

# 新学期临近,专家支招如何缓解“开学焦虑”



随着开学时间越来越接近,有家长发现,孩子总是高兴不起来,干什么都觉得没意思,易发脾气、食欲下降甚至失眠,还有一些孩子假期里生活习惯被打乱,导致体重增加、近视加重。

经过了漫长的假期,如何在短期内帮助

孩子顺利平滑向新学期过渡?8月22日国家卫生健康委举行的新闻发布会上,多位专家从心理健康、体育运动和疾病防控方面为家长支招。

“家长是非专业人员,要想判断孩子是不是出现了心理问题,可先观察孩子的言

语、情绪和行为有没有出现持续1周以上的负性变化。”首都医科大学附属北京儿童医院主任医师崔永华介绍,如果孩子经常说奇怪的话、自言自语,或者紧张害怕、容易哭泣、变得孤僻、出现攻击性行为、频繁说谎等,需要格外关注。

但短期的情绪和病症存在区别。崔永华表示,临近开学,孩子确实容易出现心理不适应,这些情绪是可以调节的。

“首先家长要保持稳定的情绪,可以通过情绪卡片、绘画、角色扮演、写心情日记等方式,教孩子学会识别、接纳和表达情绪。”崔永华建议,至少提前一周带领孩子按照学校作息规律调整生物钟,每天完成一个小的学习目标,找回学习状态;每天40分钟左右的户外活动,帮助孩子尽快恢复精力状态。

“一些青少年有一颗‘玻璃心’,这需要体育运动来干预。”国家体育总局运动医学研究所主任医师厉彦虎说,体育运动可以带来最好的锤炼教育、磨炼教育、挫折教育、成长教育,尊重规则的教育,近视、肥胖、脊柱侧弯、心理等问题也可以通过适当的体育运动改善。

厉彦虎强调,在引导孩子进行体育运动

时要注意“光、视、形”3个要素,即运动要见阳光,缓解学习用眼的视力压力,带来健美健康的体型。

“体育运动要有全面性,包括个人运动、集体运动、娱乐运动等;避免过早参加单项体育运动,可能会带来‘网球肘’‘足球踝’等职业病风险。”厉彦虎说,家长要循序渐进提升孩子的运动能力,注重培养孩子在集体活动中收获集体荣誉感,有利于孩子的心理健康。

从假期到学期的过渡过程中,如果孩子真的出现心理问题,专家建议家长应及时在专业医生指导下规范、科学地进行治疗。崔永华表示,常见的治疗方法有药物治疗、心理治疗、行为干预、物理治疗等,不同心理问题治疗方法不同,需要专业人员根据病情综合考虑决定。

开学季正值昼夜温差不断加大的换季时节,疾病易乘虚而入。对此,山东省疾控中心主任医师张丽提醒,托幼机构和学校是儿童青少年聚集场所,易发生传染病。开学季应重点关注呼吸道传染病和肠道传染病。南方的孩子要提高免疫力,提防虫媒传染病。

来源:科技日报

## 暑期文旅“含科量”飙升

博物馆“魔墙”让文物“触手可及”,“报纸自拍机”能圆“封面梦”,AR冰箱贴文创创新宠……记者走访多地观察到,今年暑期文旅市场的“科技浓度”格外高,科技不仅为游客带来新奇体验,更在火爆场景背后筑起坚实支撑。

在哈尔滨市博物馆,一面落地“魔墙”前聚集着密度最高的游客群。记者看到,这面馆藏文物数字化展示墙上,180件珍贵文物的信息经三维建模、多媒体展示、高精度多点触摸技术处理后,能支持多人同时互动。“你看,手指滑一下就能转!”一名小学生踮着脚,指尖划过屏幕,一件清代青花瓶的3D模型便720°旋转起来,釉色纹路清晰可见,双手做出拉开手势,模型瞬间放大,还能点击“点赞”键,屏幕实时弹出藏品“人气”榜单,现场不时响起“原来文物还能这么看”的惊叹。

不仅是博物馆,如今在更多旅游场景,都能感受到科技带来的新奇体验。今年暑期,多地景区出现了一款特殊的“报纸自拍机”。记者在哈尔滨索菲亚教堂广场、滨江步道等景点看到,游客或举着文创道具自拍,或三三两两合影,点击屏幕选择不同模板后,一份极具个性化的黄色“报纸”就打印出来。刚拍完的游客李女士笑着说:“以前打卡是‘人在景里’,现在直接上了‘报纸头条’,发朋友圈朋友都问在哪拍的。”

除了能留下独特记忆的旅游设施,更加便捷贴心的“智游”项目也让游客直观感受到科技带来的便利。在北京动物园,记者用手机扫描指示牌上的二维码,进入“明星动物”科普导赏线路,不仅可以跟随最优路线游览大熊猫、金丝猴等10个“明星动物”场馆,还可以或看或听相应的动物科普知识。“不走‘冤枉路’,还能边走边学知识,带孩子旅游方便多了。”游客张先生说。

科技的加持还让文创产品“玩出了花”。在北京、哈尔滨、承德等多个景区的文创商店,记者看到,AR冰箱贴受到游客青睐。有的冰箱贴是用手机扫描外包装上的小程序,有的则是用小程序直接扫描冰箱贴,就会立刻跳出景点或文物的3D全景介绍。“普通冰箱贴20到30元一个,今年新出的这种AR款价格贵了近一倍,但卖得最好。”哈尔滨道外巴洛克博物馆的工作人员说。

这些鲜活的文旅新体验背后,是新一代信息通信、虚拟现实、人工智能等先进科技在强力支撑。这个夏天,无论是苏杭、村超赛场,还是大型演唱会、人流密集的景区,或是高速行驶的列车,游客们明显感觉到:手机卡顿少了,即便是以往信号弱的区域,只要出现5G-A标识,网络就格外“丝滑”。

记者在2025世界人形机器人运动会现场切身感受到5G-A带来的流畅。在可容纳超万名观众的国家速滑馆“冰丝带”,尽管同时要满足人形机器人对网络性能的严苛要求,场馆内的5G-A网络已经受住了来自观众的“极端”流量冲击。几位在场馆内手机直播的博主表示,即便是在网络负载极高的环境下,直播画面依然稳定清晰,上传4K视频“秒加载”,这种“指尖无感”的连接速度,让现场热情得以即时传递。

公开数据显示,我国已经启动全球规模最大的5G-A商用部署。“5G-A大上行、高可靠、广连接的特性,以及通感一体、无线人工智能等技术的突破,为入网密集场景提供了智能、可靠、安全的网络服务。”业内人士告诉记者,这正是赛场、演唱会、高铁“不卡顿”的核心原因,也为智慧文旅产业发展提供了关键基础设施。

从无人技术与烟花共舞,到全息影像“复活”文物;从声光电技术重现古代场景,到具身智能机器恐龙与游客互动……这个暑期,每一个爆火的旅游场景背后,都有着高科技的支撑。当科技为文旅筑牢“硬件底座”,当传统文化借科技焕发新生,科技与文旅的深度交融,让技术有了更多“用武之地”,文旅产业的发展空间也变得更加广阔。

来源:经济参考报

## 暑期昼夜颠倒?大学生如何7天找回生物钟

### 昼夜颠倒



刷牙睡觉!”广东药科大学学生刘嘉宝的办法简单直接——用自己的意志力抵御诱惑。华南师范大学学生曾春惠担心自己意志力不足,于是选择每晚将手机交给家长代为保管。广东工业大学学生潘雅采取“物理隔离法”,将手机放到房间外等自己不方便接触的地方,自己则看书促进入眠。广东第二师范学院学生杨玉婷会使用手机“屏幕使用时间”功能,设置到了0点就禁用娱乐App。广东外语外贸大学学生李雪怡和舍友们想到了另一个有趣的办法——约定每天23时30分在宿舍群里发“晚安”,谁没发就第二天请喝奶茶,“这种带点小惩罚的约定还挺管用,能倒逼对方遵守时间”。

此外,许多大学生都提到,在日间或睡前消耗一定的精力也能促进睡眠。周余宁会去操场散步或打羽毛球,每天持续运动40分钟左右,运动之后“晚上躺床上精神没那么亢奋了,比整天待在宿舍刷手机更容易有困意”。东莞城市学院学生肖杨会到小区打球运动,惠州学院学生邓小雨则是去跳舞。黄玉婷通过过学习来消耗精力,睡前做复杂的代码作业,

友约好早上六七点去吃早饭,“友谊”的驱动,成了她的动力。潘雅则觉得,和好友一起相约晨跑不仅能带来愉悦,而且“能起到一个互相监督的作用”。

对于广东医科大学医学专业的林旺盛来说,自己对医学事业的信念感,更能激励他调整作息。他把白大褂挂在床头,看到它就会想起“以后要穿着这个对患者负责”,熬夜的念头就淡了。而语言类专业的刘咏琪则会为了背单词进行晨读,并坚持早起。

此外,许多大学生都提到,在日间或睡前消耗一定的精力也能促进睡眠。周余宁会去操场散步或打羽毛球,每天持续运动40分钟左右,运动之后“晚上躺床上精神没那么亢奋了,比整天待在宿舍刷手机更容易有困意”。东莞城市学院学生肖杨会到小区打球运动,惠州学院学生邓小雨则是去跳舞。黄玉婷通过过学习来消耗精力,睡前做复杂的代码作业,

在高速思考的过程中,很快就会有倦意。

#### 应对反弹

开学日子渐近,有些同学也会对未来产生焦虑,有时候忍不住刷手机熬夜,好习惯坚持几天就出现“反弹”。“还是要自控力强一点”,胡晓晴说,自己如果熬夜,第二天起床时就会强制告诉自己不要再贪睡了。

建立一些固定的习惯也有助于避免反弹。周余宁在睡前会花5分钟写一个简单的“明日计划”,写完之后提前整理第二天要用的书籍,“这些事做完后会有‘该结束今天了’的感觉,大脑也会慢慢从假期松弛状态切换到有点规律的状态”,第二天早上闹钟响起时看到这些计划,也会增加她起床的动力。

在产生焦虑情绪时,周余宁会听白噪音,比如雨声、咖啡馆背景音,“注意力集中在声音上,就不会想太多开学的事了”。有时她也会深呼吸,吸气4秒,呼气6秒,重复几次,慢慢就没那么烦躁了。华南师范大学学生曾春惠则会听音乐或冥想,自然地缓解焦虑。

惠州学院学生邓小雨已经在提前查阅并规划新学期要做的任务了,想到开学以后可能会发生的开心的事,焦虑就渐渐少了。刘咏琪选择阅读她喜爱的书籍,“文字告诉我,无须太过在意过去和未来发生的事情,最宝贵的就在当下”。

比起停留在假期的放松和愉悦里,以积极的面貌迎接新的生活或许是更好的选择。广东警官学院学生刘一涵在调整作息的过程中,想到不久后又能和同学们一起训练了,“心理上挺兴奋的,有种‘归队’的踏实感”。

这种从假期模式切换到学习状态的转变,不仅磨炼了大学生的自律精神,更展现了他们积极向上的青春风貌。这份对新生活的期待与准备,正是大学生们迎接挑战、追逐梦想的最好姿态。

来源:中国青年报

#### 渐进式调整熬夜习惯

“试过定5个闹钟,隔10分钟响一次,想逼自己早起,结果每次都掉掉继续睡,坚持了两天就放弃了。”谢伟夫曾想过“一步到位”,结果却折戟而归。

比起直接“无缝衔接”开学作息,不少大学生认同建立渐进式的调整更好坚持。岭南师范学院学生刘咏琪在开学前一周就定起床闹钟,每天比前一天早一小时,直到调回符合开学作息的7点或8点。对于可能影响睡眠的咖啡、奶茶等含咖啡因的饮品,她也会逐步减少饮用。和她类似,武汉晴川学院学生胡晓晴会每天比前一天早睡20到30分钟。

同时,调暗灯光也是促进入睡的重要方式。胡晓晴会将手机开启深色模式来减少蓝光的干扰,并且在宿舍开启小夜灯看书。深圳职业技术学院学生黄思曼每天都会使用暖光小夜灯,营造良好的睡眠氛围。

在调整作息的路上,手机的诱惑也是需要直面的“拦路虎”。“直接强制自己:放下手机,

# AI时代,六成受访者认为“走心表达”有助对抗信息碎片化的空虚感

58.6%受访者自认对周围环境感觉变“钝”,找不到深度表达契机

一次放下手机的全神贯注,一次忘记时间的促膝长谈,或许就能拉近彼此之间的距离。你最近进行过“走心表达”吗?在“信息爆炸”的快节奏时代,“走心表达”有何价值?近日,中国青年报社社会调查中心联合问卷网(wenjuan.com),对1340名受访者进行的一项调查显示,60.1%的受访者认为“走心表达”有利于深度思考,对抗信息碎片化带来的空虚感;58.8%的受访者认为真诚交流可以增强人与人之间的连接。但58.6%的受访者自认对周围环境的感受变“钝”,找不到深度表达契机,63.1%的受访者建议放慢生活节奏,耐心倾听。

“见天地、见世界才能更好地见自己”。“我时常和朋友坐在未名湖边的石筋上,看月亮升起,看柳树在湖面投下倒影,一搭没一搭地聊人生。”北京大学本科生陈诺言表示,在与朋友的深度交流中自己能更清晰地意识到,人生没有标准答案,我们相遇在某个节点,未来会有不同的选择和发展路径。“这样的交流让我变得更加谦卑,通过了解他人的人生轨迹,我可以从自己的一亩三分地中走出

来,能够理解不同的选择,学会尊重和接纳每一个人。”

在现代社会,“走心表达”有何价值?调查中,61.2%的受访者认为可以寻求共鸣,带来美好情感体验;60.1%的受访者认为有利于深度思考,对抗信息碎片化带来的空虚感;58.8%的受访者认为可以增强人与人的连接;47.7%的受访者认为有助于表达真实自我,减少刻意的装扮;20.9%的受访者觉得可以在“网言网语”中找回文字的温度。

有一句话叫“见天地、见世界才能更好地见自己”,陈诺言觉得通过向外的探求和交流,能更好地了解自己。自己的一个从高中陪伴到大学的好朋友告诉我,他觉得自己渐渐从爱流泪的小女生,变成了一个有些锋芒、更加自信的人。这是我自己很难察觉到的,那一刻我非常感动,因为有人陪伴了我的成长,见证了我的变化,这是一件特别幸福的事。”

陈诺言坦言,虽然朋友之间的真诚表达,可以让双方关系更稳固,也会让心境更澄澈,但有时候会害怕这种表达。“可能是怕对方接受不了自己的敞开心扉。”陈诺言说,如果一方真诚表达,袒露心扉,而另一方却以敷衍的态度回

应,这会让坦诚表达的人在不对等的交流中受伤。

阻碍人们“走心表达”的原因有哪些?调查中,58.6%的受访者认为是对周围环境的感受变“钝”,找不到深度表达契机;51.2%的受访者觉得是数字化交流难以传递深层次情感;46.9%的受访者指出生活功利化,让真爱太难生存;46.0%的受访者觉得生活节奏快,没时间深入表达;41.6%的受访者是因为害怕被误解或受伤害,不敢吐露心声;27.4%的受访者归因于“词穷”,想表达但不知如何组织语言;17.0%的受访者认为是AI等技术工具应用后,让人懒于思考和表达。

90后肖晗觉得,参加工作后,朋友之间能坐下来谈心的机会少了。“每天忙着工作,朋友之间许久不联系了,聚在一起不知道说些什么。”目前单身的肖晗,闲下来时会觉得有些空虚。

00后唐昊感觉,现在生活节奏变快了,很难挤出一些可以闲聊的时间。像散步、午后放松聊天,这些看上去没什么意义的事情,很容易在快节奏的生活被忽略,但这些都

而是加深人际关系所必须的。

“随着技术的发展,AI能帮我们写很多东西,这也导致个人表达能力退化。”唐昊说。

“要相信真诚的表达是能得到回应和反馈的”。

哪些做法有助于人们“走心表达”?调查中,67.2%的受访者建议培养个人深度思考习惯,提升表达素养;63.1%的受访者建议放慢生活节奏,耐心倾听;61.0%的受访者建议营造友好包容的环境,减少社会评价的压力;36.4%的受访者建议设计更贴近真实交流的虚拟空间,减少数字化的冷漠感。

“我们可以静下心来屏蔽日常生活中的喧嚣,真正地去聊天。也许有人会说,谈心需要静谧的环境,其实不是的。”陈诺言觉得,只要我们希望与对方建立深层次的连接,无论是在喧闹的食堂、忙碌的教室,还是在一些人来人往的场景里,都可以迈出这一步,去向我们想交流的对象发出邀约。

对此肖晗非常认同,也在努力改变自己,“我们常功利地去看待一段关系,害怕自己的真心错付,但年轻就要敢于尝试、敢于表达,这样才能在回想起来时不后悔”。

陈诺言说,要相信真诚的表达是能得到回应和反馈的,也要相信自己的真诚表达可以带动身边的人,当自己卸下盔甲,去展露柔软的地方时,也可以遇到更好的、滋养自己的人。“当下我们能看到一些‘走心表达’的作品受到大家欢迎,我觉得,在中小学作文的评价标准上,也可多鼓励那些抒发自己真实情感的表达。”

受访者中,男性占37.4%,女性占62.6%。00后占14.1%,90后占49.2%,80后占29.0%,70后占6.6%,60后占1.0%,其他的占0.1%。

来源:中国青年报