



科普时报

2024年9月6日
星期五
第351期
今日16版

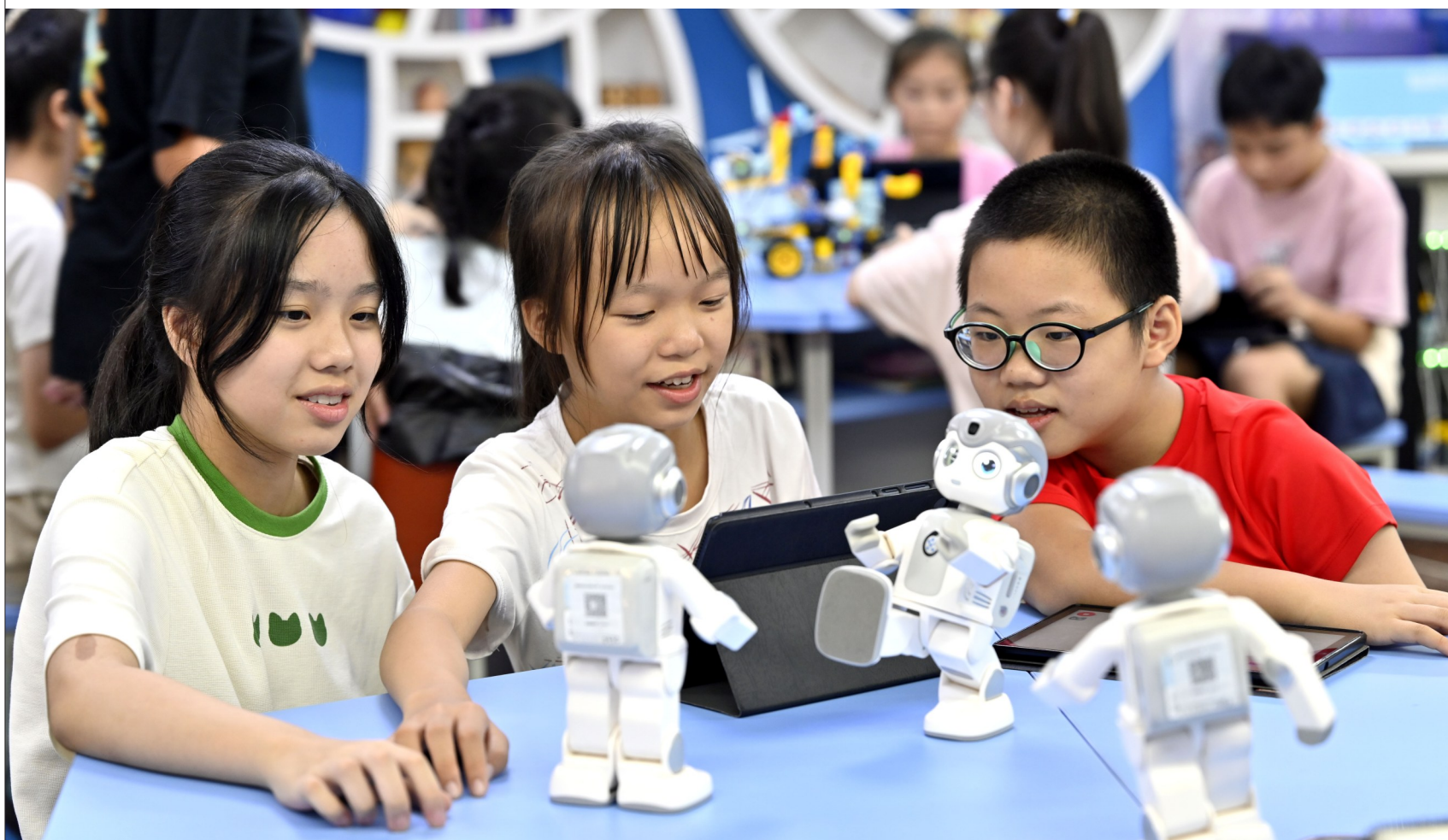
科技日报社主管主办

科普时报社出版

国内统一连续出版物号 CN 11-0303

代号1-178

人工智能进校园,点亮孩子科学梦



新学期,广西柳州市部分中小学把人工智能纳入常态化教学体系,建设人工智能实验室开展人工智能、机器人教育等教学,提升学生的综合素质。图为9月4日,在广西柳州市东环路小学人工智能课堂上,学生通过编程让机器人进行功夫表演。

新华社发

这样做,跟“开学综合征”说拜拜

□ 科普时报记者 陈杰

开学季,“神兽”纷纷归笼。一些家长还来不及松一口气,就发现孩子无故出现了情绪不稳、焦虑、失眠、头痛、食欲不振等症状。

“这就是医学上说的‘开学综合征’。”9月4日,解放军总医院第一医学中心医学心理科主治医师董彦彬接受科普时报记者采访时说,“每到开学季,医院就会接诊大量因开学综合征前来就诊的学生,其中以中小学生为主。”

开学综合征,是指学生在假期结束之后、开学之始,由于多种原因导致对新学期学习生活的不适应和抵触情绪,进而表现出来的一系列生理和心理上的不良反应。

开学综合征为何“偏爱”青少年?

董彦彬分析认为,中小学阶段的学生正处于身心发展的关键时期,他们的适应能力和自我调节能力相对较弱。再加上假期到开学的转变,是一种从悠闲状态突然回归紧张学习模式的过程,巨大的反差往往让他们难以适应。“此

外,学业的压力、人际关系的变化,以及对新环境的恐惧,也是导致中小学生易出现开学综合征的重要因素。”董彦彬说。

开学以来,也有不少学生因明显的腹痛、腹泻等情况到消化科就诊,经医生诊断后发现大多是因开学综合征而引发的胃肠道功能紊乱。“焦虑、紧张与压力的持续存在,不仅在学生的心理层面构建起复杂的应激模式,也会作用于肠道,诱发一系列消化道症状。”浙江大学医学院附属第二医院消化内科副主任医师许志朋告诉记者。

许志朋提醒,这种由焦虑和紧张引发的胃肠道功能紊乱,除了心理调节外,也可以用药改善症状。

开学综合征并不是医学概念上的疾病,只是身体的不良反应,但其给孩子带来的负面影响不应被忽视。

董彦彬说,家长的及时干预,是帮助孩子顺利度过这一特殊时期的关键。“一旦发现孩子与往常表现有所不

同,家长应多倾听和换位思考,去搞清楚他们的真实感受和需求,进而帮助他们解决问题,而不是一味的怀疑和批评。”

除家长的关心之外,学校和老师也应担起共育的责任,才能防微杜渐,从容应对开学综合征。董彦彬建议,中小学应加强心理健康教育,通过开设心理课程、举办心理讲座等方式,帮助学生提高心理素质和适应能力。“老师也可以适当调整一下教学节奏,尽可能给孩子们一点时间来适应。”

对于青少年而言,开学综合征是一种普遍存在的现象,持续时间会因个体差异而不同。董彦彬说,经过积极引导和自主调节,开学综合征的症状基本会逐渐消失,家长也不必过于担心。“但需要注意的是,如果症状持续超过两周还未见明显缓解,并出现诸如失眠加剧、体重下降、沉默寡言等症状,家长应及时带孩子前往医院就诊,接受专业医生的面诊和评估。”董彦彬提醒。

本期导读

- 02版
野外“邂逅”亚洲象,该怎么办
- 05版
新增世界地质遗产地等你打卡
- 07版
AI骚扰电话为何让人防不胜防
- 09版
“秋膘”别乱贴,“秋冻”要适度
- 13版
遇见中国名画里的“天工开物”
- 14版
顶级茶友:颜真卿与陆羽