

科学应对“开学综合征”

专家建议:温柔迎接新学期

每逢2月底3月初,随着开学季的到来,原本温馨的家庭氛围往往变得紧张起来。孩子一提上学就闹情绪,一写作业就躲藏,家长则焦虑催促、易怒指责,亲子矛盾一触即发。针对这一普遍现象,市第六人民医院(市精神卫生中心)儿少心理科医生王景格和临床心理科心理治疗师杨芳芳3月4日在接受记者采访时表示,这并非孩子故意叛逆或家长管教无方,而是“开学恐惧”引发的连锁反应。专家呼吁,家长应读懂孩子情绪背后的需求,用理解与陪伴化解对立,帮助孩子平稳过渡。

开学恐惧:亲子矛盾的“导火索”
“每年开学前,我们儿少心理科的门诊量都会大幅上涨。”王景格介绍,假期里孩子处于完全放松的状态,作息自由,而开学意味着要突然切换到早起、上课、写作业的规律模式,巨大的变化会让大脑和身体产生本能的紧张与抗拒,即“开学恐惧”。当家长看到孩子作业未动、作息混乱时,内心的焦虑往往转化为催促甚至指责。孩子感受到家长的焦虑,自身的恐惧感会被进一步放大,只能通过哭闹、拒绝、对抗来表达。王

景格强调:“孩子是用叛逆掩盖恐惧,家长是用催促掩饰焦虑,双方都没看到彼此的情绪,矛盾才会越积越深。”
杨芳芳介绍,这种矛盾通常体现在三个方面:情绪上,孩子烦躁爱哭,家长焦虑易怒;身体上,孩子出现查不出病因的头疼、肚子疼,却被家长误认为“装病”;行为上,孩子熬夜刷手机、赖床,家长强行收手机、逼学习,导致对抗升级。专家提醒,若此类矛盾持续超过两周,且伴随孩子拒绝上学、失眠厌食或自我否定等情况,可能已发展为“开学适应障碍”,需及时寻求专业干预。

“三步沟通法”:化解对立 重建连接
面对“开学恐惧”引发的亲子冲突,王景格和杨芳芳总结了一套实用的“三步沟通法”,帮助家长在不争吵的前提下解决问题。
第一步是接纳情绪,先于说教。当孩子表达“不想写作业”或“不想上学”时,家长切忌直接回怼“玩够了吗”或“这有什么好怕的”。正确的做法是共情:“妈妈知道你还没玩够,一想到要开学心里肯定不舒服,换作是我也会不乐意。”认可孩子的感受,能瞬间降低对方的防御心理,为后续沟通打开

通道。第二步是拆解任务,降低门槛。畏难情绪是孩子拖延的核心原因。家长应避免下达“快去把作业写完”这种宏大指令,而是将任务拆解到极小:“咱们今天只做15分钟数学,就两道小题,做完就歇会儿。”微小的目标让孩子更容易开始行动,一旦启动,恐惧感便会随之减弱。第三步是平等协商,制定规则。规则若是孩子自己同意的,执行起来阻力更小。家长可与孩子商量:“手机统一放客厅,写作业时不碰,睡前陪你看一会儿,好不好?”这种平等的姿态让孩子感受到尊重,缓解因开学带来的不安。

心理医生特别警示,家长切勿轻描淡写孩子的恐惧,拿“别人家孩子”做对比,或使用威胁恐吓的手段。这些做法只会加深隔阂,让信任崩塌。真正有效路径是:看见恐惧—接纳情绪—陪伴解决—共同适应。

特殊情况需专业介入 爱与理解是良药
针对不同年龄段孩子的具体表现,专家们也给出了针对性建议。对于小学一年级新生严重的分离焦虑,家长送学时应语气坚定又温柔,承诺按时接送,并配合老师

帮助孩子建立新的人际连接;对于初中生因社交恐惧而不愿开学,家长应先为曾指责孩子“胆小”而道歉,并通过演练社交话语、鼓励参加社团等方式提供支持;对于中、高考毕业班学生,家长更应减少施压,多倾听、多包容,告诉孩子“尽力就好”,为其提供情感宣泄的出口。

此外,针对孩子频繁出现的“肚子疼”“头疼”等躯体化症状,杨芳芳特别强调:“这真不是装的!”这是心理压力转化为生理反应的表现,家长此时应首先关心孩子的身体感受,道歉并表达理解,而非质疑,这样才能引导孩子说出心里的真实想法。

“新学期不是一场冲刺,而是一次温柔的回归。”王景格总结道,开学恐惧不是孩子一个人的事,它牵动着整个家庭的情绪。亲子之间的理解和陪伴,是化解恐惧最好的良药。如果家庭内部难以化解矛盾,或孩子症状严重,请及时前往正规医院儿少心理科寻求专业帮助。愿每个家庭都能少一点指责,多一点耐心,温馨和睦地迎接新学期的开始。⑩

本报记者 史志灿 通讯员 李朝霞

学习雷锋 奉献他人 提升自己

市职业中等专业学校

龙城广场学雷锋 文明实践我行动

本报讯3月5日,是第63个学雷锋纪念日暨第26个中国青年志愿者服务日。当日,市职业中等专业学校团委带领爱心飞扬青年志愿者服务队,开展“龙城广场学雷锋 文明实践我行动”志愿服务活动,学校党委委员、副校长葛惠弘及20余名学生志愿者参与。

活动前,葛惠弘动员同学们将雷锋精神转化为关爱他人、奉献社会的实际行动。活动中,身着志愿红的同学们分工协作,有的清理广场烟头、纸屑等垃圾,有的擦拭长椅、指示牌等公共设施,还有的向市民宣讲雷锋事迹与精神内涵。

志愿者们偶遇85岁高龄的军人出身老党员、老检察官陈先生,他主动分享革命经历与履职故事,让同学们真切体会到雷锋精神在代际接力中延续。

此次活动不仅洁净了龙城广场,更让学生在实践中领悟雷锋精神时代内涵,接受革命传统教育、传承红色基因。大家纷纷表示,将以更多志愿服务践行雷锋精神,让其在新时代绽放光彩。
通讯员 侯舒展



3月3日,

市油田第二小学教育集团开展学雷锋文明实践活动主题活动。学生们走进科技新村小区,细致打扫卫生,传承雷锋精神,赢得社区居民点赞。
通讯员 陆玉英 撰

全市教育系统安排部署2026年度重点工作

(上接第五版)在违规吃喝整治上,严查违规公款吃喝、违规接待,接受可能影响公正执行公务的宴请等七类行为。在巡察整改上,健全闭环落实和“回头看”长效机制,将巡察整改成果转化教育治理实效。

“我们要推动全系统党员干部和教职员工知敬畏、存戒惧、守底线,营造风清气正的良好政治生态和育人环境。”市纪委监委驻市教育局纪检组相关负责人表示。

民生实事:让惠民承诺办到群众心坎上
民生实事是庄严承诺。2026年,全市教育系统承担2件省民生实事和6件市民生实事,每一件都关乎群众的教育获得感和幸福感。

省民生实事方面,完成141所学校安防设施升级建设,改善9所农村寄宿制学校食堂条件。市民生实事方面,构建市级校园餐大数据监管中心,开展农村富余教师培训500人次以上,完成21所学校“公交助学”定制线路开通,为4.8万个家庭困难大学生办理助学贷款7亿元以上,完成中小视力筛查18万人次、急救培训进校园200次,开展心理健康教育专题培训100场、覆盖师生3万人。

“民生实事涉及千家万户,直接关系群众的教育获得感、幸福感。我们要进一步细化目标任务,明确时间节点,强化要素保障,严格质量监管,确保各项民生实事保质保量按时完成,真正把好事办好、实事办好,办到群众心坎上。”市教育局党组成员、副局长齐永军表示。

会议要求,各县区、各学校要以“五个有”全力推动各项任务落地见效:一是有实施方案,实行清单化管理、项目化推进;二是有示范带动,选树典型引领整体工作提升;三是有区域影响,打造在全市叫得响、在全省有位置的工作品牌;四是有高分答卷,确保每项工作经得起检验;五是有国家、省肯定,积极争取承办省级、国家级现场会,持续提升濮阳教育整体形象和影响力。

蓝图已经绘就,奋斗正当其时。2026年,全市教育系统将以“开局就是奋斗,起步就要奋进”的姿态,扎扎实实把各项工作推向前进,努力向市委、市政府和全市人民交出一份满意的教育答卷! ⑫
通讯员 张贵鹏

(上接第五版)打造特色品牌、争创一流业绩,是抓落实的追求;交出高分答卷、接受实践检验,是抓落实的标准;争取上级肯定、提升濮阳影响力,是抓落实的目标。从部署到落地,从执行到成效,环环相扣、步步压实,唯有以“开局就是奋斗,起步就要奋进”的姿态,以“事事有回应、件件有着落”的过硬作风,才能把蓝图变为现实。

教育兴则城市兴,教育强则百姓安。新征程的号角已经吹响,新一年的重任已然在肩。全市教育系统要以此次会议为契机,提高政治站位、强化责任担当,把思想和行动统一到市委、市政府决策部署上来,统一到市教育局党组工作要求上来,锚定目标不放松、狠抓落实不懈怠。以党建强根基,以安全守底线,以育人践初心,以作风促发展,以惠民显担当,奋力推动濮阳教育事业迈上新台阶,为建设教育强市、办好人民满意教育作出新的更大贡献! ⑬

华龙区第五中学

开讲校长思政第一课

本报讯为深入学习贯彻全国教育大会精神,进一步加强教师队伍思想政治建设,3月5日,华龙区第五中学举行“凝心聚力启新程,立德树人谱新篇”开学校长思政第一课。学校党支部书记、校长刘志超为全体教职工授课。

课堂上,刘志超结合2026年“十五五”规划开局之年的时代背景和华龙区教育质量提升年的目标任务,围绕“践行教育家精神,担当育人使命”主题展开讲述。他指出,教师是立教之本、兴教之源,全体教师要深刻把握教育工作的政治属性,坚守“为党育人、为国育才”初心,将立德树人根本任务落实到教育教学全过程。

面对本学期仅79天的“短学期”挑战,刘志超勉励全体教师大力发扬“三马”精神:做争先恐后的“骏马”,在教育质量年跑出加速度;做埋头苦干的“老黄牛”,踏踏实实做好每一项工作;做团结协作的“立马”,面对困难不等不靠、立即行动。他强调,要以高尚的师德师风引领学生健康成长,以过硬的专业本领提升教育教学质量。

此次思政第一课既是一次思想洗礼,也是一次行动动员。教师们纷纷表示,将牢记为党育人、为国育才使命,以饱满热情投入新学期工作,为学校高质量发展贡献力量。 ⑭
通讯员 李建明



“三八”国际妇女节当天,我市各学校开展丰富多彩的活动,为女教职工送上节日祝福,让她们在温馨欢乐的氛围里感受节日美好,舒缓工作压力,收获甜蜜与幸福。

左图为市开德中学开展“巾帼绽芳华·趣味乐不停”趣味活动,教职工欢聚一堂,在欢声笑语中共度美好时光。
通讯员 袁振丽 摄

下图为市绿城中学工会开展蛋糕DIY活动,女教师们化身“烘焙大师”,巧手制作创意蛋糕。
通讯员 王晓东 摄



治校方略

以本真育底色 以管理筑根魂

——中小学学校管理实践与路径探索

濮阳市实验中学党委书记 王广英

中小学学校管理的核心要义在于锚定育人根本,厘清不同层级领导者的角色定位与行动路径,实现“管”与“理”的辩证统一,构建兼具秩序与活力的教育生态。学校领导者作为办学治校的核心力量,“一把手”的顶层布局与精神引领、中层干部的中坚执行与专业落地,共同构成学校高质量发展的双轮。下面结合我校管理实践,从三个维度谈谈中小学学校领导者的管理常识与实践路径。

学校“一把手”,从顶层布局到精神引领,锚定办学发展航向

学校“一把手”的核心价值体现在“一、把、手”三维核心的精准落地,实现从职位领袖到精神领袖的转变。

三维定位,筑牢办学核心支撑

“一元统摄、全局谋划,要求“一把手”以战略眼光锚定国家要求、地方需求、本校特色的交汇点,丰富完善学校“做有根的教育、育有魂的新人”的根魂育人办学思想,制订清晰可行的发展思路。“把”握全局、驾驭方向,核心是守牢底线,抓好中心,以教学质量与育人品质双提升为发展要务,统筹校内校外资源,构建学校一家

庭—社会三方共育格局。“手”在操作、抓大放大,关键是做到不越位、不缺位、不错位,践行层级管理机制,层层压实责任。

精神引领,凝聚师生发展共识

“一把手”的核心影响力来自非职权权威的感召,关键在于做到“三有”。有思想,即学校形成了“做有根的教育、育有魂的新人”的根魂育人办学思想,让全体师生有共同的奋斗方向;有魅力,即以身作则树标杆,深入教学一线,成为师生践行教育本质的榜样;有品格,即坚守诚实守信、公平正直的底线,用人格温度换取团队的忠诚度。

三力修炼,夯实治校办学根基

终身学习力是基础,学习让办学思路始终贴合教育发展趋势;党性修养力是核心,坚持科学、民主、依法治校,让办学方向始终与党和国家的教育方针保持一致;资源整合力是关键,激活教师这一第一资源,锚定办学特色方向、分解育人任务,让有限资源发挥最大育人效益。

学校中层干部:从中坚执行到专业引领,扛起办学落地重任

学校中层干部是连接顶层设计与一线实践

的桥梁,其定位是否清晰、行动是否有力,直接决定学校办学理念落地成效。

明确定位,对标五型干部立标杆

中层干部需认清五大核心角色:落实办学方向的政治引领者、办学底线的守护者、推动管理落地的执行者、服务师生的贴心人、助力学校高质量发展的推动者。在此基础上,对标“政治型、管理型、服务型、实干型、创新型”五型干部标准,让每个中层岗位都成为学校发展的支撑点。

聚焦任务,紧扣办学特色抓落地

结合学校办学特色,中层干部需聚焦六大核心任务。抓政治,把牢办学定盘星;抓管理,用好治理金钥匙;抓教学教研,守住质量生命线;抓德育,夯实育人主阵地;抓队伍,锻造发展主力军;抓落实,当好执行顶梁柱,让学校各项部署落地生根。

掌握方法,提升专业执行硬能力

政治上站得稳,服从党委领导、坚守原则底线;管理上抓得准,做到人岗相适、激励到位;业务上过得硬,懂教育、会管理、善引领;作风上立得住,敢担当、善作为、重实效;创新上走在前,破瓶颈、补短板、创品牌。

严守戒尺,规避办学实践坑洼点

中层干部的成长,既要扬长补短,更要守牢底线。杜绝畏难心态、傲慢心态、拖延心态、抱怨心态;摒弃侥幸、浮躁、敷衍、虚假,以实事求是的态度扛起岗位责任。

深耕修炼,解锁专业成长密码

中层干部需从四个维度深耕细作。修思想观念,树立根魂育人的本真教育思想;修政治智慧,锤炼政治成熟、政治能力;修领导能力,培养辩证思维、掌握管理本质;修七气立身,以正气、底气、大气、锐气、和气、静气、廉气涵养自身。

学校管理:以“管”为根、以“理”为魂,构建共生共长教育生态

中小学学校管理的本质是为育人服务,其核心逻辑在于把握“管”与“理”的辩证关系。

辩证认知:“管”与“理”的核心内涵

“管”的哲学是建构秩序,通过规范、约束、衡量等刚性动作,为学校办学筑牢育人根基底线。“理”的哲学是激发活力,通过理解、连接、赋能、催化等柔性方式,为校园注入生活活力。二者的核心逻辑在于:无“管”则“理”无边界,无“理”则“管”无意义。

多维落地:“管”筑根基,构建教育确定性基础设施

管目标,搭建方向校准系统,将立德树人转化为可测量指标;管过程,搭建质量保障系统,制定标准化的教学常规,管资源,搭建效率优化系统,实现师资、经费等资源最优配置;管结果,搭建效能验证系统,构建多元评价体系,形成闭环管理。

生态培育:“理”赋活力,滋养教育生命生态系统

理人心,搭建动力源泉系统,尊重师生生命个体属性,将“要我做好”转化为“我想做好”;理沟通,搭建信息神经网络,让信息在校内顺畅流动;理关系,搭建信任协作系统,让超越职责的信任成为校园常态;理变化,搭建自适应进化系统,让学校发展永葆生机。

动态平衡:把握“管”与“理”的管理艺术

一是目标同源,互为前提,最终都服务于育人这一核心目标。二是因时制宜,动态调整:发展初期重“管”,建章立制;发展中期“管”“理”并重;发展成熟期重“理”,以创新驱动品牌。三是育人为本,先“理”后“管”,这是中小学管理与企业管理的核心区别。

理想生态:打造高质量育人场域

学校管理的理想状态,是构建“管”为根基、“理”为魂魄的教育生态。唯有实现“管”与“理”的深度融合,才能打造高质量的育人场域。学校管理者的最高境界,就是成为教育生态的造境者,以“管”为根基搭建有序的成长框架,以“理”为魂魄培育温暖的成长氛围。

中小学办学治校,管理是基础,育人是核心。濮阳市实验中学的实践说明,学校管理的关键在于让不同层级领导者各归其位,各尽其责,让“管”与“理”的逻辑深度融入办学全过程。以“一把手”的顶层布局定方向,以中层干部的中坚执行为支撑,以管理融合的生态育活力,才能让教育回归本真,培养出更多担当民族复兴大任的时代新人。 ⑮