

编者按

秋风启新序，逐梦正当时。又是一年开学季，从书声琅琅的中小学课堂，到朝气蓬勃的大学校园，一张张青春面孔满怀憧憬。2026年秋季新学期，不仅是少年奔赴未来的起点，更是教育变革落地的关键期。“做中学”领航行动，强调跨学科探究与真实问题解决；AI技术深度融入基础教育，家校社协同育人成为共识。即日起，长沙晚报推出“奔赴新未来——2026秋季开学季系列报道”，记录校园新气象，聆听学子心声，捕捉教育发展鲜活图景，见证广大少年心怀热忱，脚踏实地，向着理想，勇敢奔赴属于自己的璀璨新未来。

“开学综合征”找上门？长沙心理名师提醒：收心切忌急刹车，软着陆更有效

四招教你元气满满迎接新学期

● 长沙晚报全媒体记者 张炎炎

随着日历翻动，暑假的余额已正式进入最后一周的倒计时，从“假期模式”切换到“开学模式”的闹钟即将响起。注意力不集中、情绪低落、作息紊乱……这些“开学综合征”的典型表现，正在不少孩子身上出现。

作息调整只能“硬切换”吗？开学收心必须“急刹车”？事实上，从暑假到新学期的状态调适，完全可以是一场温柔有序的“软着陆”。记者近日采访了长沙市长郡滨江中学纪委书记、湖南省向芳初中心理健康名师工作室主持人向芳，天心区赵冰莹中小学心理名师工作室首席名师、湖南师大附中双语幸福小学心理老师赵冰莹，两位中小学心理名师从情绪调节、作息调整、数字排毒和家长配合等维度，为同学们送上一份“温柔收心指南”。

情绪急救

把假期的甜，装进新学期的光里

“唉，怎么假期这么快就没了？”“真不想早起！”开学前，这样的嘀咕声是不是正在你家上演？

“这太正常了！不是你懒，也不是你不行，只是身体和大脑还在慢慢‘开机’。”赵冰莹笑着说。

她推荐了一个超简单的“开心+期待”小练习，3分钟就能完成：先回忆3件假期里的开心事，比如吃了最爱的西瓜、和宠物疯玩了一下午、打赢了一局游戏，把这些快乐“存”进心里，告诉自己“暑假我过得很棒”；再写下3件新学期想做的事，比如看看同学有什么新变化、在课堂上多举一次手、学做一道新菜。

“‘开学综合征’绝不是孩子懈怠或变笨了，而是身心在适应环境变化时发出的温柔提醒。”向芳从心理学专业角度给出了“积极重构”法：写下假期最开心的3个瞬间以留住美好，再写下新学期最期待的3件事以转化动力。“这种‘积极重构’能有效降低大脑的防御机制，将焦虑转化为动力。”向芳解释道。

“做完你会发现，情绪没那么堵了，心好像轻了一点，连闹钟响起时也没那么讨厌了。”向芳说，开学不是“重启人生”，而是——带着假期的甜，走向新学期的光。

生物钟复位

每天早15分钟，像坐电梯一样稳上去

假期里晚睡晚起，玩到凌晨、一觉睡到日上三竿……这些被打乱的作息习惯，在开学前得悄悄“调回来”。

“别急着‘今晚就10点睡、明早6点起’——那太难，也容易失败。”赵冰莹推荐了一个超好坚持的法子——“每天早15分钟”小步走：比如今天9时起，22时30分睡，明天就8时45分起，22时15睡，后天再提前15分钟，就像坐电梯一样，一层一层稳稳上去，一周左右就能自然回到上学作息。

向芳同样建议采用“15分钟渐进法”，还特别强调了“睡前仪式”的重要性：睡前一小时远离电子屏幕，可以阅读纸质书、听轻音乐或进行冥想。她说，“褪黑素的正常分泌是高质量睡眠的关键。”

两位心理名师都提醒：身体其实很聪明，只要每天按时“打招呼”，它就会乖乖配合——睡得更快，醒得更轻松，白天也不那么困。“不是‘必须立刻完美’，而是‘我愿意温柔地陪自己一点点调整’。”向芳说。

数字排毒

你才是主角，手机只是工具

暑假里，不少学生使用手机时间明显增长，特别是随着人工智能的普及，有的学生甚至出现了“AI依赖”：做作业找AI要“成品”，

有心想只想和虚拟聊天搭子诉说……开学在即，如何与手机“和平分手”？

两位老师的答案一致：不是简单地“戒掉手机”，而是来一场“数字排毒”，重建与数字世界健康、自主的关系。

简单说，就是三句话：

第一句：留出专属“无屏时光”。早上醒来别急着摸手机，先喝杯水、伸个懒腰、看看窗外的云；晚饭后放下手机，和家人聊聊天、散散步。赵冰莹建议买个小盒子，把手机“关禁闭”；也可以打开手机里的“专注模式”，只留微信、电话这些真正需要的App。

第二句：刷什么，你说了算！别让算法替你选内容。把短视频首页换成你爱看的科普博主、古诗朗读或外语频道；用AI时，别让它直接给你答案，而是请它“帮我讲清楚这个公式怎么来的”“给我三个不同观点，让我自己选一个写作文”。向芳认为，在人工智能时代，善用工具是每个孩子都应具备的能力：“不妨定期花5分钟想想：哪些App真帮到了我？哪些该悄悄卸载？”

第三句：用“手”和“心”做点真实的事。约朋友一起解一道数学题；给老师或爸妈手写一张小卡片；抄一首喜欢的诗，画一幅你心里的意境；捡一片树叶，摸摸它的纹路，感受它的质感……“这些事看起来‘慢’，却能让大脑真正休息，重新长出专注力和感受力。”赵冰莹说。

向芳进一步补充：“数字排毒，不是反对科技，而是提醒我们——你的注意力、好奇心和温度，永远比任何一条推送更珍贵。”

家长要做孩子的“定海神针”，而不是“第二班主任”

孩子开学前焦虑，家长该扮演什么角色？两位老师的建议是：先接住情绪，再谈学习。

“孩子嘟囔不想开学、作业好多，真烦的时候，别急着说‘这有什么好烦的’‘别人都准备好了’。”赵冰莹建议家长试试蹲下来（或者坐近一点），看着孩子说：“嗯，听出来你有点舍不得假期，是吧？”“晚睡早起确实不容易，换我也想赖床。”这不是纵容，而是帮孩子把“乱糟糟的感觉”变成“被看见的词语”。

“情绪稳了，心才腾得出地方装下新目标。”向芳同样强调“少说教，多倾听”：一句“我理解你现在的感受，假期确实很美好”，往往比十句“你要努力”更有力量。

“‘收心’不是没收快乐，也不是拿走快乐，而是把假期的阳光、笑声和自在装进心里，酿成力量。”向芳说，期待每一个家庭能好好利用这份“温柔版收心指南”，帮助孩子轻装出发，开启元气满满的新学期。



80间“兵锋梦想书屋”点亮大山少年成长路

长沙晚报8月24日讯（全媒体记者 田也 邓艳红 通讯员 李树清）8月21日至23日，长沙市望城区退役军人兵锋志愿服务队联合长沙市集次健康咨询有限公司，走进湖南江华、城步、新化等山区县域，开展2026“兵锋四季·梦想书屋”公益夏令营活动。随着6间新建“梦想书屋”完成验收交付，“兵锋梦想书屋”累计建成数量达到80间。一场源自长沙的爱心接力，翻山越岭抵达了大山深处。

80间书屋，是80个被照亮的角落

此次公益夏令营，志愿者们带着满满一车“沉甸甸”的心意：书包、文具、书籍、益智玩具、体育用品以及慰问金。“我们前期已经基本摸排了这里孩子们的情况，都是根据孩子们的实际需求准备的。”兵锋志愿服务队队长朱亚杰介绍，自项目启动以来，兵锋志愿服务队并非简单“建完就

走”，而是根据每名困境儿童的实际需求进行一对一量身定制。从一张书桌、一盏台灯，到一排书架、一套被褥——每一间书屋的样貌都不同，但每一间都贴着孩子真实的日常。

在城步苗族自治县西岩镇，志愿者们走进阳鑫妍的家中。此前，这个女孩几乎没有一块属于自己的学习角落。这一次，志愿者团队为她添置了床铺、书桌、书柜、衣柜和台灯，让原本缺少独立学习空间的孩子，也有了一方属于自己的小天地。

第一次拥有专属书桌和书柜，阳鑫妍站在房间里看看这个、摸摸那个，脸上满是藏不住的喜悦。“以前总没有地方写作业，现在我有自己的书桌了，谢谢兵爸爸！”阳鑫妍开心地说。

一句“兵爸爸”，让在场的志愿者红了眼眶。

从一本书，到一张大学录取通知书

书屋的改变，不只是空间的改变，更是命运的转弯。

在江华县小圩镇，李刘英前年考入衡阳师范学院，李玉玲今年考上吉首大学。两个女孩都曾是“梦想书屋”的受益者。从翻开一本课本，到走出大山、走进大学校园，书屋见证了她们一路的成长。“书屋为我打开了看外面世界的窗口，也给了我努力求学的底气与动力。”李玉玲说。

一间间“梦想书屋”在乡村落地，也在一颗颗童心里种下了翻山越岭的种子。“看到曾经在书屋里读书的孩子考上大学，对我们来说就是最有意义的反馈。”朱亚杰说，“建书屋不是为了完成任务，而是希望孩子们真的愿意走进来、坐下来读书。80间是一个新的起点，我们希望这些书屋能够一直有人管、有人用，真正陪伴孩子成长。”

新的起点，是让关爱“扎下根”

公益夏令营期间，志愿者们深入受助儿童家中走访慰问。大家坐在孩子与家长身边，细细询问近来的学习进度、生活冷暖，将一份份按需准备的物资和慰问金递到孩子手中。在新化县金凤乡学校留守儿童之家，志愿者们带着孩子们读书、写作业、聊心事，用最日常的方式，把关爱送到孩子们身边。

“有些孩子需要的，不只是学习用品，更是有人记得他们、愿意一直陪着他们。”参与活动的志愿者说，“我们每年都来看看孩子，希望他们知道，无论走多远，总有人在关心他们。”

接下来，兵锋志愿服务队将继续推动项目常态化开展，把更多优质阅读资源、公益课堂和关爱服务送到乡村儿童身边，让一间间梦想书屋真正“活起来”，也让更多孩子在书香中看见更大的世界、走向更远的未来。

《湖湘文化》读本长沙首发

首批13册读本将于今年9月正式进驻全省各级各类学校

长沙晚报8月24日讯（全媒体记者 张炎炎）8月24日下午，全国首套贯通大中小学学段、体系化、权威化普及湖湘文化的育人丛书《湖湘文化》读本首发仪式在长沙举行。该读本由省委教育工委、省教育厅组织编写，岳麓书社正式出版发行，是完善湖湘特色思政育人体系、落实立德树人根本任务的重要实践成果。

据了解，《湖湘文化》读本由省内文史专家、思政理论专家、教研骨干与一线名师合力打造，严格遵循青少年认知规律，构建“小学讲故事、中学讲历史、大学讲理论”的分层递进、学段衔接的育人体系。全套丛书共24册，全方位、立体化呈现湖湘大地的历史底蕴、红色风骨与时代风貌。

整套读本搭建起学段衔接、层次递进的完整关系。其中，小学阶段的读本以通俗的叙事手法，从湖南的自然地理切入，再过渡到人文历史、革命

先辈的光荣事迹，叩开孩子们认识家乡的大门；初中阶段的读本以通史的叙事结构，梳理湖湘文化发展脉络；高中（中职）阶段则围绕心忧天下、敢为人先、经世致用、坚忍不拔、兼收并蓄五个专题，展现湖湘文化的精神特质；大学阶段的读本将学术理论阐释与高校思政教育融为一体，重点梳理湖湘文化的思想源流、学派发展，剖析湖湘精神的文化根基，探究湖湘学统与中华道统的内在关联。

此外，《湖湘文化》读本打破传统纸质阅读局限，创新构建“纸质读本+数字平台”融合育人模式，配套搭建免费开放的数字化阅读平台，实现优质文化教育资源普惠共享。

据悉，首批13册读本将于今年9月正式进驻全省各级各类学校，成为湖南大中小学本土化思政教育的权威规范教学载体，标志着湖湘文化思政育人迈向系统化、常态化、品牌化新阶段。

救人少年王植兴获天天正能量特别奖

长沙晚报8月24日讯（全媒体记者 周小华 实习生 张艺萱）24日，阿里公益天天正能量联合长沙晚报，用一份天天正能量特别奖点赞少年王植兴。

今年8月5日，王植兴和6岁的弟弟在母亲尹女士的带领下，从长沙坐高铁前往惠东县旅游。6日傍晚，王植兴在广东省惠州市惠东县港口享海度假酒店后面海域游泳时，凭借一个双人救生圈和远超年龄的冷静，智救来自甘肃的3名溺水游客。8月20日，惠东县见义勇为评定委员会正式确认，长沙市怡海中学14岁学生王植兴的救人行为属于见义勇为（详见2026年8月22日《长沙晚报》1版报道）。24日，阿里公益天天正能量联合长沙晚报颁给王植兴“天天正能量特别奖”，并奖励1万元奖金。

“闻声而动，他把一只救生圈，递给了素不相识的三条生命；力有不逮时，他没有逞强，而是果断折返，把专业救援带回风浪深处。”阿里公益天天正能量颁奖词说，勇敢从来不是鲁莽的

孤勇，而是心怀敬畏、临危不乱，在守护好自己的前提下点亮他人。这位平日里的“胆子不大”的少年，用最冷静的一次抉择，为“见义勇为”写下了最生动的注脚——见义，更见智。从军营家庭到社区志愿者，善良早已刻进他的成长轨迹。这一次，他用一次“退后”，完成最勇敢的“前进”。

“作为母亲，看到植兴能得到这么多认可，我心里既骄傲又感激。那天他能那么冷静地救人，说实话超出我的预料。感谢大家的鼓励，也感谢学校的教育。植兴未来的路还很长，我们会陪伴他走好每一步。”王植兴母亲尹女士24日接受记者采访时表示。

另据了解，8月22日《长沙晚报》报道了王植兴见义勇为的优秀事迹后，新华社、人民日报、新京报、长安街知事、南方日报、湖南日报、文汇报、杭州日报、济南日报、大河报等多家媒体纷纷予以转载。23日，央视晚间新闻栏目以“危急时刻伸援手 凡人善举暖人心”为题，报道了王植兴见义勇为的事迹。

■《14岁，救3人！松开救生圈时，他勇敢又机智》后续

第一批慈善助学名单公示

长沙晚报8月24日讯（全媒体记者 陈无忧）24日，2026年长沙市困难家庭子女高等教育慈善助学第一批次（本科）拟资助名单对外公示。自公示之日起3日内，市民对公示对象如有异议，可拨打0731-88665461、88667310举报。

据了解，2026年长沙市困难家庭子女高等教育慈善助学项目分三批次进行。其中，第一批次（本科）拟资助764名，受助学生每人可获得5000元至8000元助学金。

今年，长沙市困难家庭子女高等教育慈善助学项目第一批次（本科）申报对象经过村（社区）、乡镇（街道）、区县（市）民政局（慈善会）联合入户核

查，市慈善总会上门抽查，市民政局核查最低生活保障家庭子女、特困人员、孤儿或事实无人抚养儿童等信息，市农业农村局核查防止返贫致贫家庭子女信息，市教育局核查高考录取信息，市公安局核查户籍信息等程序，初步确认有最低生活保障家庭子女、特困人员、孤儿或事实无人抚养儿童对象324人，最低生活保障边缘家庭子女、防止返贫致贫家庭子女、刚性支出困难家庭子女36人，其他资助对象404人，共764人符合资助条件。第一批次（本科）助学金将于9月1日前发放到受助学子手中。



扫码查看公示名单

宁乡市国有建设用地使用权出让公告

根据有关法律、法规的规定，经宁乡市人民政府（2026）015号国有建设用地使用权宗地出让方案签批单批准，宁乡市自然资源局决定以网上挂牌方式在长沙市国土资源网上交易系统出让1宗国有建设用地使用权。现将有关事项公告如下：一、网上挂牌出让国有建设用地使用权的基本情况和规划指标等要求：（单位：平方米、万元）

网挂编号	供应方案编号	宗地位置	面积	规划指标				起始价	报名保证金	增价幅度	出让年限
				用途	容积率	绿化率	建筑密度				
[2026]宁乡市013号	(2026)015号	宁乡市白茅桥街道仁福大道与龙江路交叉口西北侧	27664.23	公用设施营业网点用地	≤0.5	≥20%	≤40%	12781	2557	130	40年

二、挂牌起始价中不包含本次挂牌交易过程中所发生的价外税费和挂牌交易服务费。

三、凡符合原国土资源部有关规定及本局发布的《宁乡市国有建设用地使用权网上挂牌出让须知》规定资质的中华人民共和国境内外的法人和其他组织均可申请参加本次宗地网上报价；申请人可以单独申请，也可以联合申请。

四、本次国有建设用地使用权网上挂牌出让按符合资质的价高者得的原则确定竞得人。

本次国有建设用地使用权挂牌出让在互联网上交易，即通过长沙市国土资源网上交易系统进行。凡办理数字证书、按要求足额缴纳竞买保证金的申请人，方可参加网上挂牌交易活动。

五、本次网上挂牌出让的详细资料具体要求，见《长沙市网上挂牌出让国有建设用地使用权规则》《长沙市国土资源网上交易系统操作说明》和《宁乡市国有建设用地使用权网上挂牌出让须知》等文件，有意竞买者登录长沙市国土资源网上交易系统（http://gtjy.csggzy.cn）查询。申请人可于2026年8月25日至2026年9月24日，在网上浏览或下载本次挂牌出让文件，并按上述文件规定的操作程序参加竞买。

六、本次国有建设用地使用权网上挂牌出让办公地点为长沙公共资源交易中心（地址：长沙市岳麓区岳华路279号）；网上挂牌报价时间为2026年9月14日上午9时起（以网上交易系统服务时间为准，下同）至2026年9月24日上午10时止。

七、申请人应当及时登录长沙市国土资源网上交易系统并在系统上向长沙公共资源交易中心提交竞买申请并支付竞买保证金（保证金缴纳账号由交易系统随机生成）。网上挂牌竞买保证金到账截止时间2026年9月23日下午5时。挂牌报价时间截止时，有2个或2个以上竞买人报价的，系统自动进入网上限时竞价程序，通过限时竞价确定最高报价人，最高报价人在线上传相关资料至网挂系统获取《最高报价人确认书》。最高报价人经竞得资格审核后符合网上挂牌出让须知要求的，签订《成交确认书》，网上挂牌交易活动结束。

八、如果在参加本次网上挂牌交易活动的过程中遇到疑难问题，请及时联系，联系电话如下：

网上挂牌出让业务咨询电话：0731-87221731（宁乡市土地储备中心）

网挂系统使用服务咨询电话：0731-89938892（长沙公共资源交易中心）

净地供应监督举报电话：0731-82290529（湖南省自然资源厅）

数字证书办理地址：岳麓区岳华路279号一楼大厅三号窗口

数字证书办理咨询电话：0731-82238355

宁乡市自然资源局
2026年8月25日