

福建防抗新型冠状病毒肺炎 心理自助手册 (中小学版)

福建省心理学会 编

编者按：

为做好新型冠状病毒肺炎防抗工作，针对性加强社会心理疏导，福建省委宣传部约请福建省心理学会编制了面向福建省中小學生、大学生、社区居民的系列心理防疫自助手册，针对不同群体可能遇到的心理困扰，提供应对策略。同时，配套开通了义务心理支持热线，提供免费的心理援助服务。热线开放时间8:00-22:00，热线电话（即时通讯）：13696837363；3190137649（QQ）

目 录

正确认识处于“疫情”应激下的我.....	4
中小學生心理防疫小建议.....	5
“应激”下的我如何进行心理自助.....	6
长时间居家如何自主学习.....	7
“家里蹲”如何有效管理学习时间.....	8
如何用呼吸法来缓解疫情中的焦虑.....	9
疫情之下，如何保持良好睡眠.....	10
新冠肺炎来袭，如何应对强迫现象.....	11
不能出门，怎么和朋友度过漫长假期.....	12
疫情期间，如何做到不拖延.....	13
该如何说服长辈戴口罩.....	14
亲人工作在防疫一线，我们该如何调适.....	15
疫情之下，我们如何做家长.....	16
孩子出现应激反应，家长应该怎么做.....	17
孩子总担心被感染，家长怎么办.....	18
孩子无休止地刷手机，家长怎么办.....	19
巧用心理游戏，点亮“宅家”生活.....	20
抗“疫”职场万花筒.....	21
有学生的亲人被隔离了，老师该如何帮助他.....	22
疫情当前，教师怎样做好学生的引导工作.....	23
线上课堂，如何能让学生更有效地学习.....	24

正确认识处于“疫情”应激下的我

中国社会科学院社会心理学研究中心最近发布的调查报告显示，当前大家面对新冠肺炎疫情，体验到的最强烈情绪是担忧和恐惧。对于成长中的同学们来说，你们出现一些消极的心理反应是在所难免，这就是通常说的“应激”反应，这包括：

1. 可能出现认知歪曲，消极解读各种信息、夸大严重后果和低估自己的应对能力。

2. 可能产生不良情绪，如莫名的焦虑、担忧、惊慌和恐惧，由于社交、群体娱乐活动减少感到无聊、烦闷等。

3. 可能出现消极行为，比如逃避或回避应当去做的事，变得消极慵懒、过分依赖家人、行为不积极等。

4. 可能导致身体不适，如食欲减退，肠胃不适，易疲劳、坐立不安、睡眠变差等。

5. 可能造成亲子冲突，因为自己的情绪问题，容易与父母就学习、生活上的安排产生冲突。

当出现以上情况，不必恐慌，甚至觉得“自己有问题”。其实，这些变化就是我们面对危险时容易出现的心理反应，战胜这些，我们的心理素质就能得以提高。随后的系列推文，从不同角度给大家介绍一些常用的心理调适方法，帮助大家进行心理自助。



中小学生心理防疫小建议

新冠肺炎疫情打乱了我们的寒假生活，使得我们手足无措。照顾好自己身心健康，就是我们为这次战“疫”做出的贡献！在此为中小学生心理防疫提几点实用的小建议：

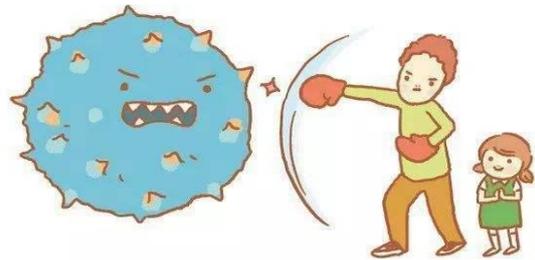


1. 积极关注疫情，形成科学认知

关于疫情的消息鱼龙混杂、铺天盖地，如果不辨真假、过分关注将导致紧张焦虑。记住，要通过官方权威的网站了解信息，不信谣、不传谣。

2. 维持规律作息，增强自身免疫力

尽可能维持正常规律的生活作息制度，保持生活的稳定性和规律性。放松心情，多喝水，适当运动。做好身体健康状况的自我观察和自我负责，若有不适，及时寻求帮助。



3. 保持学习状态，合理利用时间

突然延长的假期打乱了我们的计划，我们可以和家长一起重新做好近期的生活和学习计划。可以把平时落下的功课补上，也可以提前预习之后的课程。把时间合理利用起来给自己充充电，让同学士别三日，刮目相看。

“应激”下的我如何进行心理自助

新冠肺炎疫情肆虐，被迫“宅家”多日，不少人产生了莫名的焦虑、担忧、和恐惧。怎么办呢？我们可以通过以下一些方式进行心理自助：

因为疫情，被困于老家
已经十多天了

1. 接纳改变，认识客观现实

面对生活改变，出现焦虑、紧张或恐惧等消极情绪是正常的。适度的焦虑、紧张有助于提高对疫情的警惕。因此接纳现实和自己的情绪。



头像 @点玛格丽

2. 合理宣泄，注重情绪调控

在不打扰他人的情况下可采用大叫或运动等方式宣泄不良情绪。也可采用深呼吸放松法、肌肉放松法等进行心理调适。借助电话、微信等通讯工具向亲朋好友诉说内心的不安，有助于我们缓解情绪。

3. 转移注意，丰富学习生活

“宅”在家里，正好有大量的时间，可根据自己的爱好，合理规划时间，做到假期学习、娱乐两不误。使用积极的“愿望清单”列出平时没空做的所有愿望，按照优先等级勾选出在家里就可以做的事情，逐一实现。

4. 觉察自己，及时寻求帮助

试着觉察自己当下的心理状态，当觉得自己无法进行自我调节时，例如：特别畏惧，不敢独处等，则及时寻求专业帮助，如拨打我们的热线电话。

心理支持热线

13696837363

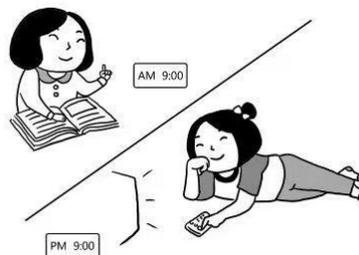
QQ: 3190137649。



长时间居家如何自主学习

长时间宅家，好好思考整理自己的学习，提高自主学习能力就是我们对抗疫做了最有意义的事。那么可以怎么做呢？

第一步：列出每日学习清单。有计划去学，会比毫无规划地去学，效果好得多。静下心来想想，在学习上我应该做什么？可以做什么？每天每周要达到什么目标？



第二步：合理选择学习内容。如做题时，不要见题就做，首先确定需要补充和强化的知识点，然后围绕该点来选择题目，尤其是自己容易做错的、不太会的、有挑战性的题目。

第三步：排除干扰集中注意。现在大家因疫情会焦虑、紧张，这种情绪状态下的学习效果肯定不好。如果能按照情绪自我调节的方法调整好自己的情绪，就可以有效提高学习效率。

第四步：总结经验提升能力。在学习过程中知道自己的不足，并不断改正，我们才能变得更优秀。如做题之后，对于做错的题，应当认真思考错误的原因，分析过后再做一遍以加深印象，这样才能提高解题能力。

第五步：劳逸结合提高效率。虽然学习是必要的，但适当的休息、娱乐也是需要的。清醒敏捷的头脑有助于提高自主学习效率。

“家里蹲”如何有效管理学习时间

疫情下的超长假期，“家里蹲”时应当怎样才能更有效地管理好学习时间呢？

1. 创造一个良好的学习心境

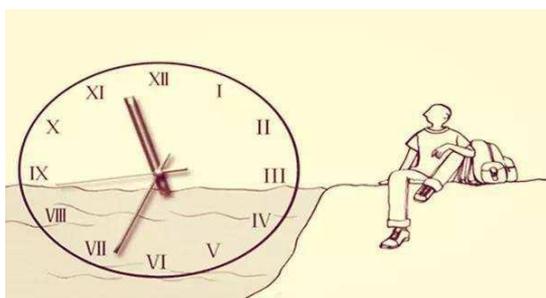
在学习前可用 5 分钟左右放松一下，想一想自己以前学习上取得成功的高兴事，展望一下美好的未来。良好心境有助于提高学习效率。

我们最喜欢的事是什么？



2. 合理分配时间，注意劳逸结合，善于交替用脑

学习是由大脑不同部位支配的，变换学习的方式和内容可以使大脑皮层的某个部位由抑制状态转为兴奋状态，从而解除神经细胞的疲劳，使大脑得到休息。



一般来说，学习一门功课的时间以 1~2 小时左右为宜。更换学习另一门功课时，中间最好休息 5~15 分钟。

3. 掌握阅读的技巧

掌握了正确的阅读方法，可以大大节省时间，提高学习效率。为此，可注意掌握以下阅读技巧：

(1) **做好阅读前的准备。**在阅读一本书之前，最好先快速浏览一下书的目录及前言，从而猜测性地把握一下书的内容。

(2) **正确把握阅读速度。**阅读的重点应放在基本概念、基本理论的阐释上，读这些地方时要放慢速度，力争融会贯通。

(3) **注意看每一章后的结论段。**一般比较好的参考书每章后面都有小结或结论，它是对整章重要内容的总体概括，有助于学生在大脑中建立起合理的知识结构。

如何用呼吸法来缓解疫情中的焦虑

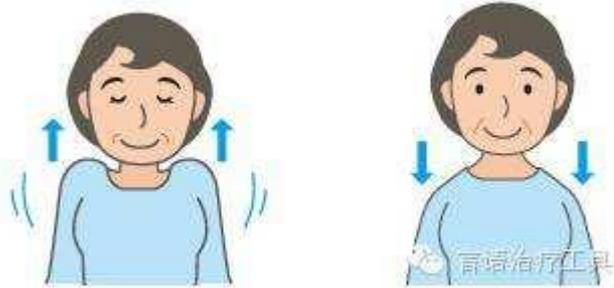
新年伊始，新冠肺炎疫情突然爆发，很多同学长时间呆在家中，时时感到焦虑与不安。这里告诉同学们两种呼吸法来进行自我心理调适。

一是调节呼吸放松法。具体做法：

1. **吸气。**缓慢并深深地按“1—2—3—4”吸气，约4秒钟使空气充满胸部。呼吸应均匀、舒适而有节奏。

2. **抑制呼吸。**把空气吸入后稍加停顿。感到轻松、舒适、不憋气。

3. **呼气。**要自然而然地，慢慢地把肺底的空气呼出来。此时，肩膀、胸，直至隔肌等都感到轻松舒适。在呼吸时还要想象着将紧张徐徐地驱除了出来。注意放松的节拍和速度。

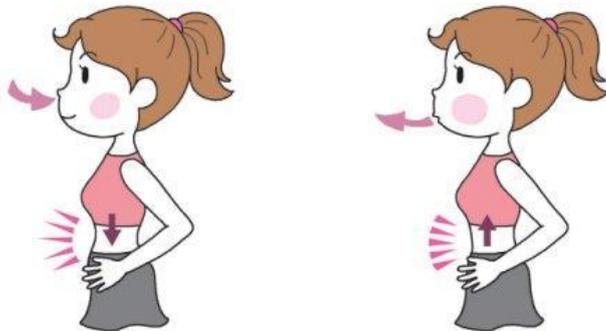


对以上三个动作，连续做10遍，会使呼吸变得自然而均匀；再做10遍会使你欢快舒畅而又心情平静；再做10遍会使呼吸缓慢深长而又充分放松。

二是腹式呼吸放松法。具体做法为：

1. **吸气。**采取仰卧或舒适的坐姿，可以把一只手放在腹部肚脐处，放松全身。先自然呼吸，然后吸气，最大限度地向外扩张腹部，使腹部鼓起，胸部保持不动。

2. **呼气。**腹部自然凹进，向内朝脊柱方向收，胸部保持不动。最大限度地向内收缩腹部，把所有废气从肺部呼出去，这样做时，横膈膜自然而然地升起。循环往复，保持每一次呼吸的节奏一致，细心体会腹部的一起一落。



疫情之下，如何保持良好睡眠

面对来势汹汹的疫情，居家隔离、深居简出的我们，如何才能保障良好的睡眠，提高自身免疫力呢？

首先，自律。维持规律的作息时间，起床、学习、锻炼、一日三餐、睡觉等等，保持规律的作息时。睡前数小时避免剧烈运动，不做易引起兴奋的脑力劳动，不观看易使自己亢奋的书籍或影视节目。



其次，自控。严格进行刺激控制，卧室和床是用来睡觉的。将自己的休息空间与学习和活动空间分隔出来。如果你只有一个小房间，尽量使床和书桌、活动场所保持相对独立，让它们各自发挥功能。并且做到：（1）感到困倦才上床；（2）除了睡觉外不要在卧室或床上进行其他活动；（3）醒来 15 分钟后离开床或卧室；（4）再次有睡意时才回到卧室或床。



最后，调适。适宜运动和放松训练，采取一些放松训练方法，如正念冥想、瑜伽放松等，可以有效地缓解恐惧和焦虑情绪，降低卧床时的紧张感、减少夜间觉醒，维持良好睡眠。

新冠肺炎来袭，如何应对强迫现象

由于新冠肺炎疫情蔓延，有些同学可能会担忧不已，感觉空气中到处都是病毒，因此尤其关注卫生状况，从而出现了一些过度行为，如：洗手时间过长、频繁更换衣物等等。这些在心理学上称为“强迫行为”。对此，我们该怎么办？

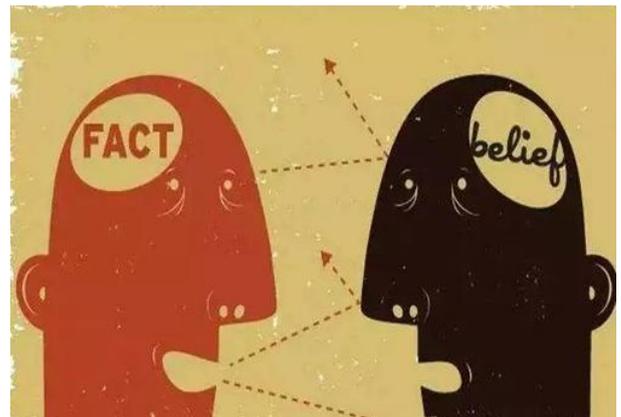


1. 接纳自己的强迫行为

接纳自己的强迫行为，学会与强迫行为和平共处。

2. 承认自己反应过度

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。



3. 理性评估被病毒感染的风险，改变认知

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。

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。

不能出门，怎么和朋友度过漫长假期

面对突然变得漫长的寒假和只能窝在家里的春节，同学们是不是感觉到枯燥和无聊了？小编在这里给同学们支支招！



1. 延期不延学，和朋友们相约做作业！

虽然假期变多，但作业并没有变少。疫情期间，大家可以和朋友们建立线上学习小组，约好时间，比如说每天上午 9:00，一起打开视频做作业，比一比谁做得又对又快。做作业的时候还能彼此监督，遇到不懂的问题还可以一起讨论，真是好处多多！

2. 交换日记，彼此倾述

这次疫情，来势汹汹，大家可能会感到焦虑和紧张。可以写写电子日记，对事情和心情进行梳理，有助于释放压力。还可以和朋友交换日记，彼此倾述，也有助于互相支持，凝聚友谊，相伴前行。



3. 共读一本书

面对这次疫情，无数的工作人员和志愿者奔赴前线。年纪尚小的我们，不能奔赴前线，但我们能利用这个时间充实自己，掌握知识，以后用在需要的地方。与朋友们一起挑一本书阅读，互相交流，共同成长。

希望大家可以保持良好的心理状态，约上小伙伴，做一些有意义的事情，不虚度时光！

疫情期间，如何做到不拖延

当前正处于疫情期间，许多学生都放假在家，由于缺少正常的学习生活，变得十分懒散，拖延，不能规律生活，那么如何提高自我控制能力，减少拖延呢？

1. 预先决策

拖延改善的最重要原则是预先决策，即事先要有架构，计划。每天花几分钟的时间写下要做的几件事，只写关键词不要过多，对任务进行排序，先做重要的事。未作的安排到第二天。

2. 任务启动

“待会在做”，这经常是拖延的信号。每当出现这个信号，就启动“一旦——那么——”，即一旦我说待会再去做，那么我现在就去做。因为一旦我们开始了，我们就很可能继续做下去。



3. 维持任务

排除干扰，维持注意力。如果不能有效管理各种电子产品，不健康食品，在需要专心做事时就事先排除它们，这就是预先决策；遇到其它情况使用“一旦——那么——”，例如，一旦我说我不想做了，那么我现在就继续做；一旦我又开始想坏事情，我就立刻把注意力转移到任务上，继续做事情。

该如何说服长辈戴口罩

在新冠肺炎疫情的防疫战斗中，你的长辈可能因为舍不得花钱、怕浪费、重视度不够等而不戴口罩，我们该怎么说明他们呢？

1. “中心路径”法

适用于平常爱看书看报、喜欢讲道理的长辈。我们可以先讲现在疫情的情况，收集口罩能够有效防止飞沫传播的新闻信息，让他们理解戴上口罩是在保护自己和家人。



2. “外周路径”法

适用于平常喜欢和我们唠家常的长辈。和长辈们聊聊天，在轻松的闲聊中，巧妙地把戴口罩这件事嵌入进去。比如，“隔壁王爷爷家都戴上了他孙子给买的口罩啦，我也给您买啦，您不戴多没面子吖”。

3. “睡眠者效应”法

社会心理学发现，我们会更相信那些不断重复的信息。因此，就像我们复习课文一样，如果我们经常和长辈们提起戴口罩的好处，也会慢慢增加他们对戴口罩这一行为的认可程度。

家里的长辈们是最关心我们的人，相信同学们也对他们有一样的感情和关心，让我们学学上面的方法，通过让长辈们戴口罩的方式来保护他们吧！

亲人工作在防疫一线，我们该如何调适

新冠肺炎疫情肆虐，有一群白衣战士奋战在一线。如果我们的亲人工作在防疫一线，我们该如何调适？

1. 理解支持，积极关注。亲人在防疫一线是出生入死的高风险工作，面临着极度疲劳、崩溃、悲伤。作为亲人的我们要无条件积极关注，提供家庭心理支持。

2. 保持联系，学会倾听。每天可以在某个固定时间与战斗在一线的亲人进行微信或者电话联系，倾听他们的心声，减少他们的孤独感，也减少自己的孤独感，为他们提供精神支持。



3. 强大自己，稳定后方。应做好自己的情绪管理，保持乐观心态，坚信我们可以打赢这场疫情防控阻击战，给远在防疫一线的亲人带去积极的力量，并且要尽可能地照顾好家人，不让远在防疫一线的亲人担忧。

疫情之下，我们如何做家长



这场突如其来的新冠肺炎疫情，让“宅”在家的家长和孩子“史无前例”地拉近了彼此的距离。在这种情况下，家长该怎么做？

首先，做孩子的好榜样。言传胜于身教，在这个特殊的时期，父母更要做好以下几类榜样：

1. 理性认知的榜样。每天面对大量关于疫情的各种信息，不免让人感到些许恐慌。父母要教孩子理性对待这场突如其来的疫情，首先做到自己不恐慌，理性分析各类疫情信息，给孩子做好示范。

2. 规律生活的榜样。健康的作息、规律的生活是防控疫情、提高身体免疫力很重要的方面。因此，家长要合理安排生活作息、三餐饮食，让孩子在规律的生活中宅家。

3. 自主学习的榜样。家长也应该每天划出一些学习时间。孩子在学习，父母也在学习，打造浓浓的家庭学习氛围。



其次，多与孩子交流。宅家让亲子朝夕相处，家长可以利用这个机会，和孩子一起阅读、一起锻炼、一起游戏，多了解孩子内心，增进亲子关系。

第三，让危机成为契机。家长可以把这场疫情变为孩子自我成长的契机，让孩子学会应对突发情况、独立安排时间、进行自我管理，促进孩子健康成长。



孩子出现应激反应，家长应该怎么做

1. 耐心陪伴孩子

调整好心态，不在孩子面前表现出不良心态，做孩子的榜样。在孩子感到害怕时，告诉孩子你会一直陪伴他，给孩子安全感。

2. 维持正常生活作息

帮助孩子合理安排时间，保证有充足的睡眠和健康的饮食。可以通过亲子游戏，引导孩子参与家务活动等，创造美好的体验。

3. 合理解释疫情信息

对于年龄小的孩子，可借助绘本或采用比喻的方式来讲解。对于年龄稍长的孩子，引导他们关注权威信息，不轻信未经核实的信息。在谈论疫情相关信息时，传递积极心态，引导孩子树立战胜疫情的信心。



4. 让孩子保持与外界的联系

让孩子通过电话、网络等方式与同学朋友保持联系。鼓励孩子在线上学习，做到停课不停学。让孩子感受到生活、学习也没有受到多大干扰，减少应激反应。

5. 帮助孩子管理情绪

无论什么时候，倾听孩子的表达都是重要的支持方式。也通过游戏、绘画等帮助孩子识别和表达情绪；引导他们掌握调适不良情绪的技巧。如果孩子的情绪严重影响学习和生活时，务必寻求专业心理机构的帮助。

孩子总担心被感染，家长怎么办

在这特殊时期，家庭成员出现一两声咳嗽或者身体不舒服，总会引起害怕焦虑，一些孩子甚至开始担心家人是否已被感染或迟早会感染，严重影响生活。这里建议家长：

1. 告知居家防疫作用，减少过度焦虑。

首先，告诉孩子，不安与焦虑是正常的，只要我们做好防护工作，保持良好作息，居家不外出，完全不用过度担心。运用积极思维，引导孩子积极看待问题。

2. 合理获取权威信息，遵从理性思考

对于没有经验的孩子来说，要避免输入过多负面信息，造成过度担心和焦虑。家长需控制孩子每天接收相关信息的频率与时间，特别是未被证实的消息，有效帮助孩子们减轻情绪冲击。

3. 保持良好健康心态，做好亲子陪伴

面对疫情，家长不要产生过多的负面情绪，避免将紧张情绪传递给孩子造成心理负担。可以利用这难得的亲子共处时光，多花时间和精力去加深和维系亲子固有感情。一起做家务、体育运动，营造良好的家庭氛围；合理计划生活，充分调动积极性，让孩子们感觉到在家同样可以丰富多彩，从而轻松面对疫情，共克时艰。



孩子无休止地刷手机，家长怎么办

相信当下大部分孩子都拥有一部智能机，在假期更是变本加厉的使用，成为了居家生活中的案头之物。面对孩子一整天刷手机的情况，家长可以这样做：



1. 控制“屏幕时间”，合理安排生活

与孩子进行协商，协商每天固定的“屏幕时间”，在一个固定的时间段使用手机，其余时间做一个详尽的规划，用于学习看书运动等。

2. 提高孩子对网络的警惕性，辩证看待问题

引导孩子选择正确的信息渠道资源，注意思考，有选择的接受网络上传达的信息，让孩子学习关注那些真正能够带来良好价值引导的内容。

3. 家长不过度依赖电子产品，以身作则。

根据班杜拉的社会学习理论，部分孩子过度依赖电子产品，是受到家长的不良影响。

如家长自己就不停地“刷屏”获取信息，或总是盯着电视无所事事，孩子受到家长行为的替代强化，容易认为这种状态即生活常态。因此家长要以身作则，限制自己的“屏幕时间”，选择其他家庭活动，如家庭亲子阅读、家庭运动等，来取代电子产品的过度使用。



巧用心理游戏，点亮“宅家”生活

如何应对“宅家”的美好时光、按捺想要外出的躁动之心？不妨试试这些心理游戏！

1. 谁是卧底

游戏步骤：①所有人坐着围成一圈，一个人当裁判。②裁判随机出两个相近的词，其中有 1-2 人的词和其他人不同，被称为“卧底”，其他人的词均相同，为“平民”。



③每人用一句话描述自己拿到的词，最好不要太明显，不能让卧底察觉自己的词是什么，但也要给同伴以暗示。④每轮描述完毕，全部人投票选出谁是卧底，得票最多的人出局。⑤若卧底出局，则游戏结束，平民胜利。若卧底未

出局，游戏继续。若卧底撑到最后一轮，则卧底获胜。该游戏需要参与者运用自己的推理能力。

2. 你画我猜

这是一款移动终端上的社交游戏。系统提供三个备选单词，玩家从备选词中选择一个，然后在屏幕上将该单词内容画出来。另一玩家根据图片猜测描述的单词是什么。该游戏需要玩家具备一定的想象力。



上述小游戏有没有给你们带来愉悦的体验？感兴趣的同学还可以网上搜索更多心理游戏，开启一场美妙的心理游戏之旅！

抗“疫”职场万花筒

同学们，在这次新冠肺炎疫情抗疫中，各行各业都涌现出了一大批优秀的职业典范。今天就让我们一起来认识一下，他们的职业是什么？



首先，看看这次新冠肺炎疫情的主战场——武汉金银潭医院



医生：钻研学习医学科学技术，挽救生命以治病为业。

护士：观察病人体表体重情况，了解病人病情，负责病人的生活起居，日常活动、用药和安全等问题，配合医生治疗。

医学检验师：负责检验人体体液、血液、排泄物、感染微生物等标本，通过客观准确的化验指标，为医生提供治疗依据。

药剂师：按照处方为顾客配药，并且向顾客说明如何服用等相关事项等。

救护车司机：配合医护人员做好院前救护工作，严守交通法规，听从急救医师指挥，将患者快速、平稳送达目的地。

接下来，将目光转向为抗击疫情而建的火神山医院工地

建筑师：受过专业教育或训练，以建筑设计为主要职业。

工程师：负责项目工程建设的总体控制、质量、进度、工程造价控制和技术管理等建设管理工作。

塔吊司机：主要工作是吊施工用的钢筋、木楞、脚手管等施工原材料的设备，是建筑施工一种必不可少的设备运行人员。

同学们，上面所说的只是职业世界里非常小的一部分。感兴趣的同学可以上网搜索，了解各种职业类型，想想希望自己未来成为什么样的人？跟爸爸妈妈一起做属于自己职业生涯小规划吧！

有学生的亲人被隔离了，老师该如何帮助他

新年伊始，新冠肺炎疫情牵动着我们每一个人的心。如果班级有学生的亲人被隔离了，老师该如何帮助他呢？

1. 提醒学生做好自我防护。由于新冠肺炎具有高度的传染性，老师要提醒学生保护自我，防止感染，只有保证了自身的安全，才是对亲人最大的帮助与安慰。

2. 帮助学生理性看待。亲人被隔离，并不意味着一定被新型冠状病毒感染。而且根据目前已有的数据提示，新冠肺炎的治愈率很高。即使亲人被新冠病毒感染了，也会被治愈的。



3. 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。

4. 与学生保持联系 可以通过打电话、发短信的方式与学生沟通，倾听他的感受，鼓励他，让他减少孤单的感觉。也可以请他的同学和朋友通过网络、电话等方式跟他聊天，陪他度过这段艰难的时间。值得注意的是，关心要“适度”，不要过分夸张，否则会增强他们的紧张感。



疫情当前，教师怎样做好学生的引导工作

新冠肺炎疫情严重，学校延迟开学，老师们的假期却提前结束，不仅每天要关注和上报学生的身体状况，还要准备线上课程等等，想必老师们也充满了焦虑、担忧。那么老师们该怎么做呢？

1. 管理好自己的情绪

作为老师，首先要处理好自己的情绪，避免把不良情绪带给班级群的学生和家长。



2. 疏导学生的负面情绪

组织学生在班级群里谈论自己在认知、情绪和行为等的变化及应对，使学生发现自己并不独特，并参考其他同学的方法积极改变，在心理上接受自己，获得成长。

3. 化危机为契机，传播正能量

老师们可以以此次疫情为契机，引导学生学会从国家、从大局的角度考虑问题；以在疫情一线的工作人员为榜样，引导学生培养不畏艰险、勇于担当的精神。

4. 引导学生做好疫情期间的学习计划

中小學生特别是小学生的自主学习能力较差，班主任老师应在班级群引导学生做好学习计划和时间安排，例如寒假作业的收尾工作、新学期上课内容的预习和线上学习的安排等等。



线上课堂，如何能让学生更有效地学习

面对新冠肺炎疫情，教育部为确保师生生命安全和身体健康，延期开学。停课不停学，不少的线下课堂转为线上。那么如何让线上课堂也能有效学习呢？

1. 加强监管。线上课堂少了老师的直接监管，对于内部学习动机不强的学生，可能容易“神游”出课堂。因此需父母加强监督。



2. 及时反馈。看到自己的进步会增强信心，知道自己的错误可及时改正。因此需老师及时提供反馈，如线上课堂中开设对话小窗口，让学生有参与感；进行线上批改等。

3. 学生中心。线上课程，尤其录播网课等，允许学生根据自己的兴趣及能力进行进度调整，赋予学生自主学习的自由，充分调动学生的学习热情和学习潜能。

(本手册图片内容来源网络)