

如何缓解“开学焦虑”？

听听咱厝专家的调适建议



嘉宾名片

陈红礼
晋江市平山
中学专职心理辅
导老师、国家二
级心理咨询师

一般来说，“开学焦虑”往往发生在孩子身上，但记者发现不少家长也会因为开学而感到焦虑。对此，家长该如何做好自身的调适并给予孩子积极、正向的引导呢？就此，记者采访了晋江市平山中学专职心理疏导老师、国家二级心理咨询师陈红礼，一起来看看她分享的实用性建议。

现象：孩子家长齐焦虑

“当开学进入一周倒计时，我感觉自己比孩子还紧张。看到班级群里的作业完成情况打卡接龙时，我就更不淡定了。眼看开学的时间越来越紧迫了，我孩子还每天晃悠悠的，周记还有好几篇没写，其他暑假作业也还没写完。”家长王女士苦恼地说道，孩子不急，反而把家长急坏了。

当下，不少家长会有意识地调整孩子的作息规律及学习状态，但遇到不少阻力，进而引发亲子矛盾。“这个假期我们带孩子去了两个地方旅行，包括假期初的长隆野生动物园之旅，还有暑期末尾的贵州之旅。由于生活节奏较为放松，孩子经常晚睡晚起，眼看马上就要开学了，我这几天会有意识地让孩子早点去睡觉，但往往喊好几遍还无动于衷。”王女士说道。

一方面，很多父母有意识地引导孩子尽快将作息和学习模式调整为上学状态。另一方面，如果遇到“不配合”的孩子，很多家长会陷入焦虑中，甚至将这种焦虑的情绪传递给孩子，双方因为无法同频而产生矛盾。对此，家长在现阶段该如何调适自己的心理状态，帮助孩子更好地度过“开学季”呢？

建议：“陪孩子列出清单和目标”

陈红礼认为，家长可以和孩子共同列出清单，将开学前要做的事情一一列出，和孩子商量要怎么完成，每完成一项就打钩一项。这么做不仅能让孩子感受到成就感，也能缓解焦虑。与此同时，家长也要放宽心态，充分相信老师和孩子，开学后规律作息、体育锻炼等都能帮助孩子回归正常的学习状态。

“当家长意识到自己因期待过高而对孩子产生影响时，可以帮助家长及时地调整状态。这时，家长可以尝试问问孩子的感受，确认孩子是否因此而受到影响，也可以和孩子说说自己的真实想法和感受，或者通过冥想、运动等方式调整自己的情绪。”陈红礼建议道，家长不管处于什么样的状态都不要自责，而是接受自己当下的状态，才能更好地放松。

新学期，新气象。“家长可以先问问孩子，听听他们的目标或计划，如果孩子说的不符合自己的期待，也不要急于‘纠正’，家长可以再问问他们这些目标或计划的原因，并及时给予鼓励和肯定。如果孩子没有什么具体的目标，或者希望孩子把目标拔高，可以结合孩子的兴趣爱好给他们一些建议，但注意把目标定在孩子‘跳一跳’就能够得着的‘高度’。”陈红礼补充道，如果孩子不接受也不用急着“说服”，以免引起孩子“反感”。当双方商量好后，可以用纸写下来再讨论如何一点点去实现它。

陈红礼说道，开学后的第一个周末，家长可以和孩子聊聊在学校的情况，听听他们的感受，及时肯定他们做得好的地方，包容和接纳他们做得不好或比较消极的情绪，鼓励他们逐步调整至上学状态。

育儿经

在育儿的过程中，家长就像在升级“打怪”，虽晋级不断但仍有更多的挑战在后头。面对接踵而至的困惑、难题，你是请教老师、专家，还是老前辈？或是翻开育儿书籍捞一捞有用的知识点？然而，也有部分家长在和孩子斗智斗勇的过程中，摸索出一些靠谱的育儿智慧锦囊，快来收下这些干货吧！

用心陪伴 快乐成长

咱厝宝妈分享育儿心得

在即将过去的暑期里，你是否和孩子一同经历了难忘而快乐的亲子时光呢？本期，“育儿经”栏目邀请到晋江市青阳街道中心幼儿园家长庄江燕，她将结合这个假期里的遛娃经历，分享如何带着孩子一起快乐成长。

分享嘉宾：庄江燕（张谊淼妈妈）
嘉宾职业：单位职员
推荐幼儿园：青阳街道中心幼儿园

注重亲子陪伴

“在长达两个月的假期里，由于我们要上班，如果把孩子放在家里的话就是在看电视或手机。所以，我决定给孩子报名参加暑期小小手工艺人的特色幼托班。这不仅能够充实孩子的暑期生活，还能在玩中学习民间非遗传统技艺。我每天下班回家时，孩子都会带着自己的手工作品开心地跟我们分享，有时候还会念上几首闽南童谣或古诗。”庄江燕分享道。

当然，在闲暇之余，庄江燕也会带着孩子四处逛逛。“我会利用下班时间或周末，带到附近的酒店住一晚，让孩子尽情畅玩酒店的游乐设施；去海边的沙滩上一同捡贝壳、玩水，了解涨潮、退潮及各种形态的贝壳；带孩子到周边的度假山庄接触大自然，参观萌宠乐园。不管是玩沙玩土、抚摸小宠物，还是听馆内专业人员的讲解，孩子都非常开心。在这个过程中，孩子不仅能够玩中学，也开阔了孩子的眼界和胆量。”庄江燕说道。



营造健康氛围

居家期间，庄江燕较为注重家庭健康氛围的营造。在她看来，家庭氛围是陪伴孩子成长的关键所在，为此她会特别注重营造愉悦、轻松的家庭氛围，让孩子感受到家庭的温馨和舒适。“我们会利用下班时间，陪孩子一起开展益智类的桌游，或玩玩具、做游戏、画画等。”庄江燕笑着说道，亲子游戏不但锻炼了孩子的反应力，还培养了他的数学启蒙观察。

记者了解到，每个节日到来时，庄江燕都会将家里布置一番，营造节日氛围的同时，也让孩子在仪式感中感受到快乐的氛围，以及家庭生活的温馨。庄江燕坦言，在和儿子相处的过程中，她很注意自己的言谈举止，不以为自己错误的方式去影响孩子的健康成长，尽量给孩子做出好的榜样。

保持良好沟通

在和儿子沟通方面，庄江燕也颇有心得。“我会尽量控制好自己的情绪，保持平和的心态，不让自己的坏情绪影响到孩子。”庄江燕告诉记者，在日常生活中，她会尽量引导孩子表达自己的想法和意见，当孩子做错事时她会先问问这么做的原因，再尝试跟孩子好好沟通，尽量做到多倾听、多沟通、少责骂。

除此之外，庄江燕很注重孩子良好习惯的培养。“我们都很宠爱孩子，也会尽量满足他的小愿望，但也并非无底线地满足他。比如，孩子去商场想买玩具或零食时，我们会让他只选一样，不能买多；从小会让孩子做些力所能及的事情，比如鼓励孩子自己收拾玩具，收拾好了给予及时的表扬与肯定；请爸爸妈妈或身边人帮忙时，要对帮助自己的人说‘谢谢’。同时，延伸至相关的对话情景中，学会说‘对不起’‘不客气’等礼貌用语。”庄江燕坦言，育儿之路任重道远，如何做到宠爱而不溺爱，需要家长把握好“度”。

宝妈有话说

家庭教育很重要，但同时也很难。从孩子呱呱坠地到蹒跚学步，从牙牙学语的懵懂无知到幼学之年，作为新手妈妈，在孩子的教育上，我时常感到困惑与迷茫，但在不断学习和摸索中，我渐渐寻找到一种与孩子性格、爱好及家庭情况相对适合的教育方式。

楼市

签了合同 付了房款 你买的二手房就是你的吗？

说起人生喜事，买房算是一件。开开心心买了房子，生活有了新的盼头。谁承想，房子买完之后，还没来得及过户，房子就被法院查封。

买房的人提起执行异议之诉，申请法院解除查封，却被法院判决驳回。法院说：不好意思，房子不是你的。买房的业主瞬间蒙了。这究竟是怎么回事？

日前，晋江市人民法院（以下简称“晋江法院”）审理了一起执行异议之诉。

案情：购买的房子被法院查封

得知房子被法院查封的消息后，2023年，王某向晋江法院提起执行异议之诉。

房子登记在原来业主瞿某名下。王某称，这套房子是他于2021年2月10日向瞿某购买的，总价175万元，双方签订《房产买卖合同》，他还向瞿某支付购房款（含定金）51万元。

王某诉求，立即停止对瞿某名下案涉房产的执行，并解除对该房产及其附属设施的查封、评估、拍卖等措施。

那么，晋江法院为何要查封这套房产？

原来，2021年，瞿某向晋江某小额贷款公司借款共计128万余元，未按约还款。此后，晋江某小额贷款公司将瞿某起诉至晋江法院。

经审理，晋江法院判决瞿某偿还借款128万余元。后因瞿某未履行生效判决书确定的义务，晋江某小额贷款公司申请强制执行，法院于2021年9月24日查封瞿某名下的这套房产。

王某的诉求能不能得到法院的支持？晋江法院经审理认为，王某与瞿某交易这套房产，但在此期间，王某因自身原因未能办理过户手续，故判决驳回王某诉讼请求。



说法：及时过户可避免产生风险

为什么王某拿出《房产买卖合同》及支付定金的凭证，法院仍判决驳回其解除查封的请求？

根据《最高人民法院关于人民法院办理执行异议和复议案件若干问题的规定》第二十八条规定：金钱债权执行中，买受人对登记在被执行人名下的不动产提出异议，必须同时符合以下四种情形且其权利能够排除执行的，人民法院才予支持：（一）在人民法院查封之前已签订合法有效的书面买卖合同；（二）在人民法院查封之前已合法占有该不动产；（三）已支付全部价款，或者已按照合同约定支付部分价款且将剩余价款按照人民法院的要求交付执行；（四）非因买受人自身原因未办理过户登记。

负责审理本案的法官表示，王某向瞿某购买案涉房产及法院查封房产时，案涉房产仍处于泉州地区限售限购状态，王某非泉州市户籍，且未能提供其具备泉州市购房资质。因此，未能办理过户手续系王某自身原因导致，故王某主张排除执行，法院依法不予支持。最终，案涉房产无法解封，必须进行拍卖。

法官提醒，购买房屋后及时办理过户登记手续，是保障自身权益、避免风险产生的最有效手段。

购房问答

房屋买卖不成 中介是否要退佣金？

市民庄先生：前不久中介带我去看了一套房子，双方都已经签订购房合同。但后来因为卖主的问题，房子没有买成。请问，中介是不是要退佣金？

福建一脉律师事务所律师李耿佳：根据民法典第九百六十一条规定：中介合同是中介人向委托人报告订立合同的机会或者提供订立合同的媒介服务，委托人支付报酬的合同。因此，合同一经成立，中介就应按照委托人指示履行中介的义务，中介人的活动一旦取得结果，委托人就有支付报酬的义务。

日常生活中，消费者如果通过中介公司购买房屋时，应明确自身需求，理性评估购房风险。在签订合同前，务仔细阅读合同条款，了解合同权利义务；一旦签订合同，应信守承诺，避免发生不必要的纠纷。若在合同履行过程中产生争议或者纠纷，可先友好协商解决，协商不成可依据合同条款或相关法律法规向法院提起诉讼，维护交易秩序和公平，保障自身合法权益。