



轻松应对开学季!

新学期如期而至,沉寂一时的校园重新焕发活力。从轻松自由的假期回归规律有序的校园生活,学生、家长、教师三方都面临着适应新学期的现实问题。面对状态调整、情绪波动、节奏转换等常见困扰,掌握科学实用的应对方法,能帮助大家快速平稳过渡,以饱满的热情和良好的状态开启新学期。

学生:调适身心状态,拥抱新学期

新学期是成长路上的新起点,也是自我管理、自我提升的关键契机。想要快速摆脱假期慵懒,找回最佳学习状态,学生们可以用好这份“开学频道调适指南”,通过科学有序的方式,精准调整身心频率。

合理设定目标,让成长有迹可循。大家可以采用目标分解法,将学期总体目标拆解为具体、可操作、能坚持的阶段性任务。例如把“提高数学成绩”转化为“每天完成3道练习题、每周整理1个错题模块”,将抽象目标变成看得见、做得到的日常行动。同时可以制作“目

标打卡表”,每完成一项小任务就打上记号,持续激发学习动力,让每一步努力都清晰可见。

主动远离电子产品。假期里过度使用电子产品,容易造成注意力涣散、精神不振。想要适应开学节奏,就要主动摆脱“电子依赖症”。学生可与父母共同制定“电子产品使用公约”,明确每日使用时长和使用场景,自觉规范使用行为。每天留出30分钟作为“电子排毒时间”,用户外运动、手工创作、同伴交流等健康方式替代屏幕娱乐,逐步减少对电子产品的依

赖,让注意力重新聚焦课堂。

在适应过程中,如果出现注意力不集中、情绪烦躁、焦虑不安等情况,不妨尝试“54321感官聚焦法”:说出眼前看到的5种颜色、耳边听到的4种声音、触摸到的3种物品质感、闻到的2种气味、尝到的1种味道。通过调动多种感官感受当下,帮助思维快速回归现实,有效平复情绪、稳定心态。

只要运用科学方法调整好身心状态,每位学生都能在春日的校园里,收获属于自己的进步与成长。

家长:做好陪伴引导,暖心护航成长

新学期不仅是孩子的新挑战,还是家长与孩子共同成长的新旅程。孩子能否快速适应校园生活,离不开家长的理解、接纳与科学引导。温暖有力的陪伴,是孩子平稳过渡的坚实后盾。

开学初期,孩子容易出现烦躁、易怒、沉默、抵触上学等情绪或行为变化,这是从放松模式转入规律生活的正常心理反应。家长要充分理解并包容这些表现,不指责、不焦虑、不施压。反之,若家长

情绪失控,不仅会加重孩子的心理负担,还会影响亲子关系。

为此,家长可运用三种实用方法调节情绪。一是“10秒冷静法”:想要发火时立刻默念“发脾气解决不了问题,我要先平静”,给自己冷静的时间。二是“情绪日记法”:每天记录孩子的积极行为,如主动写作业、按时作息、整理书包等,将注意力从缺点转移到闪光点。三是“求助信号法”:与家人约定提醒暗号,一方情绪急躁时,另一方及时介入提醒,共同维护

稳定温和的家庭氛围。

每个孩子的学习基础、节奏和能力各不相同,盲目攀比只会加剧焦虑。家长应与孩子平等沟通,一起设定贴合实际的新学期目标,共同探讨需要重点关注的学科、想要培养的兴趣爱好、如何安排劳逸结合的学习计划等。在检查作业、引导电子产品使用等问题上,多倾听、多沟通、少命令,缓解孩子焦虑,既为成长明确方向,又能有效激发学习内生动力。

教师:调整工作节奏,用心践行育人使命

开学后,教学安排、班级管理、学生适应指导等工作集中开展,教师面临着较为繁重的任务压力,做好自我心理调适与时间规划,对保持良好工作状态至关重要。

调整认知心态,接纳正常情绪。教师要以积极乐观的心态,接纳开学后可能出现的忙碌与压力,把新学期视为新的起点和自我成长的机会,不断为自己加油鼓劲。

科学规划工作,提升效率。教师可根据学科教学要求与学生实际情况,制订详细的学期教学计划。学会运用时间管理方法,将任务按照重要、紧急程度分类,优先完成重要且紧急的工作,合理分配时间与精力,做到忙而不乱、有序推进。

坚持劳逸结合,守护身心健康。工作之余,教师要留出放松时间,通过运动、阅读、绘画、听音乐、插花等方式舒缓压力、调

节心情。张弛有度的生活节奏,既能有效释放工作疲惫,又能提升生活幸福感与职业获得感,让教师以更饱满的热情、更平和的心态投入教育教学工作。

开学是学生调整状态、逐梦前行的新起点,是家长温暖陪伴、智慧引导的新旅程,也是教师蓄力前行、潜心育人的新征程。

据南宁教育

新闻速读

本地新闻

- 近日,烟台市区景观灯光及迎春灯饰亮灯时间调整。景观灯光亮灯时间统一调整为18:00至23:00。此外农历二月二(龙抬头)亮灯时间为18:00至次日4:00。
- 因龙烟铁路市域化改造工程建设需要,为保证工程顺利施工和施工期间道路交通安全,近日,电厂东路(德润路至只楚路)段实行全封闭断道施工。封闭时间:2026年3月7日-2026年7月6日。
- 近日,烟台磁山景区南磁山全区域实行封闭管理,时间截至2026年5月31日。
- 近日,烟台市商务局发布公告:为保障消费者充分享受汽车置换更新和报废更新政策红利,经研究决定,自2026年3月1日起至2026年6月30日,个人消费者在此期间购买新车的(以烟台市内新车《机动车销售统一发票》载明的开票日期为准),同时符合汽车置换更新或报废更新政策要求的,无需领取补贴资格,可直接申报补贴。
- 近日,牟平区东车大街高铁站路段设立违停抓拍系统。
- 近日,莱山区体育公园游泳跳水馆对外开放时间调整。白天:9:00-14:30,晚间:19:00-22:00。

国内新闻

- 近日,教育部印发《关于全面推进健康学校建设的指导意见》,提出8项重点任务,包括落实中小学生每天综合体育活动时间不低于2小时,推行“课间15分钟”等。
- 近日,中国载人航天工程办公室介绍,2026年计划实施2次载人飞行任务、1次货运飞船补给任务,全力推进登月任务相关配套设施建设。
- 近日,教育部发布2026年硕士研究生招生考试国家分数线,“调剂意向采集系统”将于3月27日开通。
- 近日,民政部公布新制定的《未成年人救助保护机构管理暂行办法》,明确规定机构应当为收留、抚养的未成年人提供健康检查、寻亲服务、生活照料、基本医疗、教育服务等。
- 近日,中国科学院地质与地球物理研究所等单位的一项最新研究显示,约4.45亿年前,早期植物就已在陆地大规模扩张,这一时间比传统认知提前了2000多万年。
- 近日,我国一联合考察团队在西藏山南市隆子县开展生物多样性调查时,发现一昆虫新物种,并将其正式命名为“珞瓦无脊铠甲”。无脊铠甲属是一个极为罕见且物种数量稀少的演化支系。

