

第十四期

开学综合征大揭秘！你中招了吗？

嘿，小伙伴们，是不是感觉寒假假期一眨眼就没了，新学期就像个突然冒出来的“大怪兽”，让你有点手足无措？没错，你可能患上了传说中的“开学综合征”，又叫“开学恐惧症”！别紧张，这可不是什么大病，就是咱们的心理和生理在跟新学期闹点小别扭呢。



一、症状大赏

1. 生理篇

①睡眠障碍：晚上翻来覆去像烤煎饼，早上闹钟响了还想赖床，睡眠质量差到爆！

②身体不适：头痛、恶心、肚子痛，各种小毛病纷至沓来，但医生一查，啥事儿没有，就是心里作祟！

③作息紊乱：假期里熬夜追剧、打游戏，现在让你早睡早起，简直比登天还难！

2. 心理篇

①情绪过山车：一会儿焦虑得像热锅上的蚂蚁，一会儿又开始emo，情绪就像天气一样多变！

②厌学症爆发：一想到要上学，心里就抵触得不行，学习动力就像被抽干了一样！

③社交恐惧症：好久未见同学了，突然要社交，好怕自己融不进去，尴尬得脚趾都能抠出三室一厅！

④注意力涣散：上课就像听天书，思绪早就飘到外太空了！



⑤记忆力退化：新知转瞬即忘，仿佛化身金鱼，记忆仅存七秒！

3. 行为篇

①抗拒上学记：找各种奇葩理由不去上学，甚至装病，就想赖在家里当“宅神”！

②拖延症晚期：作业拖到最后一刻，学习效率低得可怜，就像蜗牛一样慢！

③网络依赖症：手机不离手，一离开网络就浑身难受，感觉自己要“断网”了！



二、成因大揭秘

1. 心理压力山大：新学期的学业压力、人际关系，想想都让人头皮发麻！

2. 生活节奏突变：假期里悠闲自得，现在突然要紧张起来，身体跟不上节奏，就像突然从慢跑变成冲刺！

3. 环境适应困难：在家里宅久了，突然回到学校，感觉一切都那么陌生，就像到了外星球！

4. 家庭教育压力：爸妈的期望太高，压力山大啊，感觉自己要变成“学习机器”了！

三、应对秘籍大放松

1. 调整作息，规律生活

给身体来个温柔的缓冲期吧！每天早睡 15 分钟，早起 15 分钟，让生物钟慢慢跟上学校的节奏。睡前一小时，记得远离那些诱人的电子产品，咖啡因也暂时说拜拜。换上舒缓的音乐，翻开轻松的书籍，让身心在宁静中沉醉，快速进入梦乡。别忘了，三餐要定时，锻炼要适量，



多出去走走，新学期，让自己以满血状态回归！

2. 清理环境，焕新心情

看看那杂乱的桌面，是不是像你的心情一样乱糟糟？来，动手收拾一下，零食、游戏机先放一边，书本、笔记本排排站。房间也要来个大扫除，让生活环境焕然一新。别忘了卸载那些让你分心的娱乐APP，减少干扰，打造一个专注学习的小天地。心情，也会随之变得清爽又明媚！

3. 制定计划，点亮灯塔

新学期，新起点，花点时间梳理一下课程安排，给自己制定个学习计划吧。例如，考四六级同学，每天单词背诵、真题练习不能少；考研的战士们，各科复习进度要规划好。有了明确的目标和计划，就像点亮了前行的灯塔，动力满满，告别假期的慵懒，向梦想进发！

4. 放平心态，笑对挑战

新学期，新挑战，别怕！保持一颗积极的心，把挑战当成成长的垫脚石。遇到困难时，别自责，别气馁，及时调整策略，寻求帮助。相信自己，你有着无限的潜力和力量，一定能够克服一切困难，笑对风雨！

5. 积极社交，共筑友谊

“嗨，好久不见，十分想念！”快快用这句话开启与同学、朋友的温馨对话，分享假期趣事吧，让友情成为你人生路上的坚强后盾。当然，在新学期里，愿你继续积极参与活动，扩大社交圈，以开放心态接纳每一个人。尊重理解，学会共情，与朋友们共同成长，共筑友谊的坚固桥梁。



亲爱的同学们，开学综合征只是成长路上的小挑战，别怕！用点心，动点智慧，轻松跨过这道坎。但如果你心里总感觉沉甸甸的，那可千万别憋着，快快来找心理咨询师聊聊，让自己得到更好的帮助和支持吧。最后，新学期，新气象，让我们一起加油，以满满的正能量迎接新的挑战吧！



心理服务资源分享：

1. 云南省“守望云心”心理服务平台：

QQ 咨询：3116422154；心理热线：0871-65919822

2. 云南省青少年服务热线：12355

3. 学校心理服务：

QQ 咨询：670781363；心理热线：0883-8884488；

地址：学校致真楼附楼 219 室

心理咨询预约二维码：



心理咨询预约登记表



微信扫码或长按识别，填写内容

来源/心理健康教育管理科

编辑/罗小萍

初审/杨秀芬、黎俊良

终审/辛锡灿

