



# 开学啦！ 如何摆脱“假期综合征”

烟台五中教师范淑云来支招

今天,我市各中小学校迎来了开学第一天。从放松的假期生活转入紧张的学习生活,孩子们很容易出现各种不适应,这种在假期之后出现的心理、生理上的不适称为“假期综合征”。

出现“假期综合征”怎么办?记者采访了烟台五中一级教师、教研组长范淑云,她就这一问题给家长和孩子们来支招。

YMG全媒体记者 盖鹏

## 五大因素易导致“假期综合征”

生活中许多人都会有这种体验:放假越久,人就越懒,还会觉得浑身不舒服,整个人缺乏干劲。范淑云老师介绍,“假期综合征”主要包括:在假期中常表现出情绪低落、心烦意乱、精神懈怠、困倦乏力、头晕、恶心、食欲不振等症状;在新学期开学后会出现失眠、健忘、走神、起床困难、记忆力减退、理解力下降等症状,严重时还会对开学表现出恐惧,甚至抗拒返校,无法适应学校的学习生活。

范老师告诉记者,“假期综合征”的成因主要有以下5点:

生活作息混乱。有调查显示,许多孩子暑假在家的生活极不规律,作息混乱,白天睡懒觉、

活动减少,晚上贪玩熬夜、不按时睡觉,这样过度松弛的生活状态会导致孩子的生物钟紊乱,精神低迷。

饮食不当。孩子暑假在家可随时随地吃零食,时不时还要来顿大餐,饮食无节制甚至暴饮暴食,易造成营养过剩。也有些孩子因为作息不规律,一日只吃一顿饭,或者想利用假期节食减肥,导致营养不良。

沉迷网络和电子产品。暑假一些孩子宅在家里,“恶补”平时没时间看的动画片和没时间玩的游戏,每天大部分时间都在使用手机等电子产品,这样不仅容易导致眼睛干涩、身体酸痛、头晕,而且长时间玩激烈的对战游戏,

还会导致精神一直处于紧张状态,容易情绪暴躁、发脾气。

拖延作业。暑假开始后,有些孩子觉得假期时间很多,作业一拖再拖,等快开学了才发现假期“余额”已不足,开始拼命补作业。孩子越磨蹭,父母越着急,亲子冲突不断,这样不仅不能很好完成作业,还会影响新学期的学习状态。

过度补习辅导。每逢暑假,有些同学的日程被安排得满满当当,假期比上学还忙、还累。过度学习可能会导致孩子身心疲惫、情绪低落,学习效率大大降低,甚至可能会厌学。

## 五招帮你告别“假期综合征”

暑期在家没有学业与课程的束缚,也没有了学校的管理,孩子往往会打破自己平日作息的规律,晚睡甚至熬夜、昼夜颠倒,到返校时容易出现作息不适应、失眠或者睡眠不足等问题。范淑云老师建议,孩子需慢慢调整自己的睡眠习惯,早睡早起,避免睡前玩手机、打游戏或者进行较刺激的运动。

调整作息可以从制订时间表开始,让孩子认识时间。家长可以在孩子的房间里放置一个时钟,让孩子提高时间观念。

不管大事小事,父母都需要帮助孩子确定时间期限,从而起到督促作用。比如:“再玩五分钟就要去写作业”“十分钟后要出门了,你自己换好衣服”“二十分钟后要睡觉,整理好床铺”……家长可以告诉孩子,接

下来某段时间需要做些什么,孩子该如何执行。至于期限的长短,需要根据孩子的情况具体分析,重点是让孩子知道,想要完成事情,需要提前进行规划。

家长要避免反复催促孩子完成作业。反复催促孩子的后果是:父母的紧张、焦虑会让孩子感受到自己无能,还会让孩子产生消极的抵抗心理,让孩子失去责任心。想让孩子自觉地做一件事,最重要的就是帮孩子找回成就感和自信心。范老师建议,许多事情可以让孩子参与进来,比如:让孩子参与房间的布置、收拾卫生或和家长共同做一顿晚餐。参与这些事情的同时,孩子会产生成就感。

孩子的自律并非天生,需要“他律”来培养,但也不意味着要

事事严格地控制孩子,家长要把握好管理的尺度,试着让孩子自己制订新学期的学习生活计划。松开紧握着孩子的手,让他们成为自己的主人。

如果家长在孩子面前一直玩手机,不仅会激起孩子对手机的好奇心,还会让孩子觉得“大人都在玩,凭什么我不可以”。家长要以身作则,用榜样的力量来激励孩子,孩子就会发自内心地想要去改变。当孩子做得不错的时候,家长需要及时赞美。适当的表扬不会让孩子骄傲,久而久之,孩子就还会养成自律的习惯,真正学会自己管理自己。

新学期来了,让我们一起摆脱“假期综合征”,开启新状态!

## 写作素材

### 古诗词中的“春”

1. 春眠不觉晓,处处闻啼鸟。  
——孟浩然《春晓》
2. 谁言寸草心,报得三春晖。  
——孟郊《游子吟》
3. 红豆生南国,春来发几枝。  
——王维《相思》
4. 迟日江山丽,春风花草香。  
——杜甫《绝句》
5. 野火烧不尽,春风吹又生。  
——白居易《赋得古原草送别》
6. 春种一粒粟,秋收万颗子。  
——李绅《悯农》
7. 国破山河在,城春草木深。  
——杜甫《春望》
8. 人闲桂花落,夜静春山空。月出惊山鸟,时鸣春涧中。  
——王维《鸟鸣涧》
9. 春草明年绿,王孙归不归。  
——王维《山中送别》
10. 好雨知时节,当春乃发生。  
——杜甫《春夜喜雨》
11. 落红不是无情物,化作春泥更护花。  
——龚自珍《己亥杂诗》

### 古诗词中的“夏”

1. 小荷才露尖尖角,早有蜻蜓立上头。  
——杨万里《小池》
2. 接天莲叶无穷碧,映日荷花别样红。  
——杨万里《晓出净慈寺送林子方》
3. 欲把西湖比西子,淡妆浓抹总相宜。  
——苏轼《饮湖上初晴后雨》
4. 黄梅时节家家雨,青草池塘处处蛙。  
——赵师秀《约客》
5. 绿阴不减来时路,添得黄鹂四五声。  
——曾几《三衢道中》
6. 黑云翻墨未遮山,白雨跳珠乱入船。卷地风来忽吹散,望湖楼下水如天。  
——苏轼《六月二十七日望湖楼醉书》
7. 明月别枝惊鹊,清风半夜鸣蝉。稻花香里说丰年,听取蛙声一片。  
——辛弃疾《西江月·夜行黄沙道中》
8. 意欲捕鸣蝉,忽然闭口立。  
——袁枚《所见》
9. 绿树村边合,青山郭外斜。  
——孟浩然《过故人庄》
10. 梅子金黄杏子肥,麦花雪白菜花稀。日长篱落无人过,惟有蜻蜓蛱蝶飞。  
——范成大《四时田园杂兴》

