

心涯特刊(五)

2020年3月 辅导邮箱: zbxlzx@163.com 主办: 张家口市正博中学德育处心理辅导中心
编辑: 张炫宇

【编者寄语】

同学们,虽然疫情的阴霾在逐渐消散,很多省份也陆续公布了开学的日期,但河北省因为和北京天津相邻,迟迟不能下调疫情风险等级,加上境外输入病例形式依然严峻,为了更多人的安全,河北省一刻也不敢懈怠。但高考在即,毕业年级学生的压力是不言而喻的。其实不止是毕业年级,疫情的爆发打乱了所有学生的学习步调,尤其高一高二年级还是新高考年级,面对的形势同样严峻。由于网课学习持续延长,同学们的心情难免有起伏,所以今天我们还是给大家再次梳理一下我们在家学习的过程当中可能会遇到的问题。

问题一: 学习对于你来说是什么?

这是一个老生常谈的问题,但在弱约束力下是一个十分重要的问题,因为他将是你在困境中坚持下去的最强动力。

学习对于你来说是不是重要的?学习对于你来说是不是必须的?
学习对于你来说是什么?

希望我们每一位同学都能认真思考这个问题。不要去重复家长和老师给你的答案,排除自己以外的人的干扰,请你把自己当回事,为自己着想,去思考自己的人生:你上学习是为了什么?学习可以给你带来什么?如果不学习你的将来会有怎样的影响?如果不选择学习,你会做什么?如果不学习,你对自己的生活和人生有何种规划?

做这个思考是为了让我们每一位同学都能做自己的主人,为自己的行为做自己的选择,并为自己的选择负责。我们大多数人不愿意做选择,或抱怨父母他人给自己设置了过多的控制,不是因为自己无法做选择,而是因为害怕一旦没有做好被他人责备。面对他人的责备是需要勇气的,因为害怕自己没有勇气面对而不断听从他人的安排,接受他人的想法,哪怕那不是自己愿意的也不愿做出自己的选择,表达自己的看法,因为至少这样出了任何差错都可以怪罪他人。很多人都这样,如果你也这样也不用羞愧,但你要明白——你不可能一直一直听从于父母与他人,你终究有一天要自己决定自己的行为 and 想法,并不得不为自己的行为和想法负责。所以,请你现在就认真思考一下学习的意义!

问题二: 你焦虑的具体来源是什么?

如果你在家学习时总是让你心烦意乱,那你就有必要考虑一

下,你焦虑的究竟是什么?因为我们每一个同学目前都是在各自家里学习的,每一个人的学习环境是不一样的,所以我们很有必要区分一下你焦虑的来源是学习内容、学习方式方法、学习环境、生活环境、家庭成员的关系、与生活中其他成员的关系,还是生活中有其他的困难,等等等等。区分这一点还是很重要的,因为我们在焦虑或心情不好的时候经常会把遇到的问题归到某一个很明显的客观因素上。比如我们现在因为疫情而被动在家学习,我们就很容易把我们学习能力下降,学习情绪不佳的原因归结在“不能开学”上,或者干脆很简单的说“在家根本没法学习”……但实际上,现在没有任何独立学习能力的小学低年级学生都在家里上网课,都在努力完成每天的功课,对于高中学生来说,基本不存在无法接受网课学习这种情况。所以,你如果正在焦虑,请仔细分化你焦虑的来源究竟是什么。当我们很清楚自己的困难点是什么的时候,才能更好的实施有针对性的措施。

问题三：学习没有约束力

对于大多数学生来说,离开老师和学校的监督,在家学习约束力低大概是很多同学共同的问题。约束力和自律有着很大的关系,不仅是学生,很多成年人也存在长期在家容易懈怠的问题。自律,具体到

我们学生,集中体现为一个人的学习习惯。有良好学习习惯的同学对自己的学习一贯有着系统的规划,即使没有老师的督促也可以有效规划好自己的时间。制定合理的学习规划时间表是非常必要的。我们每一位同学都有必要在严格遵循学校给出的时间表的基础上,再根据各自的实际情况做出适当的调整。遵循学校的时间表是为了完成每天的学习任务,不会当疫情结束的时候使自己跟不上原有的学习节奏;根据自己的实际情况做一些调整,是因为每一个家庭和每一个人具体的情况不同,我们可以在网课的时间表之外增加一些调适活动。任何可以让自己放松的方式都可以考虑,目的就是给自己补充能量。有张就要有弛,宽严结合才能使学习效率达到最佳。

问题四：严重缺乏与人沟通

缺乏与人沟通大概也是我们学生遇到的一大难题。平时在学校即使你不主动与人说话,课下周围同学们嘈杂的说话声也会进到你的耳朵里。但在家里不一样,多数家庭都会为我们提供一个相对安静的环境来学习,没有需要也不会轻易来打扰,如果你是一个人在家学习,那就更安静了。但实际上,适当的与人沟通,和家人朋友说说话,可以极大程度的缓解我们的紧张与不适。所以在紧张的学习之余,我们

都应该适当的与同学朋友聊聊天，抒发一下自己的情绪，这样可以让我们更加放松。

另外 家长们也应该在特殊时期特别注意一下与自己孩子的沟通。本来青春期的子女与家长的关系是比较紧张的，虽然说这是一个共性的问题，但并不是一个不可解的问题。我们应该给予孩子更多的自主与尊重，尤其对于孩子负面情绪的表达要给予理解与接受。允许我们的学生表现出情绪低落、烦躁不安，甚至哭泣，或带有攻击性的言行。当学生出现这些类似的行为时，不管是学生自己还是我们学生的父母都要明白这是压力下的一种应激反应，父母要给予及时的安抚，比如拥抱、折肩膀或后背等温暖的身体抚触等。接纳、陪伴和支持是当前家长能够给予孩子的最好的爱和关怀，可以很好地缓解孩子的焦虑情绪。

问题五：迟迟不开学高考怎么办

对于很多毕业年级的同学来说，本来就压力很大，又遇新冠，在家学习远没有学校学习约束力强，担心会影响高考成绩，很多同学可能从心理上会产生极大的焦虑感。针对这一问题，首先，需要大家正面应对。在家学习会不会影响高考，这是一个需要大家必须去面对的

事实。

纵观全国，当疫情爆发的时候，病毒迅速扩散，国家在第一时间做了应对措施，从封城，限制出行，限制外出，积极收治患者，调度全国医务人员支援，到疫情减退后实施一系列经济保护政策和措施，有序复式复产.....在全国人民的自觉努力下，如今中国的疫情已经受到了全面控制。或许，在疫情严重很艰难的时候，很多人觉得国家反应的还不够及时，做的还不够好。但现在疫情风靡全球的景象之下，世界各国不得不叹服中国危机处理的速度与力度。新冠疫情，是危机，也是挑战。是中国的挑战，也是世界各出现疫情国家的挑战，是每一个被感染者的挑战，也是一个个被疫情影响着生计的家庭的挑战，更是我们每一个学生的挑战。当国家遇到危机和挑战，国家做出了最及时最妥当的应对，那我们自己呢？是不是应该好好审视一下我们的四周，冷静的分析一下形势，再做出自己的应对，打好我们自己的战役呢？

关于是否公平，在之前的小报当中我也提到过，教育部认为疫情对高考没有影响，原因是高考的竞争者是本省的学生，只要本省的学生开学时间一致，就是公平的。所以只要河北省各地区学校开学的时间是一致的，从客观上讲，你跟其他学校的同学就是在同一条战线上

的。你上的网课，别人上的也是网课，别人可以找得到的网络资源你也可以找得到，所以从客观上来说，大家都是一样的。

那既然是一样的，究竟是哪里不一样让我们如此焦虑？是你对学习
的态度，是你的自律能力，是你是否有效调节着自己的不安。当我们
越快意识过来这些问题所在，就能越好的完成我们的学习任务。

虽然我们的网课还是在继续，疫情的阴影还是在笼罩着我们。

但是，

你若安好，便是晴天。

温馨提示：如果同学们有任何问题都可以通过邮箱向张老师咨询，张老师一定会尽可能为大家解答。希望大家在疫情期间还能坚守梦想，砥砺前行！