

正确面对“开学焦虑”迈出漂亮第一步 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/271/2021_2022__E6_AD_A3_E7_A1_AE_E9_9D_A2_E5_c64_271834.htm 快乐的时光总是显得特别短暂，一转眼悠长的暑假马上就要结束了。这两天晓雷总是对着日历发呆，眼看着离开学的日子越来越近，晓雷的眉头也越皱越紧。一想到开学后紧张的学习生活，没有了假期的“逍遥自由”，晓雷就忍不住要叹口气。与晓雷有类似感受的同学并不在少数，有些同学除了不愿意开学外，还出现了一些生理反应，比如头晕头疼、心慌心悸、失眠不安等躯体症状，这些症状的出现，都表明孩子正处于“开学焦虑”的情绪之中。为什么会出现“开学焦虑”情绪呢？其实这件事并不难理解，清华附属中小学网校的心理专家归纳了以下几点原因：第一，假期生活少约束、无规律。假期对于绝大多数同学而言都是难得的放松机会，经过了紧张的期末复习和考试，很多同学都想在假期中好好休息一下，不用晚睡早起，没有严格的时间表需要遵守，不必担心老师的监督和管理，也没有同学间的矛盾和不愉快……一切随心所欲。习惯了如此散漫的作息方式，自然不愿恢复开学后紧张规律的作息。第二，担心新学期的课业学习。升入高一年级，课业的难度自然也会有所增加，面对可能更加忙碌的新学期，同学们心中不免担忧，自己是否能够掌握新知识？学起来会不会感觉很吃力？尤其是成绩不够理想的同学，对此更是忧心忡忡。第三，假期作业没完成。“前松后紧”是不少同学的学习习惯，特别是面对暑期这样一个长假，很容易将作业拖到最后。临近开学，作业却仍然没有完成，只好在最后几

天熬夜赶工，弄得自己筋疲力尽，又怎会有心情准备开学呢？无论同学们是怎样想的，开学的时间的确是越来越近了，因此，趁此机会尽快调整一下自己的身心状态，对于迎接新学期的到来是一件十分必要的事情。作为家长，可以尽量帮助孩子恢复正常的作息规律。缩短娱乐时间，适当增加学习时间，督促孩子按时起床就寝。对于对新学期心怀担忧的孩子，家长们可以与孩子一起回忆一下学校里发生的趣事，并和他讨论新学期的目标、愿景，使其对新学期产生期待。作为学生自己，除了要积极调整好作息时间外，还要对暑假做一个小结，看看自己在假期中有什么收获或需要吸取的经验教训。同时要对新学期做一个大致规划，以便找到新的方向。此外，还可以增加与同学们的联系，让友谊为新学期预热。良好的开始是成功的一半，希望同学们能够利用暑假最后的时间，为新学期做一个很好的准备，迈出漂亮的第一步。

100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com