

编者按:

居家网课学习,在一定程度上打乱了学生的日常生活节奏。这段时期如何进行自身的心理健康调适,守护住心理“绿码”,实现高效学习呢?北师大二附中三位心理教师纷纷掏出情绪调适与高效学习锦囊。

居家学习锦囊 守护心理“绿码”

北师大二附中心理教师 刘玲 杨心玥 张二羚

情绪调适小锦囊

关注并接纳情绪变化

情绪本身并无好坏之分,只是给人们带来不同的体验,无论是对疾病感到恐惧、为自己的无能为力感到悲伤,还是有其他负面情绪,这都是正常的,不需要怀疑自己,更不需要压抑它。任何情绪的存在都是有其理由和价值的。它们既是我们应对事件的自然反应,也是一种提醒信号。我们能做的是学会体察自身情绪的变化,学会接纳情绪,这样才能更好地调节情绪。敏锐觉察情绪和管理运用情绪是守护心

理“绿码”非常关键的能力。

合理调节情绪

我们可以试着按照下面的做法进行调试。

我们应避免过度沉浸于“信息海洋”。过度关注疫情信息,尤其是虚假夸大信息,会引发焦虑和恐慌,其实只收听收看简单的新闻播报,有节制地关注必要信息就足够了。

我们要学会合理宣泄情绪。学生可以做一些室内活动,如舞蹈、听音乐、深呼吸放松等;在一张纸上写下自己的烦恼和焦虑,然后把这

张纸撕掉;通过手工、画画、家务等专注体力劳动的方式来缓解焦虑;多与家人和朋友沟通交流,分享自己的感受,寻求情感支持。

我们要从积极的角度思考问题。居家学习可以有更多与亲人相处的机会;有更多自由支配的时间;可以节省上下学的通勤时间;可以在家中享受独处时光;可以在厨房琢磨做出更多的美味;可以好好清洁房间收拾物品,感受整洁带来的舒适……多从积极角度思考,我们会发现更多生活中的精彩。

我们可以用行动找回对生活的掌控感。疫情的不确定性加重了大家内心的不安定感,可能会产生焦虑、抑郁等负面情绪。虽然疫情的变化不受个人掌控,但是我们可以选择如何度过自己的一天。有规律、有计划的生活可以帮助我们提升对生活的掌控感。学生可以每天制订合理的计划并执行,找到适合自己的生活节奏。只有真正掌控了生活的节奏,才能保持平和的心态。摆脱颓废困扰,每天坚持阅读、运动、适度娱乐——行动是缓解焦虑的最好办法!

高效学习小锦囊

营造专门学习区

家与学校完全是两种不同的环境。想要在家里安心学习,需要我们营造有仪式感的学习环境,比如在家也要规律作息,按时起床,穿上校服,坐在书桌边学习。

如果书桌上有很多杂物,或者电脑里有很多让人分神的内容,那么走神的概率会大大增加。很少有人能抵抗这么多诱惑。因此,最好的方法就是把这些诱惑统统清走。

为自己选择一个安静、明亮的学习位置,这个区域里面只摆放与学习有关的物品。书桌要收拾干净、整洁,课前书桌上只留上课需要的物品,无关的物品(比如手机、零食、漫画书等)及时清空,电脑上无关的软件也要清空。学生可将手机放到离自己有一定的距离、需要走几步路才能拿到的地方,增加获取的难度。如果必须使用手机,可以在手机上下载防止自己打开非学习软件的APP。

我们生活在自律的环境中,就能够养成更多自律的行为,整洁有序、干扰少的环境,会让我们更好地投入学习中。

劳逸结合 停止精神内耗

大脑若一直处于高速运转中,总有想罢工的时候。因此我们也要注意劳逸结合。课间休息的时候,适当起来运动一下,吃点东西,让大脑休息一下。另外,我们给自己设定的任务计划要有

一定的弹性空间,太过密集的任务清单反而会导致效率低下,甚至一事无成。

由于线上学习方式的局限性,对大多数学生来说都很难做到像在课堂上一样的参与度。在家中坐着不动长时间看电子屏幕,也会在一定程度上影响大脑的运转。因此,出现学习效率不高的情况是很正常的,不需要因此过分责备自己。别着急,告诉自己:我是可以通过努力慢慢适应的!

家教信箱

疑问:孩子说话总是欠考虑,往往是脱口而出,从不考虑别人的感受。怎么办?

孩子情况:12岁

答疑:孩子开始进入青春期,会出现说话不经思考脱口而出的情况,还会比较自我,这都是正常的年龄特点。孩子的言行举止往往会受到家庭成员的影响。家长要反思自己在家庭教育过程中是不是也存在脱口而出,

不顾孩子感受的行为。我建议家长设置情境让孩子亲身感受一次。例如,在孩子积极主动跟家长交流时,家长说一句话足以造成他心理落差的“狠话”,在孩子有反应(比如跟父母顶嘴或者生气)后,请他说出自己的

感受;再将曾经发生过的孩子说话伤人的例子拿出来跟他交流,让他认识到这种做法给别人带来的伤害;最后,跟孩子约定应对这种情况的奖惩措施。孩子的行为不是一两天能改变的,需要家长逐步引导。

疑问:在日常沟通中,孩子稍一被批评就不爱听,会大声嚷。虽然偶尔我讲道理他也听,但第二天还会反复,让人很头疼。该怎么办?

孩子情况:12岁

答疑:作为家长,一是要对他们尊重,像对成人一样平等对待。有关孩子的事情要与他们商量,让他们选择,同时要让他们学会承担后果。二是要理解孩子。孩子也不愿意总听批评,要多

找找他的优点,适时鼓励,鼓励到点上。如果孩子确实有错误、有缺点,建议您换一种方式,比如给孩子写一封信,让孩子比较信任的同学、家人、朋友等与孩子聊聊。您也可以冷处理,让孩子自

己认识到错误。您想谈一次就解决孩子的问题是不现实的,一定要有耐心,循序渐进。

本期答疑人:

田杰
顺义区社区教育中心

中招问答

本期关键词:

中招体检(一)

问:考生在体检前应做哪些准备工作?

答:家长应提示考生按照学校规定时间参加体检,为考生准备好口罩等必要防护用品。

(1)体检当天不要吃早饭,可少量饮水,前一天晚饭宜进清淡食物,以免影响肝功能检验结果。下午体检的考生,早晨9:00以后开始禁食。

(2)体检前应避免做剧烈运动,以免影响血压测量等体检结果。

(3)2023年中招体检由各学校集中组织考生统一参加体检,考生务必听从学校安排,按时参加体检。

问:考生在体检中应注意哪些事项?

答:(1)考生要按照学校的安排在规定时间内到所在区中小学卫生保健所进行体检。

(2)体检时要服从工作人员的安排,遵守纪律,保持体检场所整洁、安静。

(3)体检过程中,考生应如实回答体检医生有关病史的询问,配合检查。

(4)体检时要检查裸眼视力,因此请不要戴隐形眼镜,以免影响视力检查。

(5)配戴助听器或义眼者应向体检医生讲明,以免影响检查结果及报考建议。

(6)体检过程中,考生如有问题,可通过带队老师反映,协调解决,不要影响体检医生的工作。

(7)体检项目全部检查完成再离开体检场所,以免遗漏检查项目而影响体检结果。

问:考生错过统一组织的体检时间怎么办?

答:考生如错过统一组织的体检时间,应及时向班主任或校医提出补检要求,由校医或班主任及时与本区保健所联系,约定在本区保健所的补检时间。如遇特殊情况无法在本区保健所补检,考生需提前到本区保健所领取体检表(体检表照片处加盖保健所公章),在规定时间内携带体检表及本人学生证或身份证及体检费到北京市体检中心补检。

问:怎样查询体检结果?

答:考生可登录北京市体检中心网站(www.bjtjzx.com)或关注北京市体检中心微信公众号(weibo:bjtjzx)或北京市体检中心微信公众服务号(weixin:bjtjzx)查询本人体检结果。

考生完成体检后,由各中小学卫生保健所出具“北京市高级中等学校招生体格检查表”(加盖公章)并交报名单位。各报名单位收到“北京市高级中等学校招生考生体格检查表”后,应及时将结果反馈学生本人或家长。

考生本人或家长如对体检结果有异议,应在获悉体检结果一周之内,通过报名单位向各中小学卫生保健所提出复检申请,由各中小学卫生保健所根据情况安排复检。如考生对复检结果仍不认可,可通过各中小学卫生保健所或区考试中心向北京市体检中心提出会诊申请,由北京市体检中心进行会诊鉴定。

注:2023年相关政策如有变化,请以最新公布为准。

“中招问答”针对中招的常见问题进行梳理和解答,敬请关注。欢迎家长和考生,通过北京考试报微信公众号与我们交流互动。