

新学年，“心”起航

——开学季致全体同学的一封信

亲爱的同学：

您好！新学年伊始，欢迎同学们告别假期生活，回归学校。面对新学期，我们应该如何调整出最佳状态，做好新学期开学季的心理准备呢？

一、调整心态，角色定位

做好开学的“物质准备”。提前准备好书包、笔、练习本、作图工具等学习生活用品，整理校服、鞋帽。

做好开学的“心理准备”。树立正确的认知，进行积极的暗示，以开放的心态迎接新的学期。

新学期所有同学都将进入新的年级，意味着你们在心理、思维、学习方法以及知识掌握程度等方面都会进一步的成长。高年级的同学对学校和老师有了一定的熟悉程度，在新学期就需要将自己的角色进行重新定位，因为个体在每个阶段有不同的成长任务。比如你需要思考新学期、甚至新的一年，你将成为怎样的人、将如何才能不辜负一去不返的时光？

新高一的同学，因为刚刚步入高中，你们要适应新环境、新文化、新老师、新同学，还有面对新目标、新任务等等。你们需要调整心态，学习适应从初中升入高中的突破性的成长过程，在信念系统、学习任务、社会实践、文娱生活等各个方面实现成长和突破。

二、调整作息，学习适应

假期可以用自己舒适的节奏和方式学习、生活，作息時間很可能和学校有所出入。但在开学以后，就需要尽快适应学校的作息规律，调整出最佳的学习状态。提前调整好生物钟，调节作息时间，参照上学模式正常睡觉、起床、吃饭。

合理规划学习时间，及时“收心”，把生活重心和注意力逐步转移到学习上。如果一下子不适应，也不必惊慌失措，你只要确保自己已经在适应的过程中即可，慢慢地总会和学校的生活在同一频率上共同前行。

三、确立目标，制定计划

德国哲学家康德曾说“没有目标而生活，恰如没有罗盘而航行”。不同年级的学习与生活目标并不一致，你可以根据新的年段进行个性化的目标管理。制定目标较为容易，难的是将目标细化为操作性强的行动计划。因此，一旦确定好新学期的目标，一定要围绕目标确定出科学的计划，有效保障落实。当然，你可以

在实践的过程中不断地调整目标，保证成果输出的最大化。如果目标有了，但是在实现过程中发现目标过于遥远，或是总出现无法按时完成计划的情况，那你就需要重新审视目标和计划，做出及时的调整。

四、学习应对，调适情绪

1. 调节自身认知，视消极情绪出现为正常化。每个人在面临人生的转折和新的变化时，都可能会产生一些困惑、苦恼等不良情绪，这是正常的事情。

2. 接纳不良情绪，觉察自己内心的感觉。对焦虑、担心、恐惧等负性情绪不必掩饰、否定和抗争，自然面对，坦然接纳。

3. 学会自我放松。如果出现紧张、担心、高兴不起来等情况时，可尝试通过深呼吸、冥想、洗热水澡、听轻音乐、参与体育运动等方式进行自我放松。

4. 尝试有效沟通。每天争取与同学、朋友、家人、老师有效沟通 15 分钟，保持良好的人际关系，分享快乐，分担痛苦，调适不良情绪。

5. 培养运动习惯。每周坚持运动 3~4 次，保持中等强度，每次不少于 30 分钟。

五、心理困扰，寻求援助

遇到心理困扰，可以多途径寻求援助。学会求助是智者的行为！

浦东新区青少年心理健康教育发展中心 24 小时热线电话：4008206235。

面询服务：浦三路 385 号（每周六、周日下午 1 点至 4 点，固定节假日除外，须提前致电预约 4008206235）。

上海市青少年心理服务 24 小时热线电话：12355，大家也可以电话咨询，答疑解惑。

上南中学德育管理中心

上南中学心理辅导中心

2023 年 8 月 31 日

随着城市的发展和私家车的普及，上下学交通拥堵和交通安全一直以来是一个难题，为此特发放《上南中学学生上下学交通安全告全体学生和家长书》具体如下，请大家积极配合，共同营造文明、有安全的校门口交通秩序。

上南中学学生上下学交通安全告全体学生和家长书

亲爱的同学、尊敬的家长：

你们好！

孩子是家庭的希望，孩子的交通安全关系到孩子的一生，也维系着您一家的幸福，保护好下一代是我们共同的心愿。近期，全国各地发生多起学生接送车安全事故，让我们感到加强孩子上下学交通安全教育和管理刻不容缓。学校特请家长积极配合，共同做到如下几点：

1、加强对自己的孩子的上下学交通安全的教育，督促孩子遵守交通法规，文明走路，文明乘车，文明骑车，严格按“一停二看三通过”的原则过马路；

2、如果您的孩子未满 16 周岁，严禁孩子骑电瓶车；骑电瓶车的同学请务必佩戴好安全头盔。

3、骑自行车的孩子，家长教育孩子遵守自行车骑行规则，不带人，不抢道，不骑快车，不走机动车道；

4、家长要以身作则，严格遵守交通规则，开车接送孩子的家长，务必提醒孩子坐车时戴好保险带。

5、交通法规的规定，电瓶车是禁止携带 12 岁以上的人的！请家长遵守法规，不要用电瓶车接送孩子上下学；

6、一边玩手机，一边走路或者一边过马路是非常危险的行为！请家长教育孩子严禁上述行为；过马路走斑马线，不乱穿马路。

7、上下学期间校门口车多人多，为了减少交通拥堵和安全隐患，开车接送孩子的家长，请在离学校门口远一些的地方停车把孩子放下，也不要在校门口停车和掉头；

8、《中华人民共和国道路交通安全法实施条例》第七十七条规定：开关车门不得妨碍其他车辆和行人通行。开左侧车门是非常危险的行为！请开车接送孩子的家长提醒并教育孩子不要从左侧车门下车，开车门之前注意观察周边环境。

亲爱的家长，孩子是家庭的未来，为了能使安全与您的孩子同行，我们诚挚希望您的支持与配合，共同为孩子撑起一片平安的蓝天！

上南中学德育管理中心

2023 年 8 月 31 日