

## 新 学 期 ， 新 适 应

暑假已过，开学进行时

晚上不想睡、早上起不来

兴奋的情绪夹杂着些许焦虑和担忧

淡定！新学期，“心”适应

赶紧来看看这份开学心理调适指南 从容迎接新学期



Q: 开学了，我感到心里很不舒服，不想离开家怎么办呢？

A: 淡定，当我们从居家生活切换到新环境时，处于安全本能，身体和心理还是会自动地对新环境产生一种警觉，并可能出现诸如焦虑、紧张、烦躁等不舒服的感觉，这在心理学上称之为“应激反应”（stress）。我们可以采取从以下措施来调整这种情绪。

### 接纳当下的情绪

开学，无论你是兴奋、高兴还是焦虑、不安，这都是我们真实的感受，是我们生活的一部分，无需去否认或者逃避。返校后，这种适度的焦虑、紧张情绪，对我们返校和自我调节是有价值的，它可以更快地帮助我们将自身状态从放假模式调整为上学模式。

### 尝试“SWTC法”调节情绪

第一步 STOP “停”：停止负面思维，深呼吸放松，短暂的回忆一件美好的事情。

第二步 WRITE “写”：勇敢表达负面情绪。将自己的不安、害怕、忧虑等负面情绪写下来。

第三步 THINK “思”：开启理智积极思考。回忆成功时的自信感受，激活自己的内在力量。

第四步 CHANGE “换”：换种思路重新思考。带着积极的、自信满满的力量，重新再思考一下解决问题的方法。

## 开学调适指南·情绪篇

开学需要仪式感。开学时，我们可以对自己的学习用品进行归类整理，列出“清单”，包括购置学习文具，收拾和清理自己的学习环境，如作业清单、学习用品清单，整理好自己的书包等，做好在学校学习需要的各种细节准备，提升自己对新学期的期待。

### 积极表达个人感受

同学们可以尝试与家人、朋友分享感受，将内心的想法通过各种途径表达出来。当我们敞开心扉与外界接触时，就会卸下内心压力，不断为生活注入新的活力。

### 激发行动力

我们可以找一件自己近期非常想做的、积极的事情，然后积极行动起来，用一件事情的行动带动其它事情的行动，在过程中，不断地给自己鼓励，增强自信感，慢慢恢复行动力。



欣赏自己的优点  
肯定自己的努力  
相信自己的价值  
每天小结并肯定自己

每天结束之时，回顾今日的种种收获，用日记等形式记录下来，充分肯定自己。每个人在内心深处都需要喝彩，但并不是每天都有人为你喝彩。但没有人能阻止我们对于自己的鼓励和肯定。

#### 将积极情绪与行为建立起联系

有的人唱歌时会放松愉悦，有的人运动时会心情舒服，有的人说：“我吃火锅的时候就会很开心”。

他们实际上是把这些事情跟自己的心情建立了一种联结，每当做这件事时，就有了对应的好心情。

换种思路重新思考，再拿出自己写下的小纸片或日记本来看一看，让我们换一种思路，带着积极的、自信满满的力量，重新再思考一下解决问题的方法。

设计一个鼓励自己的常用语，很多人都有自己的习惯用语，它们以很高的频率出现。比如，有人喜欢说：“烦死人”；有人喜欢说：“没问题”；也有人喜欢说：“真有意思”。



## 积极心理暗示

大家能从这三种习惯用语中感受三种不同的性格吗？事实上，很多人都认为这三种心态应该是：消极沮丧、乐观积极、豁达宽容。

# 调节负面情绪

第一步 STOP “停”：

中断负向思维的扩展。通过深呼吸进行放松（将注意力集中->吸呼，如慢吸4秒-闭气5秒-慢出4秒），再花一分钟的时间回忆一件美好的事情。

第二步 WRITE “写”：

勇敢表达负面情绪。拿出便签纸或者日记本，将自己的不安、害怕、忧虑等负面情绪写下来，并写下此时此刻让你最困扰又无法解决的问题。

第三步 THINK “思”：

开启理智积极思考。在大脑中检索，回忆一个自己曾经成功解决问题的经历，通过回忆成功时的自信感受，激活自己的内在力量，告诉自己：我是有能力解决问题的，我一定可以度过当下的难关！



反之，习惯用语也能塑造人的性格，这些经常使用的口头语反反复复地暗示着自己，对人的心理产生着影响。

一个豁达、乐观的口头语能让自己在很丧气时一下释然。那么，你欣赏什么样的口头语呢？可以尝试为自己设计一个鼓舞人心的口头语，比如：我挺棒、没关系……然后反复不断练习，给自己积极的暗示吧。

## 开学调适指南·学习篇

Q: 太久没认真上课了, 好担心开学后能不能跟上学习进度, 我该怎么制定新学期计划呢?

A: 放宽心, 有老师的监督和同学陪伴, 学校教室的学习环境少了很多让人分心的诱惑或干扰, 相信大家很快就能进入学习状态。

B: 我们可以设置缓冲期, 给自己适应的过程。这段时间, 我们也可以整理复习笔记, 温故而知新, 以便我们能够快速为学习和吸收新知识做好准备。



### 目标制定小技巧

- ① **层次分析法**: 将目标进行层次划分, 如划分为长期目标、中期目标、近期目标。
- ② **逆向思维法**: 从最终目标出发, 逆向分析目标实现的问题和条件, 并制定相应的解决方案和策略, 最终达到整体目标。
- ③ **拆分法**: 将整体目标拆分成若干个较小的目标, 然后逐个分析和解决, 最终实现整体目标的达成。

## 开学调适指南·生活篇



Q1: 在暑期中, 我们可能习惯了晚睡晚起。开学后我们或许晚上睡不着, 早上又起不来, 怎么办?

A: 快速调整作息规律, 同步学校的作息时间表。同学们及时调整生物钟, 不再熬夜或赖床, 就是巨大的进步。

B: 养成良好的生活习惯。除了必要的学习外, 逐步远离电视、手机、游戏等, 让自己的生活切换到开学模式。从此刻开始行动, 避免饮食大鱼大肉, 加强体育锻炼, 让自己的身体做好准备。

Q2: 要开学了, 我离不开手机, 怎么办?

A: 我相信这是很多同学的困惑。暑假期间, 很多同学可能与手机相伴, 它是我们学习、社交和放松的工具。突然放下手机, 对于部分同学们来说, 这好像不是一件容易的事情。面对这些问题, 我们可以这样做:

#### 排除干扰法

把手机等电子产品放在一边, 把学习行为放在首位, 采用“劳逸结合”的方法, 学习一段时间后, 进行体育锻炼。

#### 延迟满足

针对自身的网络游戏沉迷行为, 同学们将手机交班主任; 如果在学校想玩手机, 可以投入到学习中, 你会发现一旦你开始学习, 真正的学习时间就会多起来; 或者跟同学交流, 转移注意力。

#### 借助外力

在家里, 同学们可以采用锁机软件或者请家长协助, 即使拿到手机也没办法玩耍, 也可以让父母保管手机, 达到手机逐步戒断的目的。

# 开学如何进行科学的手机管理？

新学期已经到来，但是部分同学可能还沉浸在假期的余味中不愿醒来。面对“假期综合征”，大家最大的困难可能就是离不开手机。

作为当下的学生，长时间的假期对学生的自控力提出了较高的要求，每天面对着手机屏幕，真的是在学习还是在玩耍，恐怕只有自己知道。舞蹈生中间流传着这样一句话：“一天不练，自己知道；一周不练，老师知道；一月不练，观众知道。”学习也是一样的。我们可以从现在开始，做好手机管理。

## 1. 深刻理解管理意义，变被动上交为主动配合

手机交由班主任统一管理，并非简单的限制，而是一项重要的“策略”。它直接为我们移除了最大的干扰源，保障了在校学习的纯粹性。我们应主动拥抱这项规定，将其视为对自己意志力的锻炼和对自己人生目标的一份承诺，从“要我交”转变为“我要交”。



## 2. 规划限定使用时间，让通话沟通高效化

我们应提前与家长约定好必要的通话时间（如午休、晚饭后等固定时段），做到沟通前有事由、沟通中有重点、沟通后能挂断。避免无目的的闲聊和频繁收发信息，将有限的通讯时间效率最大化，从而减少手机对学习心神的牵绊。

## 3. 打造“无手机”学习模式，强化专注力训练

在校期间，要充分利用没有手机的环境，刻意训练自己的专注力。当遇到难题时，首先尝试独立思考或请教身边同学、老师，而不是下意识地想着“等拿到手机查一下”。这将极大培养我们解决问题的能力，而这种深度思考的习惯正是我们取得优异成绩的关键。

## 4. 善用周末“窗口期”，让手机为学习赋能

周末在家使用手机时，需坚守“学习优先”原则。规定一个明确的时长，集中处理需要使用学习的任务（如查询难题），完成后立即将手机交由父母保管。坚决抵制“学一会就刷一下”的碎片化模式，防止娱乐信息瓦解我们好不容易形成的专注状态，确保周一回校时能迅速投入学习节奏。

## 5. 善用省下时间，投资个人成长与发展

主动将因管理手机而节省下来的时间，用于更有价值的活动。可以是解一道难题、整理一节课的笔记、阅读一本好书，或是进行体育锻炼。意识到每减少一小时无意义的屏幕时间，就等于为自己成绩和多一份人生选择增加了重要筹码，让节约的时间真正变为看得见的成长。

新学期，新气象。让我们以强大的自律，配合学校的管理，将全部的精力聚焦于课堂、专注于书本，携手赢得胜利！

背上快乐的书包，带上饱满的微笑  
打点自信的精神，融入书声的校园  
聆听清脆的铃声，结识可爱的朋友  
开始知识的攀登，取得优异的成绩