



“曹老师，下学期我跟哪个同学坐一起啊？”开学前一周，余姚市姚江中学教师、宁波市名班主任曹淑飞，收到学生们“探口风”的消息。与此同时，也有个别家长在微信里留言：“孩子这几天情绪有点低落，作业拖着不写，一提开学就‘炸毛’，怎么办？”

同样是中学生，面对新学期，为什么有的孩子充满期待，有的却稍显紧张？8月26日，宁波市教育科学研究所、宁波市中小学生成长指导中心推出的“伴成长”幸福家长课堂，邀请多位深耕一线的教育工作者，一起来帮助孩子顺利从“假期模式”切换到“开学模式”。

开学倒计时 有的孩子盼返校 有的“炸了毛”

专家支招：如何平稳切换“开学模式”

1 中学生的三种“开学模式” 你家娃是哪一种？

曹淑飞根据多年班主任经验，将学生开学前的状态归纳为三类。第一类“兴奋期待型”，会主动打听分班、座位安排，对校园生活充满向往，这类孩子在校园里攒足了安全感。第二类“平淡接受型”，安静地理好书包文具，不声不响却从容有序，已适应了学期循环的节奏。

前两类学生占大多数，他们基本都能自然地从前暑假过渡到新学期，第三类“紧张抗拒型”，虽然只是少数，却最让家长头疼。孩子反复嘟囔“不想上学”，作业拖拉，甚至莫名失眠、肠胃不舒服。

“这不是贪玩或偷懒，而是面对新环境的未知，比如新老师的节奏、更加难的课程、复杂的同学关系，会让孩子潜意识里生出抗拒。”曹淑飞说，三种状态没有绝对好坏，本质都是孩子对环境变化的真实心理反应，而家长不能只看行为，要看行为背后的需求。

那么“紧张抗拒”背后的需求到底是什么？在江北区学生成长指导中心，每学期开学前后咨询的中学生中，易怒、拖延、锁门并非个案。江北区学生成长指导中心主任陈勇从三个层面拆解了这种状态：“内心能量透支”不是比喻而是生理现实，管理情绪需要大脑前额叶消耗大量葡萄糖，开学后突然高负荷运转，大脑就像手机电量过低时自动开启“省电模式”；“应对不了压力”也非懦弱，孩子心里的“压力杯”本就不大，学业难度、父母期待、自我怀疑不断注入，一件小事就能让杯子瞬间溢出。易怒、拖延、锁门更不是“对着干”，而是能量耗尽的“撤退”，吼叫是防守性逼退“又一波索取”，拖延是大脑无力做选择的暂缓，锁门则是感官过载后为自己筑起的最后一道屏障。

杭州师范大学心理科学研究院副院长、教授胡治国从脑科学层面介绍了“三重大脑”模型。主管本能的“本能脑”在婴儿期就比较完善了，主管情绪的“情绪脑”在12岁左右趋于完善，而主管学习、记忆、计划、决策、反思等高级功能的“理性脑”要到25岁左右才发育成熟。青春期孩子的“情绪脑”发育远快于“理性脑”，后者根本“拉不住”前者。

“临开学了，孩子犹豫、抗拒，都是正常现象。”他特别指出，有的孩子“理性脑”发育相对较快或经常使用使其功能更完善，就能更淡然接受开学；而对暂时不适应的孩子，需要给他们一点时间，让“理性脑”慢慢恢复动力。绝大部分孩子开学一段时间后自然能过渡到正常状态。

2 手机、学业、人际关系…… 这些情境怎么应对？

假期里，不少孩子是“手机自由”，但马上就要开学了，使用手机很快就不自由了，这个问题处理得妥不妥，一定程度上会影响新学期学习状态。

陈勇建议，把“规定”变“契约”，开家庭会议让孩子当主设计师定规则，尊重孩子，保全他的独立感。帮孩子区分“消耗型”和“充电型”手机使用，盲目刷短视频、无节制打游戏等是消耗，查资料、看科普知识等是充电，允许保留充电型时间，用家庭散步、看电影等悄悄替代消耗型时间。设立“物理隔离带”，孩子放学回家意志力最薄弱，约定先吃点东西、做点作业，固定时间再使用手机。用“现实的多巴胺”对冲“虚拟的多巴胺”，多安排全家活动。他还特别强调一条底线，绝对不要在孩子情绪失控或深夜时强行抢夺手机，抢夺容易引发“心理断崖”。

学业压力同样是绕不开的话题。曹淑飞分享了一个真实案例。小A妈妈每次开学或大考前总叮嘱“新学期一定要考进前多少名”，久而久之孩子考前紧张到失眠、反复

问“我考不到怎么办”。所幸孩子在周记中表达了担忧，曹淑飞及时疏导并与家长深度沟通，将对话转向“新学期你打算先在哪一科寻求突破？需要怎么帮你？”曹淑飞建议家长多关注过程而非排名，肯定孩子平时表现，而不仅仅是等到好成绩才夸奖。家长要努力做“缓冲垫”，而非“增压泵”。

人际关系是另一大挑战。胡治国从亲子沟通切入，推荐用“我-信息”代替“你-信息”，不说“你太不听话了！”而是说“你没有按时回家又没打电话，我会很担心”，“客观描述行为+父母感受+实际影响”这种方式不易激起叛逆，还能让沟通更平等。他同时强调积极倾听，专注面对孩子、不打断不评判、给予理解性回馈，让孩子感觉被看见、被信任。

在同伴关系方面，胡治国建议家长多创造社交机会，支持孩子与同学一起打球、学习，组织家庭聚餐、看电影。当学校不仅是一个学习的地方，还是一个有朋友、被看见、被信任的地方，孩子自然会期待每天走进它。

3 从“监工”到“盟友” 家长的角色定位怎么定？

手机、学业、人际三个问题各不相同，但解决方向一致，需要家长从“监工”转变为“盟友”。

曹淑飞建议，先从退后一步开始，家长摆出选项和利弊，让孩子自己做决定，哪怕走些弯路，这些试错本身就是成长最宝贵的经验。同时把问题还给孩子，作业忘带了、和同学闹矛盾了，先问问孩子自己有什么想法，引导他自己思考，实在需要帮助再出手，扶一把送一程比直接包办有用得多。

陈勇也分享了三条具体可操作的沟通方法。一是把说教改成“接球”，孩子有情绪时只接情绪不接内容，不说“你怎么能这样”，而是说“我知道你现在不高兴，如果我是你我也不开心”；二是把质问句改成陈述句，比如把“你怎么考这么低的分”，换成“这次成绩不太理想，我们一起看看问题在哪”；

三是做陪伴者而非焦虑者，孩子受挫时不急着想给方案，递张纸巾说一句“难受了就哭出来吧”，陪伴本身就有力量。家长稳住了，孩子自然就稳住了。

胡治国说，很多家长都有“望子成龙、望女成凤”的心理，希望孩子出人头地、比别的孩子优秀，特别是成绩比别的孩子更好。这种“攀比心理”也是导致家长像“监工”的原因之一。但是，每个孩子都有自己的节奏，有的早熟有的慢热，有的语言能力强有的数学思维好。因此，他建议家长放下比较，给予孩子自主权，让他们对自己的行为负责，当孩子感觉到被平等相待、被信任、被鼓励时，会慢慢变得自信。只要帮孩子守好身心健康底线、打好健全人格基础，孩子自然会走出属于自己的人生道路。

记者 马亭亭