

开学家长比孩子更“焦虑”

专家提醒:过度焦虑可能催生孩子的厌学情绪和自我否定

新学期来临,“开学焦虑”再度成为家长圈里的热议话题。家长的“开学焦虑”从何而来?对孩子会有何影响?又应如何科学化解?且听专家怎么说。

“家长多操心一点,孩子开学就更顺一点”?

对照新学期课程表,帮孩子整理课本和练习册,一遍又一遍……开学前,广西南宁市民张筱敏频繁进出儿女的房间,忙前忙后。张筱敏说:“总感觉,每年都‘关键’,想要给孩子最充足的准备才能保障新学年顺利开始。”

记者调查发现,许多家长的“开学焦虑”并不比孩子弱。家长们的开学焦虑“收藏”在手机待办一件件事项中,“预约理发”“午托缴费”等行程密密麻麻排列其中;家长的“购物车”里也透露出焦虑,从餐盒、姓名贴,到书

包、错题本,都要精心挑选。对此,广西壮族自治区妇幼保健院临床心理科主任医师雷灵认为,家长在孩子开学前做的一系列积极准备,其本质是通过“可控行为”缓解对未知的担忧,在合理范围内具有积极意义。若焦虑超出合理范围,易对家庭氛围产生不良影响。

有别于中小学生家长,幼儿园家长的开学焦虑更多源于“分离”。“家长的‘分离焦虑’比孩子更应该关注,家长的‘分离焦虑’可能也会影响孩子。”广西壮族自治区直属机关第三幼儿



园园长黄煜淇说,幼儿的安全感主要来源于“稳定的亲子关系”和“对环境的可控感”。当家长长期处于分离焦虑中,会不自觉地表现出

“不信任孩子”的态度,这种态度会让孩子产生“我做不到”“我需要依赖妈妈”的自我否定,逐渐失去探索新环境的勇气。

家长“瞎操心”易为孩子开学“反向赋能”

适度的开学焦虑是家长重视孩子教育、关注孩子成长的体现。然而,多位受访中小学教师认为,不少家长会陷入“瞎操心”的误区,反而加重孩子负担。

广西南宁市桂雅路小学教师欧阳佳艳称,一些家长因“对比”滋生出开学焦虑,忽视孩子的个体节奏。比如,拿自家孩子和“邻居家”

孩子对比,说“别人都会,就你还不会”;又如,督促孩子“超前预习”。“每个孩子的适应速度和基础不同,过度对比会强化孩子‘开学是为了应付竞争’,而非‘探索新事物’的意识,反而削弱学习兴趣。”欧阳佳艳说。

雷灵分析说,部分家长将“孩子学习适应难”“学习成绩落后”等小概率事件过

分放大,本质上是自身内心安全感不足的外在表现;有的家长则将“孩子开学顺利”与“自身教育能力”强绑定,担心因准备不足被贴上“不负责”标签。还有一些家长在自身面临工作压力、生活琐事时,容易将内心的焦虑感转嫁到孩子开学这一“具体事件”上,把对未来的不确定感,转化为对孩子学习、习

惯的过度关注。雷灵提醒,家长过度的开学焦虑具有多方面的潜在危害,易引发亲子双重内耗。从心理层面看,家长的过度焦虑会通过言行传递给孩子,导致孩子将“开学”与“压力”错误地“捆绑”,由此可能催生厌学情绪和自我否定,形成“家长焦虑→孩子抵触→家长更焦虑”的恶性循环。

化焦虑为动力,让新学期更“可期”

开学注册当晚,即将踏入小学生涯的刘熙然与父母一同在课桌前包书皮。灯光下,三个人的影子落在书页上,映出温馨亲子时光里的开学“仪式感”。

“爸爸说,包书皮是他小时候开学前最开心的事!”刘熙然说,同时,父母还分享了不少他们童年时的上学趣事,“听完以后也感觉想快点

回到学校,对新学期充满了向往。”

雷灵认为,像这样的亲子互动能有效缓解家长与孩子的开学焦虑。与孩子聊开学的期待而非担忧,用轻松的互动替代对“学习任务”的强调,可以让亲子双方都能以更平和的心态迎接开学。

“从‘掌控孩子’转向‘调节自我’,是家长化焦虑为动

力的关键。”

雷灵建议,一方面,家长应接纳“不完美准备”,同时相信孩子的自我适应能力;另一方面,减少“无效焦虑行为”,尤其是一些多次重复的物品检查、叮嘱等,可转而通过运动、与其他家长理性交流等方式释放压力。

欧阳佳艳等受访老师则建议,家长应学会换位思考,

多站在孩子的视角理解开学适应期的状态,避免用高标准给孩子施压,同时可通过主动了解班级开学后的教学计划、课程安排等具体信息,适当减少因“不确定性”而产生的焦虑,但也不用“尽善尽美”,对于开学,家长轻松自如应对也能为孩子树立从容应对未知的榜样。

据新华社

上海淞沪抗战纪念馆公布法国友人捐赠的抗战照片

法国友人捐赠的一批拍摄于八一三淞沪会战时期的罕见照片,2日在上海淞沪抗战纪念馆首次公开,3日起将正式展出。

这些照片来自法国友人马库斯·德雷特斯通过中国驻法国大使馆向中方捐赠的618张历史照片,洗印于20世纪30至50年代。经专家鉴定和馆方遴选,此次展出88张,均与淞沪会战关系紧密,部分照片画面罕见。

马库斯此前在巴黎捐赠现场表示,这些照片是其外祖父罗杰·皮埃尔·劳伦斯生前收藏,希望通过捐赠这些照片,推动更多的西方人特别是年轻人了解这段历史。 据新华社

全球第一!“深圳-香港-广州”创新集群首次登顶

世界知识产权组织1日在香港发布《2025年全球创新指数》百强创新集群,“深圳-香港-广州”创新集群首次排名全球第一。

国家知识产权局副局长张志成在发布活动上致辞表示,“深圳-香港-广州”创新集群在全球百强创新集群中连续多年位居前列,彰显了中国创新活力。世界知识产权组织此次选择在中国香港特区发布世界百强创新集群排名,充分体现了粤港澳大湾区创新集群在全球的代表性,也证明了中国在科技创新方面的迅速发展进步,具有重要意义。

在今年的排名中,“东京-横滨”集群和美国“圣何塞-旧金山”集群分列第二和第三。此前,“深圳-香港-广州”创新集群曾连续五年位居全球第二位。

同样位于粤港澳大湾区的“澳门-珠海”创新集群连续第二次入围世界百强榜。总的来看,全球百强创新集群分布于33个经济体,集群数量最多的国家包括中国(24个)、美国(22个)、德国(7个)。 据新华社

琴澳跨境学生乘专车通关



由澳门和横琴粤澳深度合作区联合推出的琴澳跨境学生专车服务1日启动,这一服务试行“随车查验、免下车通关”便捷通关新模式,进一步优化琴澳跨境学生的通勤体验,减轻家长接送负担。

琴澳跨境学生专车试运营阶段服务对象为在横琴和澳门两地跨境就读的小四至高三学生群体,且需是持有《港澳居民来往内地通行证》的中国籍澳门永久性居民。这一服务以2025/2026秋季学期为试运营阶段,在上午上学时段设6条路线,下午放学时段设2条路线,分别于澳门半岛、氹仔、路环设17个停靠点,于横琴设6个停靠点,服务范围覆盖澳门27所学校。

专车通关时,海关采用“专车专道、登车检查、直通放行”模式,学生和陪护人员无需下车,即可完成行李物品查验和卫生检疫等手续,整体通关体验更加顺畅舒适。 据新华社

挺直腰板! 让孩子远离脊柱侧弯

新学期伊始,孩子们告别假期重返充实的校园生活,身心健康同样不能忽视。专家表示,脊柱侧弯已经成为继肥胖、近视之后,危害我国青少年健康的又一大疾病,患病率近年来呈逐渐上升趋势。什么是脊柱侧弯?会带来哪些严重后果?如何早期发现和防治脊柱侧弯?听听专家怎么说。

“如果孩子有高低肩、驼背、走路歪斜的现象,这可能是青少年常见的脊柱问题——脊柱侧弯在发出信号。”空军军医大学西京医院骨科主任黄景辉说,“它不是简单的姿势不良,而是一种需要及早干预的脊柱三维畸形。”

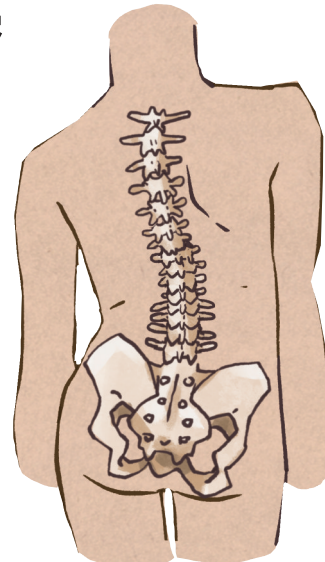
黄景辉介绍,脊柱侧弯是以站立位脊柱正位X线片上的弯曲角度(Cobb角)大于10度

为诊断标准的三维结构性畸形,伴随椎体旋转和胸廓变形。由于发病初期无特殊不适,极易被忽视。脊柱侧弯的危害不容小觑,会造成孩子体态畸形,形成“剃刀背”、高低肩、骨盆倾斜等外观改变,严重的脊柱畸形可能会压迫心肺等脏器。青少年脊柱侧弯的心理影响也不容忽视,许多青少年患者会产生自卑情绪,不愿意参与集体活动,进而影响其社交能力和心理健康。

专家表示,脊柱侧弯的早期发现和及时干预非常重要。家长可以在家给孩子做简易筛查,让孩子脱去上衣,双脚并拢,自然站立,家长从背后观察孩子两边肩膀是否水平,两边肩胛骨下角是否水平,两边腰窝是否对称,两侧骨盆是否水

平,整个脊柱是否在一条竖直线上;也可以采用Adams前屈试验,让孩子双脚并拢双膝伸直,两臂伸直直掌,向前弯腰90度,直至背部达到水平面。家长站在孩子身后,视线应与孩子背部在同一高度,观察脊柱胸段至腰段是否有异常变化。如果脊柱的两边不等高,则极有可能为脊柱侧弯。筛查发现有任何异常,家长应立刻带孩子到正规医院骨科或脊柱外科进行检查。

空军军医大学西京医院骨科主治医师李东林介绍,不同角度的脊柱侧弯采取的治疗方式不同,要根据孩子的侧弯位置、严重程度和进展风险等因素制定最佳治疗方案。轻度脊柱侧弯要配合专业康复训练,定期观察;中度脊柱



侧弯要选择佩戴矫形支具控制发展,形体干预为辅;重度脊柱侧弯则需要评估手术治疗的必要性。专家提醒家长,切勿轻信“偏方”,以免延误最佳治疗时机。 据新华社