开学了，孩子说“不想上学”咋办

“临近暑期尾声，有家长说：“快开学了，感觉孩子有点焦虑，甚至还说不想上学。”

孩子们从愉快的放假状态回到学习环境中，会出现一些不适应的状况。现在和您一起来聊聊，临近开学，如何调节孩子的心理状态。”

资料图片

临近开学，孩子有“不想上学”的心理是正常的

开学前，孩子“不想上学”的消极情绪，与平时我们常说的“厌学”是有本质区别的。

厌学，一般指的是孩子对学习认识存在偏差，消极对待学习活动的行为反应模式，它发生在日常的学习生活之中，若不及时干预，可能会演化为严重的心理障碍。

长假过后，孩子们表现出的不愿返校的情绪，往往源于生活与学习环境的突然转变，让他们出现短暂的不适应。

值得注意的是，焦虑并非学生独有的情绪，一些教师在开学前也会经历心理压力的攀升，无论是成人还是孩子，面对开学产生焦虑感都是正常的。

面对孩子对上学的焦虑情绪，理解和接纳是至关重要的一步。很多父母听到孩子不想上学，总是苦口婆心地灌输大道理：“所有小朋友都会上学，你现在不上学，你以后怎么办?”

反复强调不上学的后果，会更加加重了孩子的心理负担。

我们不妨换位思考，假如你最近上班十分辛苦，回到家对家人说：“我不想上班了!”

我猜，你也不愿意听到对方说：“你不上班怎么行，以后日子怎么过!”

你更愿意听对方说：“是不是工作遇到什么难事了？跟我说说。”

孩子也一样，当他跟你抱怨：“我不想上学”，并不意味着孩子真的想放弃学业，他只是想让你了解他的心情，肯定他的感受。

如果我们能够认同孩子的情绪并愿意倾听他们的心声，孩子的焦虑情绪就会得到很大缓解。

开学前的准备越充分，越能有效减少焦虑

孩子假期结束不愿去上学，一般有以下几点原因：学业压力、不想与父母分离、生活节奏的变化、学校里的社交压力。

家长可以从这四个方面帮助孩子：

关于学业压力

开学前一周，一般是学生写暑假作业的高峰期。这个阶段，往往也是爆发亲子冲突最多的时期，因为父母总是忍不住抱怨孩子荒废假期。

其实，越是这种时刻，我们越是要和孩子一起，去面对学业上的难题，多鼓励、少批评。

假期最后一周，父母有必要主动了解孩子作业的完成情况，和孩子一起，把各科作业重新梳理一遍，按照重要程度排序，逐步完成。这样做就是为了增加孩子开学的信心，让孩子没有负担地开学。

关于不想与父母分离

分离焦虑并非仅见于年幼孩子，稍大一些的孩子同样可能因离开父母而产生不舍与焦虑。

对父母的不舍、对家庭生活的留恋会让孩子抗拒开学，面对孩子的不安，我们要让孩子知道，上学之后，并不会影响你对他的关注和陪伴，比如我们还有夜晚和周末的相处时间，帮助孩子缓解分离焦虑。

关于生活环境和节奏的变化

学校的学习生活是很规律的，提前和孩子做好准备，就能减少入学后的适应问题，主要有以下几点：调整饮食习惯，回归一日三餐的规律饮食；提前执行孩子在学校期间的作息时间；适当增加运动，减少游戏的时间。

做好这些准备可以有效帮助孩子告别假期的懒散，在开学后生活作息无障碍衔接，以饱满的精神状态去迎接新学期。

关于人际交往

孩子在学校要面对的，不是只有学习，还有同学关系、师生关系。有的孩子与同学之间经常争执，没有好的人际关系。

因此，我们不仅要给孩子进行情感疏导，也要适当提供一些社交方法和技能指导。

比如平时有意识地增加社交活动、主动邀请小区同龄孩子来家里玩、鼓励孩子提前联系一下同学等等。

通过这些方法，帮助孩子建立和谐的人际关系，以积极的心态迎接新学期的到来。

用仪式感提高孩子对新学期的期待

家长可以陪伴孩子做许多很有仪式感的事情：准备开学第一天要穿的衣服；添置新的笔记本、笔盒、铅笔、橡皮擦等；和孩子一起制作一张张精美的书皮；为孩子拍一张纪念照，祝贺孩子学习进入新的阶段……

充满仪式感的准备，是一种强烈的自我暗示，有助于增强孩子对开学的期待，让他意识到自己的成长，调动孩子的学习热情。

新学期，新起点，开学前充分准备，可以帮助孩子朝气蓬勃地投入接下来的学习生活。

来源：钱志亮工作室

专家支招

科学应对“开学综合征”

开学临近，一些学生出现紧张、焦虑、不安、难以入睡等症状……心理专家指出，这可能是“开学综合征”。学生们从暑假生活转入新学期的校园学习，身心需要过渡，其表现包括情绪不安、胃肠不适、作业拖延等。家长和老师可以帮助学生进行调适，更好地迎接新学期。

“改变学生的作息规律需要提前规划，循序渐进。”湖南省儿童医院心理健康门诊主任医师胡文静提醒，学生要提前调整好作息。家长们可以提前帮助孩子按照学校的作息时间安排生活，减少孩子看电视、玩游戏的时间，让学生的生物钟提前适应开学的节奏。家长可以和孩子一起制订新学期的目标和计划，提高孩子的目标感和自我管理能力。

“家长要关注孩子的情绪变化，及时进行引导。”湖南省健康管理学会学生心理健康专业委员会主任委员赵丽萍提醒，家长要多与孩子沟通交流，给予他们足够的关注和支持。如果孩子出现作业拖延、懒惰等情况，家长不要一味地指责孩子，而是要倾听孩子的心声，了解孩子面临的具体问题，和孩子共同解决问题。对于出现过情绪障碍的孩子，家长可以和孩子提前设想一下在学校可能面临哪些困难，积极找出应对措施，增强孩子的信心，更积极地面对新学期的学习和生活。

“老师除了关注学生的学习情况，还要重点关注学生的心态。”赵丽萍建议，开学后，学校应该为学生创造一个宽松、和谐的学习环境。老师可以通过开展主题班会、心理辅导等活动，帮助学生调整心态，缓解开学压力。老师可以鼓励学生与同学、老师分享假期经历，帮助他们尽快融入新学期的生活。

来源：新华社

大学新生参加医保看这里

转眼间，各高校将迎来开学季，大学新生们迈入大学校园后，基本医疗需求如何保障？大学生们如何参加医保？看病又如何报销？

服务人群

大学生参加基本医保，是全民医保的重要组成部分。进一步提高大学生参保水平，有助于保障大学生基本医疗需求，提高大学生健康水平。

根据规定，各类全日制普通高等学校（包括民办高校）中全日制本专科生、全日制研究生都可以参加高校所在地基本医疗保险。参保手续由学校统一办理，费用由学生个人承担，所在高校代收代缴。

应届毕业生医保待遇延至年底

医保部门表示，应届毕业生虽然已经陆续离校，但在校期间缴纳的城乡居民医保报销待遇将延续至2024年12月31日。医疗保障不断档，让处于身份转换期的毕业生也打消了后顾之忧。

同时，医保部门强调，虽然应届毕业生相关待遇可延续至今年年底，但如果今年毕业的大学生选择自由职业和创业的，应当及时按照灵活就业人员参加职工医保，或者在户籍地、居住证所在地参加城乡居民医保，接续基本医保参保，保障基本医疗需求。

大学生医保如何缴费？

大学生医保一般由学校统一缴费。每年的9月1日到12月31日之间，学校会统一缴纳，一年缴一次，一次保障一年。大学生医保的参保费由国家统一补助及个人缴费两部分组成。

享受大学生公费医疗待遇期间不需要也不允许参加城乡居民基本医疗保险。可咨询所在学校，按规定在校医院及学校指定医院就医，报销比例标准、异地就医等情况按学校公费医疗规定执行。

如何申请报销？

在校大学生如果需要看病，可以选择在高校所在地定点医疗机构治疗，并按照相关规定直接办理医疗报销结算。如果参保大学生在假期、实习、休学等其他不在校的情形下需要异地看病治疗，那么需要先联系校医院办理异地就医备案，再到医保定点医疗机构就诊。所产生的费用先由个人全额垫付，回到学校后按照学校规定提供对应的相应材料进行报销。

应届毕业生毕业后怎么做

大学生毕业后，无论是选择参加工作、继续深造，还是灵活就业，都需要按规定接续基本医疗保险。基本医保对降低看病负担，维护生命健康有着不可替代的作用。应届毕业生在进入新角色的同时，也要关注自己的参保情况。

根据《社会保险法》规定，用人单位应当自用工之日起三十日内为其职工办理社会保险登记，并按时足额缴纳社会保险费。职工医保费由用人单位与职工按比例共同缴纳，其中个人部分由单位每月从工资中代扣代缴，用人单位和职工连续参保缴费，按照规定享受职工医疗保险门诊、住院等报销待遇。

医保部门强调，参加职工医疗保险是国家对劳动者合法权益的保护，也是用人单位的法定义务。用人单位以试用期等为由不为员工缴纳医保的均属于违法行为。

此外，不少大学生毕业后选择继续攻读研究生，可以在就读高校或科研院所所在地继续参加居民医保，一般由所在高校或科研院所统一组织参加或集中办理。

医疗保障不断档，让处于身份转换期的毕业生打消了后顾之忧。

来源：阳光高考信息平台、人民网科普

开学季，家长们请注意这些骗局

秋季开学在即，诈骗分子又蠢蠢欲动，开始精心谋划专门针对家长们的骗局，有人假冒老师进入班级群，骗取资料费、学杂费等费用，全国已发生多起案例，请大家务必提高警惕。

最近，江苏无锡一小学微信班级群“老师”连续发了几条消息：“预交新学期的练习册和资料费”“每个学生500元，支付宝扫码支付”。

对方以老师的身份在班级群里发送群通知，尤其是新生班，家长和老师还不太熟悉，家长很难发现异样。

无独有偶，另一所小学一年级的班级群，家长们也收到了此类缴费信息。一位自称是“张老师”的人，在班级群内发送收款接龙，要求家长们以红包形式缴纳学杂费。

万幸的是，被真正的张老师及时发现，并第一时间拆穿了谎言。

类似案件屡屡发生，家长们请警惕以下几种诈骗类型。

缴费类诈骗：骗子通过盗取或克隆老师、家长的微信、QQ等账号，混进家长群，利用家长对老师的信任，假借老师之名，以需要缴纳服装、教材、资料等费用为由实施诈骗。

注意：家长在收到班级群发的缴费信息时，不要急于汇款，一定要通过电话向老师核实清楚缴费情况。同时，老师要开启入群验证功能，避免陌生人随意加入群聊。

假冒子女类诈骗：骗子盗取学生的微信号、QQ号后，冒充学生本人向其父母要生活费，或者以发生意外、生病等为由，要求家人转账汇款。

注意：凡是孩子通过手机短信、QQ、微信等联系要求转账汇款的，一定要谨慎，务必与孩子本人视频沟通或当面核实，以防钱财损失。

谎称孩子出事类诈骗：骗子通过非法渠道获取家长通讯录，冒充学校老师打电话给学生家长，假借“孩子身体不适或上课途中突发疾病急需医药费”等理由，趁着家长慌乱的情况下催促转账，以此骗取钱财。

注意：家长一定要存好老师的电话，接到类似电话时要保持冷静，先联系学校老师或当事人，不要盲目汇款。

助学金类诈骗：骗子冒充学校或教育局工作人员，谎称有针对贫困学生的助学金，提供信息办理相关手续便可将助学金转入家长账户。在获取相关信息后，他们又会以缴纳相关费用为由，让家长转款实施诈骗。

注意：助学金、助学贷款等政策信息通常会通过学校官方渠道（如官方网站、公告栏、班级群等）发布，不要轻信非官方渠道的信息，不要向陌生账户汇款。

来源：极目新闻

新学校

广东一所新大学要来了

项目效果图。

深圳海洋大学（一期）建设项目建设正全面推进中，目前处于主体结构（生活区）和地基基础（科教区）施工阶段，预计于2026年12月完成一批建设内容。

深圳海洋大学（一期）建设项目位于大鹏新区坝光片区，项目总建设用地面积约40万平方米，总建筑面积约60万平方米。主要建设内容包括新建教学科研组团、体育馆、图书馆、学生宿舍、教师宿舍等，以及深海科考中心、海洋博物馆（校内）等。计划分两批建设，第一批建设工程先行施工，第二批建设工程将根据办学需求适时开工建设。

海洋大学、深海科考中心和海洋博物馆一体化建设，一期工程为海洋大学，二期工程为海洋博物馆，三期工程为深海科考码头。三个项目统筹布局，相关设施用房共建共享，节约集约土地资源，可实现人才、科研、设施资源等的最大化利用。

建成之后，这将是一所国际化、高水平的双一流新型研究型大学，打通海洋领域的产学研联动，推动深圳加快建设全球海洋中心城市。

深圳海洋大学将开展本、硕、博一体化教育，构建完整的办学层次，拟定规模为全日制在校生约8000人。在筹建阶段，深圳海洋大学依托南方科技大学等共建单位，从2022年开始培养学生，之后逐步增加学生规模，争取2024年在校生规模达到约800人。

来源：深圳特区报

新同学

男孩考上公安大学 父亲生前战友相送

近日，云南楚雄18岁的夏梓洋准备前往中国人民公安大学报到，出发前父亲生前的战友集体相送。

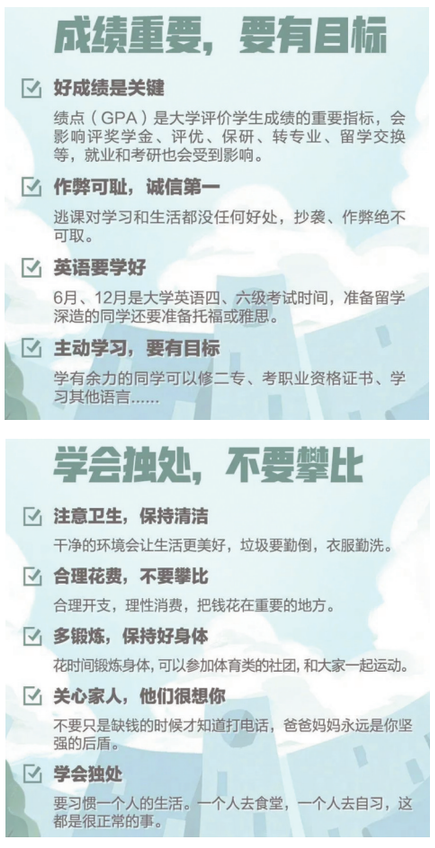
夏梓洋的父亲是全国公安系统二级英雄模范，楚雄州公安局交警支队永武高速公路交巡警大队原中队长夏绍能，在处理一起交通事故中因转移群众不幸被大货车撞倒，因公牺牲时年仅44岁。

父亲牺牲后儿子毅然选择报考警校，并凭借优异成绩收到了中国人民公安大学的录取通知书。出发前，父亲生前的战友一行人来到陵园，夏梓洋把写有预备警官的录取通知书放到父亲墓前。

来源：人民日报客户端

新生活

大学新生请查收



来源：人民日报