

开学倒计时！

破解“开学综合征”

多方支招助力学子平稳收心



离开学越来越近，收心调整成为眼下不少学生和家长的头等大事。记者通过走访学生、家长，采访一线教师和心理专家发现，假期长期松弛的生活状态，让很多孩子难以快速切换到学习模式，作息颠倒、沉迷电子产品、作业拖沓、情绪烦躁焦虑等“开学综合征”症状频发。多方专业人士结合实际情况给出专业的调整办法，助力学子顺利回归校园生活。

文/图 记者 梁兰



假期松弛后遗症凸显 学生收心难题多方面显现

“每天玩手机熬到深夜，中午才起床，作业拖到现在还没写完，一提学习就闹脾气。”家长李女士向记者说起自家五年级孩子目前面临的困扰。经过一个假期宽松自由的生活，不少孩子原有的作息规律被彻底打破，生活节奏散漫，自律意识有所松懈。

记者走访了解到，随着开学日期一天天临近，小学、初中、高中不同学段学生暴露出的问题各有特点。作息紊乱是最为普遍的现象，晚睡早起、昼夜颠倒成为一部分学生的假期常态。长时间刷短视频、玩网络游戏，碎片化、强刺激的娱乐方式，也导致学生专注力下降，很难静下心来投入书本学习，面对需要深度思考的学习任务容易产生倦怠感。对于高年级学生来说，新学期课业难度增加、摸底测试、同学之间的人际交往等多重压力叠加，还容易引发紧张焦虑情绪，部分学生甚至出现心慌、失眠、食欲不振、莫名头晕等躯体不适症状。

不少家长表示，虽然意识到需要帮孩子提前收心，但缺少科学的引导方法。单纯靠口头催促、严厉批评，不仅很难改变孩子懒散的状态，还极易激化亲子矛盾，引发孩子的逆反心理。不少家庭陷入“家长越催，孩子越抵触”的困境，迫切需要专业、合理的方式，帮助孩子循序渐进做好开学准备。

一线教师解析成因 作息节奏突变，身心调整存在适应阵痛

针对学生开学前出现的各类不适症状，记者采访了拉萨市第四高级中学高三年级部副主任索朗旺堆。根据他长期教学观察，大部分学生会在开学前两周出现不同程度的“开学综合征”，典型症状可概括为“三不”：早上起不来、白天坐不住、晚上睡不着。部分学生还会出现无明确诱因的头痛、腹痛，开学初期请假的情况也时有发生。

索朗旺堆分析，短视频、网络游戏能够带来高强度的感官刺激，而课本学习节奏相对平缓。学生长时间接触电子产品后，

耐心容易下降，遇到难题容易产生畏难心理。作息颠倒带来的负面影响同样突出，生物钟紊乱直接导致学生课堂精神萎靡、注意力难以集中，跟不上教学节奏，进而出现学习状态起伏较大的情况。就高中阶段而言，专注力下降、畏学焦虑是发生率最高的两类问题，具体表现为写作业时走神发呆，频繁抱怨课业繁重，个别学生甚至通过装病等方式逃避上学，晚自习犯困疲惫的现象更是屡见不鲜。

“假期到开学生活模式的骤然切换，如同行驶的车辆紧急刹车，会给孩子身

心带来强烈的不适感。”索朗旺堆提醒家长，两类常见的错误做法会加重孩子的抵触心理：一是简单粗暴没收手机，极易引发逆反情绪；二是开学前夕熬夜突击补作业，会加深孩子对开学的恐惧心理。与此同时，家长自身过度焦虑、习惯拿自家孩子与他人比较，也会无形中增加学生心理负担。他建议做好家校协同配合，学校层面定规矩、教方法，家庭做好日常督促，重点关注孩子情绪变化，双方及时沟通、彼此理解，共同帮助学生平稳度过适应期。

心理专家给出实操方案 分龄施策科学做好开学收心工作

高级心理咨询师孟繁雪告诉记者，“开学综合征”并不是医学概念上的疾病，而是学生从放松的假期模式切换至紧张学习节奏时，身心出现的短期适应失调现象。家长不必过度紧张，可以从作息调整、电子产品管理、亲子沟通等多个维度科学引导，结合不同年龄段特点精准施策。

作息调整切忌急于求成。孟繁雪建议家长循序渐进调整生物钟，逐步纠正作息，优先保证固定起床时间。每天保证不少于半小时户外活动，睡前一小时停止使用各类电子设备；下午尽量避开奶茶、可乐等含有咖啡因的饮品，午睡时长不宜过长。开学之后，周末起床时间与上学日的差距最好控制在一小时以内，避免前期作息调整成果付诸东流。

针对学生电子产品依赖问题，孟繁

雪不建议家长直接一刀切没收设备，可与孩子共同协商制定电子产品使用规则，并形成书面约定。上学日期间，电子产品娱乐时间控制在30至40分钟，安排在完成作业之后，睡前一小时停止使用电子设备。家庭可多安排户外运动、桌游、阅读等休闲活动，丰富孩子的课余生活。若管控电子产品后，孩子连续两周出现暴怒、抗拒上学、深夜偷偷玩手机等极端行为，家长应及时联系心理老师，寻求专业帮助。

不同年龄段学生的引导重点各有不同。小学生可通过营造环境、借助仪式感带动作息回归，开展轻量学习预热，并做好电子产品的物理隔离；初中生处于青春期，家长应适当放权，与孩子共同制定计划，多倾听、少说教；高中生的工作

重心则放在心理疏导上，减少成绩方面的施压，优先保障充足睡眠，学习规划由学生自主主导。

孟繁雪强调，当孩子流露出负面情绪时，首先应做到共情接纳，理解孩子烦躁焦虑的心情；其次耐心倾听，不对孩子的想法急于评判；待情绪平复后，客观描述现状，不给孩子贴上负面标签；最后与孩子一同商量可行的解决办法。

同时，提醒广大家长，开学适应是一个循序渐进的过程，不能要求孩子一夜之间完全进入最佳学习状态。家庭应营造松弛平和的氛围，多关注孩子的情绪变化，这是帮助学生顺利过渡的有力支撑。学生也应学会接纳自身初期状态不佳，从小目标做起，规律作息、调整心态，尽快回归正常的校园节奏。

