

欢迎扫码订阅
《科普时报》



科普时报

2025年8月29日
星期五
第399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

数据盛宴 开启未来



8月28日,2025中国国际大数据产业博览会在贵州省贵阳市开幕。本届数博会以“数聚产业动能 智启发展新篇”为主题,展现数据要素与人工智能技术融合创新的最新成果,推动数据资源的高效汇聚与价值释放,为产业升级和经济高质量发展注入强劲动力。
新华社记者 杨文斌 摄

开学在即,“神兽”闹情绪该咋办

□ 科普时报记者 陈杰

要开学了,不少家长发现,往日爱说爱笑的娃儿突然变得沉默寡言、食欲下降,一提“开学”更是烦躁不安……孩子满脸的焦虑、抑郁情绪,让家长对其能否准时、顺利开启新学期忧心忡忡。

“看似是孩子‘闹脾气’不想上学,实则是‘开学焦虑’在背后作祟。”解放军总医学第一医学中心医学心理科主治医师董彦彬解释,这与成年人放完长假后出现的“周一恐惧症”本质相同,都是个体面对生活节奏突然转变时产生的一种自然心理反应。

暑期里,多数孩子习惯了晚睡晚起、自由安排时间的节奏,一旦要重新适应早睡早起、按时上课的规律作息,身体和心理难免产生抵触;有的孩子面对未完成的暑假作业,既担心被老师批评,又焦虑开学后跟不上学习进度,这些因素都可能让焦虑、抑郁情绪悄悄滋生。

开学焦虑的表现并不仅限于情绪层面,也可能转化为明显的身体不适。

每到开学季,首都儿科研究所消化内科副主任医师廖伟伟总会接诊许多因肚子疼而没法到校的孩子,他们除了常见的沉默、食欲差等表现,还有头疼、消化不良、注意力不集中等易被忽视的症状,且医学检查也找不出病因。“孩子出现这些症状,其实是焦虑情绪‘躯体化’的表现,也是孩子在向家长传递‘我需要帮助’的信号。”廖伟伟说。

不过,家长们也不用一看到孩子有这些表现就慌了神。“如果孩子的症状持续超过一周,比如开学之后依然不见好转,或者躯体不适频繁发作影响到正常学习生活,就需要带孩子就医,让专业医生评估和干预。”廖伟伟提醒。

可以明确的是,开学焦虑所引发的抑郁情绪和抑郁症有着本质区别。抑郁情绪是情境性的、暂时的情绪反应,随着孩子适应新环境通常会逐渐缓解;抑郁症则是一种临床诊断的精神疾病,持续时间长,且往往没有明显的外部诱因。

“当然,长期被忽视的开学焦虑,确实可能发展成抑郁症。如果一个孩子年复一年地经历开学焦虑,且没有得到适当关注和疏导,这种反复的负面情绪体验可能改变大脑的应激反应机制,增加罹患抑郁症的风险。”董彦彬将抑郁情绪比喻成一个小伤口,如果反复感染而不处理,最终也可能变成顽疾。

大多数孩子的开学焦虑,能通过家长的帮助来缓解。

专家建议,家长可以和孩子一起制定逐步调整作息的计划,提前几天模拟上学时的作息;开学前尽量减少额外压力,不要一味强调学习成绩,多谈论校园生活的趣事;鼓励孩子与同学提前联系,恢复社交连接,减轻开学后的陌生感……

每个孩子都是独特的,他们的焦虑表现和缓解方式也各不相同。“家长要做的是倾听和理解,不要简单否定孩子的感受,用科学的方法帮他们摆脱不良情绪的困扰。”董彦彬说。

本期导读

■02版

当心,淋雨也可能淋出“致命危机”

■05版

七夕,织女织出了“牵牛花”

■06版

你的头发,可能是下一代补牙黑科技

■08-09版

以身为盾,他们想方设法护住科学“家底”

■11版

秋乏不用愁 中医专家来支招

■13版

8月科普书榜