表现，心理学家们称之为“开学综合征”。“开学综合征”大多表现为失眠、嗜睡、疲倦、食欲不振、记忆力减退、理解力下降、厌学、上课走神等现象。

开学后的前两周是“开学综合征”高发期。“有些孩子会对上学产生排斥心理，或出现失眠症状，或心烦意乱发脾气，严重者还可能出现抑郁症状。”海南医学院第一附属医院心理科主任医师苏朝霞告诉记者，患上“开学综合征”后，有些孩子还会出现很多稀奇古怪的症状：一上学就嚷嚷肚子痛、头痛，但是到医院检查却发现没问题。

专家指出，“开学综合征”一般会在一周左右自行缓解。但如果症状持续加重，家长需要为孩子寻求专业的心理医生进行治疗。

如何应对“开学综合征”？苏朝霞建议，孩子出现“开学综合征”时，家长不能打骂孩子，否则会适得其反。家长要换位思考，在理解孩子的基础上，积极正面引导孩子，不宜施加太大的学习压力。同时，要根据学校安排帮助孩子调整作息时间，做到劳逸结合，张弛有度。此外，家长要缓解孩子的焦虑情绪，帮助他们把引发焦虑的具体原因找出来，让孩子尽快开启新学期的多彩校园生活。

从铅笔、橡皮擦等不起眼的小物件，到不同学科的辅导书、课外书，再到学生平板电脑、点读机等电子产品，对一些家长来说，学生的开学季成了家长的“烧钱季”。一些学生在开学消费中，存在着过度消费、盲目消费和冲动消费的现象。

许多学生会在开学前要求家

长添置或者更换电子产品。“女儿看到同学拿了一部新款手机，她也想在新学期换新手机，跟我磨了一个寒假。最后，我只能花了两个月的工资给她买了一部最新款的苹果手机。”海口市民林女士告诉记者。

据了解，现在很多孩子开学添置新物品并不是因为真正需要，而

一些新奇的文具，比如“长耳朵”的计算器、做成蛋糕形状的橡皮擦等，也颇受学生欢迎。

“每年开学期，文具与教辅书都卖得非常好，我们年前就开始备货了。”海南中学校门旁的一家书社负

责人陈宗先说。

根据往年经验，陈宗先在大年初六便开始营业。他说，每年开学季都是销售旺季，文具和教辅书籍的销售量比平时都增长了数倍。

“其实，很多装备对于孩子来说并不是必需品，家长盲目满足他们的所有需求，不利于孩子树立正确的消费观。”黄丽娟表示，学生和家长应根据实际需要，做好计划，选购书包、文具、书本等学习用品，切勿盲目跟风或被商家促销活动所诱惑，购买一些不必要的商品。

## 开学了，父母们需抱持五心



惠君信箱

hnlhjun@126.com

惠君老师：

您好！又是新学期的开始，今天送孩子上学路上，我不停地叮嘱孩子新学期需要注意的事项，希望孩子在新的学期能有新气象和新进步。孩子边听我絮叨，边心不在焉地答应着。面对新学期，孩子和我都没有做好心理准备，节后收心、适应新学期成了艰巨的任务。家有读书郎的父母大概都是这样压力山大、焦虑重重吧。请问我们该如何陪伴孩子迎接新的学期？恳请赐教，不胜感激！祝好！

一对渴望与孩子共成长的父母



二月二十六日是开学第一天，海口市玉沙实验学校

本报记者 张茂 摄

### 渴望与孩子共成长的父母：

你们好！很高兴收到你们的来信。你们能关注到新学期孩子可能遇到的困难并主动求助，这种渴望与孩子一起成长的态度值得大大点赞！

新学期伊始，从合家团圆、共度佳节的喧嚣热闹中回归校园，孩子们需要一些时间来适应。开学了，父母应该如何陪伴孩子迎接新的学期呢？家有读书郎，父母对孩子的学习有所期待和要求，这本无可厚非。但是，很多父母急孩子所急，各种紧箍咒加高要求，难免会给孩子找堵添乱，致使孩子以如临大敌的心态迎接新学期，如此沉重地迎接开学真要不得。我的建议是，家长们不妨以轻松淡定的心态陪伴孩子应对新学期的压力与挑战。

开学或是放假，本是学校的正常生活节律，顺其自然即可。如果

耿耿于怀于新学期一定要有新气象新进步，抱着功利心求学，反而会给求学生活增添不必要的压力与烦恼。想要缓解这份焦虑与烦恼，不妨心态放轻松一些。

父母轻松陪伴孩子迎接新学期，具体来说至少包括以下五个元素：平常心、宽容心、慈悲心、洒脱心和自信心。

1. 平常心。开学伊始，孩子收心需要时间，进入良好学习状态需要时间，假以时日新学期的适应困难问题慢慢就会消失，家长不必为此急火攻心。你只需提醒孩子建立生活规律，做到平常日子平常过，该学学该吃吃该睡睡，一切按照开学的正常节律走，生活作息有序，心态就会平稳，做事自然就有条不紊了。

2. 宽容心。新学期面临新挑战，孩子在学习生活等方面少不了会遇到各种问题，出现各种失误和挫败。但是，失误和挫败是生活的一部分，有问题时正常的。所以，

家长要试着给孩子的失误预留一个空间。不妨告诉自己和孩子，人非圣贤孰能无过，能从错误中学习，吃一堑长一智就是进步。

3. 慈悲心。因为懂得，所以慈悲。父母要懂得孩子适应新学期的不易，体谅孩子的不完美。我很喜欢几米的《我不是完美小孩》中那段话：“我知道我不是一个完美的小孩，但你们从来也不是完美的父母，所以，我们必须互相容忍、辛苦坚强地活下去。”为人父母者如果懂得并接受这一点，学会容忍自己和孩子的不完美，就会对自己和孩子多一份体谅与慈悲。

4. 酒脱心。压力无处不在，既然无处可逃，不如直面压力，做能做的努力，争取能争取的成绩，放下无谓的纠结和无能为力的事情。让孩子在刻苦学习尽力完成学业任务之余，试着做一点自己喜欢的事情，学会苦中作乐和自得其乐才是最靠谱的自我修炼。

5. 自信心。一定要相信天生

我材必有用，做最好的自己就是最大的成功。父母要时时提醒自己和孩子，既要甘于平庸，接受自己的有限，又要竭尽全力、尽己所能。人终其一生都在寻找和成就自己，父母要引导孩子关注和发现自己的优势与资源，并鼓励孩子将自己的优势发挥到极致。

面对新学期的到来，为人父母者在陪伴孩子的过程中可以抱持以上五种心态，营造轻松温暖的家庭氛围，一则可以给孩子树立笃定自信的榜样；二则可以利用情绪的感染性稳定孩子的心态，给孩子源源不断的支撑；三则可以让孩子从中学到如何与压力共舞。如此一举三得，何不试试呢？

希望你们享受与孩子共成长的快乐！

惠君

（作者系海师附中心理教育中心主任、心理健康教育特级教师）

## H 快言快语

### 别把孩子扔给“电子保姆”

■ 张成林

春节过年，家庭团聚，本是亲子教育的好机会。可是，笔者发现，春节期间，不少父母为了自己玩得尽兴，对孩子的不良习惯非但不制止，还变相纵容。比如，为了打发身边哭闹的孩子，以便自己安心打麻将，便将手机直接塞给孩子，让孩子“自己玩去吧”，或者将电脑游戏打开，将孩子交给电脑……凡此种种直接导致了春节期间很多孩子贴在手机、电视、电脑等各类屏幕上。

父母回家过年，本来是一件让留守儿童喜出望外的事情。可是，就笔者亲身经历来看，这种新鲜感也仅能维持两三天而已。随后，不少父母便忙于人情往来，忙于自己娱乐，而对孩子疏于陪伴。相比而言，春节期间，陪伴很多孩子的是冷冰冰的手机。孩子尚小，难抵网络游戏诱惑，一部手机便可确保其不哭、不闹、不捣乱，但由此带来的视力受损、游戏沉迷等危害又该如何弥补？

教育孩子，成了一些为人父、为人母者闲暇时命令式的喝止。他们一旦忙起来，或者玩起来，不仅对孩子教育不管不顾，甚至纵容其养成坏习惯。如此现象不仅仅存在于春节，在日常生活中也多有发生。这样的情况不仅发生在农村留守儿童家庭中，在城市家庭也经常出现。这边，父母嘴上说欠孩子的，要给孩子多些陪伴、教育；那边，自己又玩得不亦乐乎，对孩子一味搪塞。

言传身教、身体力行是我们古来推崇的教育美德。身为父母，更要从我做起，为孩子做个好表率，树立好榜样。可看看眼下，有多少父母一边对孩子沉迷手机深恶痛绝，可另一边遇事又总拿手机对孩子进行搪塞！教育孩子的规则朝令夕改，不能一以贯之，这让孩又该如何适从？哭闹一下便可如愿以偿，爸妈能玩我为何玩不得……这些都是如此父母带给孩子的错误认知。

有些爸妈总爱说，“看看别人家的孩子……”事实上，当父母抱怨自己的孩子存在不足时，首先应该反省自己是否做到位了。常言道，子不教父之过。在孩子面前沉迷手机游戏的父母，忙起来总拿手机搪塞孩子的爸妈，又有何底气让孩子远离手机？教育孩子，需要用心去感知、用时间去打磨，而绝不是闲暇时将孩子扔给手机等“电子保姆”。

## H 资讯

### 我省中小学将研学旅行纳入教育教学计划

**本报讯**（记者陈蔚林 特约记者韩小雨）日前，省教育厅等12个部门，印发了《关于推进中小学研学旅行的实施意见》（以下简称《实施意见》），各中小学要把研学旅行纳入学校教育教学计划，将中小学研学旅行编入校本教材，合理安排研学旅行时间。

研学旅行是面向全体中小学生，由教育部门和学校有计划地组织安排，以培养中小学生的生活技能、集体观念、创新精神和实践能力为目标，通过集体旅行、集中食宿的方式开展的研究性学习和旅行体验相结合的校外教育活动。近年来，我省已将研学旅行纳入践行社会主义核心价值观教育之中，广泛开展了综合实践教育活动，在促进学生健康成长和发展等方面发挥了积极作用。

《实施意见》要求，各市县教育行政部门要加强对中小学研学旅行的指导和帮助，各中小学要把研学旅行纳入学校教育教学计划，将中小学研学旅行编入校本教材，合理安排研学旅行时间，逐步建立小学阶段以乡土乡情为主、初中阶段以县情市情为主、高中阶段以省情国情为主的研学旅行活动课程体系。

各县市可采取多种形式、多种渠道筹措中小学生研学旅行经费，探索建立政府、学校、社会、家庭共同承担的多元化经费筹措机制。各级地方财政要加大对研学旅行的支持力度，建立以奖代补的经费保障机制，从2018年开始，对四年级至八年级、高一至高二年级学生按每生每年100元的标准拨付经费奖补学校开展研学旅行活动。

《实施意见》特别提出，海南各地要根据研学旅行育人目标，依托我省现有的爱国主义教育基地、革命旧址、博物馆、科技馆、历史文化遗产等，遴选一批安全适宜、主题鲜明、体验丰富的中小学生研学旅行基地，争取到2020年底，每个市县至少遴选出3个—5个市级研学旅行基地，全省遴选出30个左右的省级研学基地，并向教育部申报20个左右国家级研学旅行教育实践基地。

教育周刊投稿信箱：

2996130659@qq.com

联系电话：66810131

微信公众号：hnrbjyzk



教育周刊二维码