

# 教育导报

Education Guide

在这里，见证教育的无限可能……

四川省教育厅主管

四川省教育融媒体中心(四川教育电视台)主办

《教育导报》编辑部出版



国内统一连续出版物号 CN 51-0052 邮发代号 61-141 2025年2月27日 星期四 今日4版 第15期 总第4030期

天府  
家长“慧”

## 从“心”出发 以“动”赋能 击退“开学综合征”

■ 本报记者 张文博

每到开学季，总会有一些孩子出现情绪低落、烦躁、头晕、食欲差，甚至发热等症状，令家长倍感焦虑。如何帮助孩子从“假期模式”顺利切换到“上学模式”？近日，四川省家庭教育公益宣传月活动天府家长“慧”2025年第一期在德阳开讲，助力孩子打败“开学综合征”。

### 科学引导，缓解身心“不适应”

“当孩子说肚子痛、头痛时，家长的第一反应至关重要。”西南医科大学附属医院心身医学科主任医师梁雪梅结合临床经验指出，许多孩子的躯体症状实则是心理压力的外化表现。她强调，家长千万不要武断地归因于“装病”，而应透过现象看到本质，用科学的方法帮助孩子缓解“开学综合征”。

梁雪梅建议家长优先采用共情式沟通。例如，孩子说自己不舒服时，家长可以回应：“妈妈知道你很难受，能告诉我具体哪里不舒服吗？”通过倾听孩子对开学的担忧，更精准地发现问题根源。她表示，部分孩子可能因寒假作业未完成、害怕新学期的学业压力或人际关系问题而焦虑，这些情绪若未被及时疏导，就可能转化为躯体症状。

针对假期作息紊乱的孩子，梁雪梅提出“分步倒时差法”，即通过协商逐步调整作息。家长可与孩子约定每天提前1小时入睡，并在达成目标后给予适当奖励。此外，家长还需以身作则。如果父母深夜刷手机，却要求孩子早睡早起，会让孩子感到困惑，甚至质疑规则的合理性。

梁雪梅强调，所有躯体症

状必须优先排除生理疾病。若检查无异常，家长需理性引导：“医生确认你身体没问题，这说明你的不适可能和开学焦虑有关，我们一起想办法解决。”她指出，家长要避免使用“你就是不想上学”等指责性语言，通过开放式对话帮助孩子正视心理压力。

为帮助孩子收心，梁雪梅建议开展家庭读书会。家长可选择一本适合全家共读的书籍，通过平等讨论而非说教，帮助孩子转移注意力。她提醒家长，要克制“纠错冲动”，用提问激发思考。“读书会的核心是建立亲子间的信任与共鸣，而非传授正确答案。”梁雪梅说，还可以通过角色扮演、续写故事等方式增加趣味性，让孩子在轻松的氛围中逐渐进入学习状态。

营造稳定的家庭环境也很重要。“若家长一边刷手机，一边催促孩子学习，效果必然适得其反。”梁雪梅建议家长，通过专注自身事务传递积极信号，“孩子需要从家长身上看到‘有序生活’的模板，而非混乱与焦虑的投射。”如果孩子长期无法缓解开学焦虑，要及时求助心理医生，科学干预，避免问题恶化。

### 保持平常心，化解学习压力

“孩子说我不想上学，背后是对适应过程的焦虑。”成都石室天府中学心理健康教师孟泓沁从心理教育视角切入，引导家长用“三颗平常心”帮助孩子化解压力，即“做平和的父母”“从细微处做起”“积极面对挑战”。

孟泓沁指出，家长的情绪状态直接影响孩子的适应能力。若家长因孩子状态不佳而急躁，甚至责备，可能加剧亲子对立。他建议家长采用共情式回应“爸爸妈妈也舍不得假期，咱们一起慢慢调整”，为其留出适应空间，而不是用“必须立刻进入状态”给孩子施加压力。

平常心还意味着要从生活中最平凡的小事做起。孟泓沁提到，一些孩子因期待达到完美状态而陷入焦虑，家长可以帮助其

分解目标。例如“把新学期刚发的书整理好”“每天提前一些时间把家里灯光调暗”。他强调，微小行动积累的成就感，比空洞的鼓励更有效。家长可以和孩子共同制作“适应进度表”，每完成一项任务便贴上奖励贴纸，通过可视化成果增强孩子的信心。

在沟通策略上，孟泓沁对比了两种提问方式的效果：若家长反复追问“为什么没适应”，孩子可能陷入自我否定；如果换成“什么时候感觉好一点”，则能引导其关注积极经验。比如，当孩子抱怨“讨厌新同桌”时，家长可以提问“如果换座位，你希望和谁成为同桌”，聚焦解决方案，帮助孩子主动化解矛盾。这种提问方式将孩子的注意力从问题转向行动，能激发其解决问题的

主动性。

孟泓沁也强调了家庭氛围营造的重要性。例如，通过减少电子设备使用时间、共同制定作息表等，潜移默化地传递开学信号。“家庭环境是孩子情绪的‘背景音乐’，稳定和善的基调让孩子更快进入状态。”孟泓沁说，这些看似平常的细节，能为孩子提供安全感，减轻他们对未知的恐惧。

此外，孟泓沁还提醒家长避免过度关注孩子的学业表现。“开学适应不仅是调整作息，更是心理状态的过渡。”家长要多与孩子聊聊校园趣事、朋友近况，而非一味追问学习情况。当孩子感受到家长关心的是“我”，而非“我的成绩”时，他们会更愿意敞开心扉。

### 运动赋能，破解开学焦虑

“运动是缓解开学焦虑的天然良药。”德阳市第一小学校党总支书记、校长颜昭伟从身体素质、心理调节两方面，阐明体育锻炼对开学适应期的积极作用。

学生小浦(化名)曾因体质较弱频繁请假，学习成绩一度受到影响。在家长的支持和班主任的鼓励下，小浦加入校足球队，通过每

天训练增强体质，还入选了全国青少年校园足球小学混合组国家队。“学校曾经做过一次‘体育运动与学生因病请假’的调研，发现坚持运动一学期以上的学生，因病请假天数平均减少了0.5天。”颜昭伟表示，这一数据充分证明运动能有效改善孩子的身体素质。

他提到，学校通过“每天1节体育课+35分钟大课间+15分钟课间活动”，保障学生体育活动时间。规律运动不仅能增强免疫力，还能帮助孩子更快进入专注状态。

在心理层面，颜昭伟强调运动对情绪的调节作用。“运动时分泌的多巴胺和血清素是天然的‘情绪稳定剂’。”学生小波(化名)性格内向，曾有严重的开学焦虑。在班主任的鼓励下，他加入了班级篮球队，成为球场上的“MVP”，变得开朗自信了，学习成绩也提高了。

“团队运动能让孩子在协作中建立归属感，缓解孤独与焦

虑。当孩子感受到队友的支持与鼓励时，他们对学校的抗拒会逐渐转化为期待。”颜昭伟说，运动中收获的成就感能显著提升孩子的自信心，帮助其以积极心态面对挑战。此外，运动还可以促进大脑供血，提升记忆力、注意力和逻辑思维能力，适度的体育锻炼能帮助孩子在学习间隙放松身心，从而提高效率。

那么，如何保障孩子每天的体育活动时间呢？颜昭伟建议家长鼓励孩子参与校内体育社团，或利用课余时间进行亲子运动。“亲子运动不仅能锻炼身体，还能增进情感交流。”他特别提到，运动中的非正式对话，如散步时聊聊校园生活，往往比严肃的谈心更易让孩子敞开心扉。

“运动不是可有可无的课外活动，而是孩子全面发展的基石。”颜昭伟呼吁家长转变观念，通过运动赋能，孩子不仅能平稳度过开学适应期，更能为终身健康和提升学习能力打下坚实基础。



活动现场，嘉宾分享观点。(图片由活动主办方提供)

### 问答时间

活动现场，针对家长们关心的问题，嘉宾们一一作出了解答。

问：孩子做事拖拉，每天很晚才能完成作业，家长如何应对？

孟泓沁：孩子做事拖拉是许多家庭面临的共性问题，需要根据孩子的年龄特点，采取差异化的教育策略，核心目标在于帮助孩子建立自主管理能力。对于年龄较小的孩子，家长应着重培养基础习惯。这个阶段的孩子正处于“自我效能感形成期”，他们渴望通过独立完成任务获得价值认同。家长应避免过度代劳，例如，当孩子整理书包时，与其催促“快点装好课本”，不如给予有限选择：“你有5分钟时间整

理，可以选择先装作业本，还是先装练习册。”这种策略既能传递信任，又能培养决策能力。

同时，建议设立清晰的家庭规则。例如约定作业截止时间，超时后温和执行收书流程，并提前与老师沟通，形成教育合力。当孩子因拖拉未完成作业而面临老师询问时，家长需保持“温和而坚定”的态度，让孩子承担后果。这种真实的反馈比说教更能促进反思。家长若总以“来不及”为由替孩子代劳，会强化其依赖心理，形成“家长越催，孩子越慢”的恶性循环。

对于青春期的孩子，教育重点是学习内驱力的培养。此时拖拉行为往往折射出更深层的心理

动因：可能是知识断层导致的畏难情绪，或是长期挫败形成的“习得性无助”。家长需要成为敏锐的观察者，通过日常沟通发现症结所在。例如，孩子总在数学作业上拖延，可能是因基础薄弱而恐惧失败。此时，与其反复强调“你要努力”，不如协助他拆解任务：将一套试卷分为基础巩固题和拓展挑战题，让孩子在完成阶梯式目标中重获掌控感。

问：家长如何培养孩子的运动兴趣，并引导其坚持集体运动？

颜昭伟：培养孩子的运动兴趣需要循序渐进。观察孩子对哪项运动感兴趣，如果暂时难以判断，可以通过讲述体育名将的

成长故事来激发孩子的兴趣。此外，观看比赛也是一个有效的方法，运动员矫健的身姿、赛场热烈的氛围，往往能唤起孩子的参与欲望。

当兴趣萌芽后，需要帮助孩子建立可触及的目标。比如对初学跳绳的孩子，与其要求连续跳100个，不如先设定“每天多坚持10秒”的阶梯目标。目标设定后，开辟固定的家庭运动时间，父母可以和孩子进行趣味比赛，或联合其他家庭组建运动小组，让孩子们在同伴互动中自然形成良性竞争。

家长要善用群体效应。可以先从非正式的团队活动入手，例如组织小区里的孩子定期开

展趣味运动会。在集体项目中，孩子会自发产生归属感。当孩子出现懈怠时，可以用伙伴关系激励他，比如“你的队友都在等你一起训练”。建议家长制作简单的运动记录表，让孩子直观看到自己的坚持轨迹：最初气喘吁吁跑完200米，如今能轻松完成800米，这种可视化的进步会成为孩子持续运动的动力。

整个过程中，家长的角色应从主导者逐渐转变为支持者。初期需要陪伴，当孩子养成习惯后，更多是提供资源支持。当孩子真正体会到运动带来的愉悦感，这种内生动力将帮助他们养成终生受益的运动习惯。

(本报记者 张文博)

### 日谈

今年寒假，DeepSeek等人工智能(AI)成为大众最为关注的话题之一，AI正以其更高的准确率、更精准的表达力和更“拟人”的理解能力成为大众的“第三只手”。然而，在教育领域，不少家长却在社交媒体上反映，孩子将这只充当帮手的“第三只手”当成了“枪手”，将假期作业直接交由AI完成，照搬照抄AI给出的答案。一时间，“担心孩子养成偷懒习惯”“孩子会不会失去独立思考能力”“是否该禁止孩子使用互联网及AI应用”等讨论成为了家长热议的话题。

眼下，人工智能正以史无前例的速度发展着，在未来，掌握AI，并借助AI更好地进行生产生活是大势所趋。作为家长，反对或禁止孩子使用AI并非理智之举，如何引导孩子正确认识和使用AI，树立起正确的“AI观”才是关键所在。

首先，我们应该认识到，AI发明和使用的底层逻辑是为了帮助我们更好地生活，其本质具有工具属性，而非代替我们完成思考过程。因此，当家长发现孩子使用AI完成作业时，应当首先考量孩子使用AI的目的是什么？是为了简单地完成作业，得到答案，还是为了拓展解题思维？若孩子的意图是为了快速应付作业，即便没有AI充当“虚拟枪手”，孩子也有可能直接转向“现实枪手”，向同学求助，直接照抄习题答案。对于这类情况，家长应该引导孩子端正学习态度，养成良好的学习习惯。

也有不少孩子使用AI辅助完成作业并非单纯想要得到答案，而是好奇AI的解题过程和自己的思考有何不同。有家长表示，孩子喜欢和AI对话，还发现AI给出的答案比习题给出的标准答案更全面。

归根到底，孩子能否正确使用AI完成作业，取决于孩子自身对作业的态度。需要注意的是，未成年人的年龄尚小，很可能缺乏正确使用AI的能力，即使他们想通过AI扩充知识面，更好地完成作业，也可能因为操作不当无法实现这一目的，从而产生“AI无用”或者“AI就是答题机器”这样的错误观念。

因此，家长为孩子树立正确“AI观”的重点应该是给孩子正确的引导，和孩子一起探索和使用AI，借助AI高效的信息检索能力和海量的数据库扩展思路，在实践中认识到AI的工具属性。

在操作层面，家长可以分别将作业交由孩子和AI同时完成，再让孩子对比AI的解题过程和自己的有哪些不同，其中是否有可以借鉴的内容和思路等。

另外，当孩子长期借助AI完成作业时，家长还应当注意，作业中是否存在大量机械性重复内容。当作业缺乏批判性思维和创造力，可能很难让孩子产生思考的兴趣。若存在此类情况，家长应当及时与老师沟通，说明孩子的需求。

总体而言，AI作为工具本身没有好坏，关键在于如何使用。作为家长，有责任引导孩子正确使用AI，使其发挥高效便捷的优势，同时，避免养成依赖心理，确保孩子能在使用AI的过程中真正提升自己的学习能力，成为技术的掌握者，而非AI的“附庸”。

## 别把人工智能当「枪手」

张珏

家教周刊

