



苏州市吴江区滨之湖实验学校
Suzhou Wujiang Lakeshore Experimental School

苏州市吴江区滨之湖实验学校
Suzhou Wujiang Lakeshore Experimental School

双向奔赴 共育幸福未来

Go two-way to a happy future together

LES

春季插班生入学测评

2024年2月17日 (周六)
9:00—11:00

2024秋季入学通道 扫码预约



2024 寒假心理调适指南
愉快过寒假，健康不放假

学生篇

HAPPY NEW YEAR

同学们期待已久的寒假终于到来了。但是，在享受假期的同时，我们也需要关注自己的心理健康。以下是一些心理调适的建议，帮助大家度过一个愉快、充实的寒假。

1. 合理规划时间：制定一个详细的计划，包括学习、休息、娱乐等方面。合理安排每天的时间，保证充足的睡眠和饮食，避免熬夜和暴饮暴食。
2. 保持积极心态：保持乐观、积极的心态，遇到困难时及时调整自己的情绪。可以尝试进行一些放松的活动，如听音乐、做瑜伽等。
3. 多与家人朋友交流：利用寒假时间，多与家人朋友交流，增进感情。可以一起做家务、看电影、旅游等，共同度过美好时光。
4. 适当运动：适当的运动可以帮助缓解压力，增强体质。可以选择自己喜欢的运动方式，如跑步、球类运动等。
5. 寻找兴趣爱好：在寒假的空闲时间里，可以尝试寻找新的兴趣爱好，如绘画、音乐等。这样可以丰富自己的生活，拓展自己的视野。

家长篇

HAPPY NEW YEAR

寒假期间，家长们也需要关注孩子的心理健康。以下是一些建议，帮助家长们更好地陪伴孩子度过一个快乐、有意义的寒假。

1. 关注孩子的情绪变化：注意孩子的情绪变化，及时发现孩子的情绪问题。可以与孩子进行深入的交流，了解他们的想法和感受。
2. 制定合理的计划：协助孩子制定合理的寒假计划，包括学习、休息、运动等方面。督促孩子按计划有规律地生活，提高学习自主性。
3. 营造温馨的家庭氛围：在家庭中营造温馨、和谐的氛围，让孩子感受到家庭的温暖和支持。可以一起做家务、看电影、旅游等，增进家庭感情。
4. 鼓励孩子多参加社交活动：鼓励孩子多参加社交活动，结交新朋友。可以邀请孩子的同学来家里做客，或者带孩子参加一些社区活动。
5. 关注孩子的身体健康：注意孩子的饮食和运动习惯，保证孩子身体健康。可以督促孩子进行适当的运动，增强体质。

但愿同学们和家长们在寒假中，身心健康，做自己生活的小主人，张弛有度、平安、健康、快乐、充实地度过这个寒假，期待春暖花开之时，重逢于美丽的滨之湖校园！



心理援助热线电话：

苏州市心理援助热线：

12320-4、65791001（24小时）

苏州市未成年人健康成长指导中心电话：

65202000（9:00-21:00）

苏州市公益性心理健康服务中心 24 小时家庭教育指导服务热线：

4008652050

苏州市“林老师”家庭教育咨询热线：

13771776000

（周一至周五 19:00-21:00）

吴江区未成年人健康成长指导中心热线：

0512-63038010

（9:00-20:00）

镜心通公益热线：

0512-63130030

（8:30-17:30）

18912652652

（8:00-22:00）

滨之湖实验学校心理健康咨询热线：

15895543422