

扬帆新学期 开启成长之旅



论坛现场。

中学生迎新学期 家长牌“导航仪”，该如何设置？



新学期即将开始，中学生要踏上新的学习征程，但有时候，这段征程并不是一帆风顺。本期，宁波市教育科学研究所、宁波市中小學生成长指导中心特别推出“开学适应”专题论坛，聚焦中学阶段，探讨初高中的学生们，在假期与学习的衔接过程中，在更加复杂的开学压力下又该如何快速适应新学期的学习节奏，如何在成长的道路上扬帆远航。

□现代金报 | 雨派
记者 张志龙

本期嘉宾

尹恩德：宁波市仁爱中学党支部书记

李晶：宁波市惠贞书院心理辅导站站长，宁波市心理卫生协会儿童青少年健康专委会委员

邵灵琳：宁波市鄞州实验中学教师，宁波市骨干班主任

A 大家眼里的好学生也会不适应新学期

结束假期，回到校园，“不适应”现象会普遍存在。往往临近开学，就会有家长和老师抱怨孩子作业完不成的，有诉苦孩子因亲子矛盾闹脾气的，或是假期饮食不小心，需请假就医的；甚至还会出现一家人睡过头，开学第一天就迟到的……可以说是状况不断。

邵灵琳就遇到过一次“好学生”也不适应的情况。

有一年返校第一天，班上有个成绩不错的女生迟迟没来，联系家长后得知，半个小时前就把孩子送到校门口了，但她一直不肯下车，说自己头疼，昨天没睡好，想回家休息半天再说。家长困惑地说：“昨天晚上明明没有熬夜，假期作业也早早完成了。可孩子直说自己头晕。”邵灵琳建议家长，先去医院检查一下身体，身体没问题，再排查一下是不是因为某些原因导致孩子开学出现了不适的情况。

一番检查后，身体各项指标都是正常的。深入了解后发现，这位女生性格要强，追求完美。面对开学，内心有重重顾虑。比如，她担心上学期末数学考试“滑铁卢”了，老师和同学们会怎么看自己？担心中考迫在眉睫，自己还能不能一枝独秀？这样就无形中给自己设置了很多心理障碍。

为什么会这样？回顾以往的青少年心理咨询内容，相当一部分孩子会在开学前后经历不同程度的适应性困扰。

在学业适应方面，新学期知识密度与深度会继续增加，让部分学生一时难以招架；作业或考试质量下降，自信心受挫，也会导致学习的内驱力不足。

其次，人际关系维度也会暴露出一些问题。性格内向的孩子常常沦为社交“边缘人”，滋生孤独、紧张的情绪，影响听课专注度和学业投入。

B “不适应”背后藏着怎样的秘密？

这些“意外”的出现，和假期、学校生活节奏的巨大落差紧密相关。

假期里，孩子们生活节奏松弛，开学后却得迅速切换到有规律的学习模式，节奏突变容易引发身心不适。而且，孩子个体差异与适应能力也不容忽视。李晶表示，从心理层面深挖，有三类情况容易催生开学前的情绪波动。

自我要求过高导致内耗。

部分孩子有“追求完美”的执念，尤其假期沉淀后，对新学期抱以非常高的期待。这类孩子眼里，学习成果非黑即白，要么卓越超群，要么一败涂地。比如最开始邵老师提到的那个女生，这样的孩子在心理咨询中不是个例。他们往往执着于理想中毫无差错的自己，不愿正视学习的起伏常态，也不曾用发展的眼光看待自己与他人，持续自我苛责，导致越学越疲惫，陷入情绪内耗的漩涡。

“自我同一性”探索陷入迷茫。

青春期是“自我同一性”逐渐形成的旅程。自我同一性，简单来说，就是一个人对“我是谁”有清晰稳定的认知。青春期孩子会琢磨外在形象、擅长领域、交友喜好及未来方向，把这些整合好，让它们和谐统一，那么在面对别人的看法、碰到困难挫折时，也不会轻易动摇，这就是自我同一性了。相反，如果这段时间有些孩子对自我的认知和评价比较迷茫，对自身能力和追求的目标产生怀疑，自信受挫，那么在面对新学期的各种挑战时，就容易陷入一种无所适从的困境。

成瘾背后的“趋乐避苦”心理。

如今的手机汇聚海量娱乐内容，短视频、热门游戏、趣味网文一应俱全，随手操作就能收获即时快乐。学习则像漫长的“马拉松”，攻克难题、背诵课文费时费力。青春期的的大脑尚未发育完全，自我掌控能力缺乏，出于本能，大脑更倾向于轻松可得的快乐，也就更容易深陷手机娱乐。

C 家长怎么做才能成为孩子的“导航仪”？

尹恩德说，初中生面临着很大的学习压力，但我们更应该关注孩子在学习过程中所发展的品质与能力。面对困难与挑战，多鼓励、多支持，家是孩子成长最安全的港湾。

家长就是孩子的“导航仪”，家长的榜样作用是潜移默化的。你现在的样子，很可能是孩子未来长大的模样。家庭要给孩子营造一个既宽松又紧张的学习环境。

所谓“宽松”，是指学习的氛围要好，家长不能只盯着孩子的成绩，不能把考了几分经常挂在嘴边。所谓“紧张”，是指一定要培养好孩子学习、做事的专注力。有一个时间的限制、质量的要求，然后心无旁骛地去完成，这个需要刻意练习。孩子专注力高，学习效率就高，解决问题的能力就可以通过科学方法训练、提升。面对未来的不确定性，孩子的适应能力也会更强。

言传不如身教，家长在开学前的一段时间，也不妨多一些亲子陪伴，牢记“三多三少”的收心原则：多积极少焦虑，多行动少唠叨，多共识少问责。

比如晚饭后，家长趁着温馨的氛围，和孩子谈谈新学期的目标。目标要具体可行。适度运动比如古道登山、环湖骑行、慢跑打卡、球类运动……多样的中强度运动，建议家长陪孩子坚持一星期左右。

假期里走亲访友、旅游玩乐等，难免会作息不规律。建议家长们在开学前一星期左右就提前让孩子的作息与学校同步。

除此之外，家长朋友们还可以通过组织亲子活动，以及在日常生活中培养孩子解决问题的能力等方面入手，帮助孩子更好地适应新学期。

D 注重家校携手 开学后不能一放了之

家长是孩子的第一任老师，家校携手，最重要的就是把立德树人这项根本任务做好。

家长首先要和学校保持有效沟通。首选面对面的沟通，比如家长会、教师家访、校园开放日等。但是，这个需要占用大量的时间。那么，可以通过电话、钉钉、微信等线上沟通，及时了解孩子的校内外表现。

家长还要帮助孩子合理规划预期。这个社会的发展，需要各种各样的人才。在人工智能时代，未来很多传统意义上的白领工作岗位，会被AI取代。我们所培养的孩子，如何适应未

来社会、未来生活，值得大家思考。不要用传统的认知去规划孩子的未来，让孩子在学习中学会选择、学会学习、学会协作、学会生活。

培育良好品质也很重要。有这样三种品质需要格外关注：首先是终身学习的习惯。其次是协作共生的能力。最后是勇毅坚韧的精神。要把困难、挫折当成人生成长的经验与动力，人的成长过程中，莫过于艰苦奋斗、克服困难，从而达到目标的喜悦；这一喜悦不是成功的一时庆祝，而是内心生发的在奋斗过程中的成长经历、宝贵体验。