



巧对开学综合征

三方助力 帮学生步步收心

□本报记者 任洁 文/摄

灯市口小学心理教师杨旭认为,开学综合征是中小学生在开学前后的心理不适,分为生理和心理两种状况,其中生理状况有失眠、头晕、食欲不振、疲倦等,心理状况有焦虑、情绪不稳定、上课走神等,严重的还会厌学。

容易患上开学综合征的孩子一般有两类,一类是成绩不太好、对环境适应能力差的,还有一类是平时过于追求完美,对自己要求很高的,因为假期太放松,回到学校后会很不适应紧张的学习节奏。

杨旭曾听说过一个案例:一个上五年级的女生承受不住即将到来的小升初压力,寒假回校后一度极不适应,导致不爱上学。幸好学校和家长及时联手,帮助这个女孩调整情绪,一个月后她终于缓过来,重新投入学习中。

海淀区心理学科带头人、国家二级心理咨询师、海淀工读学校心理教师高亚娟认为,由于每个人应对变化的反应存在一定差异,对于“开学综合征”症状明显的学生,需要特别关注。这类学生可能由于人际交往不良、缺乏自信,或者压力过大、存在严重的学业困难等发展性问题,导致对学校产生恐惧,出现心理问题,靠一般的自我心理调节无法解决。

家长和教师可通过与孩子沟通上学期以来的情绪感受,充分了解孩子的心理状况,如果发现孩子有超过一个月的时间表现出某种严重心理困扰,则要寻求专业心理咨询师的帮助。



学生:学习与压力共处 获取更大动力

针对学生群体,高亚娟老师提出了六条建议。

第一, 识别压力, 化压力为动力

对于开学综合征,压力范围一般在个体可控范围之内。心理学研究表明,适度的压力可以让我们保持良好的战斗力。只要不放大开学带来的压力感,学习与压力共处,便可以获得更大的心

理动力。开学带来的压力有一些与假期任务没有及时完成有关,有的与新学期的新任务有关。面对这些,保持积极心态与合理规划,可令自己保有更充足的精神力量,以乐观进取的行动迎接未来,自然而然就会信心十足。

第二, 积极暗示, 增强成长自信

受暗示性是人的心理特性,暗示作用往往会使人不自觉地按照一定的方式行动,或者不加批判地接受一定的意见或信念。通过积极自我暗示,给予肯定的信念,可以调理自己的心境、爱好、意志乃至学习能力,起到非常积极的作用。

学生可以在每天早上起床时告诉自己:要开学了,必须收心了。好好把握剩下的一周时间。只要好好计划,事情在自己掌控中,保持好心情,今天一定是充实的一天。

第三, 做好计划, 订制清晰目标

合理利用所余假期,对各科作业进行合理安排。有余力的话,可结合自身学习状况查漏补缺,并对下学期学习制定努力的目标。通过这些做到心中有数,行动方向会更加明确。

第四, 沟通交流, 保持愉悦心情

可以给好朋友打打电话,聊聊假期生活和新学期的打算,一来缓解焦虑情绪,二来可以建立新的社交圈。

多与父母长辈交流,聊聊自己的想法,听听家长的经验与建议,与家人和谐的情感互动也可以为自己提供巨大的心理支持。

第五, 按时作息, 调整好生物钟

寒假期间,学生有可能通宵玩电子产品,或是很晚睡觉,临近开学,有必要调整好自己的生物钟。养成良好的作息规律,尽可能地遵照学校日常作息安排,这样就不存在过渡期的问题,一开学就能完全进入状态。

第六, 锻炼身体, 调动身心活力

“收心”不等于要把自己关在家里,不出去玩耍,这样做会累积更多的厌烦情绪,效果适得其反。

“身心合一”一个很重要的内容,就是通过身体上的调整,带动积极的心理感受。开学前可每天进行一到两小时的户外体育活动,不仅能够消耗体力、锻炼身体,而且有助于改善头昏脑胀、昏

昏欲睡的混沌状态,提高精气神,对调整自己的身体和精神面貌起到很好的作用。当然关键是要持之以恒,长期坚持下去。

家长:让孩子作息规律 准备学习用具

“如果孩子容易出现开学综合征,那么离开学还有一两周的时候就要赶紧着手处理,免得状况变严重影响学习。”杨旭老师建议,家长应该有意识地帮助孩子及时调整,尽快适应校园生活。

首先,要让孩子作息规律、饮食清淡。因为春节期间,很多家庭都会安排各种聚会,有时会持续到很晚,直接打乱孩子的作息。马上就要开学,就要恢复正常的作息习惯,不要再带孩子出门娱乐,以免心收不回来。同时做好一日三餐,别再大鱼大肉,要清淡一些,让肠胃恢复。

其次,和孩子聊聊学习的事,把注意力转移回来,不再惦记玩乐。让孩子多回忆一下校园有哪些好玩的事情,自己在新学期期待哪些进步,制定了哪些学习目标。

再次,准备学习用具。家长可以和孩子沟通,对于年纪小的孩子,可以带着去学校转一圈;年纪大一些的,可以让孩子自己去学校附近走走,自己采买学习用具,以此给予他们积极的心理暗示。

第四,检查假期作业是否完成,保持适当运动,养精蓄锐。

老师:营造学习氛围 关注重点群体

让学生收心,老师先要以身作则,为学生树立好榜样。

杨旭老师说,老师都会在放假前布置一定的假期作业,以便对学生的假期生活进行规划。开学后,建议各科教师不要上来就把节奏弄得太快,最好讲课时先易后难,通过精心的备课,吸引学生的注意力,营造出浓厚的学习氛围。

开学第一周可以举办一些与假期有关的小活动,比如开主题班会,让学生做假期汇报,分享节日生活,办征文比赛等,举办一场开学典礼也是创设校园仪式感的好办法。

关注重点群体,尤其是心理比较脆弱,适应力较差的学生,多给予他们关爱。

健康资讯

减肥一定要挨饿?

四个误区让你越减越肥

正确的减肥心态和方法是减肥成功的一半,以下减肥误区是减肥的朋友最常犯的,不仅不能瘦,还会让你越减越肥,一定要避免。

误区1 减肥一定要挨饿?

很多人说不挨饿,根本不能减肥。可是你的大脑是这样想的:一次挨饿=“主人”最近生活状况很差啊=有可能时不时没饭吃=下次吃饭要多吃点,存着!

真相:每一次挨饿,都会让你的食欲感知变差。所以你才会出现明明饱了,却还是不停吃的情况,这不是病了,而是大脑在保护你的身体。越是稳定的生活

状态,越容易减肥。

误区2 汗出的越多,减肥越快?

很多人冬天犯懒,就会安慰自己说,天冷,跑了半小时都不会出汗,肯定没什么减肥效果。也是因为坚信出汗更减肥,很多人坚信瘦身/腿霜+保鲜膜可以减肥。

真相:出汗多证明你汗腺挺发达。减肥只跟你心跳的速度有关系,运动时只要心跳加速,到达燃脂心率,就可以减肥。

误区3 吃特定食物组合就能减肥?

总有人告诉你,吃香蕉配蜂蜜,芹菜配西柚什么的就能减肥。

真相:香蕉蜂蜜黄瓜都是普通食物,跟提升基础代谢半点关系都没有。不能因为它们热量低,就认为吃了能减肥。根本不存在所谓吃了就瘦的负卡路里食物,所有食物都有热量。

误区4 运动减肥会越练越壮?

也许你发现了,男生减肥比女生快,那是因为男生的新陈代谢更高,运动效率更高,还有一点就是他们会分泌睾酮激素,利于肌肉生长。

真相:普通男人根本不能单纯通过练习来达到健美运动员那种肌肉分明的身材。还需要大量的补剂,专业的指导,每天2-5小时以上的健身时间。普通女人更不可能。

(王宗)



丰台工商分局 做好烟花爆竹销售收尾工作

随着春节期间烟花爆竹销售工作的结束,丰台工商分局的烟花爆竹监管重心从销售监管转向收尾督查。按照上级部门的相关要求,丰台工商分局在前期整理辖区烟花爆竹销售点台账的基础上,安排执法人员在烟花爆竹销售时段结束后,依次对各个销售点进行检查,做好烟花爆竹销售收尾工作。在前期整理销售点台账的基础上“包产到户”,按照管辖区域将销售点分配给各个工商所,工商所执法人员已在烟花爆竹销售时段内,向各个商户告知了销售时段要求,在销售时段结束后,对各个销售点进行现场检查,查看商户是否关门停

业,相关烟花爆竹商品是否妥善处理等。此外,丰台工商分局要求执法干部加大辖区巡查力度,防止在烟花爆竹销售时段结束后,有部分商户转移阵地,在其他区域继续销售。最后,丰台工商分局通过社区宣传栏、户外LED、互联网微博微信等渠道,宣传安全燃放知识、剩余烟花爆竹处理及燃放区域、时间段等要求。

渠忠涛



张颖: 根据《中华人民共和国劳动合同法》第四十条之规定,北京航天计量测试技术研究所与你解除劳动合同。你的劳动合同于2017年4月15日解除。请于劳动合同解除后七日内来所办理解除劳动合同及档案转移相关手续。特此公告。 北京航天计量测试技术研究所 二〇一七年二月六日