

# 开学有焦虑情绪 老师送心理锦囊



昨天,上海中小學生紛紛返校報到註冊。 青年報記者 吳愷 攝

今天,上海中小學、幼兒園將正式開啟2024年春季新學期。昨天,廣大中小學生紛紛返校報到註冊、領取新書。春節假期剛過完就進入熱辣滾燙的新學期,要如何盡快“收心”?怎么才能緩解焦慮、緊張的情緒?開學后“不在狀態”怎么办?開學前夕,很多學校都為學生送上了心理調適“錦囊”。 青年報記者 劉春霞

## 要給自己一個“心理緩沖期”

開學意味著愉快的寒假時光結束了,日前,上海市教委已發布通知明確,各中小學不得以寒假作業是否完成作為新學期註冊依據,重申開學2周內不得組織紙筆測試,不得隨意加重學生課業負擔。面對即將開始的新學期,很多學生满怀期待、很興奮,但也有些學生出現緊張、焦慮、不滿、害怕等負面情緒。

對此,上海市莘城學校的開學心理調適指南告訴學生,這是正常的心理“應激反應”。“特別是開學前兩周內,同學們會感覺自己‘不在狀態’‘哪兒都不對’,這是因為從‘假期模式’切换到‘學習模式’,身心狀態的調整需要一個過程。同學們需要做的是給自己一個‘心理緩沖期’,允許自己有負面情緒,允許自己慢慢調整,允許自己有一個調整的過渡期,循序漸進地切换到開學的頻道上來。過于心急,往往會適得其反。”

老師建議學生,要有意識地對作息進行適當調整,不要急于求成,給自己一個緩沖的時間,

從容對接新學期。“研究發現,積極的自我暗示對於人們的情緒、心理和行為都有很好的調節效果。當大家感覺到緊張、煩躁等情緒時,在接納情緒過後,也可以鼓勵自己多想想積極的事情,比如又可以見到老師和同學、參加豐富的校園活動、享受學校的美好時光……通過類似的積極心理暗示,增強愉悅感,讓自己精神飽滿地邁進新學期。”

學校老師認為,環境的調整對找回學習的感覺也有不小的力量,因此可以利用開學前整理書桌、清理掉不需要的物品,確保學習空間既舒適又有序。這不僅有助於提高學習效率,主動對學習環境進行調整會加速在心理上認同及向往一個“美好的新開始”。同時,設定新學期計劃是迅速調整到“學習檔”的關鍵,可以根據自己想要在開學期實現的目標,制定一個可行的行動計劃。“最後,不要忘記給自己一些放鬆的時間。嘗試一些放鬆技巧,如深呼吸或冥想,這有助於保持精力充沛,保持平靜和專注。”

## 調整家庭作息模式幫助“收心”

寒假期間,很多孩子作息時間都開啟了“放縱”模式,若不提前調整,將很難快速投入新學期的校園生活。作為家長,要如何幫助孩子快速“收心”?上海市同濟初級中學給家長們準備了開學家庭教育指南,老師建議家長,可以提前調整家庭的作息模式,按照孩子的上學時間保持規律作息,早睡早起、不熬夜不賴床,以身作則在孩子面前少玩手机、不玩手机,從而管控孩子玩手机的時間,協助孩子開啟“上學”模式,更快適應開學后的“時差”變化。

同時,多跟孩子談心,傾聽孩子的想法,關注他們的身心狀態,讓孩子感覺到自己的情緒是有被看到的、是被接納的。也可

以和孩子多聊一聊上學期的學校生活,幫助孩子回憶在學校發生的開心的事情;鼓勵孩子提前聯繫老師和同學,消除孩子面對學校的恐懼感,喚醒孩子在學校里曾有過的積極、正面的情緒。

此外,經過了一個假期,孩子的體能有所下降,可能難以適應新學期繁重的學習任務。家長要鼓勵孩子積極運動,參加體育鍛煉,建議挑選一些孩子喜歡的运动,讓孩子保持充沛的體力,以最好的精神狀態迎接新學期。

青年報記者注意到,不少學校在心理調適指南中都公布了學校心理諮詢熱線和服務時間,並歡迎有心理困擾的學生通過各種方式尋求幫助和解答。

## 2024寒假·我的虹故事

# 走訪老建築新地標 尋訪“讓我欽羨的人”

青年報記者 劉春霞

本報訊 今天,上海中小學、幼兒園將開啟2024年春季新學期。回顧剛剛過去的這個寒假,不少虹口中小學生都覺得收穫滿滿——在“2024寒假·我的虹故事”主題實踐活動中,他們走訪了老建築、歷史遺迹,到訪了城市新地標,還尋訪了身邊“欽羨的人”。這次主題實踐活動讓孩子們在行走中發現、在尋訪中觸動,切實在大課堂中感受到了時代脈動。

## 發現“家門口的變化煥新” 追尋“社會的發展律動”

立德在平時,樹人在生活!為進一步運用好市區豐富的文化和社會資源,持續推進文化引領學校“大思政”工作,深化學校、家庭與社會協同育人,虹口教育充分抓住寒假這一親情社情交融的時間窗口,組織開展了“2024寒假·我的虹故事”主題實踐活動,引導青少年學生在尋親訪友、休閒放鬆之余,發現“家門口的變化煥新”,追尋“社會的發展律動”,感知“真實的意蘊心境”,涵養“家國的大情懷”。

寒假前兩周,對近7000名同學參與活動情況的反馈統計顯示,孩子們的前十大推薦到訪地分別是:魯迅與內山書局、五卅烈士紀念廣場、淞滬鐵路江灣站旧址、多倫路文化名人街、魯迅公園、中共四大紀念館、北外灘友邦大劇院、曲苑、今朝八弄和身邊的“社區美麗家園”。

多倫路文化名人街,雖然只有短短550米,但上海市第五中學王莘霖很喜歡到這裡漫步。“每一次來這裡,都有新的感受。”王莘霖說,在褐紅色呈幾何型圖案的多倫路彈階路上,視線一覽而過左聯會址、景雲里、夕拾鐘樓等文物保護建築,鱗次栉比的商舖,休閒的咖啡館、電影院,使老街煥發出新的朝氣,仿佛時空交錯在一起,委婉地訴說著新時代的文化發展之路。

除了老建築、歷史遺迹,一些拔地而起的新地標也中小學生觸感良多。北外灘友邦大劇院是虹口區新建成的一座集表演、創作、教育、交流於一體的文化藝術中心,長青學校李嘉林同學從自家陽台向外眺望,就能看到這座劇院,他几乎是親眼見證了這裡從一片平地崛起一座壯麗的大劇院。“這不僅讓我深感上海這座城市發展之迅猛,也讓我感受到了濃郁的藝術氛圍,讓我在平凡的日子裡找到了一份醉心的美好。”



王莘霖同學走訪多倫路文化名人街。



包家琪、陳奕愷等同學採訪上海市勞模劉建中。 受訪者供圖

## 尋訪身邊“讓我欽羨的人” 感悟“可貴的精神品質”

在走訪老建築、新地標的同時,此次寒假主題實踐活動還鼓勵青少年或自己、或結伴、或跟隨家人,尋訪身邊一位自己眼裡“欽羨的人”,來一場特別的新年拜訪、新春探尋之行。截至開學前夕,對近萬名同學參與活動情況的反馈統計顯示,孩子們尋訪的前十類“欽羨”人物群體分別是:勞模、科技工作者、軍人、教師、文化藝術人員、社區工作者、傳統手工匠人、環衛工人、醫務工作者、父母等。

北郊學校的包家琪、陳奕愷等6名同學在新陸居民區新時代文明實踐站採訪了上海市勞模劉建中。劉建中爺爺給孩子們講述了自己年幼時的工作經歷,分享了在紡織廠的工作經歷。講述中,他多次強調“認真”二字,“現在要認真對待學習,將來要認真對待工作。”與劉爺爺的近距離對話讓孩子們心情很激動,而勞模對待任何事情都懷有的“認真”精神也深深印在了他們心中。

鐘山初級中學的何雨哲同學是一名紅領巾講解員,年前的一次活動中,他有幸近距離採訪了一位敬佩的張家

禾。張爺爺退休後一直鑽研紅色歷史故事,幾十年如一日,擔負起紅色文化志願宣講的工作,也榮獲市區諸多榮譽稱號。這次訪談中,張爺爺說自己是個黨史傳播的“拉車人”,從心底熱愛這項事業。聽了這番話,小何同學對自己的講解員工作也更加自豪,並下定決心要接過張爺爺手中的接力棒,傳承好這份“熱愛”,讓紅色精神永流傳。

虹口區教育學院實驗中學的王家奇同學最喜歡吃上海小籠包,每次看到一個個小籠包在面點師的手中飛速成型,他都暗暗敬佩。寒假期間,王家奇尋訪到一位面點師傅,親眼看到了調餡、揉面、擀皮、包餡、上籠蒸的一整套製作過程。師傅告訴他,看起來簡單,其實每個環節都需要極高的技藝及耐心。“把每一件簡單的事做好就是不簡單,把每一件平凡的事做好就是不平凡!”小王同學感慨地說。

“社會實踐是最生動的成長課堂。”虹口區教育工作黨委書記王磊表示,通過“小切口”引導青少年學生在行走中發現、在尋訪中觸動,切實在大課堂中感受時代脈動,讓教育自然地發生、讓“大思政課”潤物細無聲地植根於學生心裡。