

专家指出：部分学生“开学焦虑”需谨慎破解 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/465/2021\\_2022\\_\\_E4\\_B8\\_93\\_E5\\_AE\\_B6\\_E6\\_8C\\_87\\_E5\\_c64\\_465831.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/465/2021_2022__E4_B8_93_E5_AE_B6_E6_8C_87_E5_c64_465831.htm) 随着开学临近，部分学生还十分留恋假期的生活，想到假期无忧无虑的生活和开学后紧张的学习鲜明的反差，生活节奏由松弛向紧张过渡，孩子会变得不适。另一方面由于春节假期距离开学时间太近，节日家里人来人往的热闹，孩子们的松懈情绪一时得不到调节，甚至出现了胃痛、头痛等由“开学焦虑”引发的躯体症状。教育专家指出，大多数家长和老师对孩子开学的心理调节还未引起足够重视，这很容易引起孩子们的“开学恐惧症”，如果调节不好甚至会让孩子对学习产生反感或厌恶的情绪。焦虑的学生不在少数今年上初二的于翔说自己在寒假快结束时，感到疲劳，情绪低落，总是对着日历发呆，眼看着离开学的日子越来越近，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”，就忍不住要叹口气。与于翔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。北京解颐心理健康咨询中心专家张琛告诉记者，为什么会出现这种焦虑症状呢？归结起来一是学生们假期生活懒散无规律，不少同学认为放假就是要好好休息，因此整个假期都是“大松心”，想玩就玩，想睡就睡，一切活动随心所欲，完全没有规律可言，完全放松学习压力，导致心理上的失衡，玩时透支了体力，导致体能上的不平衡。开学后，作息时间又要恢复到以前规律

的状态，失去这种“自由”，心里自然不愿意。其次是担心新学期过于忙碌，课业繁重，自己承担不了。更有许多“小皇帝”担心人际关系不融洽，这些同学在家里备受宠爱，长辈什么都依着来。开学以后，自己要独立面对学校的人际关系。如何与同学相处？如何让老师喜欢？这些都有可能使学生心生忧虑，很可能造成情绪上的焦虑，害怕开学。为此，张琛给孩子们“出谋划策”：首先，在假期的最后几天，全面调整作息时间，坚持按时就寝早睡早起，使生物钟恢复正常。同时新学期开学前学生应确立新目标，目标要切实可行，这样的目标，才能对自己起到激励的作用，精神饱满地迈进新学期。他说：“此外自我调节也很重要，孩子们可以主动跟家长、老师讲讲心里话，对新学期做一个大致规划，以便找到新的方向，还可以增加与同学们的联系，跟同学、朋友聊聊彼此的心事和感受，让友谊为新学期预热！”

家长要帮孩子进入学习状态 于翔的父母为了解决他的“开学焦虑征”，将他带到北京解颐心理健康咨询中心，张琛对于翔父母的告诫是：不要责备孩子，而是要引导他们走出困境。张琛说，新学期开学，家长一定要为孩子投入新的学习做“心理按摩”，“他说，可让学生重新认识学习压力，给他们一些适度的压力，将压力变成学习的动力。“家长不要因此责备孩子，要理解孩子的现状，引导他们走出困境，同时也可进行适度教育，让孩子明白一切都要适可而止。”

为此，于翔的父母在开学前已经着手纠正孩子的生活习惯。为了帮助于翔适应学校的学习和生活，他们督促他按时起床、饮食，缩短娱乐时间，保证开学后有旺盛的精力投入到新学期的学习中。此外，他们和于翔共同讨论新学期的学习计划，耐心倾

听他对新学期的想法，适时指导，形成学习的家庭气氛。于翔的妈妈也有意识地帮助孩子打点开学的“行头”，一起检查准备，共同创造开学氛围。“总而言之”，于翔的父母说，“通过专家的帮助，我们知道作为家长不要过于紧张，否则这些情绪很容易使孩子的开学焦虑扩大化，现在我们觉得孩子调整得还不错！”学校对学生心理健康越来越重视对于各所学校来说，也已经对于学生们的心理健康越来越重视。许多学校的老师都表示会在开学后举行班会让学生交流假期心得，以便让学生能够尽快融入到学习中。北京市22中学语文老师周敏说：学生开学后容易出现“开学焦虑征”。这种现象多集中于年龄13岁至14岁的性格内向的学生，而且女生以4：1的比例多于男生。“开学焦虑征”是一个很常见的心理现象，假期过后学生的心理反差大，但他们年龄毕竟小，他们自身难以控制和调节这些问题，所以老师的关注和帮助是必不可少的。她说：“对于我们老师来说，一定会进行与孩子的沟通教育，让孩子们多进行假期心得交流，正确引导孩子循序渐进地适应开学后的生活；而对于孩子来说，也要自己调整好心态，遇事要抱有积极、乐观的态度，处理好与同学、老师之间的关系，并勇敢展现自己的优点，这样就可以克服焦虑的情绪。俗话说，良好的开始是成功的一半，对于我们来说，开学第一、二周很重要，我们希望能够和学生们一起，为新学期开一个好头，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](http://www.100test.com)