

暑假“余额不足” 如何切换到“开学”模式？

“快开学了！”——相信这是同学们这几天高频率听到的四个字。它可能来自于老师、家长的温馨提醒，可能来自于亲戚们的关心询问，或是来自于同学们的热情招呼……面对各方的关心，面对开学在即的事实，你的心情如何呢？

如果此时你感到心情波动，例如忐忑、紧张、焦虑、激动等，都是正常的。面对新学期，该如何调整生活节奏和心态，能够轻松上阵，避免出现“开学焦虑”的情况呢？

首先让我们来了解一下，什么是“开学焦虑”。开学焦虑症是一种在学生中常见的心理现象，在开学之前和开学初，孩子出现注意力不集中、烦躁不安、乱发脾气、失眠、胃口差等焦虑的反应，严重的还会出现头痛、胃疼等躯体性症状。如果假期无忧无虑的生活和开学后紧张的学习生活反差过于强烈，一些学生严重时就会出现“开学焦虑症”。

今天，与大家分享几条开学适应的心理小贴士，让我们一起以最好的状态迎接开学！



【学生篇】

适当调节情绪

文章开头提到临近开学出现忐忑、紧张、焦虑、激动等情绪都是正常的。若不想长时间沉浸在负面情绪里，我们可以采用下面一些方法积极的调节情绪。

1. 合理宣泄：面对开学的焦虑，可以找好朋友、老师、家长谈一谈，将自己的不安讲出来，多一个人理解你，心情就会放松一些。也可以进行适当的体育运动，将负面情绪宣泄出来。

2. 积极的心理暗示：不妨给自己这样的心理暗示：“新学期就要开始了，太好了！”“又可以和同学一起玩游戏、打球、聊八卦了！”“又可以上我最爱的课了！”

积极心理暗示可以有效增强我们的愉悦感，提升对开学的期待值。

3. 呼吸放松法：当你感到烦躁时，慢慢闭上眼睛，把双手放到腹部做一个腹式呼吸，深深吸一口气，屏住三秒，再慢慢把气吐出去，如此循环两到三分钟，在这个过程中把注意力集中到呼吸上，尽量不去想呼吸以外的事。这个方法能够让你的心情快速平复下来。

做好开学准备

如果能够把“被动开学”变为“主动开学”，即告诉自己：“不是‘学校要求我去上学’，而是‘我自己想要上学’”，那么开学就是一件令人向往的事了。

做好准备、主动出击：

1. 复盘暑假，向假期告别：所谓“复盘”，就是回顾这个假期自己做了哪些事、有了什么收获。“复盘”尽量全面一些，包含学习、生活的方方面面，相当于对暑假生活做了个详细的总结。这个总结会让你从心理上为寒假画上句号，郑重告别。

2. 准备新用品，学习有保障：对自己的学习用品进行归类整理，整理延用的学习用具，添加新的笔记本、记号笔、贴纸等，想象在笔记本上流畅地书写、精巧标记的场景，就会期盼开学能充分用上它们。

3. 切换休闲方式，减少手机依赖：许多同学由于假期宅在家里，习惯没事就看手机。其实你需要的并不一定是手机，而是一种让自己放松下来的休闲方式。可以和同学相约放学后一起跑步打球，到图书馆借几本喜欢的课外书等。

记住，休闲放松的方式有很多，可不只有手机哦！

4. 恢复学校的作息时间表

从现在开始，你就可以立刻列出开学后的时间表，标明起床、到校、放

学、睡觉等具体时间点，评估一下与目前作息时间的相差程度，然后每天缩小差距，争取在开学前就完全恢复上学的作息。还可以让家长和你一起调整作息，效果会更好。

【家长篇】

第一，家长要调整好心态，要做到不焦虑，不要把焦虑情绪传染给孩子，不要给孩子太强的竞争感。

第二，家长可以和孩子讨论新学期的生活，引导孩子制订阶段性的目标和计划，但要注意不要给孩子太多的压力，不要过度强调“要好好学习、要赶超XX，要拿好成绩”。

第三，暑假期间孩子过得自由散漫，家长不要要求孩子一天就完全换

一个人一样，在开学初期适当降低对孩子的期望值，允许孩子有个适应过程和转变过程。家长可以帮助孩子慢慢减少看电视、玩游戏的时间，并引导他们看一些相关书籍，规律生活和饮食，循序渐进地找回上学的节奏。

第四，对于孩子开学之初的负面情绪，家长不要太在意。孩子在新的学期，在新的环境里开始了学习和生活，出现一些困惑、不知所措的事，是非常正常的。

温馨提示：孩子的情绪，是比学习、营养、环境适应等等更重要的事儿。因为它是孩子学校生活的基础，保证孩子能以一个积极乐观的状态进入新学期。

(来源网络)

链接

暑假已接近尾声啦！开学的日子就快到了，很多家长开始给孩子准备上学所需的文具，学生用的文具五花八门，不知道哪些是不合格的、不安全的。开学前文具该如何准备？

1. 慎选色彩鲜艳、气味浓重的文具

在买笔、橡皮擦、修正液这些文具时，首先要看标签。标签中至少应包含产品名称、生产厂名、厂址、产品标准编号、产品使用说明、适用年龄范围、安全警示等。

然后还要闻气味，慎选色彩鲜艳、气味浓重的文具。尽量购买气味小的产品，同时，也尽量避免买有

软质PVC塑料护手的笔类和塑料橡皮擦。

2. 重视使用安全

要考虑文具的使用安全问题，手工剪刀、刀片应为圆弧顶端，不应为锐利尖端，笔类商品应注意笔帽安全，笔帽直径应大于16毫米，笔帽体上要有连续至少6.8平方毫米的空气通道。

3. 拒绝“三无”产品

文具用品均有使用期限，对无生产日期、无生产厂家和生产地址不清楚的产品要慎买慎用。“三无”产品容易出现有毒有害物质含量超标情况，学生长期接触这类产品，可能会对健康产生不良影响。

