



迎接开学,他们拿出独家锦囊来分享

# 张弛有度,让“收心”过程充满温度

新学期来啦,如何顺利切换到规律的学习生活?记者独家采访了南京外国语学校三位保送生,揭秘他们亲测有效的“收心”方法。可能不少同学觉得,开学的“收心”过程挺难的。而在这些学哥学姐们看来,通过设定合理计划,找到适合自己的爱好和充电方式,开学季的转换也可以充满温度。一起来看——

少年志编辑 夏诗怡  
扬子晚报/紫牛新闻记者 李晨  
摄影 庄建剑



扫描二维码看  
“收心”锦囊视频



翟奕钧



祝欣程



陈奕宏

## “计划+外力”双管齐下 用爱好充电能走得更远

被清华大学预录取的高三(2)班翟奕钧同学分享:对于主观能动性强的同学,可以制订每日计划。只要完成了计划内的学习任务,剩下的时间可以自由支配。这种方法既能保证学习效率,又不会让自己觉得被“绑架”,完成任务后也更有成就感。“对于自制力稍弱的同学,我的经验是——别跟自己较劲,可以适当借助‘外力’。比如,假期回来后我会让家长帮忙保管手机、平板、玩具等,提升学习效率。”他说。

翟奕钧还觉得,新学期可以给自己定个目标,他更建议定一些长期目标,比如期中或期末考试想达到的分数或排名。有一个长期的方向,心态会更稳,“我们可以通过试卷和练习题发现自己的优势和不足,优势学科保持基础练习,把更多时间花在劣势学科上。”

当然,学习不是生活的全部。

部。玩的时候痛快玩,学的时候专心学,张弛有度才能走得更远,“我个人的充电方式是踢足球。每次考完试,或者学累了,我就去操场上大汗淋漓地踢一场,再重新坐回书桌前,思路反而更清晰了。”

**学霸支招:**列好计划,请家长帮忙保管手机、平板;找到自己的爱好,张弛有度。

## 设定一个收心“缓冲周” “60分哲学”不追求完美

高三(4)班祝欣程同学被复旦大学预录取。她的感受是,收心不用太急,可以给自己设定一个“缓冲周”。这一周,可以用来思考,想一想这个学期要达到哪些目标、攻克哪些困难,先列一个大概的提纲。

“关于计划执行,我有一个‘60分哲学’——如果给自己列了十项任务,能完成六项,我觉得就已经很棒了。不要追求完美,否则只会让自己特别紧张。”祝欣程说,她参加生物竞

赛的时候,要啃下好几本厚厚的专业书,感觉是个“不可能完成的任务”。而她的办法是:先数一数每本书有多少章,然后看看距离比赛还有多少周,把这些章节均匀地分配到每周。至于每天具体看多少,她允许自己灵活调整——比如周一没看完,周五补上就行。如果某一周实在完不成,就先放一放,后面慢慢补回来,千万别为了赶进度而“拆东墙补西墙”,那样效率反而低。

祝欣程告诉记者:“我还有一个独特的充电方式——写日记。这个习惯是我高一时养成的。很多人觉得写日记是负担,但对我来说恰恰相反,它是我的情绪‘加油站’。我不会逼自己写很多,也不刻意去记录悲伤的事。我每天只写几行,记录下当天让我感到高兴的小事,比如:今天放学看到的晚霞特别好看,或者路边的小猫在晒太阳。一周之后再翻看,心情会一下子变得明亮起来,感觉生活里充满了美好。

这种积极的情绪,就是我继续前进的动力。”

**学霸支招:**不过分追求完美;坚持每天写日记,记录生活中的小美好,让收心过程充满温度。

## 新学期计划别太细 短板要花精力补齐

高三(4)班陈奕宏同学被南京大学预录取。他说,其实收心这件事,从假期就该开始了。假期里要好好休息,但最好能每天保持一定的学习时间,哪怕只有一两个小时。目的是让大脑保持一种“待机”状态,而不是彻底“关机”,这样开学后,只是把学习时间慢慢拉长,而不是从一个极端跳到另一个极端,不会那么手忙脚乱。

他告诉记者:“对于新学期计划,我觉得不需要特别详细,太细的计划容易有负担。我更喜欢一种相对松弛的状态,不用被计划表‘赶着走’。不做精细的计划,那学习的重点在

哪里?我的方法是——把精力放在补齐短板上。比如我意识到自己的理科相对文科要弱一些,那我就会在理科上多花时间。至于怎么发现短板,一方面可以结合考试分析,另一方面平时做题时也多问问自己:这道题我是真的不会,还是因为粗心?”

学习之余,陈奕宏的充电方式是看电影,几乎什么类型的电影都看。他觉得,两个小时沉浸在另一个故事里,可以让他暂时从学习中抽离出来,去感受别人的生活,“学期中我可能一周看一部,寒暑假会看得更多。对我来说,这不是分心,而是给大脑换个频道,充充电。”

**学霸支招:**假期保持每天学习;把精力放在补齐短板上;学会劳逸结合。

**三位学霸用自己的故事告诉我们:**收心要循序渐进,计划要灵活务实,充电要自然融入生活。新学期,不妨试试他们的方法吧!

# 三招教你“丝滑”切换开学模式



主办单位:江苏省精神文明建设办公室  
新华报业传媒集团



扫码进入  
“成长树洞·你的烦恼我来解”青少年  
润心成长学习专区

**中学生求助:**为尽快适应新学期节奏,这段时间家庭里开始有意识切换生活模式。但在“调频”过程中,我总感到不适应。那么如何从“寒假模式”丝滑切换到“开学模式”?

南京市金陵中学心理教研组的“开学调整指南”为你支招:

## 收心前先给自己“把把脉”

经历一个假期,开学在即,身体和脑子多少有点“没反应过来”——起不来、学不进、心情差……别着急,这些“假期后遗症”都是正常的。这个时候,不妨先给自己把把脉,找准问题再做调整。一般来说,“假期后遗症”容易表现在以下三个方面:

**第一,作息错位。**有人白天起不来,晚上睡不着或不想睡。因为忙着“倒时差”,开学前后总是呈现出没精打采的低能量状态。

**第二,情绪越位。**有人会感到莫名的烦躁、焦虑,甚至出现头痛、胃痛等躯体化反应。心里

燃起的那把“无名火”,诉说着情绪起伏的增大。

**第三,注意缺口。**有人心里还在回味着假期的美好瞬间,导致频繁走神,无法长时间聚焦于眼前的学习任务。

因此,让作息、情绪、注意力都回到适合校园生活的位置上,即内心秩序的回归,便是我们所说的“收心”。

## 三步找回状态“丝滑”开学

为了更好地从“寒假模式”切换到“开学模式”,学生和家长可以做好以下准备。

**第一,校准生物钟。**调整作息是一个过程,速度也因人而异。我们要基于对自己的了解,提前设置入睡和起床的“时间红线”,循序渐进地匹配学校作息

时间。例如:在开学前一周,每天早睡10分钟。在寒假中,使用手机、平板是导致作息不规律的重要原因。因此,家里要达成“电子产品用多久”的共识,给孩子大脑留足从兴奋回归平静的缓冲时间。在使用电子产品这件事上,家长要为孩子做好榜样示范。

**第二,激活情绪阀。**每逢开学,有同学哀叹着没有完成既定任务虚度了假期,也有同学担心着新学期的学业和人际挑战,焦虑乃至恐惧随即产生。

事实上,调节情绪的第一步是理解情绪,此时更应告诉自己:“开学前有这些感受是正常的,也有人和我一样。”有了这份接纳,才能找到情绪背后

的想法。紧接着,可以用书写或倾诉的方式,将这些想法外化出来,让不可控的担忧变为可控的计划,进而完成情绪的转换。

**第三,按下行动键。**适应开学的最好方式,永远是积极行动。

新学期,唯有向新而行,才能为心赋能。从整理好书桌到收拾好开学第一天的书包,从主动向老师问好到与同学分享假期趣事,从预习新学期的第一课到静心完成开学第一周的作业,每一次微小但主动的参与,都是适应力与效能感的来源。做好每一件小事,就是为新学期开了个好头。

扬子晚报/紫牛新闻记者 王颖