

中高考 心理锦囊

为心灵戴“口罩”

有消极情绪时,要觉察、接纳情绪,真诚表达以及积极赋义

文/羊城晚报记者 蒋隽

中考、高考在即,却逢广州疫情反复,考生心理压力增大。广州市执信中学学生发展指导中心的心理老师为大家准备了安放内心情绪的心理锦囊,希望考生学会科学调适心理,管理消极情绪,积极主动求助,为自己的心灵戴上“口罩”,以理性、平稳而积极乐观的心态面对疫情,勇往直前,考试成功。



案例: 面对疫情反复,考生如何调适?

如果考生看到对面小区通宵做核酸检测,会有怎样的感觉?从心理学上该怎么处理自己的感受?心理老师指出,考生首先可能感觉胸口很紧、心跳加快(身体感觉)。然后,体验到担心、焦虑、恐惧(情绪体验)。脑海里产生一些想法:这么近距离,我和家人会不会被传染?今天要不要上学?我还有很多任务没有完成,怎么办?(想法)赶紧找出口罩,开始想怎么保护自己和家人,要怎么安排今天的生活与学习(行动倾向)。

第一步: 觉察情绪 真诚表达

学生们要做的,首先是觉察情绪。心理老师建议,给自己一个安静的空间,深吸一口气,再慢慢吐出来,然后把手放在胸口,感受下此刻自己的内心是什么情绪。是焦虑、恐惧?还是紧张害怕?然后,尝试从身体感觉、情绪体验、想法和行动倾向四个方面来区分内心,探究当情绪来了会有怎样的信号,感受整个人是怎样。有了情绪的觉察,同学再通过表达性书写来表达体验到的消极情绪,而不是压抑在内心。怎样书写表达?有两种方法:一是情绪标注。心理学研究表明,当人的情绪被真实简单地标注时(写下来),管理情绪的脑区活动会增强,而生成情绪的脑区会减弱。所以,考生可以在本子上如实写下自己的情绪,例如:“我现在感到很焦虑,因为今天要隔离做核酸检测,影响了我学习的节奏。”

第二步: 接纳情绪 积极赋义

面对疫情的变化,同学们容易进入应激状态,可能出现焦虑、担忧、恐慌、紧张等消极情绪都是正常的应激反应。心理老师解释,面对当前的疫情变化,我们不太确定到底什么时候能够结束,虽然我们相信自己最后一定会战胜疫情,但不确定性造成了我们内心的不安感和焦虑感。所以考生不用太担心自己的情绪变化,也无须去谴责,而应尝试接纳自己的情绪,可以摸摸胸口告诉自己:“嗯,我出现的消极情绪都是正常的。”有了消极情绪的接纳,内心会放松一些。然后,考生可以对消极情绪进行积极赋义。考生可以思考:疫情变化之下体验到的消极情绪会给我们带来哪些好处。例如,当我体验到对疫情变化恐惧的时候,会发现这种恐惧让我更加珍惜自己的生命,对生活中的卫生习惯也愈加关注。其实当人被消极情绪困住的时候,如果短暂地跳脱出来,试着从另一个角度看它,就会发现,“乌云”的背面,也有光。

Tips 七招应对消极情绪

当考生有消极情绪时,可以用以下方法来积极应对。

宣泄调节法 寻找合适的、安全的方式进行情绪宣泄,如向朋友、家人等倾诉或写日记等。建议与好友交流,互相扶持。亲密和谐的人际氛围,既能化解紧张情绪,也能提高心理免疫力。

运动调节法 建议每天保持适度运动,不仅锻炼身体,舒缓情绪,而且也让自己获得意义感和踏实感。定期锻炼还可以增强注意力、创造力,改善人际关系,有利于自信心的提升。

与不确定共舞法 疫情变化的不确定性造成了考生内心的不安感和焦虑感,如何与这种不确定性共舞呢?首先,树立“我们终将战胜疫情”的坚定信念,相信国家、相信党的领导,相信医务人员夜以继日的不懈努力,相信我们每一个人主动做好防疫工作的力量,这些正性的力量必将战胜疫情的不确定。

放松身心法 每天坚持15分钟腹式呼吸。轻轻地闭上你的双眼,深深地、慢慢地吸一口气,想象着丹田中的这股气由腹部逐渐上升到胸部,再上升到头部,直到头顶“百会”处;再慢慢地吐气,想象这股气由“百会”后顺着脖子、脊梁下降,直至回到丹田。这样一吸一呼,周而复始,反复进行。由于集中了全部的注意力,就能够使人逐渐排除杂念,收到消除紧张、自我放松的效果。

渐进式肌肉放松法 找一个安静的地方,舒适地躺着或坐着,先腹式呼吸三次。闭上眼睛,集中精神感受身体各方面的放松。吸气时,紧绷肌肉,约5秒;吐气时,缓缓地放松,约15秒的时间;从中体会紧绷与松弛时的差异,每个部位做两次,等到感觉各部位均已放松后,可以静坐一段时间。依次放松身体下列部位:拳

想象放松法 通过对一些宁静、令人心旷神怡的画面或场景的想象,使人如身临其境,进而身心得以放松。经常进行放松训练可以增强记忆、稳定情绪、提高学习效率,对于缓解紧张的心理压力更是效果显著。

寻求帮助法 当消极情绪已经影响到生活和学习,并感到难以承受时,请尽快主动寻求专业的心理援助,可以与学校心理老师联系。

备战高考,安全第一! 省实高三全体封闭 逾百教职员工保驾护航

文/羊城晚报记者 蒋隽 图/学校提供



高考在即,广东实验中学(简称“省实”)高中部所在的广州市荔湾区东漱街于5月29日升级为中风险地区。5月30日,羊城晚报记者从广东实验中学获悉,为了保障高考安全,高一高二学生回家上网课,高三学子校内全封闭。校长全汉炎和两位副校长带头,中层干部、近50位高三老师、70多位后勤工作人员主动自愿留校封闭。

线上教学,高三同学能回校的都回校,封闭管理。”

全汉炎表示,“高三的老师们都争着回来,有的老师所住小区封闭了不能出来在家着急得不得了,都很想回来陪伴学生。食堂等后勤工作人员也非常配合,积极主动要求留下。学校为所有留校教职工安排住宿等保障措施。”

学生进入停课整理阶段

老师们跟同学们一起吃饭、聊天、学习、交流,在心理上给予了考生极大的安抚,家长们也纷纷纷纷表示放心。“学生和家长刚开始有点小焦虑,但现在校园安定有序,跟平常一样。家长也放心了。”全汉炎说。据介绍,校园封闭对高三学子冲击并不大,学校此前已经通知大家准备在校集中学习到高考结束,大部分同学已适应这样的住校生活。而且高一、高二的同学离校上网课后,校园里所有的公共设施都供高三专用,老师们在校陪大家备考,答疑辅导时间更充沛了。

校长带头 高三封闭

5月29日一早,省实高中校区所在东漱街升级为中风险地区。按照疫情防控要求,高中校园进行封闭管理,所有校内人员不离校。学校作出了一系列安排:安排在校的走读同学入住宿舍,通知家长送来生活必需品;校服部送来几百套床上用品和校服,供同学们准备不足的时候购买换洗;超市大量补货,保障同学们的生活;老师们从5月29日早上开始陆续返校。

校长全汉炎告诉羊城晚报记者,全校高三师生900多人,已经全部做了核酸检测,结果也都健康正常。高考在即,安全是头等大事,因此学校决定高中校园进行封闭管理,所有校内人员不离校。“高一高二的同学,回家进行

深圳中学入选首批“清华拔尖创新人才培养基地”

羊城晚报讯 记者蒋隽报道:近日,深圳中学被清华大学确认为全国首批“清华大学基础学科拔尖创新人才大学中学衔接培养基地”,授牌仪式举行。清华大学广东省招生组组长钟海旺教授表示,过去五年里,深圳中学为清华大学输送了多名优秀拔尖创新人才,单是2020年,就有17名深中学子入读清华大学。此外,就读于清华大学的深中学子,在清华大学获得了多项荣誉。

“成立‘清华大学基础学科拔尖创新人才大学中学衔接培养基地’,是基于党和国家的事业对于高等教育的需要,对于科学知识和优秀人才的需要。”钟海旺教授说,希望通过拔尖创新人才培养基地,清华大学能与中学建立一个综合素质的档案系统,以此考察学生的创新能力和意识,从而挑选更多优秀的、适合国家事业发展的人才。

深圳中学校长朱华伟表示,未来,深圳中学希望能与清华大学一道,在初、高中阶段积极探索培养拔尖创新人才的机制和模式,建构一个符合人才成长规律,并与高等教育接轨的完整教育链。

广东高校再次升级“防疫模式”

毕业集体合照暂停拍摄 多校一天完成核酸检测

近日,随着疫情形势严峻复杂,广东各大高校均对校园疫情防控工作“升级强化”,严格完善校园出入管理和师生健康申报等制度。羊城晚报记者获悉,有些学校已把教学方式部分“转移”到线上,并对中风险地区的师生暂时“拒之门外”。多所学校在短时间内完成全员核酸检测。

毕业集体合照暂停拍摄

多所高校近日均发布通知加强校园管理,中山大学、华南师范大学等高校要求,到过疫情涉及重点区域的师生员工立即向学校报告并按要求做好自我隔离,师生员工“非必要不出校”,校外无关人员未经审批一律不得进入校园。师生员工入校时严格进行体温检测,并按要求查看健康码、相关证件,保证入校人员身体状况健康。同时,全员每天按照学校规定进行自我健康监测,并在健康申报系统上申报。

会聚餐控制在10人以下,毕业集体合照等均已按校方建议暂停。校内会议尽量采取线上形式,确需线下举办的会议,控制参会人数并佩戴口罩、隔位就座。华师等多校要求,校外居住的同学,尤其是住荔湾区、海珠区的近期暂不返校。

目前多数学校校园内快递、外卖、购物仍然正常,且呈明显增加趋势。部分学校则取消了快递进校门。广州航海学院等还要求加强舆情管控管理,强调师生员工要通过政府官方渠道了解疫情动态和防疫知识,面对流言消息时,不造谣、不信谣、不传谣。



文/羊城晚报记者 陈亮

▲中大南校区核酸检测现场 羊城晚报记者 宋金岭 摄

▶暨南大学附属第一医院医护人员 图/暨大提供

教学模式切换“云端”

目前,中山大学、华南理工大学等高校仍采用线下授课方式。但记者了解到,部分学校已对教学模式进行了调整。暨南大学课程采取线上线下相结合的方式,未返校的同学采取线上上课的方式。广东金融学院全部课程改为线上教学,6月1日试行,2日正式实行。广州新华学院有广州、东莞两校区,为减少莞莞两校区之间的人员流动,该校要求已住东莞校区且持绿色健康码的老师按原有教学安排线下教学,需从异地到东莞校区上课的老师,暂时开

组织全员核酸检测

5月30日,中山大学南校区13000多名学生完成了核酸检测。中大5万余名学生、近8000名教师,在6月1日前完成了采样。此外,中大等高校提出,适宜接种的师生员工要积极接种新冠疫苗,实现“应接尽接”,提高疫苗接种率,尽快建立免疫屏障。华工社区于5月31日至6月2日对常住人员开展核酸检测工作。另据统计,华工大学城校区已于5月中旬下旬分两批次组织师生(含家属)集中接种新冠疫苗10423人次,广州国际校区也已经两次组织师生前往校区附近的南村医院接种。