



告别暑假, 也告别开学焦虑



心理咨询师—金小燕

上海12355青少年服务台心理咨询师
上海12355青春守护者计划讲师
国家二级心理咨询师

金小燕:

读了小蔡同学的来信, 能感受到他随着开学日益临近而产生的焦虑, 实际上, 这样的心理现象在学生群体中并不少见, 也会呈现个体差异, 有些学生像小蔡一样出现失眠、食欲减退、肌肉紧张等生理表现, 也有些学生会出现如注意力不集中、记忆力减退、情绪低落等心理表现。这就是我们常说的“开学综合征”, 主要是指学生因在假期即将结束时担心难以适应学校生活而出现的一系列身心不适的症状。

面对开学的压力, 有些学生则处于回避或逃避的状态, 沉浸在假期的娱乐和放松之中, 开学前以“一盏灯、一支笔、创造一个奇迹”的方式仓促补完假期作业, 浑浑噩噩地迎接开学。有些学生则因压力巨大, 常常僵坐在书桌前, 陷入一种既无法娱乐也无法学习的呆滞状态, 任由时间流逝。还有一些学生则选择用积极的行动去应对焦虑。小蔡同学对即将到来的学校生活产生强烈的担忧和恐惧, 不愿意与父母朋友谈论学校相关的话题, 也是属于回避状态。

这些开学焦虑的背后, 表现的其实是学生对学校生活或学业的在意, 对自己想要表现好的期许。一边是过高的期待, 一边是担心自己准备不足。面对这些开学焦虑, 我们可以试着从以下三方面做出调整。

一、系统式地调整期待

学生对自己的高期待不是一日形成的, 也不是独自形成的, 而是人和环境长期互动形成的。面对开学焦虑, 可以先问问自己, 开学适应不良, 身边谁最在意? 通常会如何反应? 当自己出现这些情绪和身体的症状时, 身边谁可以给自己安慰和帮助? 谁会给自己降低要求减轻负担? 也许面临的焦虑症状本身就有功能, 它们在帮助自己应对开学的压力。所以面对开学焦虑时, 需要和周边关心自己的人沟通, 比如和父母、老师、朋友沟通, 然后一起系统式地调整期待和应对方式。

二、调整生活作息

学生感到焦虑时可以从作息入手调整, 睡前做一些冥想放松的练习, 关注记录自己的睡眠状态。同时, 在一日三餐中注重营养搭配, 把进餐时间恢复调整到开学状态, 在开学前逐步把作息生物钟调适到上学模式。此外, 也可以每日安排至少一小时的户外运动, 以强化身体素质, 优化心理状态。

三、积极应对学业挑战

学业压力是一个无法回避的问题, 可采取策略性行动。首先, 从整理暑假作业入手, 设立“已完成”与“待完成”两个清晰分类的盒子, 将无形的焦虑转化为具体可管理的任务列表, 让每一步进展都清晰可见, 每完成一项便增添一份成就感与喜悦。随后, 在剩余的时间里高效推进, 确保作业按时完成。更进一步, 可基于暑假作业完成情况, 主动出击, 针对个人学习中的薄弱学科或环节, 提前开展预习工作。哪里感到最不安, 就优先在哪里采取行动, 通过积极学习来减轻未来的学习压力。完成这些努力后, 不妨将暑假中未竟的心愿作为自我激励的奖赏, 让学习与享受生活的乐趣相辅相成, 而非相互对立, 从而构建更加健康、平衡的学习生活态度。

另外, 有调查研究发现, 人际关系的好坏是青少年适应学校生活的首要影响因素。学生面对开学焦虑, 应发展信任他人的能力, 积极主动向家人和同学倾诉和寻求帮助, 建立自己安全的社会支持系统网络, 通过勇敢面对自身现状、建立适当的自我期待、采取积极的应对策略, 综合应对自己的焦虑情绪。如果同学们的开学焦虑症状在自我调整后仍然无法缓解, 就需要及时求助专业人员。

如果同学们还有疑问, 欢迎拨打021-12355热线电话或登录“青小聊”网络咨询平台, 专业的心理咨询师、暖心师会陪您继续探索。

小蔡是一名初一的学生, 9月开学即将升初二。他最近不由自主地出现一些情绪波动, 对学校生活产生了强烈的担忧和恐惧, 不愿意与父母朋友谈论学校相关的话题。他担心自己在学校的表现不如他人, 并产生了自卑感。此外, 小蔡还出现了失眠、食欲减退、肌肉紧张等生理表现。



12355