



调整生物钟，规律作息

谨防“开学综合征”（一）

新华社发 王威 作



合理膳食，饮食调整

谨防“开学综合征”（二）

新华社发 王威 作



准备学习用品，营造学习氛围

谨防“开学综合征”（三）

新华社发 王威 作



制定新学期计划，进入学习状态

谨防“开学综合征”（四）

新华社发 王威 作



加强沟通交流，消除紧张感

谨防“开学综合征”（五）

新华社发 王威 作

开学在即，部分学生可能会出现“开学综合征”，生理、心理和行为上会出现一些不适表现，比如情绪低落、乱发脾气，甚至出现恶心、胃痛等症状。学生家长要多留意孩子的精神状态，帮助孩子更好地适应新学期的学习生活。

为什么会出现“开学综合征”

1. 中小学生的生理与心理尚未发育成熟，适应能力和自控能力较差。
2. 学习给学生带来了很大压力。在学校经常受到老师批评的学生，会担心在新学期与老师相处不好。
3. 一些学生习惯了假期的自由生活，假装生病逃避上学。
4. 很多学生在假期作息不规律，难以适应开学后的规律生活，改正不良生活习惯使他们很痛苦。

如何应对“开学综合征”

一、学生

1. 调整饮食和作息，适当锻炼身体，纠正不规律的“生物钟”。
2. 给予自己心理暗示，想象开学后的美好生活，以积极的心态迎接新学期。
3. 制订学习计划，选择适合自己的学习方法。
4. 当感到焦虑时，可以通过听音乐、绘画、运动等转移注意力。

二、家长

1. 在开学前，家长要多倾听学生的意见和想法，了解并解决学生所担心的问题，减轻他们的压力。
2. 在假期没有规律、没有节制的生活，是学生自制力不强的表现，要培养他们的自制力。
3. 家长自身也要调整好心态，保持乐观态度，不要把负面情绪传递给学生。
4. 家长要与学生的班主任多联系，关注学生在校情况，及时对学生的不良情绪进行疏导。
5. 如果学生的“开学综合征”比较严重，家长要及时带学生到医院就诊。①6

（记者 郑伟元 整理）

如何应对『开学综合征』