



# 收心啦！让学习重新成为主角

记者 郑丽芬

寒假进入尾声，新学期的脚步日益临近。尽管校园里还未响起正式的上课铃声，但学生、家长和学校都已悄然行动起来，积极为新学期的到来做准备，“收心”成为了当下的关键词。

在南孔书屋(荷花西路店)内，不少学生正坐在书桌前安静学习。“寒假快结束了，我这几天每天都会来这里复习功课，预习下学期的内容，让自己慢慢找回学习的状态。”初一学生小王告诉记者，自己在一个多星期前就准备了一个“收心计划”，从每天的预习任务到复习安排，都写得清清楚楚。

书屋工作人员介绍，临近开学，来学习的学生明显增多。“春节假期后，平均每天人数都在70人以上，多为结伴而来。”

面对新学期的到来，家长们也积极做好准备。李媛是两个孩子的妈妈，寒假期间孩子们玩游戏、看电视，作息全乱了。“这几天我开始严格控制他们的作息时间，晚上10点前必须上床睡觉，早上7点准时起床。”李媛介绍，为了帮助孩子“收心”，自己还陪着他们一起整理书包，准备新学期的学习用品，帮他们从心理上过渡到学习状态。

学校方面同样开始行动起来。衢州市实验学校教育集团灵溪校区教师计划在2月9日回到学校，进行教学准备工作。“我们已经陆续开始通过班级群向家长和学生发送了新学期的注意事项，包括作息时间调整、学习用品准备等。”班主任吴希表示，她建议学生在寒假最后几天，每天安排一定时间阅读和学习，避免开学后出现学习上的“断崖式”下滑。

此外，多所学校计划在开学第一天开展“收心教育”主题班会，通过分享假期收获、制定新学期目标等活动，帮助学生快速进入学习状态。

《南孔少年周刊》专家智库导师、衢江区莲花镇中心小学校长周淑菲建议，学生们可以从以下几个方面着手，调整好身心状态：

一是调整生物钟，按照学校的作息时间提前调整睡眠和起床时间，保证充足的睡眠，让身体适应开学后的节奏；

二是回顾上学期的知识，查漏补缺，同时预习新学期的课程，对新知识有初步的了解，这样在课堂上就能更好地跟上老师的节奏；

三是减少电子产品的使用时间，避免沉迷其中，将注意力转移到学习上来。

“收心是迎接新学期的重要一步，只有调整好状态，才能在新的学期里开启精彩的学习之旅，收获成长与进步。”周淑菲说。

新学期，新征程。无论是学生、家长还是学校，都在为新学期的到来积极准备，你准备好了吗？



开学啦



## 倾听树洞

倾听你的烦恼

### 01 倾听

### 02 解读

### 03 对策

## 临近开学 孩子有“恐学症”



钱秀莲

《南孔少年周刊》专家智库导师，衢州市第三医院儿童青少年心理科主任、副主任医师

小美(化名)今年8岁，小学二年级，原先是个活泼可爱的孩子。可是自2024年下半年开始，每天早上上学前，她就千方百计找借口赖在家中不肯走，或是头痛、肚子疼，或是头一天晚上没睡好、吃不消等等。但是如果这一天请假不上学，小美的各种疼痛立马烟消云散。其间父母曾带她到多家医院就诊过，各项检查均没有发现明显异常。但小美的躯体不适症状却越来越多，并且频繁请假，为此父母头痛不已。

### 倾听

学校恐怖症，指的是由于存在各种不良心理因素，使学生害怕上学，害怕学习，具有恐怖心理，故又称“恐学症”。它是一种较为严重的儿童心理疾病，多见于7-12岁的小学生。主要症状是情绪低落、心慌意乱、无缘无故发脾气、浑身疲劳、注意力不集中、记忆力减退、失眠等，有的还有头痛、胃痛等躯体不适症状。学校恐惧症是通过明显的焦虑和躯体症状结合而体现出来对上学的非理性紧张和恐惧。

从专业角度来看，学校恐惧症并非真正的恐惧。常见的表现是，儿童害怕上学，甚至公开表示拒绝上学，上学时感到勉强、不高兴，该上学的时候不去或提出苛刻条件，一旦到校又借故回家，或是在上学当日清晨或

对此，家长首先要寻找孩子不肯上学的原因，当发现孩子有不肯上学的现象时，家长应该与他谈心，尽可能了解所有与他们上学有关的情况。要注意开导，不要采用简单的恐吓办法，迫使孩子去上学，以免加重孩子的心理创伤。要正面引导，让孩子在认识上有所提高，但切忌强迫性、惩罚性的言行。

当不肯上学的原因找到后，父母、老师、医生应共同制定一个治疗计划。这个计划应包括以下两点：

**1. 尽快设法使孩子回到学校去。**假如不肯上学的孩子焦虑症状明显，父母不要着急，可以通过学校取得老师的配合。然后，家长要耐心等待，并陪伴孩子，以消除或减轻孩子焦虑症状。开始时，让孩子在学校

就诊过，各项检查均没有发现明显异常。但小美的躯体不适症状却越来越多，并且频繁请假，为此父母头痛不已。

春节刚过，马上又临近开学，前两日，小美的父母带她来到衢州市第三医院儿童青少年心理科门诊求助。经过与小美和她父母的沟通交流，进一步了解病情，并进行相关的心评估检查后，医生判断小美可能患了“学校恐惧症”。

前一天晚上诉说头痛、头晕、腹痛、呕吐等不适。但只要上学的压力不存在，一切症状就会消失。

其实不仅仅小学生，目前临床工作中发现，越来越多的初中生、高中生会因为出现类似的症状而不想要上学，前来门诊就诊。这些儿童青少年的学校恐惧往往都是在不知不觉中发生的。其中一部分孩子是因为性格因素，比如胆小、仔细、敏感、多疑、特别爱面子、经不起批评(惩罚)。还有一部分原因是，这类孩子的家长、老师及本人期望过高，作业多，往往超过孩子心理所能承受的程度，导致心理失衡，逐渐形成焦虑感。

患学校恐惧症的孩子越早回到学校，并坚持下去，则预后越好。持续不到校，会加剧并固化病理心理。并且，患儿因为从恐惧症中得到额外的好处，而使病理心理过程被强化。

待一个小时也好，如果这一步成功了，可将时间延长至2小时，然后再延长至半天，逐渐过渡到不陪孩子上学和让孩子独自去学校。每当孩子有进步时，即应及时给予表扬和奖励。

**2. 帮助孩子克服恐惧心理。**患学校恐惧症的孩子均有不同程度的焦虑症状，因为年龄原因不能准确清晰地表达自己的情绪问题，比如压力大、考试紧张、人际关系困扰等，故而一小部分以躯体症状表现出来，所以，家长需要多与孩子作深入的沟通交流，了解症状背后的真正原因，可以多给予倾听、鼓励和支持，同时也做一些孩子感兴趣的亲子活动，帮助孩子分散注意力，避免孩子个体关注点过于集中在躯体不适上。

必要时，家长也可以到专业医疗机构，寻求专业心理医生的帮助，进行个体化的心理疏导。



倾听热线:96525

(24小时公益心理援助热线)