

开学了，如何把『心』收回来？

■ 本报记者 徐珊珊

热点

从4月7日起，我省初高中各年级陆续开学。4月20日，我省小学也即将开学。度过“加长版”寒假后，学生们陆续返回久违的校园。

据了解，疫情防控期间，一些学生出现了焦虑、不安、恐惧等心理应激反应。如何帮助他们放松身心、调适心理状态，以积极乐观的心态面对新学期的校园生活？海南日报记者近日对此进行了采访。

焦虑情绪困扰部分学生

“这几个月网课学习效果不好，开学后我害怕自己跟不上”“马上就要高考了，我还有好多内容没有复习，现在感觉很焦虑”“宅在家里两个多月，情绪一直很低落，我不想回学校”“我好像生病了，开学第一周总是失眠”……日前，海南日报记者采访发现，开学前后，受多重因素影响，一些学生出现了紧张、焦虑和恐慌等不良情绪。

据了解，我省中小学生学习目前出现的心理问题主要集中在学业、情绪、人际关系等方面，具体表现如下：一、对学业、考试的过度焦虑。由于前段时间网课学习效果不佳，一些学生对开学后的学业感到焦虑不安，担心功课跟不上，尤其是即将面临中考和高考的考生。备战中高考遇上疫情防控，让一些考生感受到了双重压力。二、受疫情影响，一些学生出现情绪低落等抑郁症状和替代性创伤，影响了日常生活作息，做什么事都提不起精神，甚至出现了厌学情绪。三、开学第一周，一些宅家日久的学生不能适应开学节奏以及学校环境变化，出现了“开学综合征”的症状。个别学生对自己的身体情况非常关注，稍有不适就与疫情联系起来，出现了“疑病症”。四、和父母、同宿舍同学的人际关系不佳或人际冲突，导致一些学生开学后情绪低落，无法以积极心态迎接开学。

为学生穿上心理“防护衣”

海南中学心理教研组组长、心理高级教师陈玲表示，疫情防控期间，该校通过网络及时对学生进行心理咨询和辅导。接下来，还将对学生进行全面心理筛查和测试，了解学生心理动态，开展心理疏导工作。

“疫情防控期间，校园生活方式发生变化，大家要进行心理调适，以积极心态备战中考、高考……”4月7日，澄迈中学心理健康老师通过广播为1300余名初三、高三学生上了一堂心理健康课。“开学后，学生在教室上课时分隔就座，与以往上课方式不同，容易产生不适。”澄迈中学副校长王和圣说，开学第一天上午，该校就对学生们进行了心理疏导，第二天再恢复正常上课。

据海南省教育研究培训院心理健康教育调研员符明介绍，为了更好地进行学生心理疏导工作，让学生以积极乐观的心态迎接新学期的到来，我省中小学校纷纷在开学前后对学生进行积极引导。许多学校在线上教育的过程中强化了心理辅导方面的内容；部分学校在开学前向学生发送“你是否期待开学”的心理调查问卷，了解学生心理需求以及疫情防控对他们的心理影响等，对学生们进行心理咨询辅导。许多学校通过网络向学生发送相关心理学科的微课视频，从情绪调节、时间管理等多个方面引导学生更好地迎接校园生活；开学第一课开展心理讲座或心理健康教育，及时对学生的不良情绪进行心理疏导。一些学校给家长写公开信，提醒家长如何引导学生更好地迎接开学。

小贴士

迎接新学期的7个小妙招

- 1.调整作息时间，跟随学校的节奏学习生活，晚上不玩手机不熬夜
- 2.保持桌面整洁
- 3.每天适度运动
- 4.中午休息一会

4月7日，海口市第一中学高三学生在上开学第一课。 新华社发

不妨给自己一个缓冲期

陈玲表示，开学前，学生应从身体、物质和心理三个方面提前做好准备，调整状态，迎接学校生活。其中，身体准备包括以下内容：提前一周左右执行开学作息时间表；摄入营养均衡的饮食。开学后，学生将迎来高强度的学习生活，营养要跟上；适当运动，能对情绪起到良好的调节作用。物质准备就是提前准备好开学用品，让学生更好地应对开学。心理准备是重中之重，学生要学会调节情绪的重要方法：“觉察—理解—接纳—调整”，具体包括以下内容：

1.学会觉察自己的不良情绪。觉察的方法是跟过去的自己或身边的同学相比较。如果自己过去很开朗，开学后却整天闷闷不乐、不想和身边的同学交流，那么可能是出现了不良情绪问题。

2.学会理解负面情绪出现的原因。例如，有些学生开学后对学业感到十分焦虑，其背后隐藏的原因是积极进取、不甘落后的心理，以及自己的目标和现状存在一定差距。

3.学会接纳当下自己出现的情绪。面对开学后的新变化，出现一些情绪是正常的。千万不要放大、排斥、否定这些负面情绪，以免陷入负面循环之中。学生们不妨给自己一个迎接开学的缓冲期，不要苛求自己马上就能适应紧张的学习生活，不为过去的网课学习效果感到懊恼，不为将来感到担忧。

4.学会调整自己的心理状态。疫情防控期间，校园环境发生了变化，对部分学生心理造成了影响。学生可通过言语等方式对自己进行积极的心理暗示。例如，可以对自己说“我很期待开学”“我很开心能回到学校”“我相信，我可以很好地面对开学生活”等。除了积极的言语暗示外，学生还可以通过想象积极的画面鼓励自己。例如，可以想象这样一幅画面：坐在教室里的你正在集中精力投入学习，你的内心充满了成就感和满足感。

此外，要学会树立目标。没有方向和目标，人就会感到无所适从。对未来有目标和期许，可以让学生更积极地行动起来。例如，高考将至，考生应学会如何更有效地利用备考时间，明确备考的主要目标和一周短期目标。积极的意念加上积极的行动，可以帮助学生更好地适应校园生活。

符明提醒，学生在校期间要注意劳逸结合。日常生活作息要有规律，适当安排一些运动时间。每天光坐着不动，并不能提高学习效率。遇到自身无法消化的情绪问题，要及时与同学、老师和家长沟通。



惠君信箱
hnhjun@126.com

新学期的正确打开方式：给心灵戴上三个“口罩”

惠君老师：

您好！我是一名高二学生。经过史上最漫长寒假，我对回归校园生活既充满了向往又惴惴不安。我喜欢学校紧张活泼的学习氛围、和同伴朝夕相处的快乐。但是，开学也意味着离开舒适的家和放下手机，取而代之的是上课、作业、考试等。我担心自己会被学霸甩得很远，心里充满了懊恼和焦虑。我该如何打开这个特别的新学期？请赐教。谢谢！

——一个急需帮助的高中生

急需帮助的高中生：

你好！我从你的来信中读到了你对开学的矛盾心情。经历了漫长的假期和线上学习，开学后，你们的学习环境、学习方式、人际交往从线上转为线下，这需要你们重建适应校园生活的新模式。面对疫情，你们除了要完成常规的学习任务外，还多了疫情防控和心理重建的任务。

你信中谈到的心理问题，其实都是在超长寒假生活里堆积的心理“病毒”。建议你带上以下三个心理防护“口罩”，开启新学期的校园生活。

首先，戴上“收心”口罩。开学第一周，最重要的功课无疑是收心。俗话说得好，好的开始是成功的一半。迅速调整宅家时的松散状态，将注意力转向紧张的学习任务，是打开新学期的第一步。建议你用仪式感帮助自己更好地进入学校生活。所谓的仪式感，就是给开学一个特别庄重的仪式并赋予意义，让心理迅速归位到新学期生活中。比如，列出开学前的准备清单、新学期要达成的目标及相应的行动清单，将每天要做的事按轻重缓急排序并逐项完成，选择一句名人名言激励自己，请家长给你写新学期寄语等。你可以用以上方式将自己的心收回来，聚焦到新学期具体的学习任务中。当你带着任务去拉开新学期的序幕时，你的心力就会集中到当下要做的事情上，迅速达到收心的目的。



海南中学高三学生在教室里上课。通讯员 汪晓风 摄

其次，戴上“安心”口罩。高强度的学校生活要求你安在当下、全神贯注，这需要你建立起稳定有序的生活节奏。建议你用结构化的方法增加校园生活的秩序感和稳定感。所谓结构化的方法，即给自己的校园生活确定一个框架和路线图，以及有效的方法和工具。你不妨根据新学期的目标和学校的作息时间表，绘制新学期学习、生活路线图，包括学期目标、月计划、周计划、每日时间安排，遇到困难时的求助和解决路径等，尽可能让生活节奏变得井然有序。

安心“口罩”要在学业、生活秩序和人际边界上为你提供保障。比如，按学校作息时间表调整自己的生物钟；任何时候都必须确保学业优先，先完成重要紧急的学习任务，再对自己进行犒赏；在个人生活中，用以下方式增加稳定感：定时锻炼、定时休闲；清晰个人边界，远离不必要的干扰；对力所能及的事说“不”，屏蔽繁杂社交的干扰等。

第三，戴上“强心”口罩。收心、安心的最终目的是强心，让自己的内心每经一事都能成长一点。建议你关注可利用的资源 and 优势，增强自己的力量感。不妨盘点一下你的优势和可利用的资源，看看自己在哪些学科、哪个模块上有优势，拥有哪些学习工具和资源，具体包括亲友资源、老师资源、同伴资源、方法资源和学校资源等。请多做一些自己擅长和喜欢的事来增加心理能量。遇到自己不长于不喜欢的事时，要善于借助亲友、老师和同伴的力量，用自己擅长和喜欢的方式去处理和解决。

请始终相信，办法永远比困难多。当你善于利用自身的优势和资源去做一些能增加力量的事、有挑战的事，就能不断拓展你的可能性和力量感。

受疫情影响，这个新学期注定是史上最特殊的学期。我们每个人都是这场战“疫”的见证者，更是在疫情重创下创造历史的人。新学期开始后，请带上三个心理防护“口罩”，用积极的行动隔离心理“病毒”，去书写属于你的美好篇章吧。

慧君

（作者系海南省心理健康教育特级教师）

换位思考 正确引导 调整心态 帮孩子赶走“开学综合征”

■ 本报记者 徐珊珊

据介绍，“开学综合征”是指在假期结束后，中小学生学习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，大多表现为失眠、嗜睡、疲倦、食欲不振、学习效率低、理解力下降、厌学、上课走神等。每年新学期刚开始时，都会有一些孩子患上“开学综合征”，出现开学恐惧，对新学期的校园生活产生“畏难”情绪。

今年，受疫情影响，学生们已经宅在家里上了很长时间的网课，有些人出现了心理情绪问题。开学后，他们还要面对疫情防控导致的变化。面对变化，海南中学心理教研组长、心理高级教师陈玲认为，如果孩子在开

学前后出现了不良情绪和“开学综合征”，家长要学会换位思考，倾听孩子的心声。在理解孩子的基础上，正面引导孩子，帮助孩子尽快开启新学期的校园生活。

陈玲说，有些家长一发现孩子有厌学心理就认为孩子在偷懒，有些家长因此暴躁如雷，对孩子进行责骂。他们很难理解孩子出现负面情绪的原因。其实，经过“加长版”寒假和长期宅家生活，孩子们开学后要原来的网课模式调整为常规课堂模式。受疫情影响，他们还要积极面对校园环境发生的变化。面对变化，有学生开学后出现“开学综合征”是可以理解的。

“当孩子在开学后出现适应不良的心理问题时，家长应该为孩子提供关怀和心理支持，让孩子感



到‘我不是一个人在战斗’。家长要允许孩子开学后有一个情绪过渡期。面对孩子的负面情绪，家长不着急、不焦虑，才能更好地帮助孩子适应开学后的校园生活。”陈玲说。

海南省教育研究培训院心理健康教育调研员符明认为，要帮助学生更快融入开学后的学校生活，应加强家校合作，由老师和家长共同对孩子进行引导；除了引导孩子调整作息时间表外，家长要关注孩子的情绪变化，了解他们遇到的问题，鼓励孩子做出积极改变。对于厌学情绪非常严重的学生，家长应及时带孩子接受专业的心理咨询。

海南中学学生在田径场运动。通讯员 陈星萍 摄