假期“余额”不足 我市心理咨询迎来高峰

孩子闹情绪背后原因各有不同

□本报记者 王晨

金秋开学季，愉快的暑期生活即将画上句号，学生们陆续重返校园。惬意松弛的假期模式切换为规律紧凑的校园生活，不少孩子出现抵触上学、作息紊乱、无心学习等不适状态，这就是大众常说的“开学综合征”。近日，记者走访了解到，八月中旬起，学生及家长的开学焦虑咨询量显著上涨。不同年龄段孩子的焦虑诱因各不相同，心理专家针对性地给出了接地气的调节妙招，助力孩子平稳度过开学适应期。

开学心理咨询迎来高峰，各年龄段焦虑各有不同

记者从三门峡市心理健康指导服务中心了解到，近期前来咨询开学适应问题的人群涵盖幼儿园学生到大学生各个阶段，低龄学生家长咨询最为集中。三门峡社会管理职业学院讲师、国家高级心理咨询师金珂介绍，每年开学前夕和开学第一周都是咨询高峰期，不同学段孩子的焦虑痛点差异明显，并非单纯的“不想上学”，背后藏着不同的心理困扰。

对于幼儿园及小学一年级的低龄孩子来说，最大的难题是分离焦虑。漫长的假期里，孩子时刻陪伴在父母身边，依赖感十足。开学进入陌生的校园环境，离开家人的陪伴，很多孩子会产生被抛弃的错觉，哭闹、抗拒上学、不愿进教室，不少家长面对孩子的抵触情绪手足无措，只能带孩子前来寻求心理疏导帮助。

小学中高年级学生的焦虑，大多源于作息约束和学业压力的突然增加。假期里早睡晚起、自由散漫的状态已成习惯，开学后严格的作息时间、课堂纪律约束，让孩子倍感束缚。尤其是小学四年级学生，学业难度和作业量陡然增加，短时间内难以适应节奏。值得注意的是，很多小学生的不适往往会在开学一周后彻底暴露，出现厌学、烦躁、注意力不集中等问题。

学业之外，社交也会带来重重困扰

步入初中后，孩子的开学焦虑不再局限于学习，人际关系压力成为核心困扰。青春期的孩子心思细腻敏感，格外在意同伴关系、师生相处。学业竞争加剧、同学相处摩擦、不适应老师教学方式等问题，都会让他们产生心理内耗，进而抵触校园生活。

此前，金珂就接到一起典型咨询案例。一名成绩中上的初中生，因放假前和好朋友产生矛盾，好友转而和其他同学结伴，让她内心备受打击。尽管身边还有其他同学相伴，但这位好友在她心中分量极重，让她陷入情绪内耗，对校园人际关系变得极度敏感，甚至产生了不想上学的想法。

针对这一情况，金珂通过认知疏导的方式，耐心帮孩子梳理情绪、调整心态，引导她正视同伴间的小矛盾，学会主动沟通化解隔阂。在心理老师的引导、孩子的主动和解以及双方家长的协调沟通下，两个女孩敞开心扉解开误会，这名初中生也彻底打消了厌学的念头，以轻松的心态迎接新学期。

对于远离家乡求学的大学生而言，焦虑的根源来自独立生活的压力。脱离了父母的全方位照料，需要独自打理生活琐事、规划学业、处理人际交往，独立生活的考验，让不少新生和返校大学生心生迷茫与不安。

不要一味催促，家长可以这样帮助孩子收心

面对各年龄段孩子五花八门的开学焦虑，家长无需过度焦虑，更不要一味指责催促。结合多年咨询经验，金珂给出了贴合日常、简单易操作的调适方法，帮孩子平稳收心、从容入学。针对小学生普遍存在的作息紊乱问题，金珂建议家长切忌“一刀切”强行调整。不要在开学后让孩子突然早起一两个小时，巨大的作息反差会加重孩子的抵触心理，加剧厌学情绪。可以采用循序渐进的方式，每天督促孩子早睡早起五分钟，循序渐进贴合校园作息，让身体和心态慢慢适应节奏，温和完成状态切换。

同时，家长要学会给孩子的校园生活“留白缓冲”。孩子放学回家后，不必立刻追问学习情况、催促写作业，预留十分钟自由放松时间，让孩子自主支配时间、舒缓身心，缓解校园学习的紧绷感。除此之外，睡前的亲子沟通必不可少，每天抽出时间和孩子轻松闲聊，耐心倾听孩子的校园趣事与委屈烦恼，主动接住孩子的负面情绪，及时疏导内心压力，避免情绪堆积引发厌学问题。

开学适应是一场循序渐进的蜕变，而非一蹴而就的过程。金珂提醒，“开学综合征”是绝大多数学生都会出现的正常生理、心理反应，家长和老师要多一份包容与耐心，摒弃催促、指责的教育方式，精准对接不同年龄段孩子的心理需求，用温柔的陪伴、科学的引导，帮助孩子摆脱假期松弛状态，化解开学焦虑，快速适应校园生活，元气满满开启全新学期。

9月初，这场中美欧国际篮球赛将在三门峡举行

本报讯（记者 郑帅）近日，记者从三门峡市体育局获悉，2026中美欧职业篮球挑战赛（三门峡站）将于9月4日至6日在三门峡体育馆火热开赛，美国STTP职业篮球队、西班牙GB体育篮球队、河南NBL焦作文投男篮、CUBA西北劲旅西安交大队四支球队齐聚天鹅之城，为三门峡球迷奉上多场高水平跨国篮球对决。

本次中美欧职业篮球挑战赛是国内颇具影响力的国际商业篮球赛事，足迹走过国内多座城市。此次落地三门峡，是我市引进的高规格国际球类赛事，将美式篮球对抗、欧洲团队战术、国内职业篮球、高校青春力量四种截然不同的篮球风格汇聚一堂。

本次参赛四支队伍各有特色，看点十足。美国STTP职业篮球队，曾多次和CBA队伍开展热身较量，球员身体素质炸裂，擅长快攻反击、强力扣篮，打法大开大合，冲击力拉满。西班牙GB体育篮球队代表欧洲篮球典型风格，讲究团队配合，战术体系成熟，传球流转细腻，依靠严密轮转与团队配合撕开对手防线。河南焦作文投男篮，是我省本土NBL职业队伍，球员作风硬朗，熟悉国内赛场节奏，肩负本土球队主场迎战国际强队的使命，将全力捍卫河南篮球荣光。西安交大队作为CUBA老牌强队，年轻队员敢打敢拼，借本次挑战赛宝贵机会，与国际职业强队交手练兵，在高强度对抗当中锤炼队伍，积累大赛经验。

赛事赛程安排紧凑，9月4日，美国STTP对阵西班牙GB；9月5日和6日，西安交大队分别与两支外籍球队展开较量；9月6日，河南本土劲旅焦作文投男篮登场，直面美国强队挑战，每一场对决都充满悬念。

一场高水平赛事，也是一张城市对外展示的名片。近年来，三门峡持续完善全民健身公共服务体系，大力引进各类精品体育赛事，推动“体育+文旅”双向赋能，不断丰富市民精神文化生活。2026中美欧职业篮球挑战赛落地三门峡，既是一次篮球盛宴，更是丰富城市文体供给、激活群众体育热情的重要载体。

河南省成功发行政府债券665.56亿元

记者从省财政厅获悉，8月25日，我省成功发行政府债券665.56亿元。

据了解，此次新增一般债券54.25亿元，用于基础设施项目建设。新增专项债券402.03亿元，113.38亿元用于补充地方政府性基金财力；168.59亿元用于存量政府投资项目；120.06亿元用于市政和产业园区基础设施、保障性安居工程、生态环保等重点领域的162个建设项目。再融资一般债券159.68亿元，用于偿还到期债券的部分本金。再融资专项债券49.6亿元，用于置换存量隐性债务。

从期限利率看，5年期8.745亿元，发行利率1.44%；7年期220.02亿元，发行利率1.57%；10年期6.52亿元，发行利率1.73%；15年期18.58亿元，发行利率2.05%；20年期113.38亿元，发行利率2.22%；30年期298.315亿元，发行利率2.28%。

下一步，对于补充地方政府性基金财力的新增专项债券，省财政厅将严格执行专项债务预算管理办法，充分发挥其拓宽化债资金渠道、提升财政可持续性的作用；对于用于项目建设的新增专项债券，将继续遵循“资金跟着项目走”的原则，以“项目快推进”促“资金快拨付”，尽快形成实物工作量；对于置换存量隐性债务的再融资专项债券，将持续加大债券资金监管力度，督促指导各地市做好债务置换工作，有效巩固化债成果。 据新华网