



新学期如何科学调适身心,“成长氧吧”请来心理老师支招:

允许“慢慢来”,帮孩子找回好状态



9月,同学们迎来了新学期。开学季,有些孩子难免陷入“开学综合征”,而一些家长忍不住催促批评,反而让孩子抵触、疲惫。别着急,针对开学初的家长求助典型问题,我们请来学校心理老师、家长学校专家,为家长和孩子支招,助力大家顺利过渡到学期模式!

扬子晚报/紫牛新闻记者 王颖



别着急,接纳开学初的“身心切换延迟”

家长求助:开学了,孩子上课走神、坐不住、提不起劲、心情烦躁,该怎么办?

南京市十三中心理老师林心语为家长支招:其实开学收心从不是强行让孩子自律,而是一场温柔的身心调适。开学初期,孩子的状态下滑,不是退步,是正常的“身心切换延迟”,不是不想学,是身心节奏还没跟上校园节奏。新学期想要帮孩子快速找回好状态,不靠硬扛、不靠逼迫,靠的是科学调整作息和情绪温柔调适。

生理调适:别责备孩子不自律,先稳住作息。很多家庭的“开学矛盾”,都源于误解——以为孩子犯困、走神、效率低,是态度问题。其实,绝大多数开学状态差,都是作息紊乱带来的体力透支。假期相较校园作息宽松自由,碎片化娱乐让身心长期处于轻松模式。开学后骤然切换成早起早读、全天满课、高强度用脑的节奏,孩子的身体来不及快速适配,自然会出现疲惫、犯困、注意力涣散。这是生理适应问题,不是学习态度问题。家长不要焦虑指责,孩子不用过度自责。建议全家一起循序渐进调整作息,贴合学校时间规律,早睡早起、减少熬夜,白天适度活动、不贪睡补觉。精力稳住了,专注力自然在线;身体适应了,

学习才会轻松。

情绪调适:允许“慢慢来”,是最好的开学心态。开学焦虑,大多不是由于压力太大,而是期待太高、容错太低。家长盼着孩子开学立刻逆袭,孩子希望自己马上“状态拉满”。可真实的过渡期,一定是迟钝、起伏、缓慢的。一旦达不到理想状态,孩子容易自我否定,家长容易着急失望,双向内耗,让收心变得更难。而成长需要容错期,可以低效,可以走神,可以暂时不在最佳状态。家长多一点耐心包容,少一点对比催促;孩子多一点自我接纳,少一点自我苛责。不攀比进度、不焦虑落后、不纠结一时的状态好坏,情绪平稳了,学习动力才会慢慢回来。

正向赋能:不靠突击逆袭,靠小进步稳住大状态。很多孩子出现状态崩盘,是因为总想“一步到位”:想突然变得自律、想立刻成绩提升、想快速找回巅峰状态。越是急于求成,越容易浮躁放弃。真正的开学“翻盘”,靠的是微小、稳定、持续的正向行动。认真听好一节课、踏实完成当天作业、坚持规律作息、静心整理错题笔记……这些看似不起眼的小事,会持续帮孩子找回学习掌控感,一点点驱散懈怠和迷茫。

别“比较”,从容是最好的开学礼物

家长求助:一开学,就忍不住把自己家孩子跟别人家孩子比较,觉得自家孩子学得慢、学得不认真,怎么避免这种心态?

无锡家长学校总校专家为您支招:每到开学,家长群就热闹起来。谁暑假读了多少本书,谁提前学了多少课,谁拿了什么证书……有的家长看着看着,心就慌了,回家看孩子的眼神,也多了几分“恨铁不成钢”。

可您有没有想过,我们总在拿自己孩子的短处,去比别人孩子的长处,然后叹一口气说“我的孩子不够好”——这不公平,也不科学。有的孩子天生坐得住,有的孩子天生爱奔跑;有的孩子早慧,有的孩子大器晚成。就像春天开桃花、夏天开荷花、秋天开菊花、冬天开梅花——没有哪一朵花,因为没能最早盛放,就应该被否定。

教育不是一场统一刻度的赛跑,而是一片各美其美的花园。新学期,试着少问一句“别人怎么样”,多看一眼“我的孩子今天哪里进步了”。每个孩子都有自己的时区,在属于他的季节

里,他会开得最好。被看见、被接纳的孩子,才会从心里长出自信的根。送给家长们几个“轻轻”的小建议:

作息,轻轻调。每天早睡十分钟、早起十分钟,身体比我们更聪明,它自己会找到节奏。

情绪,轻轻接。孩子要是说“不想开学”,别急着讲道理。蹲下来,抱抱他,听他把话说完——被理解的孩子,才更有勇气迈出第一步。

期待,轻轻放。别把“新学期必须进步”挂在嘴边。树有树的年轮,花有花的时节。每个孩子也是——允许他慢慢来,他才能走得更稳。

亲爱的家长朋友,新学期是一段新的旅程,不是一场新的赛跑。您的从容,是孩子最好的开学礼物;您的微笑,是校园之外最温暖的课堂。

一个孩子的成长,最该排在第一位的是什么?不是成绩单上的数字,而是孩子睡得香不香、跑不跑得动、笑得开不开心。让我们牵起孩子的手,不慌不忙,一起走进新学期。

常年参与志愿服务的好少年张嘉桐:

以少年之声讲家乡故事、传红色精神



近日,由江苏省精神文明建设办公室、省教育厅、共青团江苏省委、省妇联、省关工委联合主办的2026年江苏省“新时代好少年”先进事迹发布活动在盐城东台举行。徐州市青年路小学六年级学生张嘉桐入选2026年江苏省“新时代好少年”。

微小善举传递温暖与爱心 用自己的力量帮助更多人

和张嘉桐交谈时,大家总能感受到她身上散发出的善意与正能量。“我的能力可能微小,但

我还是想帮助别人。”把“乐于助人”挂在嘴边的张嘉桐是这样说的,也是这样做的。

平日里,张嘉桐热心帮助身边同学,力所能及地为他人排忧解难。积极践行雷锋精神的她,常年参与各类志愿服务,多次走进敬老院陪伴老人。在徐州与青海兴海县“手拉手”夏令营活动中,她主动担当活动主持,同时为结对的扎西卓玛同学送去学习用品。她用一件件看似微小的善举,传递着温暖与爱心,用实际行动践行新时代少年的责任与担当。

在张嘉桐心中,红色精神是永不褪色的精神旗帜。一到周末,她总会去红色场馆担任志愿讲解员,进行红色宣讲。

一次探访90岁抗战老兵的经历,让张嘉桐很受触动。“老兵爷爷不畏艰险、甘于奉献的经历很打动我。老兵爷爷跟我说,要用自己的力量去帮助更多人,这

句话我一直记在心里。我也希望通过自己的声音,把革命先辈坚守初心、无私奉献的红色精神传递给更多人。”

以屠呦呦为榜样 带动更多同伴加入志愿服务

在徐州市青年路小学,张嘉桐是老师的得力助手,也是同学们心中的优秀榜样。学习上,她始终踏实认真,学业成绩始终稳居班级前列。不仅如此,全面发展的她在琵琶演奏、朗诵、绘画、红色宣讲等多个领域不断突破,先后斩获省、市级乃至全国赛事奖项,曾获评全国红领巾“五章”、“江苏好少年”、“徐州市十佳少先队员”等荣誉。

如今张嘉桐还带动了更多同学行动起来,加入志愿服务的队伍。她带头策划组织校园主题活动,带领学校少先队志愿宣讲队的小伙伴一起走进班级、社



图片由受访者提供

区开展红色宣讲,让红色力量辐射更多同学。

同时,她主动担任家乡文化传播小使者,积极参与江苏“读城”行动。作为红领巾代表,她用稚嫩却热情的声音邀请大家走进徐州,以少年之口讲家乡故事,让更多人了解徐州的历史底蕴与城市魅力。

2025年,张嘉桐从全省少

先队员中脱颖而出,作为江苏省少先队员代表参加了第九次全国少代会。

谈及成长榜样,张嘉桐说自己非常钦佩屠呦呦院士,“屠呦呦奶奶深耕科研,研究的青蒿素帮助了无数人。我会向屠呦呦奶奶学习,努力成长为对国家、对社会有用的人。”

少年志编辑 顾茜敏