

常州市高级职业技术学校心理护航行动

寒假心理调适指南

同学们，寒假是放松身心、调整状态的好时机，它可以让我们以更加饱满的姿态迎接新的学期，但是，有时也可能会因为生活节奏的改变、社交活动的变化等，让我们的生活变得空寂和无聊，给我们的心理带来一些挑战。以下是一份寒假心理调适指南，帮助大家度过一个健康、愉快的假期。

一、规律作息，保持身心平衡

建立合理的睡眠时间表：假期中，很多人容易熬夜、睡懒觉，但这种不规律的作息会影响身体的生物钟，导致疲劳、注意力不集中等问题。尽量保持每天固定的起床和睡觉时间，保证充足的睡眠时间，让身体和大脑得到充分的休息。

合理安排活动时间：制定一个简单的假期计划，将学习、娱乐、运动、劳动等合理分配到每天的时间里。避免过度沉迷于电子设备或长时间无所事事，让生活有一定的节奏感。

二、适度运动，释放压力

选择适合自己的运动方式：寒假天气寒冷，但也不能忽视运动的重要性。可以选择一些室内运动，如瑜伽、跳绳、俯卧撑等；如果天气允许，也可以进行户外运动，如散步、慢跑等。运动不仅可以增强身体素质，还能促进大脑分泌内啡肽，改善情绪，减轻压力。

坚持运动习惯：每周至少安排 3-5 次运动时间，每次运动 30 分钟以上。可以邀请家人或朋友一起运动，增加运动的趣味性和动力。

三、培养兴趣爱好，丰富精神生活

重拾爱好或探索新领域：利用寒假时间，重拾那些因为学习或工作而搁置的兴趣爱好，如绘画、音乐、阅读、手工制作等。或者尝试一些新的活动，如摄影、烹饪、编程等，拓宽自己的视野和技能。

投入兴趣活动：当我们全身心地投入到自己喜欢的事情中时，能够忘却烦恼，获得内心的满足和愉悦。可以为自己设定一些小目标，比如完成一幅画作、学会一首歌曲、读完一本书等，在实现目标的过程中提升自信心和成就感。

四、加强社交互动，增进情感联系

与家人共度时光：寒假是与家人团聚的好机会，多和父母、长辈聊聊天，分享自己的生活和想法。可以一起做家务、看电影、玩游戏等，增进彼此之间的感情。

与朋友保持联系：通过电话、短信、视频通话等方式与朋友们保持沟通，分享假期的趣事。也可以在家长的带领和支持下组织一些线下聚会，如聚餐、逛街、户外运动等，维持良好的友谊。

参加社交活动：积极参加社区或社会组织各种活动，如志愿者服务、文化活动等，结识新朋友，拓展社交圈子。

五、正确面对压力，学会情绪管理

认识和接纳自己的情绪：寒假期间，可能会遇到一些压力和挑战，如学习任务、家庭矛盾等，从而产生焦虑、烦躁、沮丧等情绪，这是正常的反应，要学会认识和接纳自己的情绪，不要压抑或否认它们。

寻找适合自己的情绪调节方法：当情绪不好时，可以尝试一些有效的调节方法，如深呼吸、冥想、听音乐、写日记等，也可以找信任的人倾诉，将内心的烦恼说出来，获得他人的理解和支持。

积极应对压力：分析压力产生的原因，寻找解决问题的方法。如果是学习压力，可以制定合理的学习计划，合理安排时间，提高学习效率；如果是人际关系问题，可以尝试沟通、理解和包容，寻求解决问题的途径。

六、合理使用电子设备，避免过度沉迷

设定使用时间：寒假期间，电子设备成为我们娱乐和学习的重要工具，但过度使用会影响我们的视力和心理健康，为自己设定每天使用电子设备的时间限制，避免长时间沉迷于游戏、短视频等。

选择有益的内容：在使用电子设备时，要选择有益的内容，如学习资料、科普知识、文化艺术等。避免浏览不良信息，以免对自己的心理产生负面影响。

七、关注心理健康，及时寻求帮助

关注自己的心理状态：在寒假期间，要关注自己的心理状态，如情绪是否稳定、睡眠是否良好、是否对生活失去兴趣等，如果发现自己的心理状态出现明显变化，且持续时间较长，要及时寻求帮助。

寻求专业支持：如果自己无法调节心理问题，可以寻求专业心理咨询师或医生的帮助，常州市心理危机干预热线：0519-961111。

希望这份寒假心理调适指南能够帮助大家度过一个充实、愉快、健康的假期。让我们在放松身心的同时，也能关注自己的心理健康，以更好的状态迎接新的挑战。