

策划:龚丹枫 陈晓璇
徐航航
统筹:卫轶 何宁

一周热话题



指导单位:广东省教育厅
广东省教育研究院
专家成员:全省心理教研员及一线教师



家长心态稳,
孩子学习状态
“软着陆”

东莞高级中学 肖健美

碎碎念

父母都希望孩子能调整好状态,顺利适应开学节奏,甚至有些父母对孩子的学习状态期待是“一秒切换角色”“快速找到状态”“新学期新目标”等,这无疑增加了孩子对学业的抗拒和对校园的恐惧。开学是从放松休闲模式到学习模式的切换,学习状态调整不仅需要适应外部环境,更是对心理感受适应力的考验,需要循序渐进的“软着陆”。要有好的学习状态必须尊重学习发展的规律。学习的过程是一个起伏曲折、螺旋式前进的过程。因此在学习状态的调整中,父母要理性看待孩子的“短暂性低迷”“间歇性退步”,允许孩子“慢热”。各学段初始年级的父母要注重引导孩子观察、比较不同学段的学习难度和要求,综合准确自我定位,不盲目乐观和提出过高目标。毕业班的父母要克制住对孩子升学的巨大期待,避免提出理想化的高要求,增加孩子学习压力。面对孩子开学后学习状态的波动和迷茫,父母稳定的心态和情感的陪伴将有助于孩子学习适应“软着陆”。

练一练

回顾奥运
调整状态

1. 活动准备:开学前期,父母邀请孩子一起召开关于学习状态调整的家庭会议。提前准备好孩子感兴趣的奥运会比赛项目视频。

2. 会议过程:亲子观看视频并分享观赛感受,父母引导孩子思考:“在一场比赛中,运动员制胜的法宝是什么?”启发孩子思考“状态”对于学习的重要意义,而状态取决于心态。

3. 行动方案:根据前期的交流讨论,引导孩子制作一份“开学好状态调整”的行动方案。

温馨提示:家庭会议的召开要遵循“平等发言”“各抒己见”“协商沟通”的原则,父母切勿以身份权威过度干预孩子表达想法,切勿将个人价值观强加于孩子。

轻松愉悦的暑假缓缓落幕,孩子们又踏上新学期的征途。开学了,不少孩子仍未进入学习的状态,总是像泄了气的皮球,无精打采,似乎对什么都不感兴趣。同样地,不少老师也很苦恼,自己也总是找不回上学期战斗力满格的状态。为什么“假期综合征”会持续这么久?到底要怎样做,才能进入正常的学习和工作状态呢?本期“细说心语”,我们一起来聊聊开学收心大法。

“暑假模式”顺利切换 “上学模式”

1

“假期综合征”,重建被破坏的“动力定型”

学生族漫长的暑假着实令人艳羡,但暑假结束后的“假期综合征”也来得格外凶猛:人在学校,身心却仿佛仍然停留在暑假里,对学习感觉分外厌倦。

“假期综合征”是一种常见的心理现象,指的是人们在长假后重新返回学习或工作岗位时出现的一系列身心不适的症状,如情绪低落、心烦意乱、精神懈怠、困倦乏力、头晕、不明原因的恶心、食欲不振等;还可能出现健忘、走神、工作和学习效率低、抑郁、焦虑、记忆力减退、理解力下降等症状。”湛江市麻章区第一中学心理健康高级教师陈秋梅表示,我们要认识“假期综合征”,先了解其成因到底有哪些。

“假期综合征”的出现,是因为人们在长假期中把原来建立起来的工作与学习的“动力定型”破坏了,等到再次返回学校或工作场所时,必须重新建立或恢复已经被破坏了的“动力定型”,调整生活节奏、改变假期生活习惯,这就难免会出现或多或少的不适应,即所谓的“假期综合症”。从心理学的角度来看,这就是从一种相对散漫自由的生活状态切换至另一种相对紧张有序的生活状态时出现的身心适应不良。从松弛懒散的假期生活模式转入紧张高压的学习模式,这会让学生在心理上产生“我又要回去饱受煎熬了”的痛苦感,与之前的放松相比,心理落差可谓巨大,身心自然就会产生一定的抵触。通俗地说,这种心理失调是由于人们不能做到及时“收心”,无法学会自我调节以快速适应原有的工作学习节奏而造成的。如果学生在假期过分松懈,看影碟、打游戏、上网聊天,甚至养成了白天睡觉,晚上玩等不良习惯,当突然面临着从“暑假模式”切换到“学校模式”,从悠闲自在转换成规范紧张时,假期综合征就会来得更加猛烈,焦虑紧张之感一触即发。

具体来说,“假期综合征”的成因比较多,大致可以分为以下三个方面:

一是生物钟紊乱。长时间的休闲和不规律的作息导致了人体生物钟的失调。

二是放松过度。在假期中过度放松,缺乏科学规律的身体活动和脑力劳动,导致重返学习、工作时难以适应。

三是心理压力大。对即将结束的假期感到依依不舍,对重返工作或学习充满担忧,倍感压力。

开学收心大法来了!

本期特邀专家
陈秋梅
羊城晚报记者
何宁 齐怀兵

“假期综合征” 一周左右即可得到缓解

陈秋梅解释道,“假期综合征”之所以称为“征”而不是“症”,是因为它仅仅是一种功能性的心理障碍,不是器质性的身体病变,它并不是一种病。“状态的切换需要一点时间和空间,需要我们给予耐心才能够更好地回归。假期中我们的整个生活节奏被打乱了,植物神经也处于一定程度的紊乱状态,从这个层面来讲,‘假期综合征’的出现不是因为动机不到位,而是因为精力跟不上,大部分人都需要这样一个过渡期,稍作恢复,就能够回归到正常的工作和学习中去。”

陈秋梅表示,“假期综合征”的存在比较普遍,并不是个例,大家不要有心理负担。

陈秋梅提醒道:“假期综合征”消除的时间因人而异,一般来说在一周左右就可以得到缓解,如果超过两周还存在精神不振、抑郁、焦虑、失眠等问题,就需要求助于医疗机构,进行必要的心理咨询与治疗。

支招

开学前没来得及收心, 开学后这五个方法用起来

近些年,在学校、家长和学生的共同努力及媒体的广泛宣传下,对于大部分孩子来说,开学前的收心工作已然做得相当出色,绝大部分孩子在开学前都已经按照正常学习节奏进入状态。如果孩子在开学前没有来得及收心,开学后又该如何进行自我调节呢?肇庆市教师发展中心心理健康教研员齐怀兵表示,可以从以下几个方面入手,让自己快速进入学习状态。

1. 及时调整作息时间。开学后,严格按照学校的作息时间来安排自己的生活。每天早睡早起,保证充足的睡眠时间,这样才能在白天有良好的精神状态去学习。可以逐步调整入睡和起床时间。例如,每天比前一天提前10分钟上床睡觉,早上也相应提前10分钟起床,逐渐过渡到学校的作息时间,以免突然改变引起的不适应。最好避免晚上使用电子设备,电子设备发出的蓝光会抑制褪黑素的分泌,影响睡眠质量,所以在睡前一个小时尽量不要使用手机、电脑等电子设备。

2. 制定切实可行的学习计划。可以参考SMART原则制定学习计划和目标,SMART原则意为:具体的、可衡量的、可达成的、现实或相关的,有时限的原则。制定一个详细的学习计划可以明确自己的学习目标和任务,可以将每天的学习时间进行合理分配,比如早上背诵一篇课文、上午完成10道数学题、下午背10个单词等。每一个时间段都为自己设定一些小目标,当完成这些目标时给予自己适当的奖励,以增强学习的动力。

3. 营造一个整洁、安静的学习环境。将书桌整理干净,把书桌上的杂物清理干净,只留下本节课必要的学习用品,如书本、笔记本、笔等,把与学习无关的物品收起来,避免分心。还可以在书桌上贴一些激励自己的话语或图片,如“努力学习,成就未来”“今天的努力是为了明天的辉煌”等,时刻提醒自己要认真学习。同时,尽可能选择安静的学习场所,避免在人声嘈杂、电视、音响等噪音源附近学习,以免影响学习效果。

4. 减少非必要娱乐活动。开学后,要设定娱乐时间限制,适当减少看电视、玩游戏等娱乐活动的时间,例如,每天只能看一个小时的电视或者玩半个小时的游戏,严格遵守时间限制,避免过度娱乐,逐步过渡到正常的学习状态。可以把更多的时间用在学习上或进行一些有益的课外活动,如阅读书籍、参加体育锻炼等,这样既能丰富自己的知识,又能锻炼身体,提高学习的效果。

5. 积极寻找同伴支持。开学后,积极和同学进行沟通交流,分享假期开心的事情,提升情绪感受,尽快融入班级或宿舍群体中。在学习上寻找志同道合的伙伴,用同伴力量带动自己,形成互相监督、互相鼓励、互相支持的良好局面。对于自己确实无法解决的问题,可以向家长和老师寻求帮助来共同解决。

插画/杜卉

从摆放绿植开始,新学期老师也要重拾好状态

齐怀兵表示,不仅学生有“假期综合征”,老师们经过一个暑假的放松,生理、心理都得到充分休息,在刚开学的一段时间里,也面临和学生一样的情绪低落、睡眠紊乱、精神不佳、食欲不振、工作积极性不高等问题。老师们可以从以下几个方面加以改善。

1. 整理工作环境。开学上班第一件事就是整理工作环境,将办公桌上所有的物品进行分类,文件、书籍、文具等分别放在不同的区域摆放整齐。过期的文件、废旧的文具等移除掉,让桌面更加整洁,减少杂乱感。可以在办公桌上摆放一些绿植,不仅可以美化环境,还能增强心

理新鲜感,缓解视觉疲劳。保持办公室的通风良好,适当调节室内温度和湿度,营造舒适的工作氛围。

2. 加强人际交流。开学后,和同事们聚在一起,分享各自在假期中的趣事、旅行经历、阅读心得等,增进彼此之间的感情,让大家从轻松的氛围中过渡到工作状态。也可以交流在假期中对教学的思考,讨论新学期可能遇到的教学挑战及应对策略。积极与同科目或同年级的老师一起备课,分工合作,整合教学资源,制订教学计划,减轻个人的工作压力,提高备课质量。

3. 做好学期规划和教学准备工作。

做好学期规划和教学准备工作是老师开学调整状态、摆脱假期综合征的有效方法之一。老师们可以提前规划好新学期的教学目标、教学内容和教学方法,明确教学的重点和难点,整理和准备好教学所需的教材、教具、课件等资源,使自己在开学初能够有条不紊地开展教学工作。

4. 丰富休闲时间生活,加强体育锻炼。新学期开学后,老师们可以充分利用好课余休闲时间,通过开展丰富的文艺和体育活动来调节情绪,做到“劳逸结合”,达到身心和谐,早日进入工作状态。例如,可以组织年级趣味运动会、美食会,女老师们可以组织瑜伽训练,健美操等活动。

您有任何心理困惑都可以发
往邮箱:15820292586@126.
com留言,我们将邀请专业的心理
老师来为您答疑解惑。

本期答疑老师:
深圳市光明区实验学校心
理老师张艺帆

接受并珍惜身
体的每一个变化,因
为这是成长的标志

学生提问:我是一个初一的女生,从小大家就夸我很漂亮,可是从六年级开始,我突然胖了很多,我越来越不敢照镜子了,怕看到镜中那个胖脸上还长了青春痘的自己,我也越来越没有信心了,总是想找个地方躲起来,不希望被别人看见,我现在真的很苦恼,到底该怎么办呢?我真的好想回到小时候,找回那个漂亮可爱的我。

张艺帆:同学你好,首先感谢你坦诚与老师分享你的困惑,老师也感受到了你的难过和苦恼,但老师想和你说,其实很多人在成长的过程中都会遇到类似的困扰,包括对自己外貌的不满意和自信心的波动。重要的是,我们要学会如何与这种烦恼和焦虑相处,找到内心的平衡与自信。我们可以采取以下几个方法帮助自己积极调整心态。

第一,接受自己青春期的变化。处于青春期的你,身体在成长过程中会经历很多变化,包括体重的增加和青春期的各种生理变化,这都是很正常的。很多孩子进入青春期之后会和你一样在乎自己的体型和外貌,会因为自己的体型不够优美、皮肤不够光滑、身高不够高等而感到自卑敏感,有的时候体重在正常范围内,却总觉得自己哪里都胖,这会对比网络明星照片,对自己的体型更不满意,产生很多消极情绪,甚至采取过度节食等不科学的方法应对,由此带来很多负面影响。所以,希望你首先学会接受并珍惜自己身体的每一个变化,因为它们都是你成长的标志。其次,可以通过日常健康的饮食和运动让自己的身体保持良好的状态,比如多吃蔬菜水果,减少高糖、高脂肪食物的摄入,每天保持一定的运动量等等。

第二,调整自己的关注点,发现自己的闪光点和独特美。每个人心中都有一个理想的完美自己,当与现实自我冲突时,会降低自信心,增加自卑感。身材的胖瘦、身高的高矮、眼睛的大小、皮肤的黑白,这些都是每个人的特点,并非缺点。很多时候人们更多会关注自己的“美中不足”,长此以往会感到厌烦与羞愧。当你把注意力和关注点放在自己认为好看的地方,多去发现自己的优点长处,自信心自然就会增长,自卑感自然会降低。

第三,提高和完善自己的内在美。美是多元化的,不仅局限于外表,更重要的是内心的善良、自信和才华。日常生活中,多培养自己的兴趣爱好,多读书、学习新技能、参与社交活动,这些都能让你的内心更加丰富和强大。当你关注自己的内在成长时,你会发现外貌并不是衡量一个人价值的标准。

记住,每个人都是独一无二的,享受成长的乐趣,活出自己的精彩!

家长的支持和
鼓励对孩子的成长
至关重要

家长提问:我儿子今年9月读小学一年级,他是8月份出生的,是班里最小的学生。之前看到一个说法,说男孩子7岁开始读小学比较好,可是我儿子才刚满6岁就读小学了,他会不会跟不上呢?最近我一直很焦虑这个问题。如果他跟不上,我们是不是要让他留级呢?

张艺帆:作为家长,您对孩子的关心和担忧是非常自然和重要的。看到孩子步入新的学习阶段,尤其是作为班级中年纪较小的学生,您可能会担心他是否能够跟上其他同学的步伐,这种焦虑完全可以理解。接下来的几点建议希望可以更好地帮助和支持您:

1. 每个孩子的发展速度和学习能力是不同的,因此不能简单地用年龄来判断孩子能否跟上学习进度。有些孩子即使年龄较小,但学习能力较强,能够很好地适应小学的学习节奏;而有些孩子则可能需要更长的时间来适应。

2. 通过观察孩子的在校表现来判断孩子是否适应学校和学习。这需要您了解孩子在校的学习态度、课堂参与度、作业完成情况等,并定期与老师沟通,了解孩子其他方面的表现,如社交、课余表现等,结合老师的反馈,家长及时引导和给孩子必要的支持。

3. 如果发现孩子在某些方面有困难,要注意及时查找原因并解决,留级不是唯一选择。如发现注意力不集中可以通过训练改善,能力不足可以通过提供额外辅导或专业机构的训练得到提升。同时,家长也要记住,学习不仅仅只看成绩,也不是与他人成绩的比较,更重要的是培养孩子的好奇心、创造力和解决问题的能力以及不断提升自我的过程。这些技能和品质将帮助他在未来的学习和生活中取得成功。

4. 作为家长,您的支持和鼓励对孩子的成长至关重要。每个孩子都有自己的成长节奏和自己的发展规律,家长要避免盲目跟风或过度焦虑。要知道,每个人成长的过程并非一帆风顺,但您的爱和耐心一定是孩子最大的财富——让他能够茁壮成长。