



患上“开学综合征” 高一学生不愿上学

杨老师认为，“开学综合征”有三点常见原因——

一、假期自由散漫，导致学生害怕面对开学的学习压力，选择逃避。学生在假期中的生活不规律，学习与休闲活动没有合理规划。每天做了有限的作业后，剩余时间几乎全被看电视、玩游戏、刷视频等活动占据，睡眠不规律、饮食不规律，这些假期中舒适无度的生活方式会使孩子留恋，也就会对开学后要面对的紧张的学习生活忧心忡忡，于无意中产生抵触情绪，产生害怕去学校的心理。

二、学生在假期中电子产品使用无节制，沉溺虚拟世界，不愿意面对开学后的现实生活。或许有些学生在虚拟世界里找到了弥补，沉溺游戏或者小说不能自制，这种看似是弥补的行为，妨碍了正常的现实生活。在假期结束需要回归正常生活的时候，无所适从，不愿面对现实，脱离不了对网络世界的依赖。

三、个体心理素质的差异性，导致部分学生自我调适能力相对较弱。面对即将变化的环境和状态，每个人都需要调适和转换状态。个体应对的能力存在差异性，有些学生调适得相对较快且状态稳定，有些学生本身存在情绪问题或者心理素质不佳，会存在暂时的调适障碍，产生反抗抵触情绪。

如何缓解孩子的“开学综合征”，尽快投入到校内学习与生活？杨老师分别对学生和家长给予支招——

【学生篇】

1、积极参与校内各类活动，增强集体归属感。以主动和真诚的态度融入班级和校园生活，主动承担自己擅长的职责，享受校园生活。

2、保证良好的作息习惯。晚上不熬夜，睡前半小时离开电子产品；洗热水澡、热水泡脚，帮助身体舒缓放松；睡前看看书，听听音乐，这些都可有助于安然入睡。

3、若出现心理不适，主动寻求帮助。若经过一段时间校园生活的调整 and 适应，依旧没有出现好转的迹象，及时寻求老师和家长的帮助，学校的心理老师会提供专业的心理支持。

【家长篇】

1、言传不如身教。父母在家尽可能少打麻将、少看电视，陪孩子一起看书或者锻炼。

2、与孩子进行情感交流。家长越是唠叨，孩子就越心烦，甚至会产生逆反心理。家长可以倾听孩子分享校园生活的点滴，在孩子分享时，不批评、不打岔，用开放包容的心态了解孩子的成长感受，构建和谐的亲子关系。

3、对电子产品的管控要有原则。家长要与孩子共同设定明确的手机使用时间，要让他们明白何时可以使用，何时应该放下。同样，家长也要减少自己在孩子面前过度使用手机的行为，通过自身的示范和引导，让孩子明白手机并不是生活的全部。为了激励孩子遵守手机使用规定，家长可以制定一套奖惩机制，增强管控效果。

“常报·名师家教义务诊断”预约中——

如果您的孩子哪门学科比较薄弱，或是对家庭教育存在困惑，我们联系一线名师和你们面对面，为您排忧解难。

如有需要可在“常州第1升学”微信公众号(CZDYSX)，或致电88066268，留下您想咨询的问题和联系方式即可。



名师档案：杨蓉，常州外国语学校教师，常州市骨干教师，国家二级心理咨询师，常州市优秀心理健康教育教师，常州市未成年成长指导中心咨询师。

■毛翠娥文 图片由受访者提供

“假期里强烈要求实现‘手机自由’，开学了不想去学校。”新学期伊始，一名家长向《名师家教义务诊断》栏目倾诉烦恼：读高一的孩子沉迷于电子产品，开学前后情绪烦躁，一直没法进入学习状态。

【名师反馈】

杨老师和孩子单独沟通时，他回避“手机依赖”问题，表示不想去学校是因为害怕学习难度和压力，只想“躺平”，早点找份工作。

杨老师表示，该生在开学阶段的反应是典型的“开学综合征”，在生理上多表现为：失眠、嗜睡及一些查无原因的头晕、恶心、腹痛、疲倦、食欲不振等；在心理上则多表现为：记忆力减退、理解力下降、厌学、焦虑、上课走神、情绪不稳定等等。



十八而志，逐梦前行

十八岁意味着青春，寓意着成长。

手写心愿、跨过成人门、成人宣誓……2月28日，常州市第二中学为高三学子们举行了十八岁成人礼，用充满仪式感的方式，引导学生从此承担起对自身、家庭、社会的责任。

成人礼分“感恩”“责任”“梦想”“宣誓”四个篇章，通过诗朗诵《门》、赠

送宪法、成人宣誓等形式，充分表达了老师、家长以及社会各界对孩子们未来的美好祝愿和期许，也充分展现了二中学子在新时代笃志、笃学、笃行，立志为实现中华民族伟大复兴的中国梦而努力学习的昂扬精神。

毛翠娥 莫太平 文
王锐 摄



儿童剧《青铜葵花》走进教科院高中

演绎“诗意苦难”中的 童心之美

■毛翠娥 肖晶晶 图文报道

本报讯 2月23日晚上，由金坛华罗庚艺术团演绎的儿童剧《青铜葵花》走进常州市教科院附属高级中学，将600余名师生带入到《青铜葵花》的剧情世界，让他们与剧中人物青铜、葵花一起经历了“苦难中的美丽”和“挫折中的成长”。

《青铜葵花》根据国际安徒生奖获得者曹文轩同名小说改编而成，选取了原著中收养、让学、活着、离别等动人片段，讲述了小女孩葵花在洪水中成了孤儿，后被贫困善良的哑

巴青铜和奶奶收养，历经苦难的一家人彼此依靠、相互温暖、共同成长的故事。舞台上，演员们的真情演出将观众带进剧情世界，其积极的人生态度深深感动着每一位师生的内心。

“全剧以温暖的旋律和感人的情节，生动展现了‘苦难中的美丽’这一主题，完成了一次由文学到艺术的转换。”校长陈小刚表示，《青铜葵花》为全校学生奉献了一份精神大餐，学校将进一步发挥美育的独特作用，用丰富的思想内涵、生动的艺术形式，提升青少年的审美能力和价值判断。

五星实小 精品陶艺展亮相综合体

■毛翠娥 方卫华 图文报道

本报讯 栩栩如生的人物形象、惟妙惟肖的动物造型、精美绝伦的工艺品……最近，在钟楼区龙湖天街三楼中庭有一场陶艺展。展出的五六十件陶艺作品，出自常州市五星实验小学孩子们之手。他们以一出精品展览呈现了特色校本课的学习成果。

陶艺是五星实小坚持了20年的校本特色。最初由2003年的兴趣小组发展成为校本课程，特色逐步凸显，课程进入常态化实施。2019年立项为“常州市前瞻性教学改革实验项目”，2022年立项为“江苏省中小学课程基地与学校文化建设项目”。学校深度开发创意陶艺课程，以陶文化

环境建设为外显，以丰富、整合、完善的课程资源为载体，聚焦学生核心素养的培养，形成多维立体的陶艺课程体系，让学生在学科融合、多样活动、多元环境中进行陶艺与传统文化紧密相关的学习创作实践。

本次展览集中展示了五星实小实施“基于优秀传统文化教育的创意陶艺课程基地建设”以来的精品成果，作品题材选自陶艺融合美术、历史名人、节气民俗、主题活动等多个维度，涵盖生活、历史、传统文化、爱国主义等多个主题，充分展示了学生的创造性想象力和陶艺塑造的表现力。

展览今天还将持续一天，如果你感兴趣，可前往打卡。

