



面对孩子的“开学综合征”，我们的目标不仅是让孩子适应眼前的学校生活，更要帮助孩子搞清楚他自己到底想选择一个怎样的人生，搞清楚他能否为自己的选择负责。作为父母，相信有了这样一个大局观，眼前的问题就会迎刃而解。



心理师说

最近有一则新闻题为《9岁男孩反复发烧 “开学综合征”患儿扎堆就诊》，以一个9岁男孩航航为例，讲述了他的就诊经历，航航近一周来反复发高烧，去医院就诊，经过一系列检查后没有发现器质性病变，后来在医生的建议下转到精神科，被精神科医生诊断为“开学综合征”。

其实，“开学综合征”并不是专业的疾病诊断术语，这不是一种病，而是指孩子，尤其是处于中小学阶段的孩子，对于新学期开学出现的一系列无法适应的反应，很多时候会伴有躯体方面的症状。和成年人的“上班综合征”“星期一综合征”“更年期综合征”一样，孩子们出现“开学综合征”，是当事人受过去经验的影响，难以适应新环境，因此表现出的种种现象。

面对一个新环境，我们的所有不适应都跟三个方面有关：第一个方面是，过去的经历在影响着我们的，我们不确定在现在的环境中过去的糟糕体验会不会重现，专业的说法叫做“移情”。第二个方面是对当下的恐慌，我们会害怕糟糕的事情发生。第三个方面就是对未来充满焦虑，我们不知道像这样糟糕的情况要持续多久，会不会一直这样。

在上面这篇报道中，精神科医生了解到，快开学了，航航的暑假作业还没有完成，而且航航在学校的人际关系不好，这就导致孩子面对学业和人际关系的双重压力，因此航航对上学心生畏惧。医生认为，反复发烧也是因为心理问题而引发的躯体症状。

作为父母，要如何解读精神科医生的说法呢？首先我们需要关注到的是孩子学业的压力和人际关系的压力从哪里来。可能很多父母一听说，孩子因暑假作业未完成，对上学产生了压力就难以理解，他们不明白，孩子为什么不能完成作业？是不是平时太贪玩了？如果沿着这个思路走下去，可能就会越来越难以帮到孩子。

孩子的作业为什么没完成？这极有可能是一个恶性循环，他可能在学校里早就遇到问题了，因为同学关系相处得不融洽也好，因为和老师相处得有问题也罢，这可能会导致他在很长一段时间以来都闷闷不乐，他的潜意识里对完成作业充满抗拒。因此这两个问题不是孤立存在的，极有可能有着密切的联系。

所以，父母要尝试回忆这个假期孩子过得怎样，是不是有时候会显得心事重重？还要详细了解孩子近段时间在学校里的状态怎样，能否按时完成作业，和同学相处如何，如果不能完成作业，和同学相处不好，那这些现象是从何时开始出现的……我们去探索这些信息，目的不是指责别人，而是找寻问题的形成轨迹，只有这样在处理问题的时候才能有的放矢。

孩子抗拒开学的原因是什么？我们可以按照上述总结来假设一下，首先是作业没有完成，孩子害怕开学后会被老师批评惩罚；其次是孩子过去和同学相处得不好，担心这种情况会再次发生，并一直持续；第三点是孩子对新学期的生活充满焦虑，不知道接下来会发生什么。

如何和孩子一起应对「开学综合征」

搞清楚这三点，父母就要做有针对性的干预。针对第一点，父母可以试着跟孩子这样沟通：“孩子，爸爸(妈妈)知道你这段时间心情很不好，可是作业还没有完成，你看我们一起和老师沟通一下可以吗？你放心，这段时间如果遇到困难爸爸妈妈会帮你一起克服的。”如果孩子同意，那最好了，如果孩子不同意，我们也可以听听孩子的想法。和孩子沟通好这一点，你会发现孩子的压力变小了，至少他不再害怕老师会因为作业没写完而批评惩罚自己了。第二点是最难处理，也是最考验亲子关系的一点，就是帮助孩子建立健康的人际关系互动模式。之所以说这一点难处理，并不是指这个问题本身有多复杂，而是处理这样的问题对父母的要求有些高。

很多父母在孩子小时候会认为孩子小根本不懂什么是人际关系，等到孩子大了，发现问题了，又会急切地想要解决问题。“我的孩子不会跟别的孩子相处怎么办？我的孩子不会讨老师开心怎么办？”从这些问题中我们能明显感觉到父母的焦虑。其实，不是孩子不会跟别的同学相处，而是孩子在这方面缺乏尝试的勇气，不是孩子不会讨老师开心，孩子也没必要讨老师开心，只是孩子不会在老师面前表达自己、呈现自己。

如果父母理解不了这些，那就会经常犯冒进的错误，他们认为只要跟孩子把道理讲清楚就好，遗憾的是，孩子跟别人打交道的经验，不是靠听父母讲道理就能学会的，要靠他自己摸索。

我们如何帮助孩子克服对未来的焦虑呢？首先不能告诉孩子不要焦虑，这是很多父母都会犯的错误。有的父母会对受欺负的孩子说：“放心，爸爸妈妈会保护你，不会有人再欺负你了。”这个说法看似很有力量，但是很难注入孩子的心里，父母这样说心情是可以理解的，然而现实并非如此，我们不可能时时刻刻跟着孩子，孩子还要自己面对学校生活。

那父母要怎么做？一方面要在孩子愿意的时候和他讨论，如果孩子和同学发生了冲突，孩子希望父母怎样做，父母怎么做孩子遇到困难时才愿意向父母求助……如果孩子愿意，这样的问题讨论得越细致、越清楚越好。在讨论这样的问题时父母会面临很多考验，比如有时候孩子的一些想法和要求有可能会让父母感觉不现实，因此会感到格外焦虑。这时候我们要先放下自己的焦虑，以一种投入的状态和孩子讨论就好，讨论到最后你会发现，孩子并非没有自己的判断能力，孩子有时候只是想表现得任性一些，有时候只是想试探一下父母。

父母和孩子之间所有的讨论对孩子今后建立安全感都是有意义的，只要在讨论中彼此足够真诚，孩子就会感到越来越有力量。如果父母感觉和孩子讨论起来有些困难，也许是父母的态度不够真诚，也许是缺乏有效沟通的经验和信心。孩子的想象是充满力量的，如果作为成年人，尤其是父母，不懂得因势利导，无法做到顺势而为，很多时候问题就会越搞越复杂，这样反而会适得其反，产生一系列复杂的问题。

(作者为实战派心理咨询师，树辉心理创办人)

难忘我的乡村恩师

杨洪于

侄女从城市中学转到乡村中学，她将独自面对一个人的求学路，我推荐她看《风雨哈佛路》，并告诉她：一个人如果真把学习当成一件重要的事、一件有意义的事、一件非干不可的事，那么所有外在的阻力都会变成历练前进的动力，那么越是在乡村这一环境里，越能专注于对知识的学习，越能增强以学习改变命运的决心。

侄女的求学路让我回想起我的中学时光，更让我由衷地感恩教我如子、待我如友的恩师武建老师。可以说，在遇到恩师前，初二辍学打工是我早已规划好的人生路，我从未想过上大学；在遇到恩师后，上大学成了我的人生梦想，一路从高中读到博士，学习成了我的信念。

我的小学时光是简单快乐的，大多的课外时光是在劳动和阅读时光中度过的，放羊、放鹅、放猪都是我的强项，摸鱼、摸虾、粘“知了”更是不在话下，六年的小学生活，除了三年级没拿到奖状，其余都是高高兴兴领着奖状向爸妈“领赏”，奖赏就是一身过年的新衣服。

因为在家庭教育里就没有大学这个词，我当时对上大学这一概念毫不知情，哥哥本就是初二辍学打工挣钱，我的路途更是以此为标准路径向前推进。当时因所在乡镇的中学打架成风，村里很多同学到邻近县的沂水县道托乡初级中学求学，我便与发小两人一起“按图索骥”骑车找到学校，莽莽撞撞直奔校长办公室求“上学名额”，那时候学校也想扩大招生，便答应下来。开学后不久，因没有书籍，同学陪我骑行五十多里路到沂水县城新华书店买课本，后来又被选为班长。

因为小学没有学过英语，而沂水县在小学三年级便开设英语课程，因此英语一度成了我的“老大难”。两个月后的月考中，我的英语考试竟然考了8分，当时的我并不在意学习成绩，也无所谓伤心难过，可突然被叫到办公室，英语老师和班主任都在那里，英语老师把试卷拿到我面前，一一数落我的错误，拿出我班第一的试

【心之路】

卷一一解答我的问题。英语老师走后，班主任武建又拿起我的试卷，看了看试卷，冲我笑着说：“这姓名的第一个字母大写，我这没怎么学过英语的人都知道，你上课怎么听的，以后要按照英语老师的要求，快点把英语成绩补上来……”

虽然初中一年级的生活很好，但一直没有求学梦想的我，面对着父亲体弱、家庭贫困的现状，还是决定早日外出打工，帮父母承担家庭压力，于是找到班主任武建老师坦白心声。武建老师听完我吞吞吐吐的陈述，作为曾在乡村长大的老师，也明白了我的心声，他告诉我：“洪于，你要想发展得好，没有什么比上学更能改变一个家庭的艰辛，没有什么比上学更能改变一个人的命运，以你的成绩和努力，未来考个名校是没问题的……”就是这一次谈话，我被一个叫“大学”的梦想惊醒，我回家把这番话跟父亲母亲复述一番，母亲说，“佛争一炷香，人活一口气，只要你愿意上学，就是砸锅卖铁，娘也供你上，你好好上学就是给娘争气。”

于是曾经标准的命运，路途有了转机，武建老师更是经常与我谈话，多次给予我学习上的勉励、生活上的帮助，初中毕业后，我以较好的成绩考到了沂水最好的中学沂水一中，后来在我高中、大学、硕士、博士的求学生活中，他都一直勉励我加强学习，他常说，从农村出来的学子，更要有吃苦的精神，更要有奋斗的动力，更要有永不言弃的追求。

“三尺讲台五寸笔，一片师心万载情”，武建老师在乡村中学任教二十余年，始终无悔于乡村教育。记得有一次与恩师相聚，谈到他是否遗憾一直在乡村工作时，武建老师认真地说：“乡村教书育人的岗位虽然平凡，但平凡的工作是和党科教兴国的事业连在一起的，平凡的岗位一样充满价值与意义，值得我奉献一生的青春与努力。”

像我这样的学生，只是老师二十余年乡村教学生涯中的普通一个，而无数受过老师教诲、得到老师帮助得以升学深造的学子，都视他为恩师、挚友。

【微感情】

张军霞

那天，我看到一位文友在朋友圈晒自己和女儿的聊天记录截图。女儿说：“妈妈，昨天傍晚，我在教室外面的走廊上看到了七彩祥云，太好看了！”妈妈问：“你那时没上课吗？”女儿答：“班主任李老师让我们去看的，她首先发现了天空中飘来的这朵七彩祥云，立刻下令说‘停止晚读，出门看云’！”

这段对话看得我心里暖暖的，感觉这位班主任有着不一样的浪漫情怀，正如她所说的：“看到七彩祥云，是一件很幸福、很幸运的事情，这么美好的东西，大家要一起分享才好。”我想，多年以后，孩子们也许会忘记上学时学过的课程，但一定不会忘记老师让他们看过的七彩祥云，她不只是教了课本上的知识，还教会了他们学会欣赏生活中的美，这是多么的可贵。

我有一位在外地工作的表姐，她每年回老家时，一定会去探望小学时的数学老师。这位老师姓王，如今已经退休了，满头银发，经常提着篮子去市场买菜，看起来和普通的老太太没有什么区别。表姐却说，从小学到大学，这是她最难忘的一位老师。因为，王老师虽然是教数学的，内心却有着不一样的情怀。有一年春天，她不知从哪里找到了一包牵牛花的

种子，又让学生收集了一些方便面盒子，底部扎上眼，盒子里装上土，再把种子种进去。于是，从春天到深秋，表姐这个班的教室都拥有全校独一无二的风景，花儿们顺着窗户上的铁条一直往上爬，缠绕着爬满了前后四个大窗户，让他们拥有了不一样的“牵牛花窗帘”，孩子们都为能在这样的教室里上课而自豪。

表姐说，在老家放旧课本的箱子里，至今还珍藏着一张她和同学在牵牛花前拍的照片。她也一直格外钟情牵牛花，几乎每年都在自己家阳台种上两盆，每当那粉粉的喇叭花在窗台上绽放，她常想起从前教室窗户上的牵牛花，这是那位数学老师留在他们心里的浪漫。

如果在你的求学生涯中，也曾遇到这样愿意让你暂时放下课本，去捕捉身边美景的老师，那就是一种幸运。这样的老师不止浪漫，而且有温度，他们懂教育，更懂人生。因为教育的本质不是把篮子装满，而是把灯点亮。感谢那些愿意给予学生浪漫的老师，感谢你们用一盏又一盏的灯，点亮了我们的人生。

不一样的浪漫



扫码下载齐鲁壹点找记者上壹点

编辑：徐静 美编：陈明丽