

编者按:

近期很多学生因疫情防控正在居家隔离。种种变化可能给学生带来心理上的不适,抗击疫情从“心”做起,心理教师帮你支招。

# 居家学习也要有个好心情

北京宏志中学心理教师 孙治英

在居家隔离的过程中,你可能会因为不能见到熟悉的同学而觉得寂寞,可能会因为不能出去玩而感到难过,可能会因为全家高度警戒防护疫情而觉得紧张。不用担心,遇到这样的变化,我们感到害怕是很正常的一件事。目前,居家隔离是安全、有效、节约成本的疫情防控方式,学生要调整心态,以适应当下居家学习这种方式。同时我们要坚定信心,新冠疫情是会过去的。

怎样才能恢复轻松快乐的心情呢?我们先了解自身可能出现的心理反应。

分析

## 可能出现的心理不良反应

中学生正处于认知能力发展,对社会化的需求增加,有较多情绪体验但控制能力不足的阶段。对疫情信息的过分关注以及生活空间的缩小,都会让学生在认知、情绪、行为、人际交往和身体方面产生一些不良反应。

在认知上,学生可能因为过多摄入疫情相关新闻和真假难辨的消息而无法对疫情做出科学判断,甚至会出现灾难化的想法。

在情绪上,学生会出现无聊、烦躁、憋屈、消沉、抑郁、易怒、恐惧等各

种不同的情绪困扰。

在行为上,学生会无所事事,懒于学习、不思读书或沉迷手机游戏网络电视。

在人际交往上,学生会因缺少同伴交往,产生人际交往范围极窄、交往能力和交往欲望下降、易与家人争吵等问题。

在身体反应上,学生可能会出现无明显原因的疼痛问题、消化系统问题、饮食问题和睡眠问题,也可能因为对疫情的担忧出现过度关心自己

的身体症状而出现反复洗手、消毒等行为。

学生也可能产生系列心理应激反应,比如:疫情带来的恐慌、焦虑、缺少安全感、单一生活方式引起的焦躁不安、人际交往信任感的暂时性缺失、防控带来的被控制感,亲密关系暂时性紧张等等。对此,我们需要明白,这些反应是“每个正常人面对非正常事件的正常反应”,只要学生有意识地进行调适,就可以得到有效缓解。

建议

### 做好自我防护

学生要保持健康积极的心理状态,掌握调整情绪状态和行为的科学方法,主动配合学校安排的防控工作,相关的学习活动。生活中注意个人卫生,戴好口罩,勤洗手做好消毒。对身体状况时刻保持警惕:监测体温、察觉症状,一旦有异常情况应及时寻求专业医生的支持。

### 尽量有序地生活

离开学校,没有老师在面前监督,学生可能有一种放松甚至放纵的心态。但学生还应按照学校的时间安排表来按时起居:按时睡觉、按时起床,不能睡懒觉、不能熬夜。

学生要注重劳逸结合。除了学

习以外,可以做一些放松活动,做眼保健操、做室内运动,如仰卧起坐、俯卧撑还有学校的广播体操等。同时学生们还可以丰富居家生活,轻松愉快的居家氛围可以增加克服困难的勇气和力量。学生可以培养新兴趣、新爱好,列出平日想做而没有时间做的事情,制成愿望清单;还可以和家长一起参与有趣的家庭活动,如做家务、身体互动、涂鸦手工等。

### 避免信息超载

居家隔离的学生应该对疫情保持适度的关注,避免信息超载,可多关注官方发布的信息。如果疫情相关信息对自己的心态造成严重干扰,可以暂时屏蔽。通常而言,关于疫情的最近讯息学校都会第一时间告知班主任,并通知学生。考生和家人要

少看各种未经证实的谣言、负面新闻。不信谣,不传谣,防止被居心不良的人利用,避免徒增焦虑,影响自己的学习和生活。

### 转换想法调节行为

隔离期间,当学生因为各种不确定因素而产生焦虑、恐惧等消极情绪时,可以每天留一个特定的时间允许自己宣泄一下情绪,不要对自己要求过于严苛。如果较长时间处于消极情绪,要有意识地自我调整,转换想法,调节行为。学生可以通过线上方式与不能见面的朋友、同学保持积极的联系,听听大家的感受想法,彼此鼓励支持。

如果你觉察到自己焦虑、恐惧、担心的情绪强烈且无法消除,明显影响了你的正常生活,要及时寻求专业的心理帮助。

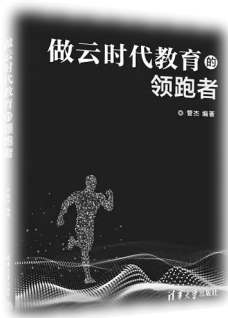
开卷有益

家庭教育影响孩子的一生,好的家庭教育对孩子成长成才极有益处,是和社会和学校教育的基础、补充和延伸。本期,推荐三本书,让家长更懂沟通、更懂孩子、更懂教育。

## 这些书让家长更懂教育

本期推荐人:石慧芳 北京市第十八中学图书馆

### 做云时代教育的领跑者



管杰 著

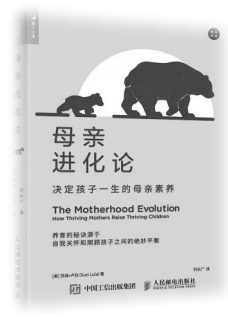
本书是北京市第十八中学正高级教师、北京市中小学特级校长管杰的力作。

全书共六章,分别为信息技术改变了教育什么、信息技术正在发生的变化、教育信息化2.0时代教学模式的变化、教育信息化2.0时代学校的变化、教育信息化2.0时代校长的变化、教育信息化2.0时代教师的变化。

推荐理由:

本书从以学生为本的视角审视云时代的教育变革,从人类未来发展着眼,以人文精神来探讨教育技术的进步,紧抓教育的本质,阐述信息技术2.0时代教育的变革。通过阅读本书,读者能够深化理解信息技术2.0时代智慧校园的建设,并建立起智能环境下新时代教育的概念。本书帮助中小学教师、校长及其他教育管理人员提升信息素养,也让家长对信息时代的教育有所了解。

### 母亲进化论 决定孩子一生的母亲素养



【美】苏兹·卢拉 著

苏兹·卢拉是一位深受大众喜爱的心理咨询师、教师和励志演讲家,她认为母亲越是好好照顾自己,越有能力照顾好周围的人,尤其是自己的孩子。

本书中,苏兹通过自己的亲身经历和一个个真实的案例,将自己长达18年的教学经验与心理培训相结合,致力于改变人们对母亲这一角色的认知,帮助人们挖掘隐藏在内心的精神力量。

推荐理由:

一个母亲的内在状态,就是孩子生活的主要氛围。作为母亲,我们滋养自身,获得的成长越多,滋养孩子的能力就越强。母亲之旅是一条进化之路,带领我们抵达真实自我的核心,而孩子是最好的导游。这本书帮助母亲和孩子建立真正亲密又不失威严的亲子关系。

### 交互式对话 解决无效沟通的关键对话方法



张心悦 著

本书作者依据多年的沟通培训、心理学领域的从业经历与自身经验总结出了“U型”对话模型,逐一讲解建立信任、聚焦事实、知己知彼、创造共识及推进行动五大步骤,来解决无效的时机、无效的信息、无效的理解、无效的说服以及无效的落实五大沟通问题。

推荐理由:

书中每一板块均通过个案情境再现,来发现大脑的工作机制,逐步探索对话信念的迭代,带领读者提升对话能力。家长多了解沟通的技巧,能增强与孩子的互动效果,真正与孩子聊到一起。

家教信箱

家风是一个家庭的精神内核,在家风传承上,家规、家训、家教起着至关重要的作用,尤其是家庭教育的作用更无可替代。本期起,开设家教信箱栏目,聚焦真实的亲子冲突、家庭教育疑惑,为家长指点迷津,共同陪伴孩子更好成长。

**疑问:**我家儿子一直做作业拖拉,做家务还是比较勤快的。平时觉得他挺没头脑的,比如,学校运动会项目报名,他和老师说“没人报的项目我来”。此类问题和他交流过,效果不明显,我该怎么办?

**孩子情况:**男孩,15岁,初三三年级,独生子女

**答疑:**  
您好!看到您描述“没人报的项目我来”,我脑子里呈现了一个乐观、豁达、勇于担当的阳光少年,不是您感觉到的孩子“没头脑”。我为您培养出品格优秀的儿子点赞。您谈到孩子在家做家务还可以,初三的男孩子有参与家务劳动的习惯,能看出您是培养孩子全面发展的家长,相信您在孩子“做

作业拖沓”问题上也能找到适合的方法。建议您和孩子一起分析原因,是一些作业太难不会做导致拖沓,还是不感兴趣的某个学科的作业拖沓,还是其他原因?您不妨倾听孩子的说法,找到问题原因,再尝试解决问题。

**本期答疑人:**  
朱宏 顺义区教育研究和教师研修中心