

开学“收心”有妙招

秋风有信，花开有期。伴随着新学期的来临，我们再次迎来了崭新的开始。面对新学期，不少同学情绪低落，心慌意乱，注意力不集中，出现焦虑等现象，这些“开学综合征”，你中招了吗？别担心，本期我们邀请了部分优秀学生记者代表，看看他们的开学“收心”必备锦囊里面都有哪些小妙招吧！

长丰县长新路小学六（4）班 伍子瑜

新学期开始啦，我来分享一些开学“收心”的小妙招吧！首先，我们要转变思维，调整假期的作息时间，减少娱乐活动，循序渐进地回归到日常状态。其次，在假期结束之前，我们就要提前做好规划和打算，例如下学期要提高哪几门功课的成绩，在学校超越的目标是什么，新学期是不是要学一门新特长，等等。然后，制订一个新学期的学习计划，树立目标可以帮助自己明确方向，消除盲目感，也可以更好地进入学习状态。

以上就是我的小妙招啦，快来试试吧！

指导老师 李芳缘

肥西县上派镇丽景小学六（2）班 张语涵

云天收夏色，木叶动秋声。开学之初，收心正当时。

关于开学“收心”其实并不难！一是提前准备好学习用品，如：清洗书包，准备笔、练习本、笔袋、作图工具等，为开学创造良好的氛围；二是对自己的房间、书桌做一次彻底的打扫和清理，将“假期模式”调整为“上学模式”；三是制订学习计划，树立目标可以让我们明确努力的方向，也能帮助我们更好地进入学习状态。

同学们，炎炎夏日还未散去，诗和远方已经在呼唤。新学期，让我们带上自信的笑容，装满努力的决心，向知识的海洋进军，为梦想而奋斗吧！

指导老师 张春芸

怀宁县月山镇中心学校六（2）班 汪昀锦

新学期为了让自己顺利迎接毕业班的学习生活，在假期结束前一周，我就和爸爸妈妈一起准备了几个“收心”小锦囊。

1. 开学前一周每天背定量的单词，做几道数学题，固定时间阅读，等等，找回学习状态。
2. 调整生物钟，按上学时间要求规律作息和饮食。
3. 模拟开学的过程，想一想需要哪些学习用具，列一个清单为新学期准备好学习用品。
4. 和爸爸妈妈一起聊聊新学期最希望发生的事情，放松心态，达到心理暗示的效果。

新学期也会有新的气象，愿大家做好充分的准备，开启一段新的学习旅程。

指导老师 董艳琴

灵璧县灵西中心学校六（8）班 魏梦璐

经过一个假期的松懈，开学难免会有负面情绪，那么“收心”锦囊可就大有用场啦！当面临开学前的负面情绪时，我们可以通过自己的方式宣泄出来，比如大声喊出来，或在运动场上以挥洒汗水的方式缓解压力。另外，也可以在心里暗示自己：马上就可以和好朋友一起学习了，又能在校园里奔跑啦。还可以有意识地想象曾经愉快、舒适的情景来帮助我们减轻或消除不良情绪。

让我们在新学期，向着新目标前进。加油！

指导老师 尹莉莉

萧县实验小学四（10）班 孙瑞文

为迎接新学期的到来，我提前十天就按照上学期间的正常作息时间起居，一日三餐按时吃饭，按时午睡，每天娱乐活动不超过两小时，通过调整生物钟，适应开学后的“时差”变化。同时，我也会把假期生活“倒电影”式地回放一遍，对照假期计划，看哪些已经完成，哪些尚未完成。通过对假期生活的“复盘”，分享收获，并及时总结经验，开学前及时对作

业进行查缺补漏，高质量完成作业。

对于开学状态的回归，不可操之过急，相信通过开学前后的一段过渡缓冲期，就会慢慢适应新学期的生活啦！

指导老师 吴 丽

濉溪县城关中心小学三（6）班 葛思明

人们常说，生活需要仪式感，迎接新学期的到来是一种仪式，暑假收心也是一种仪式。与众不同的仪式感，可以帮助我们在新学期重新发现学习的美好，找回重归校园的期待。我会在开学前联络一下老师和同学，传递问候、关心和思念。与同学相约一起去文具店，买好新文具，为开学换上新“装备”；去图书馆、书店，提前感受学习氛围，买好新学期要看的书。

凡事预则立，不预则废。把新学期要读的书，要重点提高哪些学科成绩，如何进行体育锻炼，要增进哪些劳动技能等内容纳入计划表中，并保证计划的严格执行。相信大家一定会以饱满的精神，积极向上的状态走进新学期的学习。

指导老师 陈晓庆