

患上开学焦虑症 学生紧张又失眠

□本报记者 潘丽亚 吴艳敏

假期过去，学生们已经进入紧张的上学模式，但也有部分学生因为紧张、压力大等原因患上开学焦虑症，出现睡不着觉、注意力难以集中等症状。

进入毕业班 压力增大失眠

今年14岁的小熙同学在我市一所中学读初三，自从开学后，他天天晚上睡不着觉，各种紧张让他有点不知所措。

因父母都不在漯河，小熙平时都是在学校寄宿，周末回到姑姑家居住。“周末回来时，孩子说他在学校睡不着觉，干啥都紧张。”9月4日上午，小熙的姑姑张女士说，孩子这学期开始上初三，本来进入毕业班面临着升学压力，小熙开学时就有畏学情绪，不愿意去学校。到学校后，学生全部重新分班，到了一个陌生的环境，小熙看到同学的成绩，感觉自己在班里成了差生，心里十分担心明年的升学问题，所以孩子开始焦虑，晚上严重失眠。

“周末孩子休息一天，周六晚上回来小熙就紧张地说这一



天时间内，他既要洗澡、又要写作业、还要洗衣服等，感觉时间不够用。”张女士说，看到孩子紧张的样子，她也十分担心，除了开导似乎也想不到更好的办法。

提起写作业孩子就发火

“周末让孩子在家写作业，刚一提起作业孩子就发起火来，弄得我莫名其妙。”栗霞的儿子新学期上小学五年级，周末她计划在家陪孩子写作业，可是刚一提起“作业”两个字，正在看电视的儿子就把遥控器一扔，跑到自己房

间去了。

搞不清楚状况的栗霞好说歹说，儿子才把房门门打开，通过聊天，栗霞才明白，原来儿子是担心自己的字体不好，到学校受老师批评。

“儿子这学期换了新的语文老师，他听同学说，新老师对学生的字体要求很严格，老师也很严厉，想到自己不甚工整的字体，儿子就担心写作业时字体不好，给新老师留下坏印象，受到新老老师的批评，就不愿意写作业。”栗霞说，经过半天的开导，儿子总算放下了顾虑，在她的陪同下认

真写完作业，虽然字体不是很漂亮，但儿子很用心，且比以前有所进步。

找准原因 对症下药

“所谓的开学焦虑症，就是在假期过后学生面临新学期甚至新环境、新班级不能很快适应，出现的情绪起伏大、紧张、睡不着觉等状况，遇到这种情况，家长要找准原因，对症下药。”国家二级心理咨询师邹冬妮老师说，学生在开学前后的短时间内出现各种焦虑是一种比较常见的心理现象，尤其是长达两个月过于悠闲自在的暑假过后，很多学生对于重新回到紧张的学习中去，都有些许的抵触心理。

“一旦孩子出现情绪不稳定、失眠等状况，家长首先不能着急。”邹老师建议，家长应该通过与孩子交流、找老师沟通等方式，详细了解孩子出现焦虑的具体原因，从而对症下药“下药”，帮孩子尽快度过开学后的焦虑期。

另外，邹老师还建议，家长在开学时，不要一下子给孩子制订太高的目标或要求过于严格，应该让孩子有个适应和转变的过程，循序渐进地回到学生生活。



秋高气爽的大晴天，湛蓝的天空，火辣的太阳，将午后最高气温推至34℃，但当太阳悄悄隐退后，最低气温降至18℃。昼夜十多度的温差，市民要注意添加衣物，谨防感冒，平时可多注意身体锻炼。

今后三天天气

9月6日



多云到晴，
19℃~32℃。

9月7日



晴到多云，
18℃~32℃。

9月8日



晴间多云，
19℃~34℃。

(感谢王颖提供信息)

分类信息

2cm×4cm 单价50元 4cm×4cm 单价100元

本版对所有信息的手续都严格进行审查，仍不能保证每一条信息的真实性，请客户在使用本版信息时认真核实相关资料，签订有效法律合同，因本版信息导致的一切纠纷自行负责。

业务联系：13781707655 宋丽君 18236226550 朱大丽

工商·资质·财务

房建·公路·市政·水利
通信·电力·消防·机电
装饰·园林·劳务·钢构
装修·通信·电梯·环评
快办营业执照·代理记账
电话:18603951908 3222618
地址:会展中心工商联大厦826室

回收老酒 冬虫夏草

回收各种硬货、礼品
上门服务

联系电话：13721309786

新林玉露

鲜如初 品而醇 养于身

蒸青茶 红茶 茶油 茶粉

地址：泰山路南段全聚德饭庄斜对面（新林玉露）

电话：2156077

婚介信息

世纪缘

2003年成立

全城寻找

诚心找对象的人

地址：市人民路美盛大厦B座十楼
相亲热线：2193193 2121213

真人真资料

旺铺租售

售房

香樟花园60㎡，多层一楼，一室一厅一厨一卫，简装。19.5万元，13939558777

转让培训学校

在学校门口，属黄金位置，环境精致整洁，可带培训生及托管生，现在在校生接近200人。盈利可观，因去外地转让，非诚勿扰。15139500569。

学区房出售

三中家属院，5楼，65㎡，两分钟即可进校，紧邻受降路小学，家电齐全，简装。拎包入住。价格面议。13513850201

招租

市商业中心交通路与人民路交叉口，独立大楼（有电梯、温泉、燃气），临商场、停车场、车站。现一楼8间（原中原银行及珠宝店），三至六楼60个标间（有独立卫生间、空调），对外出租。13783078997

兼职信息

要兼职 要派单 要旅游 找海岩

漯河海岩兼职中心偕3000名人才，为商家提供专业发传单、促销、家教、企业营销和市场营销咨询、人才推荐与培训、装饰装修设计。漯河畅游天下旅行社，带您畅游天下。另批物游天下旅行社暨金点子广告传媒兼职营销经理10名。微信QQ:2505887798 电话:15139518399

百业信息

出售：沙河旁亚泰名仕公馆2号楼21楼，三室两厅两卫毛坯房，118.18㎡，价格面议。电话：13903957799

专业催乳：产后无乳、少乳、乳房肿胀、乳头凹陷、有独特的哺乳方法。催乳热线：18790901402
让天下所有的孩子吃上母乳

房子出售 红日文景苑南区，五楼，105㎡，两居室精装，42万元。电话：18603958468

出租 市中心火车站钱柜KTV楼上，五楼，500㎡写字楼。电话：18603958468

房屋出租

会展中心后建业壹号城邦二期，精装修，两室两厅，地暖、空调、厨卫用品齐全，阳光书房，欲出租。

联系电话：18539506766 徐女士

厂房租售

源汇区大刘镇有厂房2000㎡，临街门面500㎡，水电齐全，交通便利，价格面议。

售房 大河花园小高层7楼130㎡，10楼91㎡，阳光福园22层117㎡，7楼90㎡，淞江路西段方汇花园6楼108㎡，（不含阁楼）低价出售。13507654975

投资咨询

贷款 公务员、企事业单位人员低至9厘9。13193459865 苏主任

贷款 只要有身份证、房贷、信用卡、工资流水、芝麻分600分以上(具备其一)，需要资金当天下款。额度1万元~10万元，有公积金的最高50万元。白户纯白办大额信用卡。1570390780

贷款 免费为您办理各种贷款 缺钱、用钱请拨 133 2367 4343

贷款、信用卡 公务员、事业单位、上班族、有房、有车、有社保/单、企业法人、个体工商户均可办理，1万元~100万元，最快当天放款。电话：13569689939

房屋整体出租

位于新北环与井冈山路交叉口向北300米有房产整体出租，1500㎡，五层，有电梯，有院子可停车。适合做办公楼、宾馆、会所、休闲娱乐场所。电话：15539585888

中玉房地产经纪公司

房产抵押贷款 月息1分5

手续简单 当天放款 坚持诚信经营 办理快捷高效 2312688 3122333 13938025083

保洁服务

洁爽保洁公司 专业单位家庭保洁 外墙玻璃幕墙清洗 石材 地毯 专业外墙漆 6188458 13653950591

乐帮家政 月嫂 月嫂 保姆 保洁 护工 钟点工 5571157 18639995528

信德保洁 信汇装饰公司 石材翻新 单位保洁 地毯清洗 化粪池清理 旧木地板翻新 抛光 打蜡 外墙清洗 www.lhxdj.com 电话：15039500115

招聘信息

新邦物流

国家5A级物流企业。空白区域加盟商火热招募中！另高薪招郾城区会计、物流专员、专线司机数名（可自带货车）。17761625216

招聘银行职员

工作地点郑州，18岁~26岁往届大专以上毕业生，男女不限。电话：13069554688

汽车租赁

114转 顺利汽车租赁 租赁轿车、面包车、商务车、陪练车及婚庆车。美盛大厦左拐角 电话：2129777 2189799 13639510999 13939586683 泰山路烟草宾馆201房间 15139555517

淘宝开店

如何开个赚钱的淘宝店? (免费) 9月8日下午杭州资深电商讲师在聚焦电商学院为您解答，微信18639531757预约报名。

回收物品

高价上门回收陈年老酒，药酒，诚信服务。电话：15600389840

家政服务

家天下家政公司 月嫂 育婴 保姆 保洁 钟点工 免费培训 6666991 15139506611

婚介信息

喜百合 相亲俱乐部

祝大型公益联谊会圆满成功

白领/海归及成功人士的婚恋交际广场

相亲：48569 男，49岁，1.80米，离异，机关干部，科级，诚信宽厚，踏实稳重，有涵养。宽1.60米以上，温柔善良、有涵养的职业女性。电话：5563599

相亲：27369 女，24岁，1.63米，本科，未婚，医生，肤白秀丽，知书达理，名医世家，觅条件相当、有追求、上进心强的男孩。电话：5563566

相亲：49863 女，46岁，1.65米，离异，老总，年薪50万元，身材高挑，气质高雅，多才多艺厨艺好，车房兼有。觅：条件相当、情感专一、有稳定收入、德才兼备的男士为伴。电话：15518260966

相亲：37896 女，36岁，1.63米，离异，企业白领，车房，漂亮端庄，勤劳善良，擅长家务，觅有责任感、有担当、想再生孩子的男士为伴。电话：5563599

报名热线：5563566 5563599

15518260966 (微信) QQ: 169377058

地址：海河路老郾城二高对面二楼

心理咨询

专业解决青少年问题 博瑞智教育：厌学、网瘾、叛逆、早恋等 泰山路实验中学南 3132277 13323678987

婚介信息

相亲：男(61245) 31岁，1.73米，离异，经商，英俊潇洒，房车俱有。寻形象靓丽，温柔贤惠能持家的女士。电话：2116177

相亲：男(61247) 37岁，离异，1.80米，本科，行政单位上班，有车有房，一女孩归女方，阳刚帅气，谈吐得体，觅有稳定职业、无负担的女孩。电话：3398505

相亲：女(32930) 26岁，未婚，大专，公司文员，苗条靓丽，肤白可人，寻阳刚帅气、谈吐得体有稳定职业的男士。电话：13523953597

红丝线婚介

重诚信 讲信誉 服务规范 专业保密 十二周年庆典活动中，优惠多多，敬请您来参与，欢迎您的垂询！ 047968女30未婚史1.62 本科教师 苗条 秀美恬静 047967女36离 婚1.65 大专职员 无孩 端庄漂亮 054686男26未婚史1.77 本科教师 阳光 家境殷实 054687男49离 婚1.74 本科机关 车房 帅气年轻 13069559387 15139520127 2923599 QQ:1239693982 丁湾法院路南万远电脑学校二楼红丝线婚介

征婚

某男，38岁，未婚，研究生学历，市直单位工作，有住房，欲寻29~35岁、身高1.6米以上、事业单位女性为伴。电话：13613955896

养老服务

漯河健安养老院 环境优美、设施齐全、护理专业、医养结合。漯河人民东路，3515院内。15903955850