



# 苏州市吴江区滨之湖实验学校

## Suzhou Wujiang Lakeshore Experimental School



### 开学“心”适应

请查收心理调试指南

轻松愉快的寒假即将结束，新学期的脚步悄然临近。从悠闲的假期切换至专注的学习状态，无论孩子还是成人都难免会有些小小的不适应。

为了让大家更好、更快、更有效地适应即将开启的新学期，滨之湖心理咨询中心为大家精心准备了一份开学前的心理调试指南，以最佳的状态迎接新学期的到来！

### 学生篇

#### 1. 接纳情绪，适时调节



我们要做情绪的主人，而不是被情绪把控。

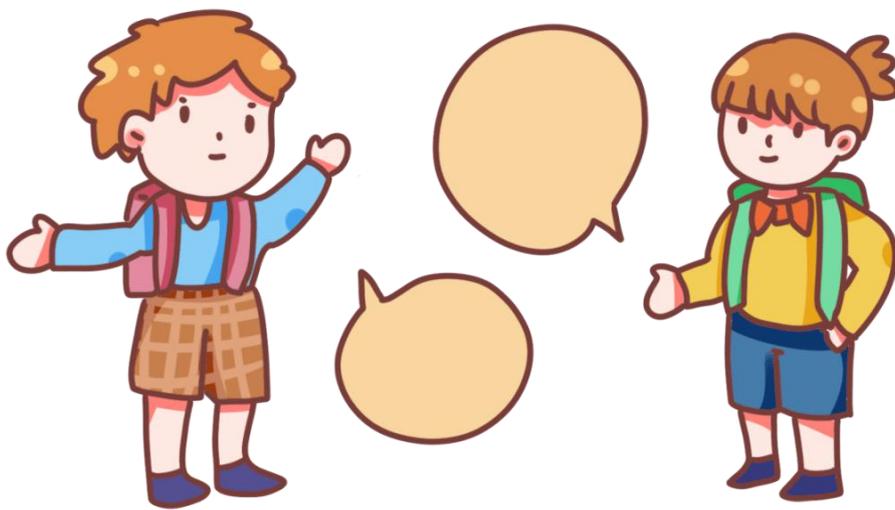
接纳自己的情绪，允许自己感到焦虑、紧张或期待。同学们要认识到这些情绪是正常的，不必过于担忧。这些情绪只是暂时的，如果我们能够坦然面对，是可以慢慢调整的，顺其自然，将更多的注意力集中于当下需要做的事情上。

#### 2. 制定计划，自我掌控



为了减轻焦虑，同学们可以自己或者在爸爸妈妈的帮助下制定一个具体的开学计划。计划内容可以包括查漏补缺、预习新课程、整理学习空间、设定学习目标、个性发展、兴趣特长等。其中查漏补缺工作尤其重要，寒假作业是否完成？放假初期制定的寒假计划是否实施？如何利用开学前几天将一些可能遗漏的事项补上？完成各项寒假任务后的开学一定会有一份美妙的心情。有一个明确的计划可以让同学们感到更有掌控感，新学期的目标需要清晰具体、难度适宜、可实现、易落实，这样可以很快找回自己的学习节奏。

#### 3. 主动沟通，积极互动



保持积极、开放和乐观的心态，可以主动和爸爸妈妈、老师或者小伙伴分享自己的假期经历、对新学期的期待等。若同学们感到有些不适应或无法应对，可寻求家人、朋友、老师或专业人士的支持和理解。有时候，仅仅是倾诉就能让人感到宽慰。相信自己能够应对新学期的挑战，并从中获得成长。

#### 4. 科学作息，适当运动



寒假生活与学校生活的作息一定会有较大的差异，需要从现在开始将作息时间慢慢调整至与学校学习生活同步，并积极执行。如果同学们自己不能做到自律，可以请爸爸妈妈支持。健康的身体是有效学习和生活的基础，运动能分泌多巴胺，既强身健体又可以缓解情绪，每天进行适当运动，以充沛的精力和愉悦的心情迎接新学期。

### 教师篇

#### 1. 制定计划



与学生一样，可以梳理一下老师自己的寒假作业，包括学校要求的作业和自我提升的内容，做好查漏补缺，美妙的开学好心情同样来自于老师们寒假作业完成后的轻松、自信；结合学校发展、学校工作安排，提前思考一下新学期个人发展规划，议定个人发展目标；制定一份本学期比较具体的教学计划，包括所带学科成绩提升、课堂教学效率、所带学生学习兴趣等。开学前有一个明确的计划可以让老师们开学后更有掌控感，减少不确定性带来的焦虑，早准备、更从容。

#### 2. 积极心理



给自己准备一份开学礼物！如一本精美的笔记本、一盆漂亮的绿植、一个舒适的靠垫，让自己和办公室焕然一新。积极的自我暗示对于人们的情绪、心理和行为都有很好的调节效果，比如告诉自己：开学了生活变得更有规律了、可以与同事们见面了、终于可以见到可爱的学生们了！

### 3. 罗列清单



提前给自己列一个工作清单。哪些是开学前需做的，哪些是开学一周内需要做的，哪些是学生报到时需要做的事情，哪些是需要交代家长的等等，做到心中有谱，游刃有余。

### 4. 阅读成长



阅读可以让生活和教育变得更美好更有效，教育绝不是“蛮干”。身为教育工作者，必须不断学习现代的教育经验和智慧，依据科学的教育规律，根据自己的教育风格，修炼自己的教育特色，助力学生们不断成长！

### 公益指南篇

苏州市心理援助热线：  
12320-465791001（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）

吴江区中小学家庭教育指导与服务中心热线：  
63616520

滨之湖实验学校心理健康咨询热线：  
15895543422