

编者按:

居家网课不“摆烂”，心理调适有妙招！居家学习期间，学生很容易沉溺于刷视频、看直播这类只能带来短期快乐的低质量娱乐之中，这种娱乐在网络上被称为“垃圾快乐”。本期密云五中心理教师蔡瑞文带我们认识“垃圾快乐”的危害，教给我们让居家学习积极起来的三个好方法。

## 居家不“摆烂” 智商更“在线”

密云区第五中学心理教师 蔡瑞文

居家学习很容易“摆烂”。舒适的环境、宽松的时间、触手可及的游戏、刷不完的抖音、可以关闭的摄像头、可以逃避的监督等都为“躺平”提供了温床，更成为了让自己智商“掉线”的条件。

### 沉迷“垃圾快乐”使人迟钝

接触的信息量大不意味着能给自己带来认知上的提高。相反，APP大数据“投其所好”的推送会使人知识面变得狭窄，认知能力降低，导致处在大脑可塑关键期的青少年大脑皮层变薄，前额叶发育迟滞，自我控制能力和相应脑区的组织协调能力下降。

沉迷于“垃圾快乐”的孩子为什么会

青少年要保证每天8到10小时的睡眠。如果周末夜里玩手机，白天睡大觉，即使睡眠时间超过10小时，依然会使生物钟紊乱，给大脑带来严重损伤。有节律的睡眠不仅使大脑和身体得到休整和恢复，而且在睡眠中认知系统依然对存储的知识进行检索、排序、整合、巩固，从而提高学习效率。

学生还应进行充足的运动。世界卫生组织(WHO)建议现代人需要每周进行至少150分钟的中等强度运动或者70分钟的高强度运动。运动频率每周不少于5天。30分钟以上的中等强度运动会

越来越“傻”？美国国家卫生研究院一项研究显示，每天看电子屏幕超过2个小时的青少年，在思维和语言测试中获得的得分较低；每天使用电子屏幕超过7个小时的儿童大脑皮层则显著出现变薄的现象。这也就意味着，常玩手机的孩子感官灵敏度会下降，变得迟钝，注意力不集中，身体也可能出现中风、脑梗、癫痫等

### 多管齐下提升智商和快乐情绪

刺激快乐激素内啡肽的分泌，提升幸福感。此外，研究还发现，每天在阳光下20分钟以上的运动会增加工作记忆广度和思维的开放性。

学生在校教育下系统学习的意义不是为了完成作业，应付考试。学习更大的意义在于增添生命的活力和美好，收获喜悦、感激、宁静、兴趣、希望、自豪、情趣、激励、敬佩和爱。学习过程中，学生会遇到困难和挑战，但这也正是智力提升的好机会。人偶有情绪低落很正常。正如作家村上春树所说：无论何人，无论何时，人们总要在乌云周围寻索着

### 确立居家学习生活目标

学生可以遵循SMART原则制订目标，规划时间。

目标要具体(specific)，聚焦行动。学生不是告诉自己要好好学天天向上，而是提高行动力，如上课前穿好校服，做到衣冠整洁，有仪式感等。

行为要可测量(measurable)，如每节

课要打开摄像头，尽可能与老师互动1至3次。行为应是积极的，有助于实现人生价值和意义(adaptive)，如读书、运动、写日志、弹琴、舞蹈等。

目标应是可以实现的、具有可操作性的(realistic)，如晚上9:30上床、早晨6:30起床，学习和睡觉的时候把手机放

### 激活行动五步走

第一步是识别阻碍、解决障碍。行动之前先问一下自己，会有阻碍的因素吗？如果有，把影响自己的障碍先解决，促使目标行为顺利进行。

第二步是注意依照目标行动，而不是自己的心情。

第三步是学会用奖励强化积极行为，对帮助自己达成目标的行动加以奖励，可以奖励自己一个大大的笑脸、一段美妙的音乐或一顿美食等。

第四步是要持之以恒。如果遇到需要靠毅力支持下去的事情，就要尽

情况。因此，即时的、短暂的“垃圾快乐”就仿佛是包裹着糖衣的毒药，看似甜美，实则正一点一滴夺走人的健康和持续的幸福。

认知影响情绪，情绪主导行为，行为习惯塑造大脑。因此，想让自己的智商“在线”，就要有节律地生活，拥有自律品质、积极情绪、健康行为。

浪漫的微光活下去！

学生还要学会建立支持性关系。首先是学会接纳不完美的自己，悦纳自己，并去接纳他人。当你难受的时候，找个信任的人去倾诉、求助，要及时处理负面情绪，找到积极资源。

学生要善于发挥优势和潜能。习惯于每日被动应付任务会使生命失去灵性和创造力。你可以每天静坐冥想5到10分钟，去感受心底的热爱，找到自己的兴趣，挖掘自己的优势和潜能。“斜木桶理论”告诉我们，理想的事业和人生，靠我们的优势来实现。

在够不到的地方。

最后，学生要把目标落在纸上，画出时间表(time-framed)，规划每天的学习、休息、娱乐时间。每天根据时间表一一对照，睡前总结检查行为落实情况，没有做到的第二天调整计划或行为。

量从中找到乐趣和成就感，还可以让家人、伙伴提醒自己坚持3周以上就能变成习惯。

第五步是尝试积极分享，把行动过程中的“小确幸”、成就感、自豪感等积极情绪与家人朋友分享。

### 家教信箱

**疑问:**疫情防护期间，我家13岁的孩子特别爱窝在房间里。有时候我们想让他运动运动，孩子会特别不耐烦，甚至吃饭时把饭往自己房间一端，该怎么办？

**疑问:**我离婚了，老大归他爸，4岁的老二归我。孩子爸爸初中文化，我很担心老大的家庭教育，我该怎么引导他？

**答疑:**家长您好，13岁青春期的孩子正处在价值观和性格塑造的重要时期，情绪波动比较大。给您提几点建议。

(1)想让孩子多运动，家长就要起到带头作用。您可以每天早上或晚上带着孩子开展运动，其间和孩子也能多一些沟通。

**答疑:**我们知道家长的文化程度对孩子的教育有一定的影响，但并不是必然的影响。我建议您对孩子心理健康的关注要优先于孩子的学习成绩，您可以从以下几个方面去引导和帮助孩子。

您要告诉孩子，爸妈分开并不会影响到对他的爱，从而帮助孩子正确地面对现实，理解父母的选择。作为母亲，您要经常给孩子打电话或者和孩子见面沟通，了

(2)帮孩子找出他感兴趣的运动，不要逼他参加不喜欢的运动。

(3)最好能选择便于看到进程性结果的运动项目，让孩子有技艺提高、成绩提升等积极体验。

(4)吃饭方面建议家长态度坚决，定好规矩。全家在饭桌上吃饭是基本要求，不允许孩子离开饭桌吃饭。

解孩子内心真正的想法和需要，帮助孩子解决问题，让孩子敞开心扉。我建议您向老大学校老师说明情况，请老师帮助多关注孩子心理健康，根据孩子现状，给出一些合理建议。您和孩子父亲应保持顺畅和谐的沟通，给孩子一个安静的学习环境，使孩子可以安心学习。

**本期答疑人:**  
马咪 牛栏山一中

### 中招问答

## 本期关键词:

## 中招体检(三)

**问:**患有色弱、色盲的考生不宜选报哪些专业(工种)?

**答:**(1)色弱的考生不宜选报下列专业或工种:

①《普通中等专业学校招生体检标准》中的地质类、矿业类、冶金类、动力类的动力设备专业,电气类的船舶与港口电气化专业,电子类的医用仪器专业,通信类,化工类,纺织类的染整工艺、针织工艺专业,交通运输类的铁道运输及各运输驾驶专业,土建类的建筑装饰专业,测绘类,气象类,水利类的水文水资源专业,饲养类的畜牧兽医、检疫、检测专业,营林类的园林专业,医疗保健类的护理、医学等专业,医学技术类的检验专业。

②《技工学校招生体检标准及执行细则》中的地质、采矿、冶金、化工、铁路行车、运输驾驶、自动控制、轮机、彩色印刷、工艺美术等工种专业。

③《北京市技工学校部分专业(工种)试行的体检标准》的炼钢、炼铁、轧钢、连铸、焦化、烧结、调车工、钞票印刷、运输作业(铁路)、车辆检车员、制冷与空调(铁路)、自动控制(数控技术)。

(2)患有色盲的考生不宜选报的专业或工种除同色弱外,还包括:

①《普通中等专业学校招生体检标准》中机械类的金属热处理专业,电子类的电子技术应用、电子产品,化学工艺专业,制药类的制药专业,测绘类的地图制图专业,粮食、食品类,饲养类,种植类,水产类。

②《技工学校招生体检标准及执行细则》中的烹饪、彩色电视机修理调试、食品加工、制冷、纺织化纤、无线电技术、热加工(锻、铸、焊)、轧钢、炼铁、焦化、锅炉、精密仪器等工种专业。

③《北京市技工学校部分专业(工种)试行的体检标准》中的多媒体系列(监视器)、微电子应用、电子技术应用、维修电工、电工、制冷与空调、机电一体化。

**问:**考生在选报专业、工种时还应注意什么?

**答:**考生在选报专业、工种时,除了按上述问答内容所述外,还要认真阅读北京教育考试院编制的《2023年北京市高级中等学校招生简章》中招生学校在“特殊说明”栏内对考生体格的要求,结合自己的体检结果,避开不宜选报的专业和工种。

**问:**入学体检复查有何要求?

**答:**招生学校在开学三个月内将对新生进行体格复查。不符合体检标准的,经有关部门批准,招生学校可以将新生退回。因此,考生在体检时应实事求是,不要弄虚作假或存有侥幸心理,以免造成不良后果。

**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。