

新学期开学后担心学业、焦虑人际关系?

“心墙”倾诉心声，老师同学来解惑！

经历了较长时间的线上学习，一下子回归校园后不适应线下学习的节奏怎么办？新学期考试多，除了中考、高考还有等级考、合格考，等等，学习压力太大怎么排解？上海中小学春季新学期已经正式开学，但对有些学生来说，心头萦绕的一些焦虑和困惑还未散去。为了缓解学生的开学焦虑感，帮助他们尽快调适好心情完成线下学习的过渡，各学校都给学生们准备了“心理锦囊”。

记者 刘春霞



开学第一课初中生“达人秀”悦纳自我

开学第一天，上海市卢湾中学的学生没有上课表上的课程，他们上午体验了一次和馆藏文物“面对面”的思政课，下午则迎来了心理健康教育第一课。在这场持续一下午、以“悦纳自我 以‘心’迎‘新’”为主题的心理主题活动中，心理老师开展了全校范围的微课讲座，对大家新学期开学可能面临的一些普遍性的情绪及心理健康问题进行了指导和建议。

随后，各班开了心理主题班会，班主任

针对“班情”进行了辅导和建议。心理主题活动的最后，则是学生们的“达人秀”时间，大家根据自己的爱好和特长，自主展示才艺，在唱、跳、演、画的展示中肯定自我、悦纳自我、欣赏自我。

卢湾中学校长张怡介绍说，学生重回校园后，怎样肯定自我、发现自己的长处和优点，如何更好地认可自己、面对新学期，都是非常重要的。为此，学校在开学第一天为孩子们安排了一整天的缓冲期，一下午

的心理主题活动也是想让孩子们做好从寒假生活转换到新学期生活的调整，让他们喜欢学校，愿意回归课堂。

“开学前我们一直在沟通，也做了一些排摸，对有些特殊情况的孩子，已经做了线下家访，和家长进行了沟通，及时进行有针对性的心理干预。”张怡表示，开学后，周一至周五每天中午学校的心理活动室都会开放，孩子们可以根据自己的需求，按照时间去心理活动室活动，心理老师会根据他们

的情况给予诊断和建议。

此外，在全员导师制的背景下，导师也将 在孩子的心理健康方面起到一个纽带作用，“开学前一周和开学后的一周，导师会跟每个孩子做一次朋友式的聊天，及时了解他们的心理状况。”张怡说，希望通过专业心理老师、班主任、导师多管齐下，帮助每个孩子尽快调适好情绪，完成新学期的过渡，以积极饱满的心态投入新学期的学习。

生活中的小确幸也能增加内心能量

经历较长时间的线上学习后，自己的学习效果如何？面对这个学期的各种等级考、合格考以及几个月后的高考，要如何为自己制订学习计划？开学前后，不少高中生内心都有些忐忑。

“开学前，我们就发布了一些推送文章，给家长、学生提供一些心理调适的方法和贴士，让学生提前适应起来。”上海市敬业中学心理老师、上海12355心理咨询师姚项哲惠介绍说，开学后，学校各班级都陆续开了心理主题班会，从班主任的角度给孩子们适应新学期的指导和建议，同时也通过同学之间的相互支持和班集体的力量为大家增加信心。

值得一提的是，开学后，敬业中学心理室开辟了一个“敬业心墙”，学生们新学期有什么愿望或困惑，都可以在“心墙”这里倾诉。“学生们倾诉的内容，我们会进行分类，并邀请学科老师、同学、心理老师等给予回复。”姚项哲惠透露，从开学几天收集的内容来看，同学们的烦恼和困惑大多集中在学业方面，比如回归线下学习后学习节奏太快，自己压力很大，等等，“在‘心墙’上把这些困惑张贴出来，一方面是给同学们一个倾诉的渠道，另一方面也方便老师评估学生的状态，此外也会让其他同学产生‘原来这些困惑大家都有，不是我一个人’的想法，从而一定程度上缓解他们的焦虑。”

针对学生们的困惑，开学这几天的心理课上，姚老师也通过各种方法和建议，指导学生们尽快适应新学期。“有的同学因为学业压力而信心不足，或者对自己的学习效率不满意，我就会引导他们去想一些‘高光时刻’，比如开学到现在自己对哪个片段的状态是比较满意的，为什么对那个片段比较满意，当时做了什么或是心里有哪些力量支持了自己。”姚老师坦言，其实，生活中的一些小确幸也能增加内心能量，“一个学生开学后不太适应，有一天和同学下课后吃了个好吃的，她就非常开心。”在姚项哲惠看来，这些生活中的小确幸和“高光时刻”，可以帮助学生找到一些人际的支持、内心能

量等，小确幸和“高光时刻”越多，内心就会更有力量，从而更积极地应对接下来学习上、生活上的挑战。

姚项哲惠认为，青少年的心理是在不断发展过程中的，所谓的不适应也是某一个阶段比较集中，随后就会慢慢回到轨道中，作为学校和老师，更多地是给学生提供支持性的环境，让他们知道，学校、老师、家长始终陪伴他们，“我会告诉他们，与其焦虑未来的事情或后悔过去的事情，不如聚焦当下，做好今天的事情。在聚焦当下的同时，吸取一些自己以往心理调适的经验，或借鉴其他同学的好方法，以尽快适应新学期的学习。”

