

# “神兽归笼” 学校教“收心大法”迎新学期

还有不到两天,寒假就要结束了,经历寒假的放松,沈阳市中小学即将迎来新学期。

近期沈阳市中小学陆续通知,3月1日学校开学,部分学校在开学前组织学生返校,为新学期提前“预热”,还有部分学校利用公众号和班级群,做好家长提醒,掌握一些“收心”技巧,为孩子创造一个宽松的學習生活氛围,避免孩子被“开学焦虑症”缠上身。

## 学生:要开学了 还有点没玩够

“感觉寒假还没怎么过,就又要开学了。”临近开学,不少学生开始吐槽心中所想。沈阳浑南区三年级的轩轩在寒假期间跟随父母回到盘锦姥姥家过年,母亲还给他报了一周的“滑雪集训营”,余下的寒假时光,轩轩还在家中上了英语、思维、书法、围棋等网课。“寒假过得太快了,我还没玩够,感觉没做好准备就要开学了……”轩轩的妈妈告诉记者,寒假作业基本没做完,感觉孩子这几天一边补着作业,一边略显烦躁。

高中二年级的小杨告诉记者,假期虽然按部就班在家学习,但是学习氛围还是缺少了在校时的那份“紧张”,效率也一般,“感觉一晃儿就开学了,过年几天我爸妈也让我放松下,偶尔玩玩游戏,我自己心里是盼着开学,但一想到学习更紧张,想着



昨日,孩子们陆续返校,开启新的学期。

辽沈晚报记者 王迪 摄

要是再多几天假期也挺好。”

从假期到重返校园,这样的反差让不少学生感到焦虑,有些难以适应。开学前一些中小学生会也会出现心理波动,情绪容易焦躁不安,学习难以进入状态。

为此,很多学校和老师提醒家长应掌握一些“收心”技巧,为孩子创造

一个宽松的學習生活氛围,并且应该提前帮助孩子慢慢进行调整,避免孩子被“开学焦虑症”缠上身。

## 家长:孩子玩“野”了 有点着急

不少孩子在寒假不知不觉成了

“夜猫子”,一些家长对孩子作息紊乱也感到头疼。“寒假孩子每天都上网看电视剧,有时候快半夜12点才睡,作为家长想着孩子放假了,平时学习也挺累的,这一放松,一个假期作息时间就变了,常常第二天过了9点才起床。”沈阳的孙女士吐槽上初一的女儿说,“眼看开学,孩子的作业还没完成,这一下家里大人孩子又跟训练似的,手忙脚乱起来。”

沈阳张女士的孩子在读小学四年级,假期孩子起床时间晚于上学,张女士也不用每天早上5点起来为孩子准备早餐。开学在即,张女士要求孩子和自己提前两周按照开学时间适应,像上学时候一样,每天早起给孩子做早饭,早饭做好后,叫醒孩子洗漱、就餐,写作业和预习新学期课程。“基本上孩子心理已经有了过渡和准备,状态还挺好的。”

## 学校:开学“收心大法”请收好

沈阳市部分学校在开学前,利用学校公众号和班级群,提示家长帮助孩子在校前,提前做好“收心”准备。皇姑区童晖小学在公众号中提示,模拟开学节奏;多聊学校话题;宣泄不良情绪;制定家庭计划;允许缓冲阶段等方面为家长和学生做好提醒。

帮孩子提前调整好心态和生物钟,模拟开学节奏,营造收心环境。开学前几天要按孩子上学时的作息

时间起居,按时准备一日三餐,早睡早起,调整生物钟,适应开学后的“时差”变化。

还要逐渐减少孩子看电视、上网、出去玩的时间,和孩子商量一个合理娱乐时间表,让孩子保持一定量的体育运动,防止心理疲劳。

跟孩子多谈谈上学期的学校生活,帮助他回忆开心的事情。唤起孩子对校园生活和同学友情的向往,让孩子怀着迫切的愿望回到学校。

学校提示,在开学前,可以跟孩子谈谈心,暗示孩子具备其他人不具备的优势,以缓解孩子内心的脆弱和不安,强化其在学校里曾经有过的正面的、积极的、带有快感的情绪体验,帮助孩子宣泄不良情绪,以愉悦的心情投入到新的學習生活中去。

从假期的无序到新学期的有序,过渡的关键是要有一个详尽的學習计划,让孩子有章可循,有追赶的目标。这样做既可以让其感到奋斗有了目标和方向,又帮助孩子养成了有计划做事的习惯,同时还能树立起孩子的自信心,消除假期后的失落感。

学校提示,小学生的生理和心理都还未成熟,长假过后,儿童的心理反差大,如果不注意调节就容易出现情绪障碍,如厌学等情绪。但因为孩子年龄还小,他们难以控制和调节这些问题。对于孩子学习状态的回归,不可操之过急,允许他们开学后度过一段过渡缓冲期,慢慢适应新学期的生活。

辽沈晚报记者 王月宏

# 奔驰车开上雨棚?那是店铺创意设计



奔驰车被放到了雨棚上,引发网友关注。

视频截图

虎头奔驰车停在了门市房的雨棚上,这是咋停上去的?视频迅速在网络上升温,执法部门得知后,责令商户整改,将汽车卸下。

商铺店主现身称,他是老汽车的收藏爱好者,准备开一家怀旧主题的酒吧,自己创意设计的门脸,就将奔驰车的半个外壳吊装到雨棚上,并无炒作之意。

## 雨棚上停奔驰 引网友猜测

22日上午,一辆奔驰车停在门市房雨棚上的视频开始在网上传,网友们纷纷猜测,这辆奔驰车是如何开到雨棚上的呢?

视频显示,一幢居民楼的底层门市房未悬挂任何牌匾,而雨棚上面却停着一辆黑色奔驰车。目测雨棚有一米多宽,近五六米长。汽车左侧的两个轮胎卡在了雨棚的边缘处,远看车体完整,车头处有明显的奔驰标识。

有网友开始猜测,“好像是奔驰车堵人家门了,然后用叉车给叉到房顶的”,经网友转发,视频开始在网络上引发关注。

“我当时考科二都没这么牛”“牛啊,这是咋开上去的?真是牛气冲天呀,汽车都开启了起飞模式”“不占停车位,真好”,网友们的评论五花八门。

这件事引爆网络后,葫芦岛市连山区行政执法局迅速介入调查,了解到该车是店主的宣传创意,并非完整真车,责令商铺进行整改。

23日下午1时,商家将奔驰车从雨棚上拆了下来。

## 酒吧创意设计怀旧主题

26日中午,记者联系到了该店铺的店主王先生。王先生告诉,他租下这间门市,准备开一家名为“叙旧炸货铺”酒馆,就自己创意设计了这个店面,“因为以怀旧为主题,就将自己收藏的老汽车进行切割后装到了雨棚上面”。其实,汽车的发动机等主要部件都已经拆除,只留下了车体外壳的右侧部分,通过铁架固定在墙体和雨棚上,想用这个车壳作为酒馆的标识性招牌,让顾客容易记住。在王先生设计的图纸中,门面的装饰和店内的装修风格很接近,都是“70后”“80后”的青春记忆,他还找了许多老物件。

王先生称,他对奔驰车上房的创意引起网友疑惑并且给相关部门造成麻烦表示歉意,“但我真不是为了炒作,只是想实打实地创业,因为我之前在海南也开了一间酒馆,门顶放的也是一辆旧车的外壳。”



抖音搜索页扫一扫,观看精彩视频

但此次奔驰车上房一事,引起了小区部分业主的不满,有人认为其存在安全隐患。

王先生则认为,雨棚完全有能力承载车壳的重量,在设计门面时,王先生从开发商那里获得了雨搭的荷载数据,为每平方米250公斤,雨搭长5.1米,宽1.25米,经过测算,6平方米的面积承受410公斤的车壳没问题,“所以我就在21日找来吊车,将车壳装了上去。”

## “80后”骨子里全是怀旧

网友的评论中,除了好奇之外,还存在两种声音,一种是对雨棚承受力的担心,另一种则认为店主的创意也不错。

从王先生给记者提供的门面装饰设计图来看,他的创意的确很用心,雨棚上面是一个铝板包边的灯箱,车壳是包在灯箱当中的。

25日,王先生的酒馆内部装修仍在进行中,他的门前新拖过来一辆绿色的解放车,这辆车是他3年前花5万多元从另外一位收藏者中购得的,该车生产于1973年。

王先生表示,将按着城管部门的要求对门面装修方案进行整改,待审批后,再进行下一步的施工。

辽沈晚报记者 金国建

# 4万多治病钱落交警队 接到电话惊出一身冷汗



徐女士取回遗落的4万多元现金。交警供图

“谢谢,谢谢,太感谢你们了,我当时着急走,把钱袋落到窗口了,办理业务的人这么多,要不是你们及时发现替我保管,真的不知道该怎么办才好。”2月24日下午2时10分,徐女士在阜新市公安局交警支队细河大队声音颤抖地向工作人员表示感谢。

## 处理违章 遗忘一袋钱

2月24日下午,阜新市公安局交警支队细河大队人头攒动,几个窗口前排满了前来办理业务的人。徐女士前面排了六七个人,站在排尾的她焦急地看着时间,“家里有人住院,我丈夫刚取了几万元钱交给我,办完业务得去医院交钱,有点着急。”徐女士介绍当时的情况。

下午2时,轮到徐女士办理业务,她来到执法办工作人员刘美含的窗口前,查看证件、填写罚单、拍照。刘美含给徐女士办理完业务后,她抬头看了看窗口,在下一位办理业务的人到窗口前,她发现窗口有个纸袋,拿起来掂了掂,“还挺沉,我下意识地问了问当时等待办理业务的人,是不

是他们的东西,他们都说不是,我赶紧喊来执法办主任闵德志。”刘美含随后将纸袋交给了闵德志。

闵德志接过纸袋打开后发现里面装了几叠百元现金,为了留存证据,他让其他人拍下视频,他数了数装在里面的现金,“一共4.4万元,随后我们就调取监控,发现是一名女士在办理业务照相时,将钱袋放在窗口,拍照后扭头就离开了。”事后,闵德志到窗口查看单据,发现是徐女士遗忘的钱袋,于是立刻拨打她在单据上留下的电话。

## 得知丢钱 手脚发抖

徐女士从交警队出来后,并没有发现遗失了钱袋,她开车去往医院。几分钟,电话铃声响起,“喂,你好,是徐女士么?你是不是忘了东西在交警队?”徐女士这才发现装着几万元钱的纸袋不见了,当时心里一紧,手脚有些发抖,“当时不知道纸袋里的钱还在不在,是不是被人拿走就剩下纸袋子了。”心里没底的徐女士连忙赶回交警队。

虽然经过视频已经对比出面前的人就是徐女士,但是为了保险起见,闵德志问对方纸袋里装的是什么东西。徐女士回答说是钱,但是问到具体数额却没有回答出来。由于钱是徐女士丈夫取出来的,她连忙与丈夫联系,电话中丈夫告诉她是4.4万元,当这些钱一分不少地交到徐女士手上时,她激动得声音都有些颤抖。

“谢谢,谢谢,太感谢你们了,我当时着急走,把钱袋落到窗口了,办理业务的人这么多,要不是你们及时发现替我保管,真的不知道该怎么办才好。这是给家人治病的钱,怪我太着急了,也给你们添了麻烦,感谢,感谢……”徐女士不住地对工作人员表示感谢。

辽沈晚报记者 崔晋涛