

# 心

# 理

# 小

# 报

主 编：陈仕龙  
副主编：毛秋烽  
李 严  
编 辑：赵建章

学工处润心赋能室主办

三月，扬帆起航

学生版-开学特刊

2026年03月第10期

## 新学期，从“心”出发

### 新学期：“松弛”到“紧绷”

寒假结束，新学期伊始，从自由松散的假期模式切换回规律紧凑的学习节奏，不少同学会感到“开学不适应”：早起困难、注意力难集中、情绪波动、莫名的焦虑感……这是从“低结构”假期生活回归“高结构”学习生活的正常心理适应期。接纳这个过程，是平稳开启新学期的第一步。

### 你是否有这些“开学信号”？

**情绪上：**莫名烦躁、对课务感到担忧、对人际交往有些紧张。

**行为上：**早上起不来、上课走神、作业拖延、手机放不下。

**身体上：**疲劳感强、食欲变化、容易犯困。

**认知上：**“新学期必须全力以赴”“别人是不是都已经进入状态了”



### 为什么开学容易“心理波动”？

**节奏重构：**从自由支配回归规律作息，身心需要重新适应。

**压力回归：**学业任务、考试预期、竞争比较重新进入意识领域。

**社交重启：**与同学、老师的互动频率增加，需要重新适应人际节奏。

**认知上：**“我寒假没准备好，会不会落后”。

**目标重建：**从假期“无事一身轻”到新学期“目标待完成”，心理负荷增加。

## 你的“开学心理状态”怎么样？

请回答“是”或“否”：

- 1.开学后早上起床比上学期更困难。
- 2.坐在教室里容易走神，很难静下心来。
- 3.看到课程表和作业量，感到有些焦虑。
- 4.和同学见面后，有点不知道怎么自然地聊天。
- 5.晚上还是会忍不住刷手机，睡得比预期晚。

**说明：**如果以上问题你有3个以上回答“是”，说明你正处于开学适应期。别担心，我们可以一起让新学期更从容。

收心状态自查





## 方法一：节奏重建——让身心回归“学习频道”

1. 原理：“节奏重建”的本质，是帮助大脑从假期的“自由模式”平稳切换到学期的“任务模式”。心理学中的“生物节律理论”指出，人体需要约 7-14 天适应新的作息规律。通过渐进式调整，而非强制突变，能降低身心抗拒，减少适应期的疲惫感与焦虑感。



### 2. 怎么做：

#### 1) 渐进式调整作息：

- ◆ 每天比前一天早睡 15 分钟、早起 15 分钟，逐步回归上学作息。
- ◆ 午休控制在 20-30 分钟，避免影响夜间睡觉。

#### 2) 创设“学习启动仪”：

- ◆ 每天到教室后，花 2 分钟整理桌面、写下当日 3 件要事。
- ◆ 用固定的启动动作告诉大脑：“学习时间到了”。

#### 3) 控制“电子唤醒”：

睡前一小时将手机放在视线之外，用阅读或听轻音乐替代。早晨起床后不刷手机，给自己一段“清醒缓冲期”。

计划	完成情况	感受
整理数学错题	△	有点难，但坚持做了

## 方法二：目标拆解-把压力变成可执行的步骤

### 1. 原理：

新学期开始时，面对整体目标容易产生“目标焦虑”——想做好却不知从何下手。心理学中的“分解效应”指出，将大目标拆解为具体、可执行的小步骤，能降低任务的认知负荷，提升自我效能感，减少拖延与焦虑。

### 2. 怎么做：

#### 1) 设定“三维目标”：

- ✚ 学习目标：如“本周弄懂数学第一章”“每天整理一道错题”
- ✚ 人际目标：如“每天主动和一位同学打招呼”“每周和朋友聊一次天”
- ✚ 自我照顾目标：如“每天运动 15 分钟”“每天喝够 2 杯水”

#### 2) 用“小步快跑”代替“一步到位”：

不说：“这学期我一定要逆袭”

改为：“今天比昨天多专注 5 分钟”“这周先做好一件事”

#### 3) 每周回顾与调整：

周五花 10 分钟回顾本周完成情况，肯定进步，调整计划。允许目标有弹性，不因一次未完成而否定自己。

## 方法三：课堂“锚点法”让专注力有处可依

### 1. 原理：

开学初最难的是“**坐得住、听得进**”。心理学中的“锚定效应”提示我们：当注意力容易漂移时，设置一个稳定的“锚点”能帮助思维快速回归。这个锚点可以是一个动作、一句话、一个视觉焦点，**帮助大脑在走神时被温柔地拉回当下。**

对高中生而言，课堂专注力是学业效率的核心保障。建立“锚点”有助于：

- ✎ 减少走神后的自责循环：从“我又走神了——我真没用”转向“走神了一拉回来就好”；
- ✎ 增强课堂参与感：通过主动设置锚点，从被动听讲转向主动参与；
- ✎ 降低听课焦虑：知道自己有方法应对走神，听课心态更放松。

### 2. 怎么做：

#### 1) 选择你的“课堂锚点”：

**视觉锚点：**老师的眼睛、黑板上的某个位置、自己的笔记本；

**动作锚点：**笔尖轻点一下桌面、坐直身体、深呼吸一次；

**语言锚点：**心里默念“回来”“现在开始听课”。

#### 2) 走神时，温柔拉回：

发现走神→不批评自己→使用锚点→继续听课

这是一个可以反复练习的“专注肌肉训练”

#### 3) 课后一分钟回顾：

下课后花一分钟问自己：

“这节课我专注的时间大概有多久？”

“哪个锚点对我最有效？”

“下次可以怎么做得更好？”

通过回顾，看见自己的成长轨迹，增强意义感。

## 方法四：情绪“微记录”给心情一个出口

### 1. 原理：

开学初期，各种情绪交织：兴奋、紧张、焦虑、期待……心理学研究表明，情绪的命名与表达本身就有缓解作用。将情绪“外化”为文字，能帮助我们“从被情绪控制”转向“观察情绪”，增加对自我的理解与接纳。

这一过程从三个层面助力开学适应：

- ✎ **神经层面：**书写时的情绪命名激活大脑的“认知重评”机制，减少应激反应，让身心更快恢复平静。
- ✎ **认知层面：**通过梳理事件与感受的关联，看清情绪背后的真实需求（例如焦虑可能源于“怕跟不上”），从而打破“情绪→冲动反应”的惯性，为理性应对留出空间。
- ✎ **自我成长层面：**持续的微记录如同绘制“内心气候图”，帮助我们发现自己情绪波动的规律、触发点与有效调节方式，在适应期中更懂自己、更会照顾自己。

### 2. 怎么样：

#### 1) 每日“三词情绪记录”：

睡前用三个词描述今天的心情，如：“累，但有点充实”“烦，也有一点小开心”。不要求写长文，三个词，一句话，足够。

#### 2) 情绪“温度计”自评：

每天给自己的情绪“温度”打分：1（很冷/低落）—10（很热/高涨），观察变化。

#### 3) 记录一件“小确幸”。

每天记一件让自己感觉不错的小事，哪怕很小：

“中午的阳光很好”“朋友和我打了招呼”“弄懂了一道题”。持续记录，你会发现生活中有很多被忽略的温暖。

#### 4) 记录时不批评自己：

不说“我今天又焦虑了，真没用”，而是改为“我注意到我今天有些焦虑，这可能是对新学期的正常反应。”允许所有情绪存在，承认它们的合理性。书写是为了理解，而非审判。

#### 4) 每周温和回顾：

周末翻看一周的情绪记录，寻找规律：

“我好像周二周三比较容易累”“周五下午心情会变好”，把这些发现当作自我照顾的依据，调整下周的安排。

## 心理支持资源——你并非独自面对

如果你在开学后感到持续情绪低落、焦虑难以缓解，或出现睡眠、饮食明显异常，请记得主动寻求支持。

### 1. 校内心理支持：

线上心理邮箱：[1106396057@qq.com](mailto:1106396057@qq.com)

QQ：1106396057、赵老师（15150834334）、谷老师（18061168651）、周老师 1（18118244225）、周老师 2（17701441841）

### 2. “陶老师” 热线与危机干预电话：025 - 961111（每天 24 小时在线）

QQ：130296111（每天下午 16：00 - 20：00）

面询预约电话：025 - 86569204（每周一至周五 8：00 - 17：00，心理咨询：每周六、周日）

### 3. 公益心理热线：

扬老师润心工作站热线：0514-87242000 或 96111

青少年心理援助热线：12355

当你需要面对面帮助时 

### 新学期心理温馨提醒清单

1. 开学前两周允许自己“慢慢进入状态”，不必要求立刻完美。
2. 每天至少有一小段属于自己的时间，比如散步。
3. 每周整理一次学习资料，环境有序有助于思维清晰。
4. 遇到不会的知识点，主动问老师或同学，别让问题堆积。
5. 如果连续一周感觉“撑不住”，主动联系信任的人或心理老师。

#### 记住：

新学期不是压力的叠加，而是成长的新出发。你可以慢慢适应，可以偶尔疲惫，可以在挫折后重新站起。

你不必用“必须”压迫自己，也不必和别人比较进度。真正的成长，是允许自己一步一步向前走。

愿你在新学期，既能专注学习，也能温柔待己。

### 扬老师·润心工作站咨询服务

#### 线下咨询地址

##### 万福路驿站

地点：万福西路106号

时间：周六8：30-11：30

##### 维扬路驿站

地点：维扬路8号金峰社区党群

服务中心三楼

时间：周日8：30-11：30

##### 扬老师润心工作站

地点：旌忠巷46号1号楼（南楼）三楼

时间：周日8:30-11:30

##### 江都南路驿站

地点：江都南路17号沙南社区

时间：周日14：00-17：00

##### 扬子江中路驿站

地点：扬子江中路728号南侧30米处

时间：周六14：00-17：00

#### 线上咨询方式



扫描上方二维码

### 扬州市未成年人成长指导中心

热线电话：96111、0514-87242000（周一到周四8：30-17：30）

扬州市史可法路46号梅岭街道办事处北大楼三楼