

快乐向左烦恼向右

数星星

晚上，小小来找毛毛，“走，我们到院子里去数星星。”

毛毛：“天这么黑，能数得清吗？”

小小：“那要不今晚上我们先睡觉，等明儿天亮了再数吧。”

如何缓解“开学综合征”？

巧克力姐姐：

开学这几天，我的状态特别差。在家时，我和被窝难舍难分，和电脑藕断丝连，和手机依依不舍……开学以后在课堂上预习功课时我经常犯困，上课听讲时也容易走神，这就是“开学综合征”吗？巧克力姐姐有没有办法帮我“收收心”呢？

烦恼投递人 豆芽

豆芽：

你好！

经过一个假期的放松，新学期开学大部分同学都需要一个调整适应的过程，巧克力姐姐非常理解你的心情。通常开学综合征表现在两个方面：生理上和心理上。生理上表现为失眠、嗜睡、头晕、食欲不振等；心理上表现为紧张、不安、厌学，以及注意力不集中、记忆力减退、情绪不稳定等。就像你已经察觉到自己上课时容易犯困和走神，这也是属于开学综合征的一种，但是不用太担心，出现这些不适应的表现也很正常，那有什么好的方法可以去缓解这个症状呢？

首先，我们要把假期放松的心态收回来，告诉自己，假期结束，应该积极为开学做准备，投入到学习状态中，想一想开学的自己需要做哪些工作，可以为这些工作做哪些准备，比如尽快按照学校的作息调整自己的生物钟，做到早睡早起。睡觉前可以听听舒缓的音乐，放松情绪，顺利进入睡眠状态，良好的睡眠也是第二天精力充足的保证哦。生物钟的调整让自己逐步从散漫的玩乐状态进入学习状态，养成一个良好的作息习惯，也是身体逐渐回归到开学节奏的过程。

其次，制订一份新学期的目标和计划。经过了放松舒适的假期，我们需要从这个轻松的状态下转变到忙碌的学习中，适当的复习，温故而知新找回学习的感觉、恢复学习的节奏，然后预习一下新学期的所学科目，提前对新学期的学习计划做一个明确的安排。可以请爸爸妈妈从不同的角度给出建议，一起为新学期做准备，这样既能让自己的计划更清晰，还能拉近亲子关系。另外，调整自己的饮食结构，保证一天三餐规律饮食，同时多吃蔬菜水果，因为这些食物富含维生素和纤维素，能促进肠胃蠕动，加快体内有害物质的排出。

最后，巧克力姐姐想告诉你的是，放松心情，适当地进行运动，能够有效地抵抗焦虑和压抑感，还可以每天都给自己一点积极的心理暗示，保持乐观，你就会精神饱满地迎接新的学习生活啦。豆芽，巧克力姐姐相信你一定很快就会克服开学综合征，以一个积极乐观、饱满的心态来迎接新的学期到来。最后祝你每天开开心心的。

巧克力姐姐

那年12岁

路与前方

□砀山县实验小学 邵珍珍

童年的颜色，单纯明静，如同《绿野仙踪》里绿色的翡翠城，或是洁白的瓷器世界。而记忆就像一滴滴河水，在岁月的河床上慢慢汇聚，然后静静地在心灵的某个角落里流成一条记忆的河流，这条河流穿越绚丽，流过寂寞，在我年少的岁月里轻轻流淌，蓦然回首，我原来还站在河岸边，一直不曾离去。

依稀记得12岁那年，夏风炎热，蝉鸣阵阵，我的心情和这烦躁的夏天如出一辙，一想到马上要考试了，心中便腾起一阵紧张。刚开始时，题目还比较简单，我便信心十足，精神为之一振。可后来，题目难度螺旋式上升，我的自信心一点点地被侵蚀，大脑中思绪纠结，此时的我已经无法控制自己的情绪，不停地为自己错过的或不会做的题目咬牙切齿，捶胸顿足，时光流逝，考试快接近尾声了，我开始懊悔，开始沮丧，好不容易熬完了考试，我僵硬地站起来，内心失去希望，一步三回头地走出了教室。

查成绩的那天，当看到结果的一刹那，我愣住了，为这件事准备了这么久，却没有得到一个想要的结果，为什么？我一遍遍地问自己，不敢相信自己的眼睛，顿时鼻子一酸，面对着内心坍塌的世界，两行清泪涌出眼眶，缓缓滴落在桌上，我独自坐在桌前，沉思着，懊悔着，坐了很久很久……

我不停地在问自己，为什么自己不能在考试关头镇定自若，给予自己百倍的信心呢？是的，在考试关头不能慌乱，用巨大的压力和人人皆有的“心理高度”把自己打垮，这划算吗？每当想起当时的慌乱和失利，心里就会充满痛苦的心绪，至今还深深印在我心中挥之不去。这件事，宛如一记重拳，猛地击打着我的心，让我刻骨铭心。

每个人都有自己要走的“路”，我不去想能否成功，既然选择了远方，便只顾风雨兼程；我不去想能否获得友谊，既然钟情于勿忘我，就勇敢地吐露真情；我不去想身后是否袭来寒风冷雨，既然目标是地平线，留给世界的只能是背影；我不去想未来的路是平坦还是崎岖，既然相信黎明不会失约，那么一切尽在意料之中。

童年已过去，但12岁那年的经历让我学会了自信，学会了李白那种“长风破浪会有时，直挂云帆济沧海”的自信，从此学会了“会当凌绝顶，一览众山小”的自信。在这风雨交加的天空中，多了一片自信的云。