

# 从“心”出发

## ——新学期心理调适指南

□谢福泉

**心理课堂**

新学期，新希望。为了帮助学生、老师调整好身心状态，顺利回归校园生活，帮助家长督促孩子更好适应新学期，特为大家准备了一份心理调适指南。

**学生篇****调整作息 规律生活**

从舒适的“假期模式”切换到紧凑的“学习模式”，难免会让人感到不适。为了避免“开学综合征”，建议同学们先从调整作息时间规律饮食开始，逐步减少娱乐活动，增加学习安排和体育锻炼。这有助于调整生物钟，让身心逐渐适应学习节奏，保持充沛的精力。

**分享趣事 增进感情**

可联系同学或老师分享假期趣事，增进彼此间的了解和感情，交流开学情况，分享自己的情绪状态。这些人际互动和生活安排可以为你提供一个“缓冲期”，缓解返校的焦虑，适应校园的节奏。

**心理调适 轻松愉悦**

开学初，有些同学可能会感到情绪低落、心慌意乱、紧张焦虑，甚至出现失眠、嗜睡等症状。同学们要将消极情绪“正常化”，告诉自己会焦虑是一件很正常的事情，试着接纳情绪，顺其自然，把注意力集中在当前要做的事情上。

在接纳情绪过后，同学们可以多想想积极的事情，比如又可以和老师和同学一起参加丰富的校园活动、享受学校的美好时光等。通过类似的积极心理暗示，增强愉悦感，让自己精神饱满地



(资料图片)

**适应新学期。****复盘过去 规划未来**

开学初，不妨对过去的学期进行一次复盘，总结自己的得与失；同时制定一份新学期的目标和计划，明确努力的方向，让新一轮的学习有章可循。

**勇敢求助 化解困惑**

主动求助是一种勇敢的表现，如果遇到心理困惑，请及时主动向专业老师求助。新学期，新气象。希望同学们能够以最佳状态适应新学期。

**老师篇****提前调整 缓冲过渡**

可在假期提前调整生活规律，给自己一个缓冲期，让生活逐渐正常化。接纳压力，将计划付诸行动；学会放松，适时进行情绪隔离。

**积极心态 迎接挑战**

从假期模式切换到工作模式，心态难免会出现波动，可能会感到焦虑、不安甚至想逃避。这些都是正常的心理反应。老师们可以提醒自己，每一次挑战都是成

长的机会，用积极的心态去面对。当你感到紧张或烦躁时，不妨给自己一个拥抱，告诉自己：新的挑战即将到来，我已经准备好了。

**提前规划 减少焦虑**

开学初期通常事务繁忙，建议老师们提前规划。列一个工作清单：哪些是开学前必须完成的，哪些是开学初期需要做好的。做到心中有谱，焦虑自然会减少。

**家校合作 助力学生收心**

通过家访、电话、微信等方式，提醒家长和学生新学期已经到来，推送家庭心理健康教育指导，了解学生的假期生活和学习完成情况，用温馨提示帮助学生收心。

**关注学生 做好信息收集**

结合“万师润万心”活动，持续关注重点关注学生，收集和整理学生的学习情况、心理状态、家庭氛围、人际关系等信息，以便与学生沟通交流，帮助他们快速适应校园生活。

**养好身体 保持充沛精力**

养好嗓子，避免开学第一周声音沙哑；

养成运动习惯，保持精力充沛；与家人做好沟通，他们永远是坚强的后盾。

**鼓励学生 勇敢求助**

如果遇到学生情绪不稳定或者其他异常情况，请积极应对，并告诉学生，求助是勇敢的表现。如果学生遇到心理困惑，鼓励他们及时向专业老师求助，或拨打心理服务热线，获得支持。

**家长篇****引导调整作息 逐步适应**

开学初期，一些孩子难免会出现抵触和不适。家长可以有意识地引导孩子调整作息、健康饮食，逐步减少娱乐安排，提醒孩子增加学习内容，帮助孩子身心逐渐适应学习节奏。

**营造氛围 减少焦虑**

协助孩子整理书包和书桌，缓解新学期焦虑；陪伴孩子采购学习用品，营造新学期的氛围感。

**帮助回顾与规划 激发动力**

与孩子一起回顾过去一年的收获与遗憾，发现孩子的优势，帮助孩子制定新学期的计划，让孩子带着希望和信心重返校园。

**关注情绪变化 耐心陪伴**

开学初期，孩子可能会出现焦虑、紧张等情绪反应。家长要理解并接纳孩子的情绪，避免过度批评或指责，预留出缓冲的时间和空间；通过多鼓励、多沟通的方式，帮助孩子建立积极的心态，让孩子知道，家长是他们坚强的后盾。

**加强家校沟通 反馈情况**

家长可以及时向老师反馈孩子的家庭情况和成长需求，主动与老师保持联系，加强家校之间的沟通与合作，让家校共同为孩子的成长和发展提供支持。

新学期心理调适需要大家共同努力，家长要给予孩子足够的关爱和支持，学生要积极调整自己的心态和行为，老师们要加强关心关爱。相信在大家的共同努力下，同学们一定能够顺利适应新学期，开启新征程。

**科教视点**  
本报讯（微言）近日，教育部办公厅印发通知，探索中小学人工智能教育实施途径，加强中小学人工智能教育。鼓励各地各校将人工智能教育纳入课后服务项目和研学实践，推动产学研用结合，研发一批人工智能教育学习类课程和教学案例，为教学提供支持。统筹信息科技、科学类、综合实践活动、劳动等课程和课后服务，一体化实施。结合人工智能技术的特点，大力推进基于任务式、项目式、问题式学习的教学。

通知明确加强中小学人工智能教育的总体要求。

一是坚持立德树人，全面贯彻党的教育方针，紧扣新时代新征程教育使命，满足面向未来的创新型人才培养需求。

二是坚持以人为本，遵循教育规律和人才成长规律，以人工智能引领构建以人为本的创新教育生态，引导学生正确处理人与技术、社会的关系，促进思维发展，培养创新精神，提高解决实际问题的能力。

三是坚持激发兴趣，引导学生广泛参与探究实践，强调学用结合，培养学生科学兴趣和科学精神，提升数字素养与数字技能。

四是坚持统筹谋划，加强顶层设计和部门协同，积极稳妥推进，鼓励有条件的地方和学校先行先试。

通知指出，要构建系统化课程体系，实施常态化教学与评价。进一步完善相关课程中人工智能教育要求，小学低年级段侧重感知和体验人工智能技术，小学高年级段和初中阶段侧重理解和应用人工智能技术，高中阶段侧重项目创作和前沿应用。鼓励各地各校将人工智能教育纳入课后服务项目和研学实践，推动产学研用结合，研发一批人工智能教育学习类课程和教学案例，为教学提供支持。统筹信息科技、科学类、综合实践活动、劳动等课程和课后服务，一体化实施。结合人工智能技术的特点，大力推进基于任务式、项目式、问题式学习的教学。

通知明确，要开发普适化教学资源，建设泛在化教学环境。在国家中小学智慧教育平台开设中小学人工智能教育栏目，广泛汇聚优质教育资源，实现优质资源共建共享。分批设立中小学人工智能教育基地，推动高校、科研院所和高科技企业的人工智能实验室、展厅等场馆向中小学校开放，开发适合中小学生的人工智能教育资源。均衡配置中小学人工智能实验室资源，升级优化现有的数字化教学环境和设施设备，加强校际间资源共享，为学生提供人工智能体验、学习、探究、实践的空间。要推动规模化教师供给。将人工智能教育教师培训纳入计划，提高教师专业化水平。鼓励有条件的地区和学校充实人工智能教育教师队伍，积极引进高校、科研院所、高科技企业中符合条件的专业人才作为人工智能兼职教师。要组织多样化交流活动。鼓励学校通过多种形式活动，将人工智能与学生的个人生活、校园生活和社会生活有机结合起来，营造浓厚的人工智能教育环境。

通知要求做好城乡统筹，加大对农村和边远地区学校的扶持力度，推动教师流动，利用网络平台实现城乡学校人工智能教育相关课程互联互通。城乡学校要开展结对帮扶活动，共享教学经验，共同提升人工智能教育质量。

## 定南： 公益课助力学生成长

本报讯（记者刘思扬 通讯员陈兴）近日，定南县“童心向党 筑梦启航”寒假公益课在县青少年活动中心落下帷幕。此次公益课内容丰富，涵盖口才、音乐、绘画、书法4类课程，吸引了当地120名青少年参与。

据悉，定南县青少年活动中心在打造公益课品牌上下足功夫，配备有画室、舞蹈室、钢琴房、口才训练中心、机器人教室、榫卯教室等。中心还聘请了具备专业技能的授课老师，专注于为青少年搭建完善的教育培训平台，助力青少年全面发展、增强综合素质。

每逢寒暑假，定南县青少年活动中心都常态化开展寒暑假公益课，获得了当地青少年、家长的好评。中心负责人说：“举办公益课是我们服务青少年的一个缩影。今后，将努力让更多青少年享受到优质的校外教育资源，助力青少年成长成才。”



近日，石城县城市社区铜锣湾新时代文明实践站联合“童伴之家”开展“巧手制汤圆 欢乐猜灯谜”活动。活动现场，小朋友们在“童伴妈妈”的带领下，学习元宵节知识、玩游戏、猜灯谜、包汤圆，感受优秀传统文化的魅力。

曾艳 李菊豪 摄

## “讲文明 树新风”公益广告

# 树立爱粮节粮意识 拒绝“舌尖上的浪费”

谁知盘中餐  
粒粒皆辛苦

