

# 抗疫复学后 教师助学心理指南

(中小学版)



福建省心理学会  
福建师范大学心理学院

编

## 前 言

### 尊敬的老师：

终于开学了，您又见到了自己可爱的学生。经此疫情，听到同学们叫：“老师，您好！”，我相信您会有很多的感悟，会更明了教师的职责。学生的成长离不开每位老师的帮助，而这个帮助不能没有心理成长的帮助，每一位老师都应该关注学生的心理健康，都要在自己的教学中促进学生的心理成长。所以，复学后，如何帮助学生心理恢复，如何促进学生心理素质的提升，既是心理辅导老师的工作，也是我们每一位老师的任务。

我们编写的这个小册子就是给各位老师一点建议，建议各位老师在复学后怎么帮助学生“安心、养心、健心”，以达到促进学生在战胜疫情中心理成长的目的。

**“安心”可以调节情绪。**在疫情发生后，学生难免会产生一些恐慌、害怕、紧张、抑郁、焦虑等应激心理，长时间的居家又感到烦闷、无聊等，而学习需要在良好情绪中的集中注意、积极思维等，这就要求各学科的老师对还没有调整好情绪的学生给予帮助，怎么做？您不妨看看这个小册子。

**“养心”所以平衡心理。**在经历了长时间的居家网上学习后，现在学生们又坐到教室里听我们老师讲课，这就有一个重新平衡、适应的过程，而且今后网上学习将成为一种重要的学习形式，怎么平衡线上与线下的学习，也需要我们每位老师给予学生具体的指导，怎么做？您可以看看这个小册子。

“健心”能够提高素质。我们每位老师的课程都是在促进学生心理素质的提升，以健全学生的人格、使学生健康快乐地成长。此次疫情已使我们领悟到学生的主动性、自觉性、良好的注意力、意志力、自控力等心理素质是多么的重要，是多么的应该去培养，怎么做？您应该看看这个小册子。

“安心、养心、健心”，就是要支持学生形成积极的心理品质，就是要帮助学生获得心的成长，而这，正是我们老师的天职。

福建省心理学会理事长

福建师范大学心理学院教授、博导、院长



## 编委会组成

**主编：**

连榕、孟迎芳

**成员（按姓氏排列）：**

蔡超群 陈菡 黄敏娟 黄沁舒 黄硕 林小娜 林榆 刘知舟 孟现鑫

吴滨滨 吴莹莹 相晓庆 肖小龙 伊岚 张晓戎 郑婉瑜

## 目 录

### 第一篇 教师心理自助

如何做好复学前的心理准备.....	1
正确认识自己的心理感受和情绪.....	3
复学后, 如何应对自身的焦虑情绪.....	5
复学后, 如何与自身的强迫行为对话.....	7
复学后, 如何应对在复学期间产生的愤怒.....	9
复学后, 如何与同事进行合理的人际交往.....	11
复学后, 如何做好有效的时间管理.....	13
复学后, 如何提高突发事件应对能力.....	15
在主播与教师的角色转变中, 如何提升职业幸福感.....	17

### 第二篇 教师心理助学

如何帮助学生克服开学恐惧症.....	19
如何在解除疫情隔离后, 帮助学生认识自己的心理.....	21
复学后, 如何应对学生产生的恐惧、焦虑情绪.....	23
复学后, 如何应对学生产生的强迫行为.....	25
复学后, 如何针对突发情况做好学生的心理应激处理.....	27
复学后, 如何帮助学生与电子产品逐步脱敏.....	28
复学后, 如何缓解毕业班学生的学习压力.....	31
复学后, 如何帮助学生应对拖延行为.....	33
复学后, 如何帮助学生学会时间管理.....	35
复学后, 如何帮助学生激发学习动机.....	37

## 抗疫复学后教师助学心理指南

---

复学后，如何帮助学生学会与家长沟通.....	39
复学后，如何帮助学生合理地进行同伴交往.....	41
加强生命教育，增强学生自我保护意识.....	43
加强生涯辅导，增强学生职业认同感.....	45
<b>第三篇 家校联动助学</b>	
复学后，如何帮助家长做好孩子上学前的心理准备.....	47
复学后，如何帮助家长让孩子与电子产品逐步脱敏.....	48
复学后，如何帮助家长与孩子沟通.....	51
复学后，如何帮助毕业班家长缓解心理压力.....	53
复学后，如何加强家校沟通.....	55
家校携手规划，开学事半功倍.....	57

# 如何做好复学前的心理准备

疫情得到有效控制，很多省市陆续结束了延长的寒假，A老师的学校也即将迎来开学。本以为开学了会好很多，结果却感觉更糟。自从知道复学时间后，小张老师每天都紧张，担心集体聚集后自己或同事、学生会感染新冠病毒；担心防疫工作哪一步做得不够细致；作为班主任责任重大，生怕对家长和社会难以交代；全班戴口罩上课互动起来看不到学生的神情，课堂学习效果难以评价；疫情长时间居家好不容易适应了松散的作息和安排，内心反倒有些排斥复学。整日里内心惶惶，本就因疫情和线上教学而头疼、焦虑，马上就要开学了就更加的不安和紧张。

我省自2020年4月7日起分类分批、错时错峰开学。此次的开学跟以往相比有些特殊，在疫情没有彻底消除以前，为了保障师生安全和学校各项工作的正常秩序，学校防疫是学校开学后工作的重中之重。校园防疫会有很多举措：师生体温晨检、午检制度；校园定期消毒制度；学生出勤报告制度等等，其中的挑战和压力并不亚于疫情期间的危机应对和线上教学。因此身在一线的教师难免会出现一些情绪反应。



教育是需要大量情感投注与注意力投放的事业，教师是教育事业中的中流砥柱，需要有一个良好的心理素质和平稳的心态，以应对复学后的心理适应及学生管理问题。为了预防和减少老师们复学后不良反应的出现，能够顺利地度过心理缓冲期，平稳地进入复学新阶段，建议老师们在复学前做好以下心理建设：

### 1. 觉察自身，梳理情绪

疫情持续了两个月，对广大群众的工作和生活产生了一定的影响和心理冲击，更是把老师逼成了“十八线主播”。不少老师出现了懒散、焦虑、线上教学压力大等消极心理。复学前老师应梳理好自身情绪状态，正确认识疫情及其影响，正常化各种不适应的反应，接纳不同情绪，通过调整心理预期、做些有意义的事等修整好心情，为复学维持平稳心态。

### 2. 设计未来，恢复正常

疫情延长的假期中，即使有“停课不停学”的线上教学活动，老师的生活和

时间安排也比正常教学期间更为松散和自由。临近复学，老师们应提早告别休假模式，提前一周开始准备。如每天做些与工作相关的事情，合理作息，正常饮食，规律生活。身心一体，照顾好身体，情绪也会随之变好，免疫力提升，为复学的身体劳动做好充分的准备。

### 3. 合理认知，理性担责

正确看待社会和学生家长对教师的“角色期待”和“道德高位”认识。评估自己的知识能力，承认面对疫情和复学自己也会有如学生一般的恐惧心理。老师也是普通人，也有能力限度，也有身心需求。老师要正确认知自己工作的责任和能力的局限，做自己能做的事而不是希望做的一切事，不“大包大揽”过度承担责任，以免给自己太大压力和负担。

### 4. 建立和强化社会支持网络

人是社会性的，需要群体与组织的支持和庇护。教师要善于挖掘身边的人际资源和社会支持资源，建立和强化社会支持网络。增进与家人朋友的沟通与交流；面对复学的新挑战，多与同事相互支持、分享感受；及时向学校、领导反映复学遇到的情况和存在的困难，寻求社会支持和帮助。





### 正确认识自己的心理感受和情绪

老师 A：整个疫情间，我每天都在看疫情报道，也很害怕自己会生病。

老师 B：只要出门回来就必洗手，导致我现在即使在不必要的情形下也忍不住反复洗手消毒。

老师 C：嗨，我是挺焦虑的，感觉待家里人都待“废”了，然后还特容易生气。

虽然疫情暂时得到了控制，各地复学的时间也相继公布，但因疫情影响而带来的心理上的各种变化也接踵而至。上述老师反映出来的“心声”，其实是在疫情下的心理应激反应。

那么何为应激反应呢？心理应激是指个体在遭遇到对自身至关重要而又难以应付的环境因素时产生的紧张和精神压力，是个体在遇到重大事件时，生理、心理和行为上表现出某种状态的正常反应。



面对突如其来的疫情，个体难免会有些应激反应。随着诸多负性情绪的堆积，得不到适时地释放，就有可能导致以下的各类心理感受和情绪反应：

1. **恐惧**：由于疫情的突发性，我们对疫情本身缺乏正确全面的认识，加上网络上各种与疫情相关的信息，出现对疫情的恐慌、害怕等情绪反应。

2. **焦虑**：疫情出现后会特别关注自身的身体变化，将自己身体的不舒服自然而然与新型冠状病毒肺炎相联系，出现焦虑多疑的情绪反应。

3. **强迫**：由于我们在整个疫情期间都伴随着各种各样的“抗疫”方法：酒精

消毒、勤洗手等等，久而久之可能会出现过度的反应，表现出强迫的行为表现。

**4. 愤怒：**疫情下每个人都应遵守“居家隔离”、“出门戴口罩”等要求，当看到总有部分人因不遵守要求而让疫情不受控制时，会出现愤怒的情绪反应。

**5. 孤独：**长期居家隔离，少了面对面的交流互动，渐渐变得不想动、不联系，这样的状态会导致我们出现孤独的心理状态。

面对这样的心理感受与情绪反应，我们该如何进行自我心理调适呢？不妨试试以下方法吧！

### 1. 保险箱技术

这是一种通过想象的方式来完成负性情绪处理的技术，即个体有意识地将积攒的负性情绪“打包封存”进“保险箱”，以此让自己在短时间内得以解脱。

### 2. 寻找积极能源

这里所说的积极能源是指能帮助你获得支持感的心理能量。其来源可以是家人朋友的关心与支持，也可以是网络上的正能量视频与文章，亦可以是自己内在的复原力——唤醒和增加自己的积极情绪来抵抗外在的影响。

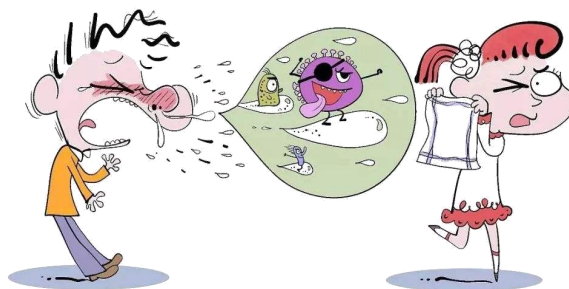
### 3. 合理饮食与锻炼

保证好自己的饮食健康和身体健康才能有效对抗疾病及其带来的其他心理问题。良好的饮食习惯和体育锻炼能有效缓解和预防一些疾病带来的影响。



# 复学后，如何应对自身的焦虑情绪

开学第一天，A老师在全副武装以后出门到学校上班，想着很快就要看见很久不见的学生既高兴又有些焦虑。当她来到班级以后发现有个别孩子在咳嗽，他皱了皱眉头，生怕孩子之间会出现传染现象。回到家以后就及时进行了清洁和换洗，同时给今天班上咳嗽的孩子家长打电话。第二天上班的时候她突然感到自己的喉咙有点干哑时不时有咳嗽、胸闷感。在对照新冠肺炎的诊断标准后，夜不能寐，不思饮食，总感觉自己有相应症状，又更加紧张不安、焦虑了。



疫情期间，由于疫情负性信息过载，以及长时间的工作学习安排作息紊乱，人的大脑都偏好摘取负性的信息进行加工，因此陷入焦虑恐惧的心理状态。虽然我们开学了，但是习惯性的思维迁移仍然会让我们不可避免的“想太多”。尤其教师是个特殊群体，每天接触的学生数量至少过百，如果在校园中发现一例疫情，后果是不堪设想的。这无疑给老师的心理产生了极大的压力。那么针对这种焦虑心理，我们可以怎么做呢？

### 1. 觉察自身的心理状态，并且评估其严重程度

当个体明显觉察自身的焦虑情况已经超负荷，甚至严重影响到正常的学习、休息、娱乐等，应及时找各校的心理咨询师进行咨询，评估严重程度。

### 2. 进行理性的自我对话

当你被焦虑和恐惧这样的情绪所控制，此时不妨多进行理性二问：

——这些想法符合事实吗？

——有什么实际证据说明我的想法符合事实呢？

### 3. 进行积极心理暗示

积极的心理暗示能够帮助个体重塑思维模式，也可尝试积极心理暗示二句式：

——战疫已经胜利，相信科学的力量

——做好防护就不会被感染

### 4. 进行积极的注意转移

当我们的注意力放在正性事件和信息上时，我们的情绪也一定是正向的。可以尝试通过以下方法转移注意力：

——积极投入教育事业

——和同事朋友多聊天

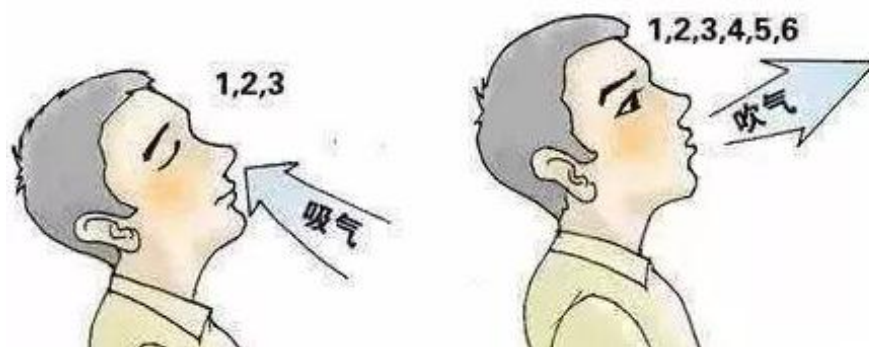
——设立新目标、尝试新挑战

——兴趣不可少，选择有妙方

### 5. 采用深呼吸法进行缓解

当感到焦虑与不安时，老师们可以采用深呼吸法来进行自我调适，缓解症状。

通过吸气、屏气、呼气三步骤完成一次深呼吸，吸气时尽自己最大的可能将空气吸入身体，并保持几秒钟的时间，再缓慢将空气从鼻腔或口腔呼出来。反复深呼吸几次，直到感觉自己情绪平稳了为止。



# 复学后，如何与自身的强迫行为对话

由于疫情防护的需要，戴口罩、勤洗手、多消毒均必不可少。随着时间的推移，这些行为成为了A老师的日常习惯。但慢慢的，A老师发现自己的行为有点不对劲。A老师今天在学校呆了一天，班上的有些孩子偶尔会咳嗽，李老师觉得有点紧张。下班回家以后就赶紧进行自身的清洁，洗了好几遍手，也进行了消毒。可当他碰到从学校带回家的备课工具时，又觉得手不干净了，起身又去洗手，反反复复的无法停止。



由于此次新冠肺炎疫情的突发性以及严重性，面对每天爆发的疫情负性信息，我们的大脑会呈现负性信息的过载，随后会出现不切实际的幻想，同时产生不断强迫自己进行清洁的行为。强迫行为会导致老师降低教学效率，同时出现严重的思维困扰，常常陷于一种两难的状态，明知道这样是不对的，但是却阻止不了自己去做，显得万分痛苦。

这种情况下不妨可以这样做：

1. **接纳自己的强迫行为。**要从根本上解决这些强迫行为，就要坚持一个理念——顺其自然。顺其自然不是听之任之，也不是消极逃避，而是遵循万事万物都有一个自然发展的规律。越克制，这种行为就越厉害。还不如接纳，学会与强迫行为和平共处。可能起初会有一些困难，但渐渐地你会发现，当学会不去强行控制时，内心的冲突和焦虑反而会减轻，最终是有利于减轻强迫行为的。

### 2. 承认自己反应过度

老师们可以告诉自己，在这个重大的公共卫生事件下，我们的确担忧害怕，会格外关注个人卫生，但自己的关注还是过度了。过度反应从某种意义上来说，

是一种自我保护，毕竟恢复个体的正常行为理念需要一段过程。为了减少更换衣物的次数，就减少出门，减少被病毒感染的风险，这未尝不是一件好事。

### 3. 理性评估被病毒感染的风险，改变认知

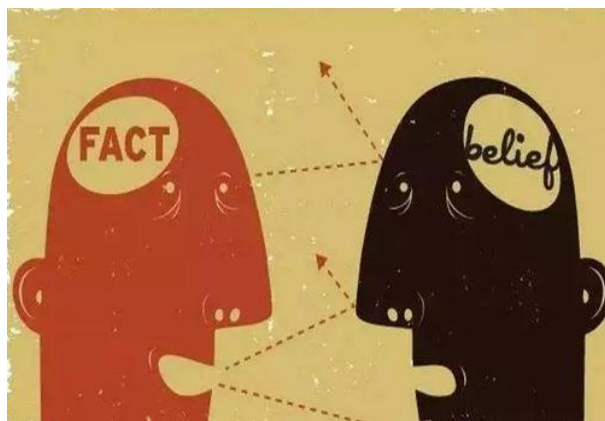
有强迫行为的人会不断地在脑子里反刍负面思维，认为空气中都飘着病毒、病毒传染性强等，进而失去理性思考。此时可以用笔写下自己的担忧，并用客观的数据来理性评估被病毒感染的风险。当我们理性看待这件事后，强迫的行为自然就会减少甚至消失。。

### 4. 带着担忧转移注意力

带着会被病毒感染的担忧，做些自己喜欢做的事情，越投入越好。当身心投入地去做令人愉快的事情以后，我们的心情会变得愉快，焦虑情绪会有所缓解，做事就会愈加投入，我们的大脑里充满的就是这件愉快的事情。不知不觉间，强迫的思维就会被挤出我们的大脑。可以在日常的生活作息中，安排一些便于操作的、令自己愉快的活动，如下棋、瑜伽、画画、烘焙等。

### 5. 减少行为频率

在重复行为时，要知道对于防护的态度是“足够即可”，告诉自己“我已经洗过手了，不需要再次重复”。在洗手时，可以一个步骤、一个步骤地确认自己已经完成了每一个步骤，避免再次重复。



## 复学后，如何应对在复学期间产生的愤怒

A 老师觉得复学后心好累呀。琐事又多又杂，学生在网课期间养成了各种恶习，开学第一周各项常规工作无法正常进行，作业惨不忍睹、上课效率奇差……辛苦备课，改作业气到内伤！天天告诉自己：不生气！不生气！可这一天天下来，真真看什么都不顺眼！



复学期间，为什么老师更容易产生愤怒情绪呢？

### 1. 压力源刺激

当生活或环境中的压力超出了个体的承受范围，容易引起身体的紧张，感到不安和威胁，引发愤怒、焦躁情绪。负面情绪的持续叠加、身体不适、刻意压抑等因素会更容易导致言辞犀利，引发冲突，甚至产生“踢猫效应”殃及无辜——你挨了领导的骂，然后回来骂下属，下属挨了你的骂，回家骂老婆，老婆挨了你的骂，反过来骂孩子，孩子只好拿家里的猫出气。

### 2. 情绪的转化

看着中高考迫在眉睫却仍然懈怠的学生、家长群里望眼欲穿而接龙却不紧不慢的表格通知……种种无法 HOLD 住的失控感让老师体验到深深的焦虑和无力，进而升级成愤怒。老师在体验焦虑、恐惧、难过的情绪时会感到“愤怒”，是寄希望于“愤怒”会隔离这些脆弱和担忧，好让自己显得果敢和坚强。

### 3. 追求完美的处事标准

有些老师对自己、对别人、对世界都有很高的期望值，甚至苛刻的处事标准，当事情不符合他们的高标准、严要求，或所见与其自身长期以来接受的教育、世界观发生冲突，无法接受时，就会非常愤怒和生气。

当老师们觉察到自己容易出现愤怒情绪时，可以尝试通过以下方式进行自我心理调节与疏导：

### 1. 及时觉察并接纳愤怒情绪

愤怒并不都是不理性或具有破坏性的。相反，它是人内心最真实的声音，提醒人们要正视并认真对待这件让自己愤怒的事，不应该刻意去压抑或否认。强行压制反而会激发羞耻、自我怀疑等更深层的负面认知。

### 2. 理性沟通，合理表达

有效沟通的三部曲：摆出事实——说出感受——提出希望。比如，老师在面对学生迟到时，错误的表达是：“你怎么又迟到了，你看看，你就是整天迟到，没有一点长进！”而正确的表达是：“这已经是你这周第三次迟到了，我感到很失望，我希望我们一起想个解决办法。”

### 3. 调整身体呼吸与放松

深呼吸对于缓解愤怒情绪非常有效。将舌头放在上牙齿后部的口腔顶端，然后心中默数五下，用鼻子慢慢呼吸；然后心中默数七下，屏住呼吸；然后默数八下，慢慢通过撅起的嘴唇将气呼出。重复以上过程四遍。

“渐进式肌肉放松法”也是可以尝试的一种身体调整法，并且效果较为持久。先故意绷紧身体多处肌肉，然后慢慢放松。找个舒服的姿势坐下，将精力集中于右脚。轻轻吸气，脚背紧绷五秒。缓缓呼气释放紧张，使肌肉变得放松柔软。然后，按照以下顺序对全身各部分肌肉进行练习：

右脚—右小腿—整个右腿

左脚—左小腿—整个左腿

右手—右前臂—整个右臂

左手—左前臂—整个左臂

腹部—胸部—肩颈—面部





### 复学后，如何与同事进行合理的人际交往

疫情解除后，某小学恢复了线下授课，老师和同学们都回到了校园。一天，A老师在备课时发现，同教语文的B老师也在备课，而且是同一篇课文，便向B老师发出邀请，想与他面对面一同备课，为开学后的第一堂课做充足的准备。谁知却遭到了B老师的拒绝。A老师不解，明明以前是那么要好的工作伙伴，时不时互相交流学习、分享教案.....



案例中的B老师拒绝了同事的善意邀请，最主要的原因可能是面对疫情时出现的应激心理还没有得到恢复，使得B老师不敢与他人密切接触。由于此次疫情有较强的传染性和较长的潜伏期，每个人都在紧张不安中与他人隔离，保持独处，使得人际信任下降，交流方式也不得不随之改变。即使面对疫情的突然结束，人们仍需要一段时间来治愈心灵的创伤。

那么，如何进行疫情后的人际交流，在这里给各位老师一些建议。

#### 1. 适度的自我暴露

适度的自我暴露可以增加人与人之间的信任感。比如主动告知对方近一个月的身心状况、是否与疫情区人员有过接触等个人情况使对方安心。

#### 2. 调整交流方式

在与人面对面交流时，双方要佩戴口罩，做好消毒工作，并尽量使对话言简意赅，避免

重点来啦！



长时间在一起。如果担心面对面的交流可能会被传染，可能就需要改变交流方式了，比如打电话、发短信，或者利用网络线上视频也可达到面对面交流的效果。

### 3. 包容他人的情绪

如果遭遇他人的拒绝性交流，不要责怪，多包容对方在这种不安的环境下产生的焦虑情绪。学会换位思考，以真诚的态度理解对方的痛苦，告诉对方这是正常的、可以理解的，从而给对方带来心理上的安慰。

## 复学后，如何做好有效的时间管理

复学后，A老师发现，不管是假期里还是复学后，似乎都是忙碌的。忙备课、忙教学、忙批改作业、忙写文章、忙各种检查、评比……常常感到疲惫不堪。在复学前的线上教学阶段，好不容易适应了时间安排。开学后似乎节奏又打乱了，感觉手忙脚乱的，事情都做不完，哪还有时间读书、学习和反思呀。

A老师非常苦恼，时间都去哪啦？



其实，很多时候我们并不是没有时间，而是不会进行时间管理。实际上，时间是最公平的资源，每个人一天都拥有24个小时，不多也不少，浇灌在哪里，哪里就有可能开出绚烂的花朵。如果进行合理有效的的时间管理，不仅能游刃有余地完成以往的工作，还会节省出部分时间用于读书和学习。以下这些时间管理的方法，老师们可以尝试采用：

### 1. 分类待办事项，排列优先级

时间管理学家提出一个四象限理论，把生活中的事件按照重要性和紧急性两个不同的程度进行划分，可分为四类：重要——紧急型，重要——不紧急型，紧急——不重要型，不紧急——不重要型。要提高时间的利用率，就要集中精力先解决重要的事情，培养优先意识，抓主要矛盾。

建议在学期初，每天开始工作的时候，花点时间整理出待办事项的优先级，根据重要程度和必须完成的时限排出处理的先后顺序，分出主次。明确哪些事情是急着办的，哪些事情是可以放一放的，哪些事是必须自己来做的，哪些事是可以交给学生来做的，把主要时间和精力用来处理重要事情，这样就能提高时间管理的时效。



### 2. 根据生物钟，利用时间高效期

每个人体内都有属于自己特有的“时

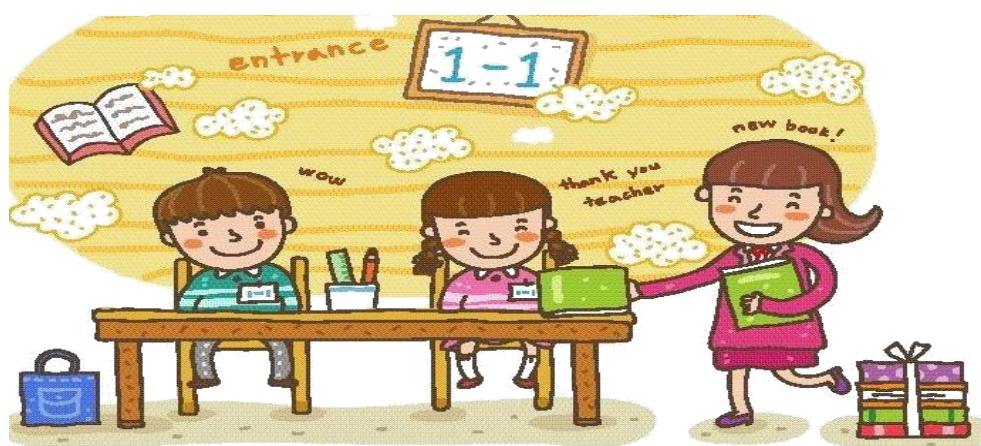
钟”，它决定什么时间效率高，什么时间更容易集中精力。老师可通过切身经验，找出自己的“时间高效期”，把最重要、最难办的任务安排在这段效率高、干扰少的时间段处理。把例行的和相对不重要的事情放在工作效率低的时间处理。这样可以有效地利用时间，从而提高工作效率和效果。

对于老师来说，“重要”与否，应以是否有利于促进学生的身心发展、是否有利于发展教师素质为标准。如上课对老师而言就是最重要的工作，建议把备课放“时间高效期”去做，只有备好课，才能上好课。

### 3. 劳逸结合，做好娱乐放松

人的注意力是有起伏波动的，它不可能持续地高度集中，当专注地进行一段时间的学习，也需要通过休息来充电。在效率最低的“疲顿时间”，80%的时间投入只能产生20%的回报。所以适当的休息，会让你的时间更有效率。

如每天上午和下午，老师可以为自己留出20分钟到30分钟的时间进行体育锻炼或其它娱乐活动。锻炼身体，放松心情，这样做既有益于健康，也有益于提高工作效率，使自己保持良好的状态和心情。



# 复学后，如何提高突发事件应对能力

疫情期间，日常课程通知改成网络课程。A老师在上课的过程中，操作失误导致网页突然跳转到购物网页并卡顿在课堂中长达一分钟。事后虽然坚持上完课，A老师因为此事故导致后续上课总是心慌气短，总担心上次事故再次发生。害怕已经在学生群体中留下各种不好的印象，会让领导怀疑教学能力。恐惧担忧严重影响日常生活，不知道要如何处理？



A老师遇到的是生活中的一个小的突发事件。在事件发生的时候，无助慌乱。在事件发生后，恐惧害怕。潜在对自己的不满，使得持续在这种情绪下进行认知的反刍，问题不断扩大化。那么在遇到突发事件，如何提高应对能力呢？

### 1. 简要认识突发事件的影响机制

突发事件有两个典型的特征：突发性和不可预期性。突发性，让人措手不及。短时间内，体内血液集聚回流供应脑部，暂时性头脑空白，心跳加速，四肢发冷麻木。不可预期性让人无助恐慌与焦虑。事发后因个性、心智成熟度、社会支持系统等因素不同，每个人有不同的反应。事件发生后都会产生影响，反应严重过度者，需要专业的心理支持。在事件后总结学习有助于应对能力的提升。

### 2. 意识到突发事件的情绪反应具有普遍性

紧张、惶恐、焦虑等常被认为不良情绪，其实是身体处于自我保护的本能反应。面对突发事件，所有人都会短暂陷入到各种情绪的漩涡中。不正常情境下的不平常的反应都是正常的。承认情绪普遍性，减少特异感导致的远离群体的行为，有助于个体在走出自我僵局后寻找社会支持系统的帮助。

### 3. 情绪稳定才能进行有效的思考

在情绪混乱中的思考，不利于实际情况的解决。在突发事件结束后，有效地反思在以后应对相应事件时可以采取的措施，有助于扩宽解决问题的路径，提升应对能力。反复自责，会加深内疚感进而触发更多的其他不良情绪，对事情的解决并无裨益。当情绪不稳定时，允许自己宣泄，如大哭一场，反复谈论事件的影响、绘画、运动等等都可以。随后在日常生活中，逐步练习将注意力集中在呼

吸的频度或身体感受的观察上，减少思维随意地搅和情绪，增强心理环境的稳定性。

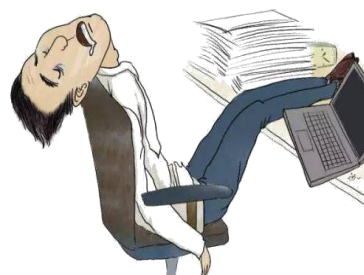
#### 4. 接纳自己的所有

事物总是在不断地变化发展的，变化才有发展的可能性。突发事件的发生不可避免，但是可以缩短发生时的反应时间，事发后减少引发的不良影响。接纳自己作为平凡的一员，面对突发事件也会惊慌失措，事后也会难过自责。在日常的生活中，对自己多包容，多赞美，多鼓励。把遇到的事情当做学习的一个过程，不论结果的成败，都有收获。接纳自己的所有，人生是一条长长的路，但是你的每一步都算数。



## 在主播与教师的角色转变中，如何提升职业幸福感

身为一名一线教师，所有人都恨不得你是“三无产品”——教学上要像专家般无所不知，生活上要像保姆般无微不至，管理上要像医生般无比负责，一个学生都不能掉队。现在还希望你完美变身十八线主播。可实际情况是：学生没几个到位、课上互动没反应、课下作业天天催。我太难了！



老师在日常教学中遇到逆境时，由于外部环境或自身主观因素会产生一定的负面情绪。然而，有些老师能善于利用逆境促进教学与成长，有些则因此产生职业倦怠。疫情和复学期间，老师产生职业倦怠的心理原因有以下几种：

### 1. 教师多重角色无法平衡

突如其来的疫情要求老师要在极短时间迅速适应全新的教学和管理方式。这对不少老师而言是一个很大的挑战，如果不能及时、合理地进行角色转换或平衡各种角色期待，就会出现角色冲突。

### 2. 自身个性、观念不同

面对网课期间出现的诸多问题，积极个性品质的老师会善于发现并创造工作、生活中的乐趣，主动调整促进自己和学生的发展；消极个性品质的老师不愿接受新鲜事物，易产生焦虑、恐惧等不良心态，怨天尤人、听之任之，影响教学、人际关系和生活。



老师：  
我不想当主播

### 3. 学生管理困难

网课期间在线听课效果打折，学生手机不离身，对自控力和亲子关系是极大挑战。老师鞭长莫及，管理上难度加大，疫情和复学期间均需要投入更多精力帮助其重回轨道，工作量成倍增加，一段时间内仍没有收获时，便开始怀疑“我适合当老师吗”。

复学在即，老师们可以通过以下“认知三重门”进行自我调整：

#### 1. 善待自己，感受生活

面对繁重的工作负担，老师们要正确认识并积极调适压力，掌握一些心理解

压、放松的方法。合理安排提高工作效率，如制定具体可行的小目标，在参与的过程中体验成功的快乐。建立良好的社会支持系统，兼顾工作、家庭、朋友与生活。培养兴趣爱好，爱惜身体，保持愉快的心情和健康的体格。

### 2. 善待同事，感受合作

疫情背景下的网课教学相比于常规教学，新老教师更容易实现优势互补。双方通过精诚协作，利用各种信息化手段、平台，实现趣味与内涵并存的教学，完成从小白到达人的华丽转身。无论是学校教学、管理还是行政工作中，坦诚无私的合作，是提升职业价值感、单位归属感，感受工作中的幸福的不二法宝。

### 3. 善待学生，感受幸福

师者，传道受业解惑者也。老师的职业幸福感与学生的成长紧密相连，善待学生就是善待自己。关爱每一位学生，尤其是学困生、后进生，尊重学生的差异，用高尚的师德垂范，用真诚的爱心感化，启迪学生的心智，提升自身的修养，开启教育的幸福之门。





# 如何帮助学生克服开学恐惧症

马上就要开学了，小A同学实在是寝食难安。因为疫情的特殊情况假期延长，学校安排大家上网课，小A觉得反正不能出门、宅家里也很无聊，好好当个学生总比浑浑噩噩地好，认认真真跟着老师们学习了一个星期。小A觉得这一个星期过得很不容易，网络信号不顺畅带来的卡顿、听课时候不能及时跟同桌聊两句憋得慌等等。周末她就感觉自己累坏了，老师布置的作业都不想写，之后就开始了恶性循环，课没怎么听进去、练习没怎么做进去，加上可以一直使用手机、电脑，自己难免过度使用它们耽误睡觉。小A面对即将开学感到非常害怕、不安，甚至希望自己突然生病不用去上学。



面对学生出现的“开学恐惧”现象，老师可以怎么做呢？

### 1. 接纳情绪，合理宣泄，提供心理缓冲期

老师要理解和认同学生的“开学恐惧”情绪，由于疫情期和超长假期的影响，学生出现这些身体和心理上的反应是正常的，他们需要一个心理缓冲期。在这个缓冲期里，老师要降低要求，可以组织学生接纳自己的情绪反应，进行合理宣泄。老师要以乐观的态度多给学生以信心、以力量、以信任，不要一味给学生加压。

### 2. 找原因，对症下药，有的放矢

学生产生“开学恐惧”的原因需要老师进一步了解和探索。老师可以制作简单的问卷调查，找出大部分学生产生该情绪反应的原因。比如是受疫情的影响，还是学习压力，还是来自于家庭影响，抑或是其他原因。只有了解其背后的原因，老师才能有针对性制定下一步干预措施，引导他们逐渐适应学校的学习生活，从而更精准地帮助学生。

### 3. “温故而知新”，总结回顾，合理规划

老师可以有意识地从日常娱乐、游玩的话题转向有关校园学习的话题，带领学生总结回顾，适当梳理学习内容。如：上学期的班级活动、学习成果，超长假

期里的学习、生活，分享生活趣事等，以帮助学生做好心理上的复学衔接。同时，老师还可以指导学生根据自身的学习习惯和学习特点，对新学期甚至更长的时间，进行合理规划，制定学习目标、拟定学习计划，以及畅想未来等，以此来增强学生的自信心，消除假期后的不适感。

#### 4. 创设互动课堂，增强课堂趣味性

在开学初的“心理缓冲期”里，老师在教学上要特别注重“慢、有趣、互动”这几项。老师在教学内容和作业布置上可以适当缩减，在教学过程中要多创设课堂互动活动，在教学方式上灵活多样，增强课堂活动的趣味性，以吸引学生的注意力，让学生尽快适应面对面上课的课堂过程。

#### 5. 家校合作

在开学前一两周和开学后一两周时间里，老师可以密切联系家长，引导家长理解孩子，指导家长用乐观的态度、欣赏和鼓励的话语正面引导孩子，用合适的方式、方法教育孩子，帮助孩子们尽快适应开学生活。比如：协助调整学生的作息时间表，提前帮助学生准备好开学初要用到的防疫物品、学习用品，监督学生执行自己的计划，帮助孩子减少使用电子产品等等。

#### 6. 营造良好的学校环境

学校可以创设良好的校园环境，做好疫情后复学的充分准备，并让学生认识 and 体会到自己被安全的环境保护着。学校还可以充分利用升旗仪式、广播站、黑板报、宣传栏等对学生进行收心教育。



## 如何在解除疫情隔离后，帮助学生认识自己的心理

解除疫情隔离，复学在即，“神兽”们也都开启了自己的在线“吐槽”模式，你听：

学生 A：虽然疫情暂时被控制了，可是还是出不去，好烦啊。

学生 B：上网课了这么久，我已经快崩溃了，好怕自己复学了跟不上啊。

学生 C：最近境外输入确诊好多，还是要小心，小心再小心啊。

学生 D：是啊，我现在隔一会就想去洗个手，消个毒，不怕一万就怕万一。



虽然解除了疫情隔离，学生们也都开始上学了。但因疫情给学生所带来的心理影响并未消失。那么复学后，学生们可能存在的不良情绪反应有哪些呢？

### 1. 焦虑

当学生因为疫情的大肆报道，在面对疫情时会产生无理由的恐惧，因此而出现焦虑的情绪反应。

### 2. 恐惧

学生企图摆脱、逃避疫情带来的影响或复学带来的压力而又无能为力的情绪体验。

### 3. 抑郁

虽然疫情得以缓解，但是因为整个寒假被疫情影响而居家隔离时间太长，导致自己容易胡思乱想，对什么事都不感兴趣，喜欢独处，不愿和别人交流而出现抑郁的情绪状态。

### 4. 自卑

因线上教学的原因，有的学生可能跟不上或自控能力较弱，学习效果参差不齐，与班级其他同学相比较会表现出自己不如他人的自卑心理。

当这些不良情绪超过一定程度或持续过长时间，则需要我们去做好学生的心理调适。学生虽然有一定的自我帮助能力，但比较薄弱，我们既要发挥学生的能动性，也要给予学生必要的支持，用合适的方式为他们提供安全保障。

老师们可以尝试采用以下这些方法帮助学生进行心理调适。

#### 1. 积极的心理暗示

在面对学生时，我们可以多对他们说些正面、积极的话语。如：“你看，事情在一步步变好起来呢！”这些积极的心理暗示可以教给学生，让他们对自己或他人也用这样的方式来表达，以缓解因疫情而带来的不良情绪体验。



#### 2. 提供社会支持

社会支持具有缓冲作用，尤其是面对学生时，必要的社会支持系统能很好地缓冲疫情对学生心理产生的不良影响。这些社会支持可以是学校老师、家人、同学、医生等的关心与帮助。

#### 3. 鼓励学生自我应对

让学生成为自己问题的解决者，鼓励学生用自己的方式去面对并解决自己的问题。如放松、唱歌、运动、拼图、画画、倾述、宣泄……允许他们有自己的尝试解决问题的方式，给学生保留足够的空间，创造条件帮助学生发掘自己的自我调节能力。

#### 4. 及时寻求专业帮助

老师应多关注学生，觉察他们当下的心理状态，当觉得无法帮助到他们时，及时寻求专业帮助。

## 复学后，如何应对学生产生的恐惧、焦虑情绪

复学后，A老师发现班上一部分学生上学状态不好，对开学存在惧怕、逃避的心理，表现出上课迟到，学习效率低下，情绪低落、心烦意乱、注意力降低、疲劳等不适应症状。这是怎么回事呢？

在假期当中，学生习惯了较为松散的生活状态，生活作息富有个性化，这与上学期间节奏明确、紧凑、按部就班的模式差距较大。转换生活节奏会带来一定的压力感。复学之初，学生群体中存在的恐惧、焦虑情绪的原因有很多。可能会有人害怕复课上学期间被感染疾病；可能有学生恰好在超长假期回避了自己害怕的社交活动，获得情绪上的放松，复课之后需要再次面对这些人际关系；也有可能因为担心自己的成绩远不如自己的期待，并牵连上亲子冲突进而担忧、害怕。上述表现是人潜意识里将一些不愿面对的、不认同的、被压抑的、不愉快的负性情绪转换成一些躯体症状而造成的，并会持续一段时间。



面对学生复学之初出现的恐惧和焦虑等情绪，我们可以通过开展以下一些工作帮助他们。

### 1. 进行合理评估

首先，我们需要评估这是班级中的普遍情况还是个别情况，在评估之后可以邀请学校的心理老师、医务室医生等协助班级开展团体或者个别的帮扶工作。

### 2. 了解具体情况

通过与学生的访谈了解他们的担忧，明确学生的困扰是具体、可演练的问题，还是情绪方面的不安，以开展有针对性的工作。例如，学生对于上下学途中或者在校学习期间卫生安全存在担忧，老师们可以帮助学生认真学习学校明确、统一的正式防疫步骤，建议学生家长带着学生在家中两三次进行演练，帮助自己熟悉流程。对于后续学习进度的安排，学生若存在担忧，教师可以公布后续的教学

工作计划，帮助学生调整步调跟上老师的教学节奏。

### 3. 必要时寻求专业帮助

如果学生的恐惧、焦虑是心理因素，教师们可以积极寻求学校心理老师的帮助。例如，班级中存在较多同学感觉到焦虑不安、难以集中注意力投入学习，在每天上午、下午教学开始之前可以通过统一的正念冥想练习稳定学生情绪，改善学生注意力状况。如果学生的恐惧、焦虑与人际交往活动有较大关系，建议班主任将学生转介给学校的心理老师开展一对一的心理辅导工作。

一开学就要面临一大堆压力……

[学习的压力]



## 复学后，如何应对学生产生的强迫行为

复学后，B同学需要多次洗手，且每次洗手用时长达2两分钟。一旦手不小心接触到其他人的物品，都需要洗手。如果没办法马上洗手，需要除菌纸巾反复擦。自感焦虑无力，已经严重影响到了学习。



B同学无法控制的多次洗手的强迫行为背后，思维和情绪胶着在一起。由于某些原因，洗手缓解了B同学的因疫情引起的焦虑。到后来，一旦有焦虑感，惯性下采用洗手的行为来帮助缓解。意识到洗手行为已经不受控制，焦虑源似乎越来越多，对洗手行为的厌恶以及想要去除掉这个行为的想法进一步加强洗手的频率。当影响到生活的其他方面时，焦虑进一步放大，恐惧内疚等其他情绪加入，像步入一个循环中不得解脱。作为老师，如何应对学生产生的强迫行为呢？

### 1. 表达理解接纳

强迫行为是为减轻强迫观念引起的焦虑，而不由自主地采取的一些顺从性行为。情绪无法正常表达，用行为让情绪显现。老师可以通过对学生强迫行为表达理解接纳，帮助他减轻对强迫行为的厌恶感。嫌弃、说教、训斥、惩罚反而会加重行为模式的固化，越控制而越控制不住。

### 2. 提醒有意识地参与到行为中

多数强迫行为是伴随在固有重复观念下发生的，并没有有意识地加入当下的感觉。行为产生的过程中，身体的感觉都会被观念屏蔽。可以建议学生在下次洗手的时候，尝试感受下手指的感觉，观察手指有无颜色的变化等。

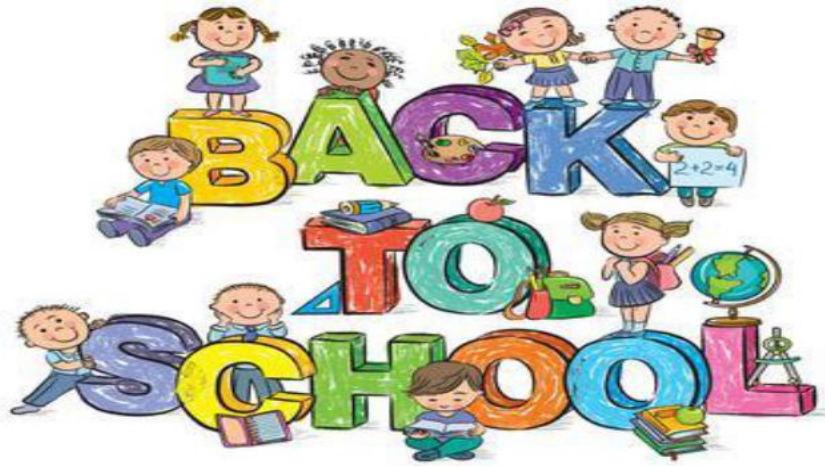
### 3. 帮助解决现实困境

有的现实困境直接导致了强迫行为的发生。有的现实困境如升学压力等会加重学生对强迫行为的厌恶，以至延伸到对自身的厌弃与不甘，反过来加剧强迫行为。提供或协助学生增加解决现实困境的路径与方法。如减少相应的作业量，多帮助他答疑解惑。解开现实困境与非其引起的强迫行为之间的联系，关注共同的

背后情绪一焦虑，帮助找出或提供尝试其他缓解焦虑情绪的方法，如运动、绘画等。现实困境引发的情绪得以被关注或宣泄，就能发展青少年固有的能力来面对强迫行为问题。

#### 4. 不把强迫行为的解决当作首要目标

强迫行为难以消除在于对行为强烈的厌恶感，以及急于摆脱又无法摆脱带来的反复纠缠。解决强迫行为问题宜疏不宜堵。老师需要耐心支持，不以消除强迫行为为目的，整体地看待问题，给与学生心灵喘息的时间与空间。辅助其找到行为背后未被满足的需求，行为才会逐渐消散。青少年少不了家庭朋友的支持，适当联动家长朋辈，有助于问题的最终消弭。





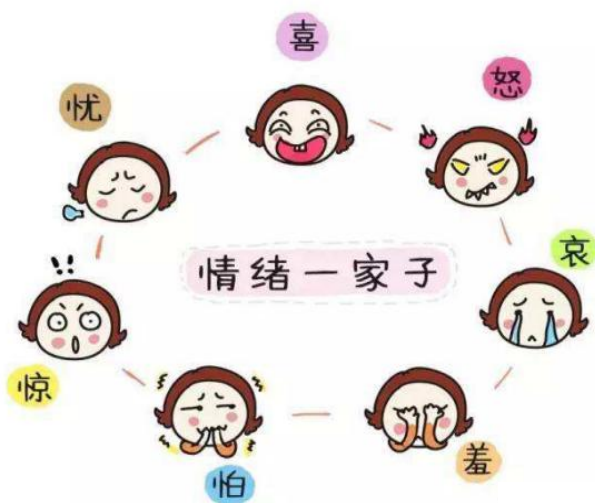
## 复学后，如何针对突发情况做好学生的心理应激处理

复学后的一天，在上课过程中，A老师发现班上有位同学突然咳嗽不止、状态欠佳。A老师用班级体温枪测得该生体温为37.5℃。咳嗽学生和班上其他同学都感到非常紧张、害怕。A老师该怎么办呢？

疫情隔离结束后复学，并不意味着疫情完全远离我们。复学后，学校的人员密集度大，学生中出现类似感染新冠肺炎病毒的症状，会引发学生的集体恐慌情绪。

在无法断定当事学生病因的前提下，老师要冷静下来细心梳理当前的情况，然后在第一时间与该班班主任和学校相关负责人取得联系，有序组织学生配合学校做好安全

应急处理，严格按照学校防控措施来防控，降低疫情恐惧感。除此之外更重要的是，老师要在保障学生生命安全和尊重、关爱学生的前提下，从心理上稳定学生情绪，稳定班级秩序。那么针对学生的心理应激处理，老师们可以怎么做呢？



应急处理，严格按照学校防控措施来防控，降低疫情恐惧感。除此之外更重要的是，老师要在保障学生生命安全和尊重、关爱学生的前提下，从心理上稳定学生情绪，稳定班级秩序。那么针对学生的心理应激处理，老师们可以怎么做呢？

### 1. 老师要有稳定的情绪，学生才有安全感

非常时期面对突发情况，老师情绪稳定是学生有安全感的前提。这是由于课堂上学生是通过老师的情绪和行为来感知世界的。如果此时老师表现得特别紧张焦虑，学生就会感到更加紧张害怕。

而在课堂现场，留给老师自我调整的时间比较少。所以老师可以尝试以下四步法首先调整好自己的情绪状态：①试着觉察自己，感受当下自己情绪的有哪些。比如：紧张、惊慌、恐惧等。②调动自己的认知，接纳这些情绪，因为在这样特殊的时期，任何人产生这些情绪反应，都是正常的。③采用深呼吸法调整自己的状态，及时缓解紧张、恐惧的慌乱情绪。④进行自我暗示和自我鼓励，如“相信自己可以处理好当下情况”等。

### 2. 稳定学生情绪，接纳疫情下的现实，提高学生自我觉察和自我保护能力

面对学生产生的情绪反应，老师可以仿照上面自我稳定情绪的四步法来帮助学生进行心理调适。首先要认同学生的感受，接纳学生们的情绪，并引导学生认识到，在未知的灾难面前，焦虑、恐惧等都是人之常情，适当的应激也有助于我们提升警惕，更好地应对未知情况。其次，老师可以带领学生进行腹式呼吸法等深呼吸的练习，调整学生的情绪。最后，老师可以带领学生进行积极的心理暗示。

### 3. 因势利导，换位思考，启动班会课模式

在配合好学校防控的过程中，无论是否该班班主任，老师都可以将自己的课堂变身班会课现场，把突发问题生成教育学生成长的课堂资源。以下课堂环节可供参考：①让学生将自己的感受写下来，可随堂分享，也可以匿名上交随机抽取分享。目的是正常化学生的情绪反应，让学生倾诉心中的想法，从而稳定学生情绪。②引导学生认识到复学后的现状，并进行换位思考。可以讨论“如果当事学生的情况发生在自己身上，自己的感受如何？希望被老师和同学如何对待？”等问题。③引发学生的共情反应，营造温暖、积极的心态。李老师依据校情，引导学生相信学校、相信同伴、相信自己。然后带领学生书写对自己和对他人的祝福，也可视情况需要给当事学生写一份全班祝福。目的是让学生在情感上互相支持、加油打气，让他们团结在一起，提升班级凝聚力。

接纳自己的坏情绪，明白情绪的产生都是有原因的，也最终会过去的。



**温馨提示：**如果当事老师因自身原因，无法对班级学生开展相应的引导和干预，则可以让该班班主任或被该班学生信任的老师或学校心理老师开展相应的后续心理稳定工作。该班学生和当事学生的心理状态需要持续跟踪一段时间，班主任后续可根据班级情况，适当开设系列主题班会课进行心理干预。

## 复学后，如何帮助学生与电子产品逐步脱敏

宅家网课的日子，平时的线下学习转到了线上，线上上课、线上答疑、线上各种资源搜索，休息时再来点线上娱乐，小A同学似乎已经习惯了与电子产品为伴的生活。终于到了开学的日子，似乎没法和电子产品断离。在家做着作业，总是忍不住的还想去刷一下手机，经常一刷就停不下来，大把的时间又浪费了，该完成的任务还是没有完成，小A同学为此感到很烦恼，又很内疚。



睡前最后一眼是微信  
醒来第一眼也是微信

小A同学的困扰其实也是很多学生复学之后所面临的困扰。宅家学习至今将近两个月的时间，很多学生已经习惯了依赖电子产品，很多时候甚至形成了自动化的行为。虽然已经开学，但是之前养成的依赖电子产品的习惯一时之间可能还没有改变，因此造成学习效率低下。而效率低下导致学生在学习上形成挫败感，在烦躁之下不得不继续从电子产品里寻求安抚，从而继续导致效率低下，引发一轮又一轮恶性循环。那作为老师，我们可以如何帮助他呢？

### 1. 与学生共情，关注积极的一面

当某个学生跟老师诉说他控制不住玩手机的苦恼时，他既表达了控制不住的烦恼，也包含了想控制的想法。因此老师可以先关注想控制的这个积极部分，了解他曾经做过的尝试与努力，给予肯定。同时与学生共情，理解他控制不住的无奈，以及又想控制的焦急心情。

### 2. 和学生探讨解决问题的对策

当学生很难放下手机去启动另一件事情的时候，可以教给他们以下方法：

#### (1) 321 法则

在大脑提前设定一个开关，心里默念：“321，GO！”然后立刻动起来。在设定开关的时候要注意两个要点：（1）开关要事先设定好。例如，在抖音看小视频，之后在大脑中设一个开关，告诉自己：再看最后两个，看完之后，马上执行321法则，立刻回到书桌把今晚要做的阅读理解拿出来。（2）启动开关前先降低手机的诱惑力。例如，当忍不住用手机追剧，追到一个比较无聊的地方停住，之后启动开关，执行321法则去做作业，因为正好停在一个诱惑力比较低的地方，也就减少了再去拿手机的欲望。

### (2) 番茄工作法

创设一个不被打扰的环境，选择一个学习任务，用闹钟设定 25 分钟的时间，运用 321 法则，全身心投入完成这个任务，中途不要做任何和任务无关的事情，闹铃响起之后，算是完成了一个番茄钟，可以休息 5 分钟的时间，再运用 321 法则完成下一个番茄钟。但 25 分钟不是硬性要求，可以根据任务情况适当延长专注学习的时间。例如刷一张完卷，就可以拉长到考试要求的时间。之后每天记录自己完成番茄钟的数量，并制定小目标——每天要完成多少番茄钟，根据情况适当奖励一下自己。需要注意的是：完成番茄钟的过程要把手机放在自己看不见的地方，可以听到闹铃声即可。



### 3. 鼓励孩子，增加其成就感

可以让学生将番茄钟的使用情况可视化，老师对于学生的完成情况给予鼓励，让学生能够有成就感，发现逐渐与手机脱敏是自己可以做到的。任何事情都不是一蹴而就的过程，学生与电子产品脱敏也是需要一段过程，可以试着看到学生的努力和哪怕一点点的进步，同时也鼓励家长多给予孩子肯定，多看好的部分，增强亲子互动，相信一切会向越来越好的方向发展。

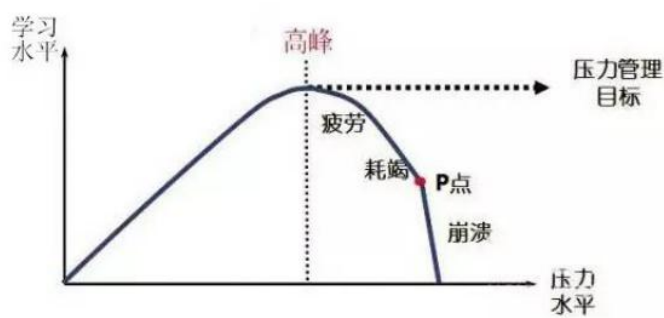
## 复学后，如何缓解毕业班学生的学习压力

小A同学是高三毕业班的同学。最近上课总是分神，学习效率大减。升学考试时间临近，觉得自己不懂的太多，有些慌乱，对自己完全没信心。想过放弃，但是又不得不坚持。小A同学感觉心情烦躁，无法静下心来.....

学习压力不仅仅是由外界引起的，如学习课程的繁多、学习任务的加重、教师的期望、父母的望子成龙等，更多的是决定于学生个体对这些外在要求的认知和评价。如果把要求视为动力，就会在自己力所能及的范围之内不断努力，力求取得好的成绩；如果把要求视为对自己的威胁，并认为在威胁面前无能为力时，就会产生紧张、焦虑等负面情绪，压力也由此产生。



心理学研究表明，适度的压力有利于挖掘个人的潜能，最大限度地发挥自己的水平。但压力过大，会产生很多消极影响，如失眠、多梦，躯体上开始出现各种腹泻、便秘等不适，这提醒我们需要关注心理状态了。



那么，老师如何帮助毕业班学生缓解学习压力呢？

### 1. 告诉学生劳逸结合

良好的睡眠是保证学生白天精力充沛的前提，适度的锻炼也是放松精神的良品。身体状况好的个体比差的个体在面对压力时表现出更少的紧张和交感神经系统的活动。

### 2. 引导学生形成良好的自我暗示

虽然疫情对大家的学习有一定的影响，但是各地考生所面临的情况是一样的，备考时间、学习困难也都相似，大家在同一条“起跑线”上。让学生形成良好的、积极的自我暗示，“皮革马利翁”式的良性效应会让毕业班学生在考前复习过程中发挥作用。

### 3. 鼓励学生相信自己

复习备考，自信心是非常重要的。自信心不足，重要原因是对所学的知识掌握不牢，还存在知识空白点。这时要做到根据实际情况，尽可能帮助学生跟上教学进程，鼓励学生相信自己。

### 4. 沟通是打开心灵的钥匙

可以尝试让学生们与自己信任的老师结对，经常进行思想交流，在老师的指引下，及时发现自己的不足，调整复习备考状态。鼓励学生之间多交流，互相帮助，共同进步。

### 5. 有效的社会支持

社会支持有助于缓解压力。教师、家长应该成为学生社会支持系统中强有力的核心，教师也应该鼓励学生合作共赢，而不是互相竞争。教师、家长或朋友的鼓励、关心与支持会让学生感受到温暖和尊重。



### 6. 教给学生一些心理调节技巧

比如自我鼓励对话，正念练习，合理情绪疗法等。当老师觉得自己无法帮助到学生时，可以帮助学生及时寻求专业的心理援助。

## 复学后，如何帮助学生应对拖延行为

疫情下的超长假期，小A同学觉得有着“大把的时间”来完成学习任务，然后又抵制不了强大的外界诱惑，如手机、电视，于是“待会再做”就成了他对自己以及父母说的一句口头禅了。结果半个小时能完成的作业，一拖就是一两个小时，甚至一天两天……马上就开学了，小A同学可怎么办呀？



拖延作为一种外部行为表现，它背后有什么样的心理原因呢？

**1. 认知原因。**缺乏时间观念、缺少计划性、做事散漫、无条理。即认为拖拉对自己没有不良影响。

**2. 情感原因。**对抗、畏难情绪的存在。比如当完成既定任务后，家长或老师可能再次附加习题。对于越来越多的任务，开始焦躁、对抗，于是“磨蹭”成为了对抗额外负担的一种策略，久而久之便成为一种不良习惯。

**3. 归因方式。**为了回避任务完成后别人对自己成绩的负面评价、保护自尊，于是采用拖延的行为方式。这样一来，即使成绩不理想，他们也会说是因为没有付出足够的努力或没有充分准备，以此推卸责任。

**4. 完美主义。**完美主义倾向的学生，制定了超出自己能力的目标并且苛求完美。通常在没有完全把握完成任务时，是不会动手去做的，从而出现拖延。

那么作为老师，我们可以如何帮助他们应对拖延呢？

### 1. 制定合理计划，强化时间观念

合理可行的学习计划能增强学习目的性和计划性，有效监督任务完成进度，提高时间利用率。同时，根据计划执行，在体验完成任务成就感的同时，也在不断强化学生的时间观念，从而减少拖延行为。

### 2. 设定番茄时间，让学习更高效

可以让学生给自己设定一个20分钟番茄时间，这20分钟内必须全神贯注于眼前的任务，不受外界干扰。如果20分钟内走神或被打断，则重新开始计时。

20 分钟后休息 5 分钟,然后再继续下一个 20 分钟。

番茄时间的精髓就在于能帮助学生大脑保持专注,让每一分钟都格外有效率。

### 3. 分解任务,化整为零

面对难度大、时间跨度长的任务时,由于畏难情绪,学生迟迟不愿着手行动。这时“化整为零”的方法就十分重要。老师可以将一个较大的任务分解为几个小任务,并把完成时间详细规划好,这样每完成一个小任务,学生就离目标又近了一步,离拖延又远了一步。



### 4. 建立及时有效的反馈、奖惩分明的监督机制

学生的内心迫切需要得到他人的认同和回应,及时有效的反馈机制能很好地满足这种心理需求。当一项学习任务布置后,家长或老师要及时跟进,根据学生完成的情况给予及时明确的反馈,比如提前或按时完成任务,老师可以给予孩子表扬与奖励。这样一方面能起到有效的监督作用,另一方面有利于消除学生提前寻找失败借口的拖延倾向。在反馈和激励中,培养学生正确归因观,形成积极的学习动机。



## 复学后，如何帮助学生学会时间管理

小A同学原本假期计划完成以下事情：查缺补漏、上网课、写作业、学做菜、运动、阅读、陪伴家人、看电视、玩手机、和同学玩等。但他一天的生活是这样安排的：早饭后看电视，到9点上网课，网课结束就吃零食和玩手机。下午3点写作业，半小时后接到同学电话就玩游戏。晚饭后写完作业，就逗狗玩，不知不觉一天时间就过去了。复学后，该如何有效管理自己的时间呢？



平时对时间管理上缺乏意识和方法的学生会陷入一种卡顿或停滞状态，从而耗费掉许多宝贵时间。那么，时间管理效果不佳的原因是什么呢？

1. **缺乏时间管理意识。**表现为无时间概念，缺乏计划性、自主性，处于“盲目”的学习状态。
2. **缺乏时间管理方法。**有些学生缺乏适合的指导方法，从而在时间管理上效率低。
3. **缺乏时间管理意志。**有部分学生缺乏意志力，制定好的计划却无法坚持下去。

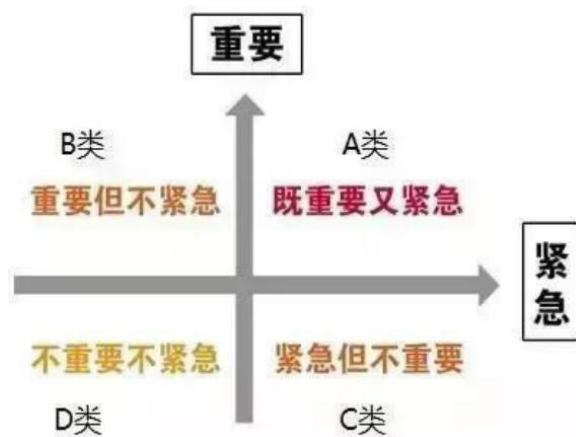
那么作为老师，我们应该如何帮助学生学会时间管理呢？

### 1. 制定合理目标和学习计划

帮助学生确定学习目标，制定一份合理的学习计划。目标是方向，计划是实现目标的途径。根据目标，将目标分解成阶段性的小目标和日常生活中的小任务，这就是制定计划的过程。而一份合理可行的计划是具体的、可衡量的、可达成的。

### 2. 优先完成重要的事

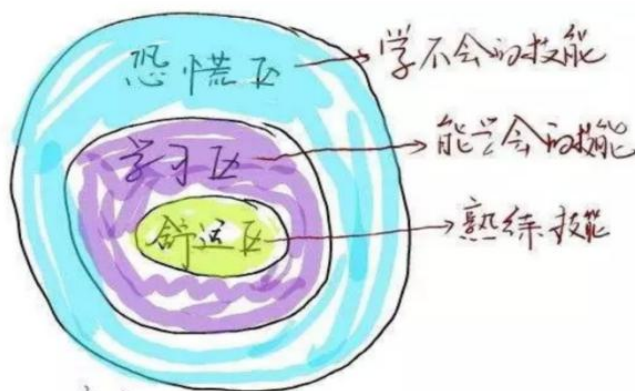
时间管理中有一个“四象限”法。即



把学习和生活中的事情按照“重要程度”和“紧急程度”分为四个象限，即：第一象限重要紧急的，第二象限重要不紧急的，第三象限不重要不紧急的、第四象限不重要但紧急的。可以教给学生时间管理“四象限”法，区分事情的重要和紧急性，然后把时间和精力放在一、二象限上。优先完成重要的事，能带来更大更好的效果。

### 3. 专注于最近发展区，提高时间效率

根据学习的难度可分为三个层次：舒适区即自己熟练掌握的内容；学习区也叫最近发展区，即通过训练或稍加努力就可以掌握的内容；焦虑区即超出自己能力范围的内容。在日常的时间分配上，舒适区的任务可以很快完成且效果佳；焦虑区的任务即使花费大量时间，效果也不一定明显；而专注于最近发展区的任务，则可以在有效的时间内，获得最大的时间效益。因此老师应合理地区分学习上的这三个层次，尽可能给学生提供符合最近发展区的学习任务，帮助学生提高时间效率。



## 复学后，如何帮助学生激发学习动机

复学后，同学们都怀揣着激动的心情回到了学校，但也发现了一些小问题。小A是一名准高三毕业生，复学一方面给他带来了极大的安全感，另一面也让他产生了极大的学习焦虑。上课的时候，他坐立不安、心神不定、小动作增多、注意力无法集中，脑海里充斥着“在家时间都没好好复习怎么办？”“学习环境改变了，好不适应啊，我都不知道怎么复习了？”

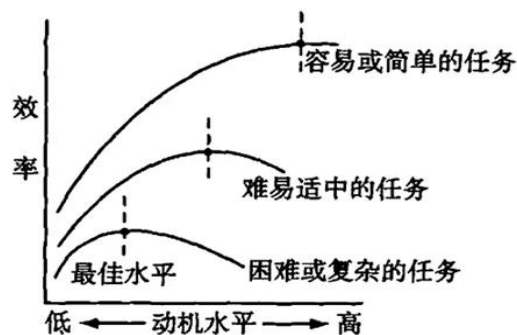
小A同学的行为表现是他焦虑情绪的反应，而焦虑情绪主要来源于他对学习环境转变的不适应。如果焦虑情绪没有得到及时的缓解，长此以往，就会导致他的学习成绩下降，丧失学习自信心，更可能产生习得性无助感。老师应该怎样帮助这类同学呢？关键的一招就是**重新激发起学生的学习动机**。

### 1. 创设问题情境，启发式教学。

面对学习环境的改变，学生难免产生不适应。教师应循序渐进地进行教学活动。创设问题情境，重燃学生学习的兴趣。例如，教学提倡“情于心而会于意”，对于课文中的重难点，可以让学生用自己的语言表述出来，进一步要求编绘成有趣的故事、诗歌进行复述，提高课堂的趣味性。又比如，可在教学导入部分，设置“悬念”造成认知冲突，学生在教学活动中产生疑惑，渴望参与学习活动，通过自己的努力去解决问题，体验高峰感。

### 2. 控制动机水平，布置适当地作业。

根据右图的“耶克斯—多德森定律”，教师在教学时，要根据学习任务的不同难度，激发学生的学习动机，控制学生学习的动机水平。研究表明，中等强度的学习动机，学习效果最佳。但受学习任务的难度影响，学习动机与学习效率呈倒U型曲线。针对识记类型的作业，教师适当提高完成要求，而对于思考类型的作业，应鼓励学生多开动脑筋，积极参与。



### 3. 合理运用表扬和奖赏。

表扬和奖励是对学生在课堂教学中积极学习行为的强化物。针对不同气质类型的学生灵活运用表扬和奖励。例如，多血质的学生和胆汁质的学生应该能够较快的适应环境，对他们的积极学习行为给予肯定，忽视他们的消极行为。对于粘液质的学生，他们反应迟缓，多鼓励他们勇敢迈出学习的第一步，他们也能缓慢的适应环境。对于抑郁质的学生，他们内心敏感脆弱、多愁善感，教师要真诚地对其进行表扬和鼓励，少批评。表扬和奖励在复课初期能够有效增加学生学习的自信心，提高学生学习的兴趣。



### 4. 提高学习专注力，传授学习策略。

教师不妨多提醒学生，拿起手中的笔，开始记笔记。这是最为普遍有效地精细加工策略，不仅能够提高学生的学习效率，还能转移学生的注意力，将他们的注意力转移到学习上。学习策略万千种，帮助学生找寻最适合自己的学习策略，重温学校学习感。

## 复学后，如何帮助学生学会与家长沟通

复学之后，学习生活从线上回到了线下，一切进入了正轨。但是小A的妈妈似乎还是对他放心不下，在家里不时地催促：“怎么还在看手机？”，“怎么还不去写作业？”。小A对于妈妈的唠叨感觉很烦躁，有的时候急起来顶撞妈妈，妈妈更生气了。小A只好改变策略，默默不回应，结果越是沉默，妈妈越是唠叨。小A觉得很心烦，这该怎么办呢？



小A妈妈的行为背后其实是她焦虑的情绪，焦虑背后是对孩子的各种放心不下和牵挂。因为焦虑加上缺乏良好的沟通技巧，唠叨经常成为很多父母表达爱的方式，而孩子往往常用顶撞或是沉默来应对。结果，越是顶撞、越是沉默。家长感受到的是不被尊重和孩子的冷漠，也就越发焦虑，唠叨越会不停。那么作为老师，我们可以如何帮助学生学会与家长沟通呢？

### 1. 学会读懂父母情绪背后的秘密

唠叨背后是焦虑，但焦虑背后是牵挂。很多时候，唠叨背后其实是父母对孩子爱的语言。“不要一直盯着手机”可解读为：我担心一直手机会影响你的视力，也担心影响你的学习和生活。“作业写了吗？”可解读为：我希望你能自主学习，自己能做好时间管理，也让妈妈放心。“早点睡觉”“快点起床吃饭”可解读为：你的身体健康对我很重要。如此种种，每个父母的唠叨背后都凝聚着对儿女的各种牵挂。

### 2. 运用非暴力沟通，明白他人，表达自己

抛去先入为主的对别人的评价，通过观察、用心倾听他人和自己的感受、明白自己和对方真正的需要是什么，然后去满足他。例如，面对妈妈不停的唠叨，你可以表达：“妈妈，您已经第七次催我了（观察，陈述事实），我其实知道您很焦虑，怕我不自觉，影响学习，但是您一直唠叨会让我觉得很烦躁，而且不被信任（表达感受），我刚刚其实已经做了很久作业了，想放松一下，我希望能自主安排自己的时间（表达自己的需要）。不然这样吧，晚上睡觉前，您再来检查

一下我今天的作业情况，可以吗（提出具体的请求）。”

表达的过程中要注意两个点：①在调整好自己情绪的前提下，心平气和的去沟通；②在表达自己的感受之前，先共情妈妈，表达自己看见了妈妈的感受，如例子中：我知道您很焦虑，怕我不自觉，影响学习。

### 3. 学会为自己负责

父母的所有唠叨背后的期待其实归根结底也是希望孩子可以为自己的行为负责。其实安排好自己的学习和生活，不仅让父母安心，更是让孩子自己安心。不妨用行动向父母证明自己可以有自主安排的能力，让大家都安心，也就会避免很多冲突。例如：可以制作时间管理表或者待办事项便利贴，将之后自己时间管理以及任务完成情况的成果可视化，呈现给父母看，一方面让父母发现自己自主学习的能力，心安则家安；另一方面也强化了自己继续为自己负责的动力。

### 4. 增加亲子互动，透过行动增进彼此的了解

周末的时光，可以和居家抗疫的日子一样，放下手机，多一些和父母的亲子互动。比如帮助一起做家务，向妈妈学做一道菜，可以增加妈妈也能增加自己的成就感，拉近亲子关系；还可以帮忙做做卫生，洗洗衣服，参与亲子运动。另外，亲子互动也是亲子沟通的良好时机，可以择机表达自己的想法，在和谐的气氛下，更容易达成亲子间良好有效的沟通。



新的一年  
多点温暖

# 复学后，如何帮助学生合理地进行同伴交往

居家隔离了一个多月，终于迎来了开学，终于可以见到同学们了。小A开心地期待着，班级群也在热火朝天地聊着开学这件事：“终于可以见到老师和同学的‘庐山真面目’了”；“再也不用头晕眼花地对着屏幕了。”这时平日里做事审慎严谨的小B同学发了个“要是有人携带病毒在潜伏期怎么办？我们该怎么在同一个教室里保证自己的安全？”顿时引发了整个班级的恐慌和不安。小A也陷入了思考。复学在即，该如何与同学愉快相处又保证自己的安全呢？



疫情虽得以有效控制，但现在国外疫情严重，还没到疫情完全消失的时候。复学后疫情防控仍然是工作重点，学生们返校，无法像之前那样亲密无间、追逐打闹，也很难把握适当的相处之“度”。那么如何帮助学生在疫情解除复学后合理地进行同伴交往呢？

### 1. 正确认知，从容不迫

首先帮助学生在认识上要相信政府，相信医学。既然现在已经可以复学，说明大体上疫情已经对我们没什么很大的威胁了，只需按防疫规定和要求做好日常防护就可以。即使有从疫区回来的同学或者治愈出院的新冠肺炎患者，我们都应该不排斥、不冷漠、不取笑地去接纳和理解他们。不必过度担忧和反应，与同伴“保持距离”。相处时该打招呼打招呼、该合作合作，从容地应对。

### 2. 建立联接，同伴互助

学生时代的同伴对成长和学习都有着极重要的促进作用。因为疫情大家居家独处了近两个月，不乏感觉孤单。复学后的学校学习和生活让大家重新在一起，虽然有一定限制，只要同伴之间联接在一起互相接纳、互相鼓励，一种无形的学习氛围和团队力量将会滋养每一个人。趁着复学，即使没法近距离接触，也可以隔着安全距离与同伴多交流和沟通，或者用文字和纸条的形式分享感受和情绪体会，互相鼓励，重获集体归属感。

### 3. 构建希望，共同成长

独自居家学习更多需要学生的意志和主动支撑，而复学的最大意义就在于让学生的学习回归正轨，让学生在同伴的竞争和合作中相互督促和进步。面对复学，学生应该满怀希望和期待，微笑着去拥抱复学后的新生活。与同伴相约，设定学习目标，从小的学习行为开始做起，让学习生活更有意义，共同成长。





# 加强生命教育，增强学生自我保护意识

复学后，小A同学回到了校园，但心里仍牵挂着疫情的进展，课堂表现不如以前积极。老师留意到她的变化，放学后找她谈了谈。原来，小A最近看到一段视频，给她留下了深刻的印象。视频讲述了一位武汉新冠肺炎患者入院以后亲身经历了同病房七个患者的生死之别。从这份自述中，小A不仅感受到抗疫一线工作的艰辛，更感慨生命的脆弱。老师告诉小A：这次超长寒假也是一段特殊的人生旅程。人的生命，既脆弱，又坚强。每个活着的生命就是一份承诺，是责任与担当。越是在极端的环境下，一颗平静的心能陪伴人品味孤独，不焦躁不恐慌。当我们拼尽全力，朝着最好的方向去努力，也能做好心理准备去承受最坏的结果。



生命是教育的永恒主题，点化和润泽生命是教育之本。这里，建议老师可以结合疫情防护知识、新闻媒体报道或者个人亲身经历，引导学生认识生命的价值和意义，提高自我保护意识与能力，学会对自己负责，敬畏生命、热爱生活。

### 1. 结合学科特点，寓教于学

把疫情热点与学科特点结合起来，针对性开展生命教育。比如：生物学科把病毒、微生物结合起来，开展自然生命教育；政治学科把疫情和国家经济、社会的影响结合起来，开展社会生命教育；语文学科把疫情期间的经典文章、典型案例、人物事迹结合起来，开展精神生命教育等等。

### 2. 尊重学生感受，引导表达

讲述生命故事，组织学生撰写读后感；观看视频，分享讨论；画手抄报、树木人格图等等。比如：让同学们想象，“如果你是一棵树，它是怎样的呢？请你把它画下来，要求每个人独立完成。”

画树是一种心理投射测验，由于树的生长和人的成长有相似性，所以常用树

## 抗疫复学后教师助学心理指南

来比喻人的成长。通过画树可了解一个人的成长历程，尤其是对年龄小的孩子，图画所传递的信息远比语言更丰富，表现力更强。这里强调，绘画是一种表达方式，具有差异性，不提倡对作品进行评价。老师应当鼓励学生自由表达，尊重学生，这对他们来说，也是一种生命的探索。

### 3. 关注重要生活事件，关怀疏导

老师应加强家校联系，关心学生成长过程中的重要生活事件，如：转学、搬家、父母离异、丧亲、同学冲突、交通事故等。一方面保护学生隐私，不公开讨论；另一方面除保密例外，予以必要的关怀，引导学生学会倾诉与自我调适，遇到其有轻生的想法或行为，应及时寻求专业的帮助。

希望是对抗苦难的解药。活着，就是对生命最好的见证。只要活着，珍惜每一天！



## 加强生涯辅导，增强学生职业认同感

复学后的小A精神抖擞，上课专注，备受老师表扬，感觉整个人都脱胎换骨了。经过一番询问，原来是因为小A同学受到了疫情期间“最美逆行者”们的故事感染，励志要成为一名医生，用心救治每一位病人，用爱关怀每一位患者。自从找到奋斗目标，浑身上下感觉特别有劲儿！听完他的一番慷慨陈词，很多同学陷入了深深的沉思：我以后想当……

其实，学生对未来职业的迷茫并不少见。疫情期间，各行各业的心酸与艰辛开始涌入人们的视线，也成为很多学生人生方向的参考。复学后，老师可结合抗击疫情的职业故事，引导学生探索自己感兴趣的专业、院校或者职业方向，增强职业认同感。

### 1. 生涯人物访谈：双肩扛起，责任担当

何为责任担当？何为家国情怀？那些逆流而上、救死扶伤的医护人员、部队官兵；奋不顾身、坚守岗位的公安干警、基层公务人员；风雨无阻、负重前行的平凡农民、社会爱心人士……疫情之下，学生也看到了心目中的职业偶像，老师可以通过布置学生完成职业故事搜集、制作英雄卡片、生涯人物访谈等等进行探索，待疫情结束之后，条件允许鼓励家长帮助孩子进行职业体验，深化职业认知。

### 2. 探索职业价值观：明晰目标，幸福可归

“生活就是最好的教科书”，结合疫情期间典型事迹，挖掘教育资源，深化生涯辅导，通过幸福三件事、人生大拍卖、职业锚、排序法等，让学生审视自我，树立科学的世界观、人生观、价值观，坚定信念，牢记使命，做一个有为之人。

### 3. 增强职业认同感：爱国、感恩、勤奋、卓越

结合爱国主义教育、心理健康教育、生命教育、生涯教育，让学生学会感恩和责任；从国家全局战“疫”、社会全力支援，感受国家强大、民族伟大，做到身在隔离，心系天下，让学生在润物细无声中实现自我价值的探索与成长。

“疫情在前，重任在肩。我们见证了许多真情，也了解真相。成为记者，在第一时间把真相带给公众，挖掘世界的美妙与复杂，这是我向往和追求的。大是大非前，总有人站成民族的脊梁。不管哪个岗位，都是一份理想与担当。我相信，

## 抗疫复学后教师助学心理指南

春天如约而至，我们终将在光明之处相见。为所当为，未来可期。”同学们分别写下了自己的答案。



左图的老者，是百年前时任杭州广济医院院长，梅滕根先生在巡查病房时，小患者向他鞠躬致敬，他顺势弯腰回礼。

右图是浙江省绍兴市中心医院，一个两岁的小男孩出现发热症状来医院就诊后，经核查是普通的感冒，病愈出院时突然向护士长鞠躬，她也立马还了个礼。

文中的这两张照片，抓拍了孩童的赤子之心，将真善美存留于世间，显示了跨越时空的致敬，再现了温暖的医患关系。愿老师、医生、护士、军人，还有更多的职业得到认同与肯定，愿每一份付出不会被辜负，愿每个人都敬业感恩。

# 复学后，如何帮助家长做好孩子上学前的心理准备

复学时间确定后，我们的热线接到一位妈妈的来电。这位妈妈有两个孩子，一个念中学、一个念小学。在疫情期间，虽然学校开设了网络课程，每天也有作业要完成，但初入中学的姐姐完成老师布置的任务后就没有进一步学习的计划，到了周末更是玩上一整天，既不预习也不复习。弟弟作为小学生，学习任务远不及上学阶段，每天都有一段到小区玩耍，仿佛天天都在过周末。俩孩子平时都要妈妈催着起床，周末便赖床到中午，平时催促孩子们起床参加网络学习，盯着孩子完成作业都让妈妈筋疲力尽。周末自己也想多休息休息，也就任由孩子散漫一些。眼看开学在即，之后的生活节奏孩子们可以适应吗？考虑到入校学习可能还要面对繁琐的卫生防疫手续，妈妈更是觉得头疼不已。



青少年时期是孩子逐步培养自主能力的阶段，包括对学习和生活的管理。延长假期容易给孩子一种错觉：这是一个漫长的假期，可以无休止地玩耍。不管是案例中进入中学的姐姐还是尚在小学的弟弟，都处于自我管理、认识时间、调控生活的探索阶段。因此，他们都需要足够的外在约束力辅助良好习惯的养成。

复学时间确定后，平时照顾孩子日常起居的家长容易感到焦虑，害怕孩子无法适应复学后的生活，进而引发亲子冲突。对于协助孩子做好上学前的准备这一问题，各位老师可以利用家长会或家访的机会给父母们做一些指导：

### 1. 邀请孩子谈谈对于复学时间确定的感受

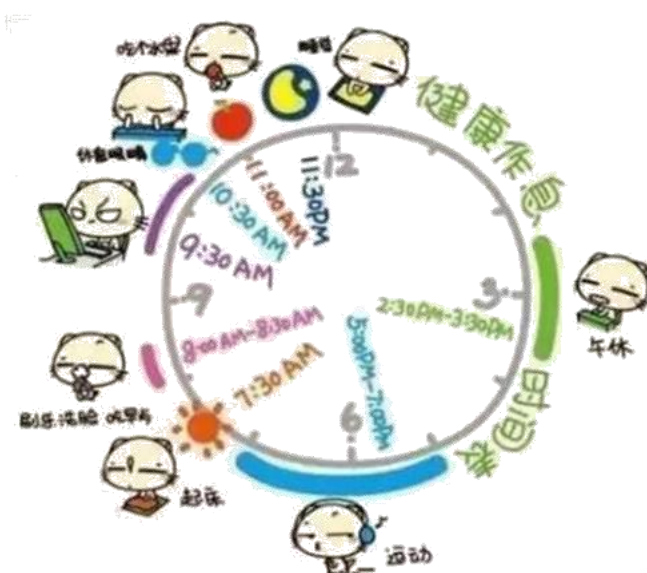
家长可以引导孩子回顾上学时的生活时间表，让孩子在认知上接受复学这一事实，并在思想上做好复学准备。同时，家长还可以袒露自己对孩子回校上课的担忧，询问孩子是否也有同样的忧虑，以及希望家长能够提供哪些帮助。充分了解孩子的感受，才能更好地帮助孩子。

### 2. 与孩子一起调整作息

为了帮助孩子适应学校的生活和学习，家长可以与孩子在开学前几天共同制订一个和学校生活相近的作息时间表。放假时，许多孩子的生活秩序打乱了，常常是看电视或上网到很晚，而早上又贪睡不能按时起床。这种状况如果不改变，孩子的心理就还在“放假”，开学后很难适应正常的学习生活。家长应及时纠正孩子的生活习惯，督促孩子早睡早起，按时就餐，保证孩子开学后有旺盛的精力投入到学习中。

### 3. 与孩子一起演练防疫操作

有些家长可能会担心复课时期防疫卫生问题，各位老师可以结合自己所在学校的卫生防疫工作标准为家长们提供指南，鼓励他们在家带着孩子们进行演练，尽快熟悉该操作流程。



## 复学后，如何帮助家长让孩子与电子产品逐步脱敏

复学了，妈妈要求浩浩交还手机，浩浩死活不同意，妈妈心想到时作业一多就没时间玩手机了，也就没再坚持。这天，妈妈下班回家，发现浩浩呆在房间里，本以为他在写作业，没想到推开门一看，他竟然在玩手机游戏。妈妈一把抢过手机，一气之下，把手机给砸了，浩浩为此和妈妈大吵一架。



在“停课不停学”期间，孩子们通过网课学习新知识，但是网课为我们带来便利的同时，也可能使孩子中度、甚至重度依赖电子产品。长期习惯有电子产品作伴，突然之间失去了这个伙伴，许多孩子会感到不适应。如果家长强行没收或不能较好地处理因电子产品引发的冲突时，亲子关系将受到较大影响。

常言道，凡事预则立，不预则废。老师可以建议家长在复学前为孩子做好心理铺垫，告诉孩子从现在开始就要逐步减少使用电子产品的时间。

### 1. 举办家庭会议，平等沟通

家长可以和孩子开一个家庭会议，双方真诚沟通。首先，家长请孩子谈谈在家上学有什么收获和感受。待孩子诉说完毕后，父母可以对孩子在家上学期间使用电子产品的表现进行客观公正地评价，如果孩子在这段时间能做到自律、自控，家长应给予充分的肯定；如果孩子过度使用电子产品，也尽量不批评和指责。在进行简要回顾之后，家长可以告诉孩子复课之后面临的学习、生活上的变化，尤其是电子产品的使用将与之前有很大的不同，请孩子做好心理准备并充分配合。



### 2. 制定复学后电子产品的使用规则

在上述平等沟通的基础上，家长和孩子再共同探讨复学后如何减少电子产品的使用时间，帮助孩子在两至三周的时间内摆脱对电子产品的依赖。例如，复学后，将电子产品交给家人保管，第一周可以在做完作业后玩一段时间的电子产品，第二周在原有基础上减少使用时间，第三周养成非必要不使用电子产品的习惯。具体使用时间和时长由双方共同商量决定，之后制定出奖惩规则。最后，家长把具体的细则打印出来，父母、孩子都签上姓名，这样做比口头约定更具仪式感，对孩子也更有约束力。

### 3. 严格执行电子产品使用规则

当规则制定出来之后，执行的力度决定着最终的效果。家长要严格按照规则来要求孩子，让孩子感受到家长对此的重视，从而自觉主动地配合家长，约束自己的行为。当然，当孩子使用电子产品时，家长也要给予充分的信任，不做过多的干涉。如果孩子能按规则要求自我约束时，家长应给予充分的肯定和鼓励，并兑现相应的奖励，增强孩子继续努力、坚持的信心。

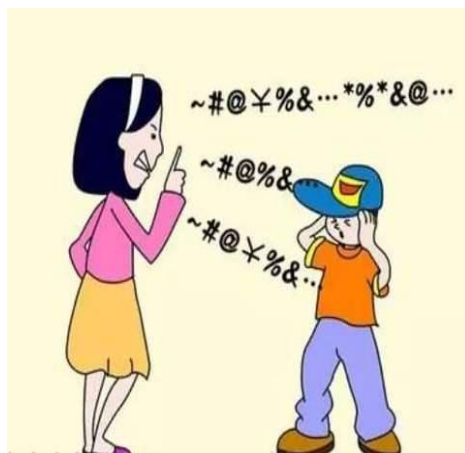
当孩子做得不尽人意时，家长应给予相应的惩罚，引导孩子分析做得不好的原因，共同探讨改进的方法，并告诉孩子相信他以后能做得更好。总之，信任孩子、及时给予反馈、积极沟通是帮助孩子逐渐远离电子产品的关键。





## 复学后，如何帮助家长与孩子沟通

今天是复课的第一天，妈妈早早起来做早餐，做好早餐后叫明明起床，可是叫了好几次，明明就是不起来，等到明明起床时已经快到上课时间了，他顾不上洗漱和吃早餐，便迅速冲出了家门，到学校时已经迟到了。中午放学回到家后，妈妈批评了明明，明明生气地走进了自己的房间，“砰”地一声把房门关上了。



孩子在之前漫长的假期里，已经适应了在家上学的生活，无论是在心理还是行为上都形成了固定的模式。复学后，有些同学还无法迅速地从闲适的生活状态中走出来，但是有些家长认为孩子上学后应该马上启动“在校上学”模式，改变原来懒散的状态。当家长的预期与孩子的实际表现存在差距时，家长就容易“怒上心头”，从而发生亲子冲突。面对案例中的问题，老师该如何指导家长与孩子进行有效的沟通呢？

### 1. 对孩子积极的做法及时给予充分的肯定和表扬

如果孩子复学后的某些做法很积极，能主动按学校和家长的要求约束自己，那么家长就要马上表达自己的赞赏，例如，孩子若能认真完成作业，家长可以说：“开学后，你这么快就能收心，认真完成作业，真为你感到高兴！”如果孩子能主动把电子产品交还父母或控制自己玩电子产品的时间，家长可以说：“你真是个讲信用的好孩子，能做到这点很不容易，妈妈为你感到骄傲！”来自父母的鼓励和肯定会强化孩子的正向行为，推动孩子持续这种行为并力求做得更好。

### 2. 针对孩子的不良表现给予适当的提醒和督促

如果孩子的表现不尽人意，家长可以进行适当的批评和提醒，但要把握表达的技巧。批评时应就事论事，不要用“你怎么这么懒、这么不知上进”等语言给孩子贴标签，否则容易激起孩子的逆反心理。家长可以用“三明治”式的批评策略，首先肯定孩子的长



处、优点；然后针对具体事情提出批评意见；最后，给孩子一定的鼓励和期望。例如，孩子早上赖床，上学迟到。可以对孩子说：“开学前你很爽快地答应会按时起床，妈妈很欣慰。可是今天你却赖床了，导致上学迟到，我有点失望。我希望你从明天开始，按时起床，从容地去上学，好吗？”听了这样的批评，孩子更容易接受。

### 3. 如果亲子双方发生冲突，家长应理性地处理

当父母和孩子因为学习或生活上的事情而争吵时，双方应分开一段时间，等情绪都平复下来了，父母再与孩子心平气和地沟通。如果家长在语言或行为上过于粗暴，那么应真诚地向孩子道歉；如果孩子有不尊重父母的言行，家长也可以向孩子表达自己的不满与难过。家长可以让孩子说出自己的想法与感受，并认真倾听，期间可以握着孩子的手、搂着孩子的肩膀或者给他一个拥抱，亲子间的肢体接触可以拉近彼此间的心理距离。总之，当双方开诚布公地表达出自己的感受时，冲突才能有效化解。



## 复学后，如何帮助毕业班家长缓解心理压力

高三学生小宇的妈妈，小宇上网课特别不认真，学习效率低下，以前考试都在年级前二十名，而在最近的一次测试中下降到了年级 88 名。看到排名后，小宇就更加不想学习了，有时候还会莫名地发脾气、摔东西，把自己关在房间里。眼看还有三个多月的时间就要高考了。妈妈心理十分着急，常常在半夜哭泣，感到压力很大，不知道该怎么做才能缓解心中的压力。



在疫情期间，学生们都在线上上课，老师无法知晓学生是否认真听讲，一切靠学生自律。一些自律性较差的学生退步十分严重，家长看到孩子一落千丈的成绩后，心里着急是难免的。因此，老师要教导家长如何平复心情，调节心态，只有家长心情平复了，才能更好地帮助孩子。

### 1. 合理宣泄法

人的心理承受力是有限的，不良情绪长期积郁在心中，人的心理就会出现严重的失衡，也很容易导致疾病。为了维持自身的心理平衡，人们就需要去寻找一个恰当的方式将自己的消极情绪予以宣泄，使心中积压的负性情绪得以稀释，从而摆脱这种负性情绪的干扰，保持心理的平衡。家长们可以通过适当的运动、唱歌、逛街等方式来宣泄自己的负面情绪，借此达到减压的目的。

### 2. 转移注意力法

有意识地转移注意力是减轻心理压力的有效途径。当出现情绪不佳的时候，家长们可以把注意力转移到自己感兴趣的事情上，如：看看电影、电视、读读书、下盘棋，找朋友聊天，换换环境等，这些都有助于平复心情。

### 3. 放松法

家长们可以试试冥想法或正念法，具体操作如下：找一个安静的地方端坐（两脚与肩同宽，腰背挺直不僵硬，不低头不猫腰，两手自然放在双膝或大腿上）或平躺（仰卧位，全身放平，两手自然摊开在身体两侧）的姿势，双目微闭，放松全身，逐渐感受自己的呼吸，并将自己的注意力放在呼吸上，如果走神了，就将注意力重新带回自己的呼吸。这个练习的要领是时刻保持对呼吸的觉察，对自己注意力转移的觉知，以及将注意力带回到呼吸上来。每天反复练习几次，一开始从十分钟起，逐渐延长到二十分钟或半小时。



# 复学后，如何加强家校沟通

复学后，老师在检查假期作业的过程中发现，班里小A同学的作业质量总体下降了很多，字迹潦草，错题多，上课后的考试成绩也下滑了不少。经观察，老师发现小张存在注意力不集中的现象。与家长取得联系后，家长表示，寒假长达近三个月，孩子在家通过上网课的方式进行学习，没有老师监督，而家长又要上班，没有时间盯着孩子学习，孩子学不好也是正常的。老师提出孩子可能存在注意力方面的问题，希望家长能予以关注，但家长不以为然，认为只要开学了，孩子自然就能学好。老师觉得家长对孩子不够关心，有问题也不重视，不再主动跟家长联系了。



不少家长在孩子出现问题时，往往会进行外部归因，认为是外界环境对孩子造成了不良影响，而对孩子自身存在的问题，经常会表现出不愿意面对的态度，或用回避的方式加以否认。这就造成了老师和家长在想法上的不一致，从而导致在沟通上的分歧。

家校沟通出现问题，究其原因，大多是因为缺乏沟通技巧。老师应把握家长与老师沟通时的特殊心理，取得家长的理解与合作。

### 1. 评价学生要客观

老师在向家长介绍学生情况时，要根据学生的实际表现，客观、公正地进行评价，让家长感受到自己和孩子是被老师尊重的，这样有益于家长与老师在心理上相容。

### 2. 呈现问题重时机

在每一位家长的眼中，自己的孩子都是很不错的，并都给予了很高的期望，但对于孩子的情况却未必了解得很全面。老师在向家长告知孩子的问题时，可先夸赞孩子的优点或近期的进步，待沟通顺畅后再指出问题，家长更易于接受。表述时尽量从家长心理易于接受的角度去叙述，避免引起家长的反感。

### 3. 提供建议须可行

老师在向家长提出问题的同时最好提供可行的建议，语气要尽量委婉，例如，

“您在家可不可以让孩子试着……”“我们是不是可以这样……”等等。避免让家长觉得问题的原因都在他们身上，要让家长感受到老师是关心孩子的，是愿意和家长一起帮助孩子解决问题的。

#### 4. 倾听询问不可少

与家长沟通时，老师切勿自己滔滔不绝，剥夺家长说话的机会，要耐心地倾听，适当地询问。尤其在疫情期间对学生在家学习情况不了解的前提下，老师在发现问题时更应该多倾听家长的描述，多用开放式的提问了解学生的具体情况。再不易对付的家长，在耐心倾听和细心询问的老师面前也会变得通情达理。



### 家校携手规划，开学事半功倍

复学后，老师发现鹏鹏上课注意力不集中，经常往窗外看，寒假作业也只写了三分之一。在疫情期间布置的作业虽然完成了，但是十分马虎。课前的抽查也发现了鹏鹏很多的知识点都忘记了，此外，鹏鹏的写字笔和作业本都是向同学们借的，一点也没有开学的准备。对于鹏鹏复学后的各种表现，老师十分不满意，打电话给鹏鹏的家长反映情况。家长却表现出很茫然，像是没从假期中调整过来一样。



每逢新学期开学，学生的作息和心理都要乱上一阵。尤其是低年级的小学生，经过今年这个特殊加长版的假期，许多小朋友还没有从疫情居家，网课，作息不规律的氛围中走出来。

往年应对“开学综合症”，各位老师虽然都使出浑身解数，积极引导，妙招频出，但还是免不了一两周的混乱开局。今年有了网络互动和网课等便利条件，老师们可以试着利用这段开学前的黄金时间，利用微信群，钉钉等工具，在班群倡导家长积极配合，制定开学计划表，帮助引导学生们为开学做好准备。

#### 1. 双向配合，调整学生作息时间

为了帮助孩子适应学校的生活，老师和家长要积极沟通。老师们要积极引导，学生尽快调整生活作息，而家长则应及时纠正孩子们的生活习惯，共同为孩子制订一个和学校生活相近的作息时间表。特别是对于习惯晚起的孩子，要制定一个早起计划。例如，从开学前十天开始，每天让孩子早起半小时，直到和开学作息同步。到临近开学的三天，要严格按照上学的标准休息、起床、洗漱、用餐。上午安排学习，下午同时间内进行户外活动，让他们适应开学的生活节奏。

### 2. 共同监督寒假作业，调整学生上课状态

寒假作业是老师布置给学生假期期间的任务，用来巩固所学的知识以及提高运用知识解决问题的能力。寒假作业在内容和量上的安排起到了衔接两个学期的作用，所以完成寒假作业十分重要。

如果现在还没有完成，要请家长们督促孩子制定计划并认真完成，因为独立完成假期作业是提高孩子主动学习能力的关键。对还未完成作业的学生，老师们可以每天积极关注作业完成情况，从而避免开学后学生们慌忙赶作业而影响学习进度的局面。

### 3. 准备开学用品，提高学生复课兴致

开学用品是必不可少的，包括文具、书包等等。老师可以列一个物品清单发到班级群，将必备的物品和开学小贴士写在上面。校服、鞋子、水杯、红领巾等等用具都要提前准备好，并建议家长们提前带孩子挑选自己喜欢的新的文具，这样可以让孩子保持上学的新鲜感，从而更加期待开学。尤其在开学的前一晚，许多学生都会有紧张不安的感觉，提醒睡前最后检查一遍开学要用的物品，以免开学当天的手忙脚乱。



最后，对于复学后的各种问题，老师们一定要耐心引导。遇到问题多与学生和家长沟通，保持家校一致性，合力做好开学工作。

（注：本书中所有图片均来自于网络，如有侵权，请联系删除。）