



暑假余额不足,开学进入倒计时!你家是否正在上演“起床拉锯战”“作业追击战”和“手机争夺战”?孩子作息混乱、情绪焦躁、注意力难集中?本报记者专访济宁市心理健康中心心理治疗师孔亚如。她指出,这些“收心难”现象本质是适应期的心理保护机制,强行施压易引发反弹,家长宜疏不宜堵。

科学收心 专家支招

调整作息要循序渐进:不搞“断崖式”调整,每天比前一天早睡、早起15至30分钟。固定早餐时间;午睡严格控制在20至30分钟,唤醒身体节奏。

环境与仪式感很重要:整理书桌、打扫房间。整洁的空间能减少杂乱感,带来掌控力,暗示新阶段开始。可简单回顾假期,列出3件假期开心事。

目标设定要切实可行:避免“结果导向”的灾难化目标,聚焦“过程性目标”,将大目标拆解为“可量化、可观察”的小任务,设置

“弹性上限”。

推荐“任务块”而非“时间表”:预留“弹性时间”应对突发状况,使用番茄钟原则,避免长时间疲劳战。

情绪管理有妙招:如“4—7—8呼吸法”(吸气4秒→屏息7秒→呼气8秒)和“5—4—3—2—1感官着陆术”。

应对电子设备依赖:物理隔离(如将手机放在客厅充电)、设置“无手机区域”(如餐桌、书房),识别“刷手机日志”,以及用“更有价值”的事填补空白。

“假期综合征”背后有原因

据介绍,济宁市心理健康中心近期咨询量明显增多,家长普遍反映孩子存在“晚上睡不着,早上起不来”“对开学感到焦虑甚至抵触”等情况。孔亚如从生理、心理和行为三个层面分析了典型的“收心困难”表现。

1 生理层面

睡眠模式倒置、饮食不规律和运动量骤减是最常见的现象。熬夜追剧、打游戏或社交,导致夜间兴奋、早晨赖床,形成“白天昏沉、深夜清醒”的恶性循环。“生物钟调整需1至2周,但部分学生因依赖闹钟强制唤醒,会出现头痛、注意力涣散等‘时差反应’。”孔亚如解释道。

2 心理层面

学生面临从“放松”到“紧张”的切换障碍。一方面是对作业未完成、新学期压力的恐惧,表现为拖延、逃避,如假装生病、故意忘带书本;另一方面是目标感缺失,后难以适应“课程表+作业+课外活动”的紧凑节奏,常出现迟到、忘事、丢三落四。

3 行为层面

时间管理能力退化、学习状态断层和电子设备依赖成为主要问题。假期随意安排时间,开学后难以适应“课程表+作业+课外活动”的紧凑节奏,常出现迟到、忘事、丢三落四。

青少年大脑发育有特点

和成年人相比,青少年心理发育尚不健全,导致他们难以像成人一样快速调整行为模式。“中小学生(尤其是低年级)抽象思维能力较弱,难以将‘开学后要努力’的长期目标转化为具体行动。”孔亚如举例说,目标设定空洞,执行时易因“看不到进展”而放弃。

家庭环境也起着关键作用。部分家长假期通过“物质满足”(如买新手机、允

许熬夜)弥补陪伴缺失,形成“放松=物质奖励”的隐性规则。开学后突然收紧管理,学生易产生“被剥夺感”。

此外,社会层面的压力也不容忽视。短视频、手游等娱乐产品通过算法精准推送,不断强化“即时反馈”机制,而学习需长期投入才能见效,学生易形成“学习等于痛苦,娱乐等于快乐”的认知偏差。

无效收心反而加重焦虑

强制切断娱乐引发“戒断反应”:开学前一天家长突然没收手机、平板。青少年大脑对多巴胺依赖度高,突然戒断娱乐易引发情绪崩溃。

空洞说教缺乏具体指导:反复唠叨“收心”“新学期要努力”,却未说明怎样做,用“别人家孩子”对比,会激发羞耻感而非动力。

过度包办削弱自主能力:家长替孩子整理书包、制定时间表,甚至代写作业计划,孩子依赖“外部监督”,产生“这是你的任务”的抵触心理。

情绪化惩罚破坏信任关系:因孩子作业未完成而怒骂,甚至体罚;用“再这样就不让你上学了”威胁孩子,“被抛弃”的恐惧感会破坏亲子信任。

沟通要讲艺术

家长在孩子“收心”过程中扮演着关键角色。

孔亚如提醒,家长要以身作则减少家庭娱乐干扰。倾听孩子的担忧而不评判,表达期望而不施加压力。孩子出现抵触情绪,应首先接纳情绪,再引导解决问题。

与学校老师保持良好沟通。开学第一周重点关注巩固“收心”成果,并应对可能出现“反复”。她特别指出一些需要寻求专业心理帮助的预警信号,如持续严重失眠、强烈躯体不适、情绪极度低落或暴躁、拒绝上学等。

家长平时应关注孩子心理健康,为未来各种“过渡期”打下良好基础。开学是孩子成长路上的一个普通节点,保持平常心,一起积极面对,才能帮助孩子真正从“假期模式”平稳过渡到“学习模式”。