孩子开学焦虑怎么解？

2025学年开学第一课，为家长送上“智慧锦囊”

青年报记者 刘昕璐

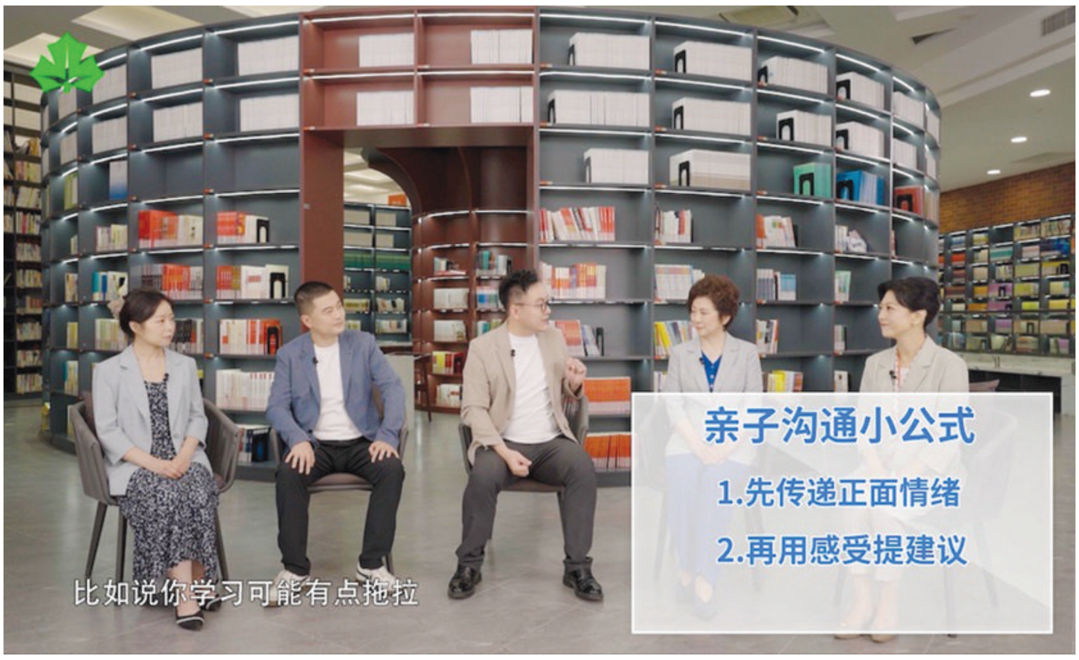
本报讯 新学年在即，“神兽归笼”进入倒计时。家长应该如何科学助力，帮助孩子顺利步入新学期?《2025上海家长学校开学第一课》送上一份温暖而实用的家长开学“指南”。

此次节目主题为“新学年，新期待；新变化，新成长”，邀请上海市教育科学研究院王枫老师和上海交通大学医学院附属新华医院张劲松医生以及两名家长朋友，共同探讨大家关心的家庭教育话题。专家指出，亲子沟通的核心要义在于“尊重与倾听”。家长要顺应孩子成长的自然规律，以“伙伴”而非“指挥”的角色与孩子相处交流，从而构建真正积极、信任的亲子关系。

面对部分孩子出现的“开学焦虑”或学习动力不足，张劲松医生强调需个体化评估原因，必要时主动寻求心理热线和专业人员支持；王枫老师则建议，家长要帮助孩子制定切合实际的新学期目标，用“多一把尺子”的眼光发现孩子的闪光点，激发其内在成长动力。

面对当下普遍困扰家长的孩子手机使用难题，专家提出“同频管理”这一理念，建议家长要以客观理性的态度看待手机，认识到它的双面性。在此基础上，与孩子平等协商、共同制定使用规则，着重培养孩子自我管理、自主约束的能力。

记者获悉，上海家长学校是在市教委指导下，依托上海开放大学建设的市级家庭教育指导服务平台，为全市家长提供优质、普惠、便捷的学习资源和公益课程。《上海家长学校开学第一课》作为其中的品牌项目，每逢新学年开学前通过电视与网络平台同步播出。



第一课为家长献上“锦囊妙计”。 本版均为受访者供图

HPV疫苗

开学在即，HPV防控别掉队

青年报记者 顾金华

本报讯 尽管HPV科普普及率和疫苗接种率逐步提高，但仍有部分家长对HPV疫苗安全性存在顾虑，对HPV疫苗之于青少年未来健康防护中的重要作用存在认知不足的情况。

暑假即将结束迎来开学，很多青少年家长开始全方面“查漏补缺”。同济大学附属上海市第四人民医院沈朝斌教授在接受采访时提醒，青少年健康的“查漏补缺”格外重要，青少年时期接种HPV疫苗，是投入最少、未来获益最大的健康投资。

据悉，HPV全称是人乳头瘤病毒，是一种易感染人体表皮和黏膜鳞状上皮的病毒，目前已被发现有两百多种型别，分高危型和低危型。高危型HPV感染可以引发癌症，包括宫颈癌、生殖器官肿瘤、喉癌、咽癌、口腔癌，以及最新研究发现的部分肺癌和前列腺癌等。除此之外，低危型HPV比如6型、11型，也会引发皮肤科的一些疾病，比如男女性生殖器上的尖锐湿疣等。

HPV感染的途径有很多，主要通过密切的皮肤接触，绝大部分是性行为传播，还有比较少见的情况，比如说母婴传播，共用公共卫生洁具传播等。

针对大家关心的“青少年更容易感染HPV”的问题，沈朝斌教授解释称，一是青少年女性发育期宫颈外口鳞状上皮细胞增生较多，感染HPV后病毒更容易在里面过度繁殖；二是青少年性行为时间提前，相关感染风险增加。

HPV疫苗是预防HPV感染和相关疾病的有效且经济的手段之一。自2006年首个四价HPV疫苗上市以来，目前HPV疫苗临床应用已将近20年，沈朝斌教授表示：“HPV疫苗是肌肉注射，可以迅速进入血管和淋巴系统触达更多的免疫细胞。有一部分免疫细胞会形成长期记忆，每当有HPV感染都会动员免疫细胞工厂立即再制造大量的HPV-IgG抗体去解决这个问题。时间是检验疫苗效果的标准，HPV疫苗的免疫原性强和相关抗体水平高经过了科学验证。以进口九价HPV疫苗为例，相关研究数据跟踪已经10年以上。”

另一方面，青少年接种疫苗免疫效果更好，免疫系统对于从未接触过的病原体反应更为强烈。2019年《青少年接种人类乳头瘤病毒疫苗(上海)指南》提出，建议9~14岁女孩和男孩接种HPV疫苗。

沈朝斌教授强调：“青少年提前获得HPV的保护性抗体，对于未来的健康发育是更好的。我们强烈呼吁青少年不管男性女性，都要尽早接种HPV疫苗，提高他们长远的健康生活质量。”

暑期余额告急，如何告别“虚假疲惫”？

让“心流”状态助力活力开学

青年报记者 林千惠

本报讯 随着暑假进入尾声，社交平台上，不少学生调侃自己的假期状态：早起困难、“累点极低”，就像20%电量的电池，很快就没电。明明睡得很多却依旧疲惫；计划写满一页落实却举步维艰。这个暑假，不少学生发现自己陷入了一种“精力打折”的状态，随着开学来临，他们也在假期尾声慢慢寻找调整的方法。

精力打折，暑假计划难执行

什么是这种“精力打折”？睡再多也难以精力充沛，打扫卫生5分钟就疲惫不堪，出门旅行十分钟就想回家躺下，甚至一天下来什么都没做，却有种精疲力竭的错觉……如果以上状况频繁出现，年轻人就会自嘲：“好像中了精力不足的症状。”

尤其在暑假，不少人发现自己症状频发：做了一长串暑假计划，真正执行起来却寸步难行，或者坚持几天就累到放弃，最后度过了一个“精力打折”的假期。“昨天凌晨两点才睡，早上十一点起来，不仅上午没了，一整天还昏昏沉沉。”大三学生张利华坦言，由于暑假的关系，她自认为进入长假，开始肆无忌惮地熬夜，结果作息彻底被打乱。

而在3525.7万浏览量的“当代大学生假期现状”标签下，不少年轻人表达一样的苦恼。“整个暑假都日夜颠倒怎么调整作息”“如何在暑假进行能量管理”“怎样保持高效”，成了大家频繁追问的问题。

掉电时刻，学会自我对照

对不少年轻人来说，假期其实是一个难能可贵的自我对照期。平时在学校，有课程、学习等外部节奏推动，到了假期，他们全盘掌握自我的生活方式，但正因如此，面对这种改变，需要具有相应自主规划和调节的能力。

不少年轻人暑假“掉电”源于做事动力不足。针对这一问题，有的学生开始尝试制订更可行的计划。这个暑假，18岁的樊帅帅在互联网平台上，为自己写下一张轻度版本的“暑假建议清单”，建议“从小事开始做起”来利用暑假。

面对即将到来的新学期，眼下不少青年也开始主动自我调整。张利华表示，最近她最重要的就是在开学前改掉熬夜、刷手机的坏习惯，同时给自己设定了每天两公里跑步的小任务。而25岁的研究生宋晓也在实行复健计划，除了保持良好作息和学习安排，这两天，她会花出一段时间整理行李，检查开学课程表。通过这些小调整，暑假的“低电量”逐渐被新学期的充沛状态取代。

告别虚假疲惫，寻找目标感

“很多学生的假期疲惫，其实是一种心理上的‘虚假疲惫’。”国家二级心理咨询师蔡海超分析道。假期生活节奏骤然放松，目标感一旦缺失，就容易陷入被动应付的状态，加上熬夜、刷手机等习惯，让人觉得自己总是“没电”。

但她也强调，这并不意味着年轻人真的精力不足，而是提醒他们要主动调节。“在空闲的日子里，不妨给自己创造一些能进入‘心流’的小事情，比如画画、跑步、读喜欢的书。”蔡海超说。进入心流状态时，心理能量会被高效利用，人会更有成就感，也能以更轻盈的心态迎接新学期。

随着开学在即，许多青年已经在尝试这种调整。有人通过跑步、阅读恢复作息，有人用绘画、烘焙找到兴趣点。在“低电量”和“蓄能量”的切换之间，学生们逐渐学会与自己相处，把假期的松弛感，转化为新学期的动力。

结婚启事
2025年8月29日 星期五 农历 乙巳年甲申月庚午日
新娘 陈彦彤 新郎 王英博
于公历2025年8月29日正式结为夫妻。特此公告。
敬告亲友，亦作留念。
2025年08月29日
喜结良缘 囍 同喜同贺

XIAN MIN ZHENG JU YIN DENG
20 年05月21日
结婚启事
2025年8月29日 星期五 农历 乙巳年甲申月庚午日
哥们儿[闫俊涛]2025年10月3号娶媳妇啦！恭喜你和[崔静]喜提“一生搭档”！往后日子，愿你们把“我爱你”藏在柴米油盐里，把“共白头”写进朝朝暮暮中，吵吵闹闹不翻脸，甜甜蜜蜜过百年——新婚快乐！
喜结良缘 囍 同喜同贺

结婚启事
2025年8月29日 星期五 农历 乙巳年甲申月庚午日
新郎 符承延 新娘 张丽东
于公历2025年8月29日正式结为夫妻。特此公告。
敬告亲友，亦作留念。
2025年8月29日
喜结良缘 囍 同喜同贺