

新冠肺炎疫情防控期

重庆市学校师生及家长

心理行为指导手册

(十四) 中小学教师分册



全册主编：赵淑兰

全册副主编：余仁叶 麦莉 徐立 叶海燕

主审：赵仕民 杨昌义

校阅：何云山 张希 张霞 刘燕

本册主编：赵淑兰 吴灯

参与编写：陈曦 李廷黎 刘姮 刘红枚

插图创作：

胡辰熙 田波 赵江桥 刘方圆 何雨涵 谢雨岑

王丹 夏超 盛烨 章雪玲 刘茂林 赵淑兰 侯玉兰

（本册有标注的插图为上述老师和同学的作品，其它图片来自网络）



《同心协力，共渡危机》



亲爱的老师们：

新冠肺炎疫情给我们的生活和工作带来了一系列突然改变：居家隔离、推迟开学、在家办公、“空中课堂”教学、做“主播”……

疫情的威胁、长时间宅居、居家办公和远程教学等等，无疑令身份多重的老师们承受着不小的压力与挑战。虽有诗句“春蚕到死丝方尽，蜡炬成灰泪始干”讴歌教师的奉献与伟大，但生命的法则是“先爱自己，才能更好地爱别人”。疫情当前，每一位教师都要高度重视维护自己的身心健康，首先关照好自己、保持良好的身心状态，才能更好地观照家人、及时体察学生状态，安享宅家生活与工作，以适切的节奏开展远程教学工作，扶助学生平稳渡过非常时期，并从危机中获得新的成长。

让我们一起穿上“心理防护服”，做既能迎接新挑战、又能做好“心”关怀的好老师！



目 录

一、自我关照篇

1. 总是担心自己、家人或学生的健康，紧张睡不好，怎么办？ ... 6
2. 在线教育受围观，老是担心出错，有紧张感和无力感，
该如何调整？ 11
3. 疫情期间，如何平衡好家庭角色和教师工作角色？ 12

二、工作适应篇

4. 面对新冠肺炎疫情，作为老师，可以从哪些方面帮助学生？ .. 16
5. 疫情期间，教师如何判断学生可能存在心理困扰？ 23
6. 有哪些常用的心理疏导方法供普通教师参考？ 25
7. 学生表示在家很无聊，总是想要看电视或玩电子产品，
该如何引导？ 31
8. 我一直担心通过云平台给学生上在线课，无法保证学生学习效果，
怎么办？ 34
9. 虽然通过“空中课堂”开始了远程教学工作，但学生不能按时
完成作业怎么办？ 36

三、关系互动篇

10. 疫情期间，教师如何在云教育中维系良好的师生关系？	41
11. 疫情期间，如何通过良好的家校沟通，建立积极的家校关系？	44
附录：重庆市疫情防控心理援助热线电话	47
参考文献	49
后记	50



《望离开，盼归来》

一、自我关照篇

1. 总是担心自己、家人或学生的健康，紧张睡不好，怎么办？

这次疫情给每个人的工作和生活都带来了很大的影响，造成了不小的心理冲击。面对铺天盖地的新闻和每日的疫情数据，以及“不知道‘敌人’（病毒）在哪里”

而传染性又极强的现实威胁，很多教师会有各种各样的担心、紧张和恐惧，甚至产生睡眠等问题，这些是我们面对威胁时的正常反应，是一种危机状态下的紧急适应性反应，又叫“应激状态”。其实，这种应激反应



是生命进化的智慧，适度的担心和紧张可以提高我们的警觉水平，有助于我们及时启动自身的保护性反应。当然，如果长时间处于应激状态之下，则会使身心承受的压力过大、持续时间过长，而引发其它问题，包括身体疲乏、免疫力下降、心绪不宁、精神不振、心智功能受影响，由此造成更多生活、工作、关系互动方面的问题。所以，需要对应激反应作适时调整。

（1）及时觉察，悦纳反应

面对危险，每个人都会有应激反应，但又因个人经历、经验、处境、社会支持、心智发展水平等方面的差异，而各有不同。一般的应激反应在身体、情绪、行为、认知以及关系互动等方面都会有一些特殊现象，大家可以查阅本手册第二分册《心理应激与一般心理调节方法》，了解应激反应在各方面具体表现，辨识自己的应激状态。



无论你有怎样的应激反应，最重要的是接纳自己的反应以及反应带来的不适感，就像接纳你的头脑会自动思考和有时思绪混乱一样。同时，要感谢你的身体智慧，重视这些反应给予你的提示。

（2）管理情绪，安顿身心

首先，增加对情绪的觉察和接纳。当我们心情不好时，觉察一下，问问自己“我现在正在体验什么样的情绪？”“是担心吗？”“那我具体在担心什么呢？”，承认并看到情绪背后的原因。

学会跟情绪对话：

“这个情绪是想要提醒我什么呢？”

“它会不会给我带来好的一面呢？”

“我可以做点什么来帮助自己感觉好一些呢？”

然后，我们可以选择让自己感觉好一些的方式来宣泄、调节情绪：

“说一说”：交流是最有效的释放情绪方式。可以跟身边的家人或通过电话或网络方式向自己的好朋友倾诉，感受“表达”与被“倾听”带来的安慰与疗愈；

“写一写”：可以记录自己的情绪日记，也可以用自由书写的方式一股脑地、不间断地将自己的情绪、想法等全部宣泄在纸上；

“画一画”，可以尝试自由涂鸦、曼陀罗、禅绕画等方式将情绪表达出来；

“动一动”：选择适合自己的运动方式，如健美操、普拉提、瑜伽、舞蹈等，舒缓压力，悦动身心。

最后，学习静心方式，安顿身心。可以在网络上搜索和学习身心安稳的小技巧，如“呼吸训练”“安全岛”、“身体扫描”、“着陆练习”“蝴蝶拍”等，安顿身心，稳定情绪。



（3）减少刷屏，防止污染

每天，我们都可以轻易接收到疫情的各种信息，如同“亲临一线”。但是，当我们大量接触和暴露在繁杂、混乱、有创伤性的信息海洋中时，不但会令我们遭遇信息过载和信息污染、加剧焦虑和恐慌，还有可能使我们陷入“替代性创伤”中。所以，当我们一边想要迫切地了解信息，一边又觉得“心累”时，我们就要有意识地提醒自己减少刷屏了。切断密集的信息流，只在每日的固定时间（如午饭后一小时）关注官方疫情信息，注意区分“正面信息”和“负面信息”：

- “正面信息”是指那些可以让我们获得支持感、力量感、掌控感和希望的信息。
- “负面信息”是指那些让我们感到愤怒、伤心、无助、难受等的信息。



《清新》

在掌握疫情动态的同时，要做好必要的“心理隔离”、避免被不实信息误导，防止因信息过载造成心理混乱和疲劳、因负面信息接触过多而造成替代创伤。有意识地接触更多正面信息，会有利于我们的心理健康。

（4）健康作息，合理休闲

当人们遭遇危机时，很容易陷入无力和恐慌，而正常的生活作息会增加我们对生活的掌控感，找回力量感。因此，要尽量维持正常的生物作息，保持良好的睡眠和休息，保持生活的规律性，尤其是睡眠。尽量不要熬夜，保证适量的睡眠时间。如果入睡困难，白天可通过运动增加活动量，睡前可以做做拉伸、喝杯热牛奶，听听帮助睡眠的正念或者冥想音频，睡前尽量不看手机。

在复工以后，老师们更要合理安排自己的时间，可以给自己制定一份健康的作息时间表，在工作时段认真投入工作，在休闲时段选择自己喜欢的方式合理休闲，做到松弛有度、劳逸结合。



《加油》

2. 在线教育受围观，老是担心出错，有紧张感和无力感，该如何调整？



（1）接纳改变

在疫情影响之下，部分教师仍处在对危机的应激状态之下，会有紧张、焦虑和恐慌的情绪。而开启空中课堂以后，教师一方面要处理繁杂的工作和适应全新的授课模式，还有上网课被家长围观的压力。多重压力不仅会影响到教师的情绪，还会对认知产生影响，比如注意力不集中、记忆力下降等，继而影响工作效率、产生无力感。

其实，每个人面对改变和新事物都会产生情绪和认知的变化，这是正常的。接纳自己的紧张、焦虑或者恐慌，并且看看这些情绪的背后有如何积极的意义。比如，紧张可以帮助我们更重视、焦虑可以提醒我们要做好充足的准备。接纳改变，从接纳情绪开始。

（2）调整认知

世间只有三件事：“自己的事”、“别人的事”、“老天的事”，我们无法掌控“别人的事”和“老天的事”，能改变的只有“自己的事”。首先，我们需要积极适应新变化，做好充分的准备；其次，调整自己的心理预期，给自己多一点的时间去适应和调节，接纳自己“不完美”的限制；最后，正确看待他人的评价，积极正向地认识自我，

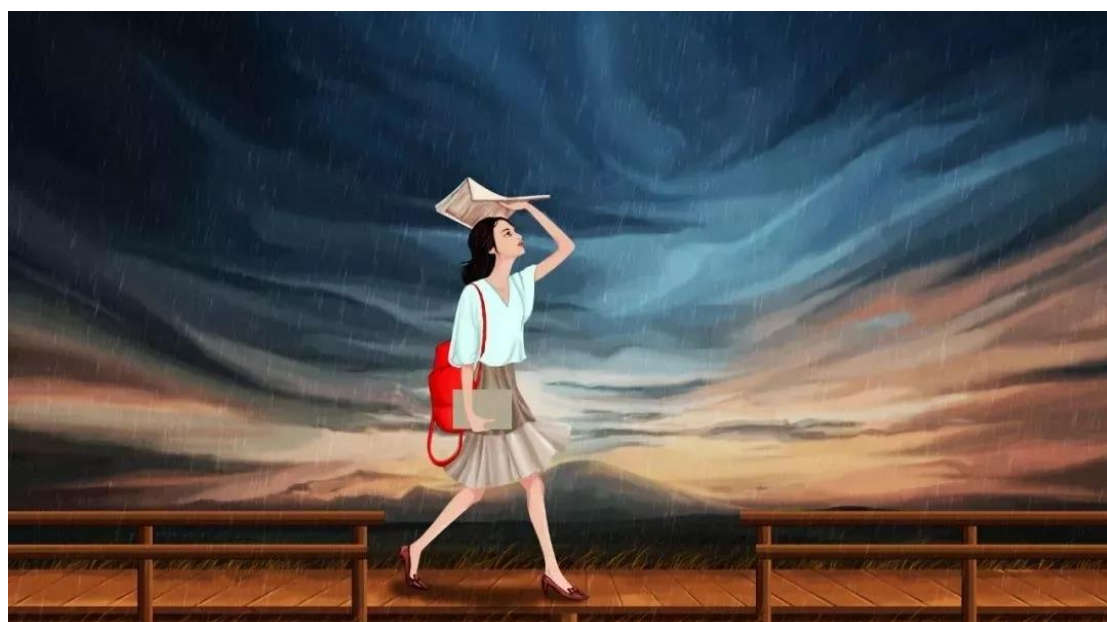
看到自己的不容易和努力，采访一下自己：“在这么大的压力之下，我依然做到了认真备课、尽我所能地上好每一节课，我是怎么做到的呢？”发现和挖掘自己身上的力量。

（3）积极行动

首先，制定计划，合理规划工作时间和任务量，安排好自己的工作和生活，找到原来的节奏，找回对生活和工作控制感。

其次，关爱自己，有意识地做一些能让你专注并带来积极情绪的事情，如阅读、画画、运动、冥想等。

最后，寻找人际支持，多和家人、朋友和同事沟通，与他们分享信息与感受，可以从以下层面寻求他们的帮助，例如，请他们试听自己讲课然后给出建议；请他们听课后为你的课堂找到几个优点和几个需要改进的地方，增强内心的力量。



图片来自网络

3. 疫情期间，如何平衡好家庭角色和教师工作角色？

疫情期间，为响应国家停课不停教，停课不停学的要求，作为教师，既要直播教学、管理班级同学的在线学习，还要负责自己家庭或孩子的日常生活管理，在同一个空间，



如何平衡好家庭角色和工作角色？

重视孩子的自发性，让孩子参与家庭管理。邀请孩子参与家庭管理，哪怕是很小的孩子，可以跟孩子一起讨论、商定家庭生活安排，必要时请求孩子给自己帮忙，增强孩子的自豪感。

（1）合理规划时间。我们可以梳理每天的工作和学习任务，分别为自己和孩子做一张计划表，提前协助孩子准备好需要的学习材料或玩具。

如果家里孩子小，必须用更多时间去陪伴孩子，则可以把每天的工作任务进行分解，需要全神贯注且整块时间的工作，可以安排在孩子睡觉或者看动画片的时候；处理一些不需要全神贯注的工作，可以在陪伴孩子的同时兼顾。同时，如果有其他家人可以分工协助的话，事先协商好，在自己必须工作时，家人负责陪伴孩子。

[illegible]

✚ 在工作和活动空间安排上,

- 

➤ 对已经有一定自我管理能力的孩子，则视情况，可以各自独享工作与活动空间，约定一段时间后安排共享时间与活动，就如同学校的课间休息和活动。

🌈 要注意给没事的孩子找足够多的事做，甚至也可以让他们参与擦地板，帮忙揉面团等家务事项，并不断肯定和表扬他们的努力和认真，让他们“闲”不下来。同时，训练他们独立完成的任务的意识，告诉他们在需要帮助的时候“请求帮忙”，其余都可以自主安排。

（3）重视共享时光。每天的安排中，也需要拿出整块时间，放下手机、电脑和工作，全然地跟自己的孩子在一起，专注陪伴，这样孩子对父母每天安排的配合度可能会更高。



二、工作适应篇

4. 面对新冠肺炎疫情，作为老师，可以从哪些方面帮助学生？

面对这场空前的全民危机，所有人都承受着不同方面、不同程度的压力，未成年人无疑可能会遇到更多问题，而成年人的反应直接影响着危机对未成年人的影响性质与后效。

作为老师，在做好自我防护并关照好家人的同时，还肩负着维护



学生身心健康的重大责任。要扶助学生平稳渡过这段非常时期并从中获得成长，需要联合家长，从理解应激反应、适应宅家生活、适应“空中课堂”学习、维护和发展亲子关系等方面提供协助，同时还要重视

这场空前危机的教育价值，要把经历变为资源，帮助学生从危机中学习、成长。

具体行动策略包括：遵循“五化”，联合家长。

(1) 应激反应正常化：以理解和积极评估应对焦虑和恐惧，避免因应激反应引起次生危机。

要帮助学生及时识别自己的身心应激反应，理解这些反应在危险状态下的正常适应性反应，虽然这些反应让人不舒服，但却有着积极意义，可以增强人们的防护意识、阻止病毒的传播。要把有关正常应激反应的知识和观点告诉给学生和家长，让他们知道这些反应在当前非常时期是正常的、是人类与生俱来的生存智慧的表现。通过这些心理教育，可以在一定程度上降低他们的焦虑情绪、减缓心理压力，有助于安心、稳定地渡过这段非常时期。

如果对正常应激反应不理解、不接纳，会导致焦虑增强，加剧各种不适的身心反应、导致一系列不当的应对行为，进而引发意想不到的次生危机，此为“蝴蝶效应”。

(2) 个人状态稳定化：以内在力量、自信自发应对无助与焦虑，保证沉着应对疫情带来的各种不适与负面影响。

稳定化是指面对重大变化，保持个人心理状态稳定，沉着应对危机。在这方面，需要：



- 教给学生一些简易的自我身心调适方法，指导学生主动进行自我调节，及时恢复身心平衡状态，必要时主动寻求专业帮助。有关心理调节的一般方法，请阅读本手册第二分册《应激反应与一般心理调节方法》。
- 协助学生安然接受非常时期的各种变化，理解当前生活方式的意义（防止病毒继续传播），自觉做好个人防护工作。

稳定化工作做好了，可以有效地帮助学生进一步安心，并安然接受特殊时期的生活方式 生活内容。

(3) 每日作息常态化：以安心安然、规律作息应对混乱、无序，保持健康的身心状态。

非常时期跟以往的寒假和春节都过得不一样，大家原有的生活节奏、安排全部都被打乱了，长时间里待在家里，接触的人或活动空间都被限制，有的人会因此心里不安、郁闷、烦躁、愤怒或无所事事，也有的人会庆幸可以有充足的时间专心打游戏、追剧、上网，还有的



人会出现其他的混乱情况。

生活常态化，就是在现有条件下，保持正常的生活作息和节奏，保持假期与节日的仪式感，按时起床、按时吃饭、按时睡觉，合理安排作业、娱乐、锻炼、陪伴家人等内容和时间比例，做到劳逸结合、张弛有度。

这样做，可以维持人体已经形成的生物节律，确保正常的神经功能少受干扰，能在很大程度上降低应激反应或缩短应激反应时间，促进心理状态的稳定，有助于更长时间坚持。

（4）宅家生活创意化：以有趣和丰富应对无聊、烦闷，发现和创造新经历与意义。

指导学生思考和行动：在这个超长寒假中，正常完成学业的同时，如何利用这段独特宅家时间，设计和创造一些新的活动体验，包括：

- 以新的方式实现原定的寒假计划，比如：变外出旅游为网上游览，改家族聚会为视频 Party，外出运动要变成在家锻炼……



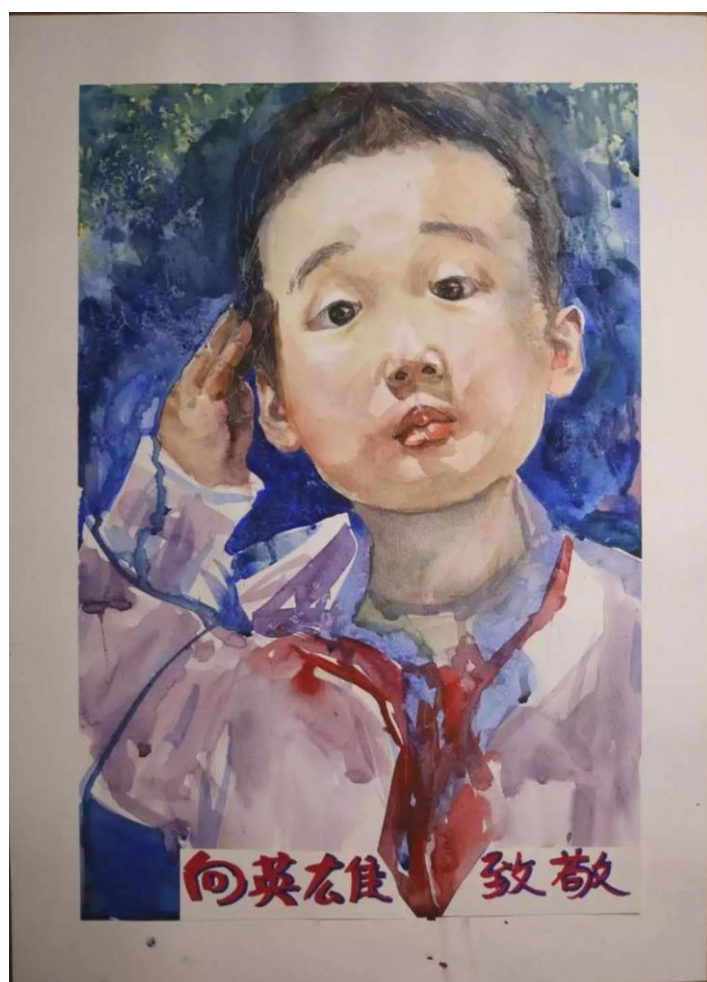
《支持•成长》（树叶拼贴）

- 利用宅家时间尝试新的探究，创造不一样的生活与学习经历，内容包括对自我、对家人，对同伴、对老师、对所在空间、对病毒、对公共卫生、对自然、对世界等等这些方面。通过这些尝试与探究，创造自己想要的过程体验，使这段疫情防控的特殊日子，不再是要无奈地挨过去、熬过去的灰暗时光，而是可以过得更生动、更有趣、更有价值的享受过程。

(5) 危机经历资源化：以新的成长应对灾难意识与无力感，促进未来发展。

生活是最好的教育！

公共安全、生命健康、危机应对等伴随学生终生的教育主题。作为老师，我们要看到并高度重视正在进行中的全民防疫的教育资源价值，最大限度地利用好这个资源，让学生清楚地看到：我们没能阻止新冠肺炎疫情这场危机的发生，但我们可以选择如何控制它的影响，可以决定它对我们



《致敬》

未来生活与发展的意义，让这个过程成为助益未来发展的成长契机。

具体操作上，可以通过“空中课堂”以及恢复正常学校生活后的教育与辅导活动，指导学生分享自己非常时期的经历与感受、思考和讨论这次危机带给我们的影响与成长，结合每个人真切的经历，强化学生的家国情怀，训练和增强学生恰当应对突发危机、自觉维护公共安全、保护自己和他人生命健康的意识和能力，促进学生从这场空前危机中获得成长，助益他们的未来发展。

（6）家校共育，师亲联手，携手做好疫情防控期间对孩子的陪伴、教育与协助。

这次全民危机发生在寒假，家长是直接陪伴孩子渡过非常时期的人，老师要发挥自己对学生家长的积极影响，以恰当的方式提醒或指导家长注意以下几个方面：



- 密切关注自己的身心状态，首先要认真做好自己的健康防护，给孩子提供行为示范；第二要关注自己的心理状态，感到焦虑、恐慌、烦躁不安时，及时寻求成年亲人和朋友的帮助，或通过心理热线电话、网络心理咨询寻求专业帮助，保持自己心理状态稳定，沉着应对疫情造成的生活与工作影响，居家生活安排有序、作息规律；第三要注意维护家庭成员关系

和谐，对安全渡过疫情防控期充满信心，确保家庭是孩子平稳、健康渡过疫情防控期的有力支持系统。

- 要继续做好正确的病毒防控教育，帮助孩子理解当前居家生活的重要性，增强孩子自我防护意识，尤其在整体防疫形势转折之后，要提醒孩子继续采取恰当的自我防护措施，确保孩子免受感染、安全渡过疫情防控期。
- 关注孩子在非常时期可能出现的各种身心应激反应，准确理解孩子在非常时期的心理行为表现，适时陪伴、交流，适度讨论疫情发展信息与影响，避免信息过量、信息混乱和信息污染，维护孩子的身心健康。
- 恰当协助孩子进行“空中课堂”学习，与孩子一起安排丰富的居家生活内容，兼顾学习、娱乐、自主探究、家务活动、亲子互动等方面，帮助孩子保稳定、能放松、有事做、想学习、多尝试、有收获，变疫情防控非常时期为促进孩子成长的重要契机。

 **相关的具体知识、方法与行动策略，请参阅本手册的《心理应激与一般心理调节方法》和相应年段的学生与家长心理行为指导手册。**



5. 疫情期间，教师如何判断学生可能存在心理困扰？

面对突如其来的新冠肺炎疫情和周围的危机应对状态，学生可能出现一定程度的心理失衡，表现为：



(1) 情绪的不稳定

- a) 过度兴奋、无法平静。
- b) 与当下生活现实不符的恐惧和焦虑紧张感。
- c) 控制不住的愤怒。
- d) 情绪低落。
- e) 感觉麻木等。

(2) 行为的不合理

a) 刻板行为：无法控制地看信息、测体温、反复洗手。

b) 坐立不安。

c) 过度囤积。

d) 退缩封闭等。

(3) 认知的异常变化

a) 思维过度活跃，停不下来。

b) 敏感多疑，没有根据地怀疑自己感染或对周围环境警觉，草木皆兵。



c) 过度强调自己的价值或者低价值感。

(4) 无明确病因的躯体症状

a) 直接的情绪反应：睡眠障碍、饮食状态变化、尿频、便秘等。

b) 暗示：发热、胸闷及其它类似疫情疾病的表现症状。

(5) 持续的封闭环境特有反应

a) 孤独感或人际关系压力。

b) 囚禁感，对外部社交的过度渴望。

c) 生活节律紊乱，寻求突破等。

(6) 持续时间与对生活的影响程度

a) 持续时间超过 1-2 周。

b) 有睡眠、饮食等障碍。

c) 影响了正常的生活、学习、交流。

如若发现学生出现以上情况，应及时指导学生进行自我调节，并提醒家长协助孩子寻求学校心理老师、心理医生等专业人员的帮助。

✚ 相关的具体知识、方法与行动策略，请参阅本手册的《心理应激与一般心理调节方法》和相应年段的学生与家长心理行为指导手册。

6. 有哪些常用的心理疏导方法供普通教师参考？

（1）倾听接纳，鼓励表达

积极倾听，意味着学生和你表达的时候，你要真正地关注他们：认真听他们的感受，不作过多的评价或者批评，可以适当的用疑问的形式帮助他们理清思绪，如“你的意思是……吗？”“你是想说……吗？”



接纳情绪，当学生谈到自己的不良情绪时，我们不做否定，而是从他的角度理解他为什么会有那样的情绪，让学生有“被看到”的感觉，负面情绪就会降低很多。“接纳不等于认同”，所以当我们接纳时可以说的是“虽然我无法完全感同身受，但感谢你告诉我你的真实感受，我相信你一定很难过（愤怒）。”这样就可以起到鼓励更好地表达和宣泄情绪地作用。

（2）放松训练，缓解学生负面情绪

可以给学生介绍一些放松训练的方法，其中渐进式肌肉放松、冥想等最为常用。渐进式肌肉放松，实际上是全身肌肉逐渐紧张和放松的过程，依次对头部、手部、上肢、下肢、双脚等各组群进行先紧后松的练习，最后达到全身放松的目的，让人学会如何保持松弛的感觉。具体步骤与方法可以通过网络搜索，较为简单易学，贵在坚持。



冥想，则是让学生在精神放松状态，去联想一些积极的、放松的场景，有利于改善我们的心态，甚至被证明能提高患者的免疫力。每天花 10~15 分钟进行 1~2 次积极联想，能起到比较好的作用。我们可以回忆自己生活中欢乐美好的时光、想象世界上宁静美丽的风景，如可以想象森林、溪流等生机勃勃的场景，仿佛逐渐洗刷自己的身心，驱散内心可能的阴影，让阳光普照大地。将这些积极的内容和自己联系在一起，认识到未来仍然饱含着希望。

此外，还有其他一些稳定情绪的方法，比如接地技术（或称“着陆技术”）、转移注意、STOP 技术等。用这些放松的方式使学生平静下来，会使睡眠、专注更轻松容易，让内心获得滋养。



（3）认知调整，导向积极思维

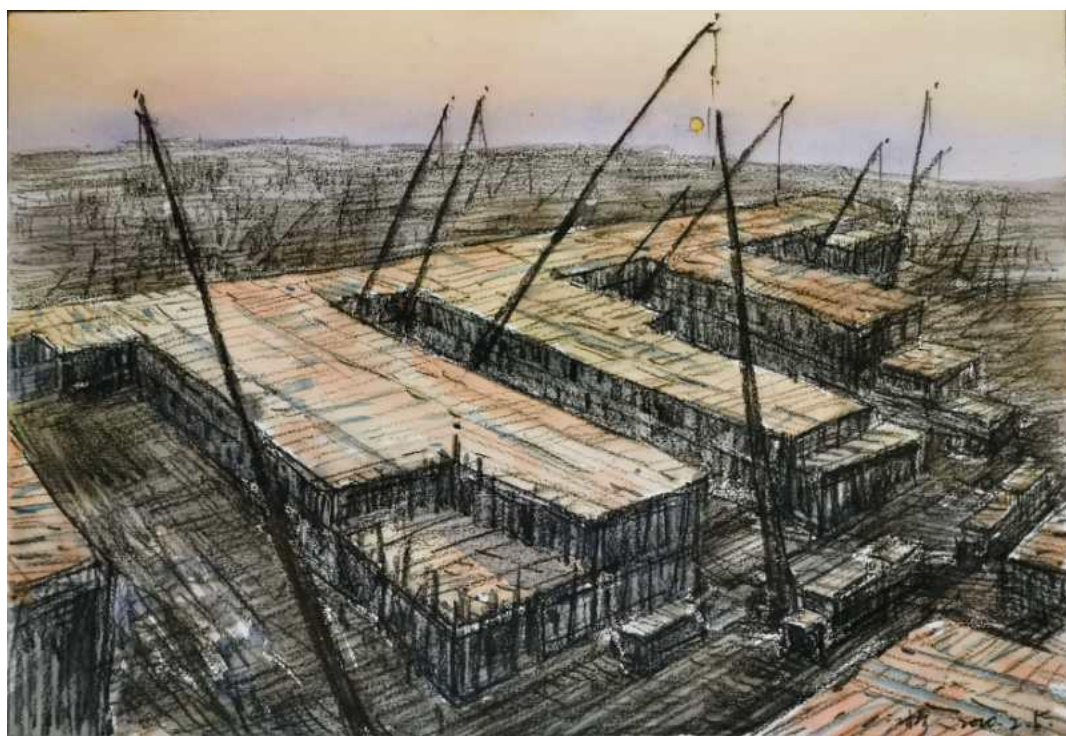
学生可能会因为疫情带来的压力和情绪陷入思维的怪圈，比如对很多事情只能想到单一的结果，而这个结果往往是坏的。同时，还可能无限地夸大坏结果发生的可能性，低估自己能够做的和改变的。

这个时候，我们可以尝试问问学生：

还能想到其他结果吗？

如果是另一种没那么糟的或比较好的结果，自己的感受又如何？

如果最坏的结果不是 100%，那么能够反驳这个结果的证据有哪些？



《晨光中的雷神山医院建筑工地》

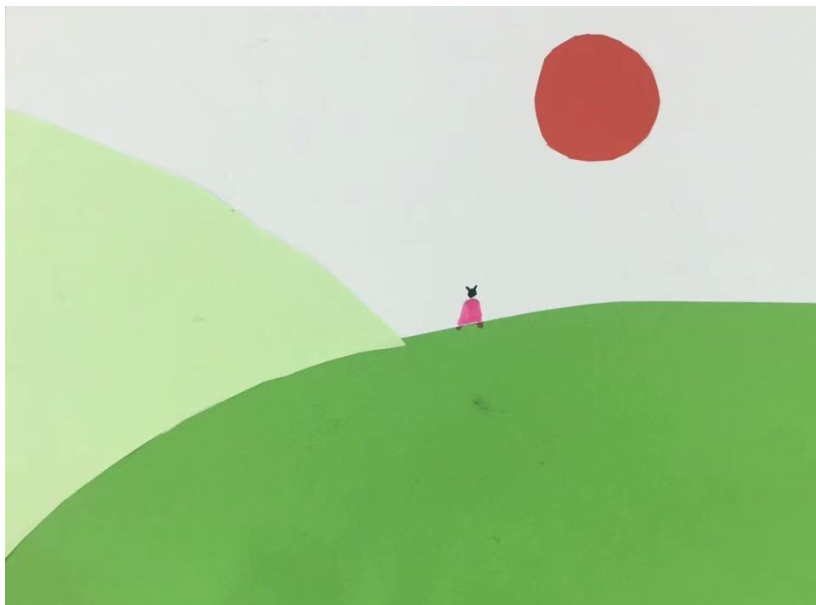
对于那些更好的结果，能够支持的证据又有哪些？

这些问答的方式能让学生的认知更灵活。但在这样问答的过程中，尽量不对学生的现有思想做过多的否认。我们提问是引发他思考，绝不是攻击或者提供证据：“看吧，你就是想错了！”

（4）行动起来，做有意义、有价值感的事情

对抗失控感、焦虑感的最有建设性的做法是克服恐惧，去做更有价值感、更有意义的事情。当学生能够去帮助他人、关心他人、做建设性的工作的时候，对自己会有更多的自我肯定，对自己有更多的自我表扬，从而增强自己的力量，能够增加对环境的控制感。

在疫情防控期间，可以建议学生为家人分担一些家务；用各种方式为家人分享自己的心里话或者关心；为家人安排、组织一些小活动；用自己的所学去做一些相关的宣传；对身在疫区的亲朋好友表达关心；对身边的社区工作人员、快递人员、保洁人员等仍然工作在一线的人们用自己的方式表达感谢；学习一项艺术或技术、阅读一本好书等，都是有价值的事情。



《力量》

（5）必要时告知家长、求助专业人士

有时候我们的爱心和责任心也无法完全解决孩子的心理问题，这是正常的。当我们遇到我们对孩子的建议、帮助无效、或者孩子情况更糟时，要运用心理学的“转介”方法，及时通知孩子的父母或者监护人，并且将孩子“转介”给更专业的心理老师或者医生。必要时告知家长，求助专业人士，也是帮助孩子更好心理疏导的重要方法。

✚ 相关的具体知识、方法与行动策略，请参阅本手册的《心理应激与一般心理调节方法》和相应年段的学生与家长心理行为指导手册。



《紧急调运》

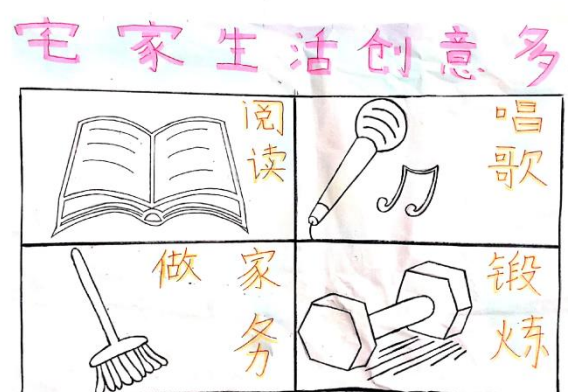
7. 学生表示在家很无聊，总是想要看电视或玩电子产品，该如何引导？

（1）丰厚“居家防疫”的意义

每个人都有情绪，每一种情绪都是正常的，并且无好坏之分，它们就像是信使，唤醒我们对心灵的关注。而“无聊”传达的信息是什么呢？是“想要时光过得更有意义、让生命更有价值”，是对“意义感”和“价值感”的呼唤。

在当下防疫的关键期，老师们应该引导学生用正确、积极地视角去看待居家防疫：疫情防控与每一个中国人息息相关，我们正众志成城地同心战役。英雄们在前线与病毒厮杀，我们在后方居家隔离，共同去打赢这场没有硝烟的战争。我们的宅家，是疫情防控的关键一环，意义重大。安心待在家里，就是我们为家做出的巨大贡献。老师还可以引导学生进一步去思考：

“什么样的时光对我而言是有意义的？”“如何让我的时光（生命）更有意义和价值？”调动学生的内驱力，帮家里做一些让自己觉得愉悦并有价值的事情，变“被动宅”为“主动宅”。



（2）引导学生做好时间管理

画饼图

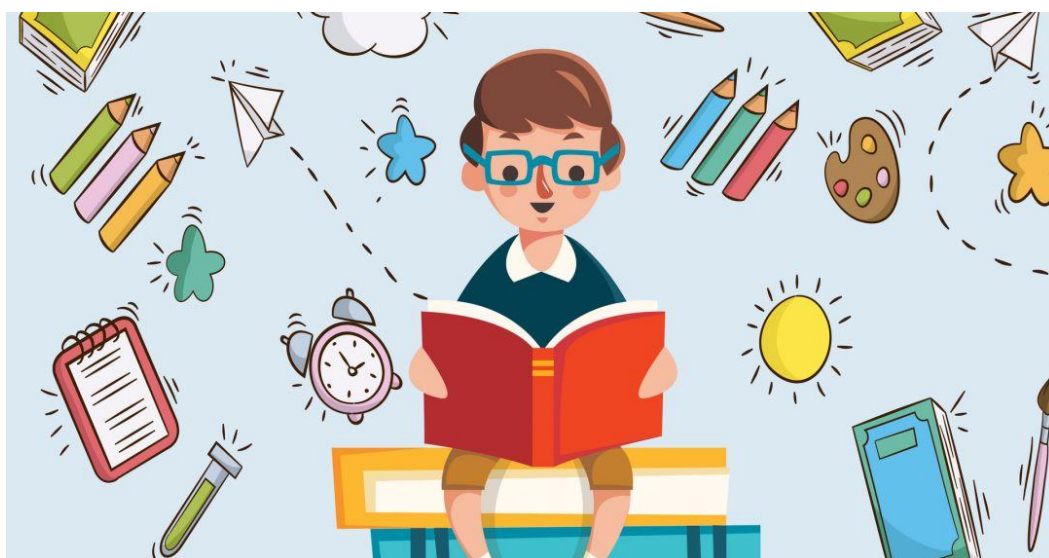
绘制“我的一天”，把一天的行为通过一个圆形图标表现出来，用不同的颜色标注不同的行为，看看各项行为占了多大的比例，比如玩手机、做作业、阅读等，一目了然，让学生了解自己的时间安排，增强其对时间的感知，更好地掌握生活和学习的节奏。

列清单

想要学生高效地利用时间，必须让他们分清楚哪些事情是“必须做的”，哪些事情是“想要做的”，把“必须做的”和“想要做的”事情都列出来，对一天的安排有整体的规划。

排顺序

根据事情重要性和紧迫性的“四象限法则”，对清单的事情进行排序，在事情完成以后做出标记。可以将“必须做的”事情和“想要做的”事情搭配，做到张弛有度，提高做事情的效率。



用工具

使用“番茄钟”，把任务分解成半小时左右，集中精力 25 分钟后休息 5 分钟，把时间切分成固定的时间段，帮助学生集中注意力，高效利用时间。

(3) 引导学生科学使用电子设备

一方面，建立班级公约，制定合理使用电子产品的计划。在班级发起倡议，引导学生线上讨论“电子产品的利弊”“使用电子产品的时间”和“如何使用电子产品？”等问题，根据讨论内容，遵循保护视力的原则，拟定班级公约，倡议全班同学主动监控使用电子产品的时间和积极开发电子产品的学习功能，让电子设备为学生所用，而不是被电子产品所“绑架”。

另一方面，开展有效的家校沟通，引导家长做好家庭教育，鼓励家长与孩子积极互动，与孩子一起阅读、运动、做家务、聊天、玩游戏等等，丰富“线下”生活体验，提升亲子陪伴的质量，加深家庭成员之间的情感联结。



8. 我一直担心通过云平台给学生上在线课,无法保证学生学习效果,怎么办?

学生在家学习,学生周边缺乏教师的督促和同学之间有意或无意的互相监督。电脑、手机里的游戏,或者收藏夹里的电视剧,还有微信群和 QQ 群里的各种消息,都可能会成为学生高效学习路上的挡路虎。在网络授课过程中,由于老师和学生经常要关注技术操作问题,使得干扰因素变多,认知负荷加重,影响深入、认真的思考和学习。再加上在家学习的环境局限,学生学到的知识很有可能陷入碎片化状态,不利于知识的系统化、概念化吸收。为了提高上课的效率,保证课堂的效果,我们应该怎么做呢?



(1)准备学习的物理空间。教师本身需要提前对授课的硬件比较熟悉,确保自己授课过程全然在线。对学生家庭而言,需要家庭提供

规范性、规训式教学场景，以准备良好的物理空间。因此，需要得到家长的支持，创设适合的授课环境，为在家学习的孩子提供必要的约束，让学生与日常生活做适度切割。

(2) 准备学习的心理空间。教师需要结合教学进度、教学节奏和教学评价规则一起制定相应的教学计划和知识组织规则，并尽可能地将教学进度和规则向学生公开，让学生做到“心中有数”。同时，还要预留给学生充裕的时间，让学生做好心理准备，以尽快适应线上的教学进程。

(3) 优化知识呈现方式。教师的知识呈现和组织方式尽量可视化，帮助学生形成系统的知识结构。同时，教师需要利用更加丰富多元的交互方式，充分利用人工智能优势，对学生日常练习的薄弱环节，帮助学生个性化的指导，并有针对性地进行巩固提升。

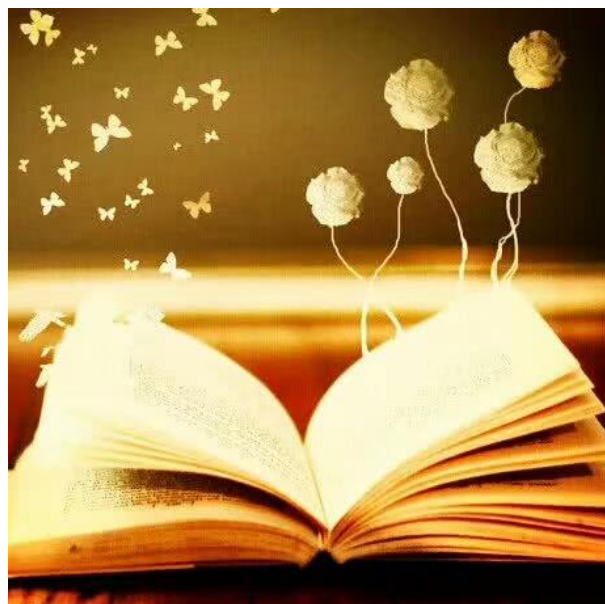
(4) 充分利用在线学习的可重复性，也可以满足不同学生的学习



需求。对于课堂上不理解的内容，学生可以通过视频回放，达到强化学习、巩固知识的目的。

9. 虽然通过“空中课堂”开始了远程教学工作，但学生不能按时完成作业怎么办？

受疫情影响，全国各地都延迟开学，虽然我市通过“空中课堂”，中小学于2月10号开始了远程教学工作，但这种新的教学模式对于并没有真正准备好的师生双方都会带来一些现实的问题，包括学生的学习管理问题。



我们需要从以下几方面来澄清困扰：

（1）准确理解“停课不停学”在当前的意义和具体规定。

市教委提前预见到了“空中课堂”教学过程中可能会出现的问题，于2020年2月10日及时下发了《关于进一步明确停课不停学网上教学工作有关要求的通知》，明确了“网上教学是因应特殊时期，体现教师有所教、学生有所学的一种临时性安排，不可能替代开学后正常的教学活动，因此必须合理确定教学目标，必须降低教学要求，减缓教学进度”，要求“‘停课不停学’的第一要务是防控新冠肺炎疫情，确保在防疫特殊时期的学生身心健康”，要“坚持把中小學生正确应对疫情放在第一位，处理好疫情防控 and 课程学习的关系”，规定“每天网上授课时间不得超过4个学时，尽量减

少学生观看电子屏幕时间”，要“严格控制学生作业量，严禁增加学生课业负担；不得以家长的辅导代替教师的工作，严禁增加家长不必要的负担”；同时明确“不要求每位老师必须录课教学，反对形式主义的在线学习，严禁在‘停课不停学’期间对学生进行学业考试和对教师进行教学进度、教学业绩考核”。



《我们一起加油》

这个通知非常及时地澄清了一些人对“停课不停学”的误解，既明确了通过“空中课堂”增加师生互动、帮助广大中小学生在恢复与老师和同学的连接感，以此陪伴和支持我市几百万中小学生在更安心地坚持隔离在家，为打赢防疫攻坚战贡献力量；同时，又非常人性化地关照到广大师生和家长们非常时期的身心状态，有效避免了不恰当的网络教学成为新的应激源而增大师生和家长的压力。

（2）清楚自己当前辅导与管理学生的局限性

作为普通人，老师们也深陷疫情危机，许多人上有老、下有小，同样有疫情威胁、病毒防控、照顾家人、宅居适应等诸多困扰缠身，有着不同程度的心理疲惫状态。而“空中课堂”教学对老师们来说，几乎都是新体验，大多数人对这种教学方式是陌生的，从心理上、经验上、设备和技术上都准备不足，在教学时间的充足性上、管理工作的及时性上、学生辅导的针对性上，都无法达到平常学校教学的水平，这必然会在一定程度上影响部分学生保质保量完成学习任务。在这种状态下，老师们辅导和管理学生会力不从心。

（3）准确理解当前学生和家长的身心状态。

市教委在努力控制和减轻所有师生和家长的压力，作为老师，我们必须清楚地看到：受疫情影响，学生的寒假过得不轻松、不痛快，一部分学生甚至处于明显的应激状态，在



危机当头的非常状态下，学生们虽然渴望见到老师和同学，但受疫情威胁、长时间居家生活、作息不规律、活动空间有限、多感官刺激不足等因素影响，学生们实际上不同程度地存在身心疲乏的现象，精神状态远不及正常学校生活时期。所以，他们在身体和心理上都没有准备好进入如以往学校里的学习状态。

对家长们而言，突发疫情破坏了各种新年计划，家庭生活、职



业生活、经济收入甚至情感生活等方面都受到了严重影响，宅家时间长了，烦躁难免，自己的事情都没搞定，使得他们中不少人难以平心静气地恰当管理和协助孩子的“空中

课堂”学习和作业完成。

（4）充分预见学生在家学习的干扰与困难。

在家上课，学习的环境不同于教室里的学习环境，没有学校学习的仪式感、规律作息、群体动力等因素的积极影响，学生面临的学习干扰太多，可能孩子们在上课、作业的时候，家人在旁边走来走去、讨论工作、闲话聊天、看电视、做家务……这种情况下，学生们能排除干扰、专心学习，可以说是太难了，也太了不起了。

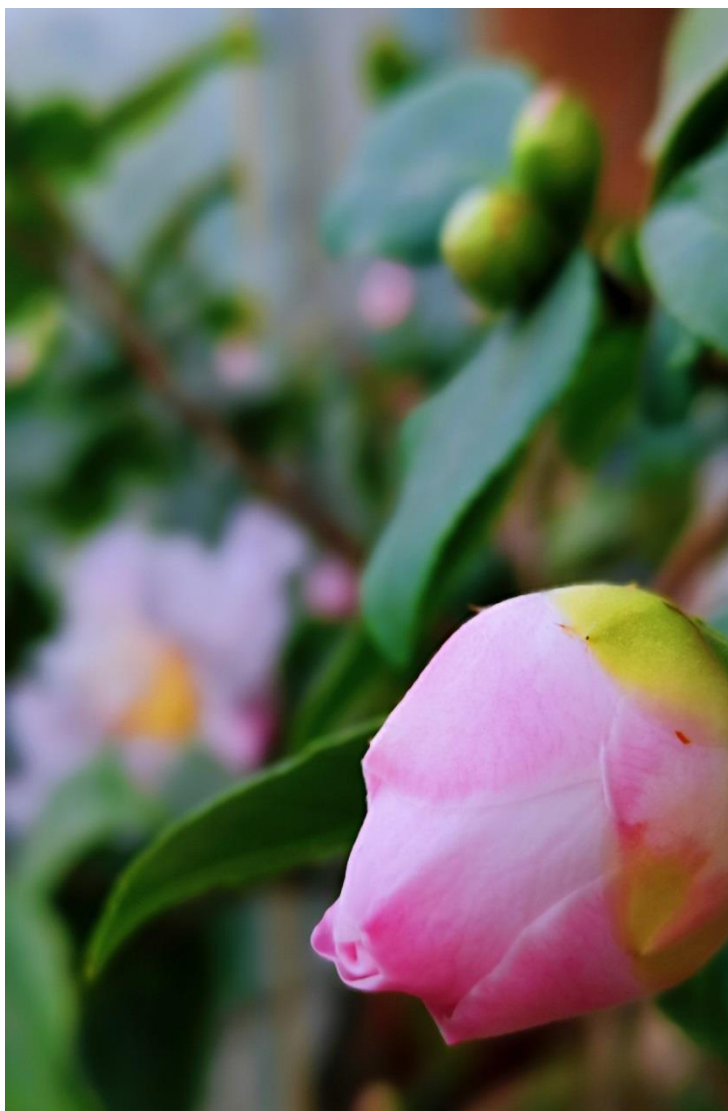
总之，非常时期中，在诸多因素的交互作用下，学生在家学习，难免学习效率不高，自控力本来就差、家长又管理不力、或者还承受着我们不知道的疫情威胁的学生，不能按时完成作业，也不奇怪了。

所以，亲爱的老师们，我们只能降低期望和要求，顺应当前形势，以关照学生身心健康为第一要务，以丰富学生宅家生活内容、

增强师生和同学连接与支持、协助学生平稳渡过疫情危机为目标，恰当定位当前教学，对自己及学生都不要过高要求。

若发现有学生不能按时完成老师布置的作业：

- 首先，自己要平常心，接纳、理解，切莫着急生气、加剧了自己的身心应激反应，降低了身体免疫力；
- 第二，对学生要多询问、多关心、多鼓励、多支持，避免增加学生的心理压力与错疚感。



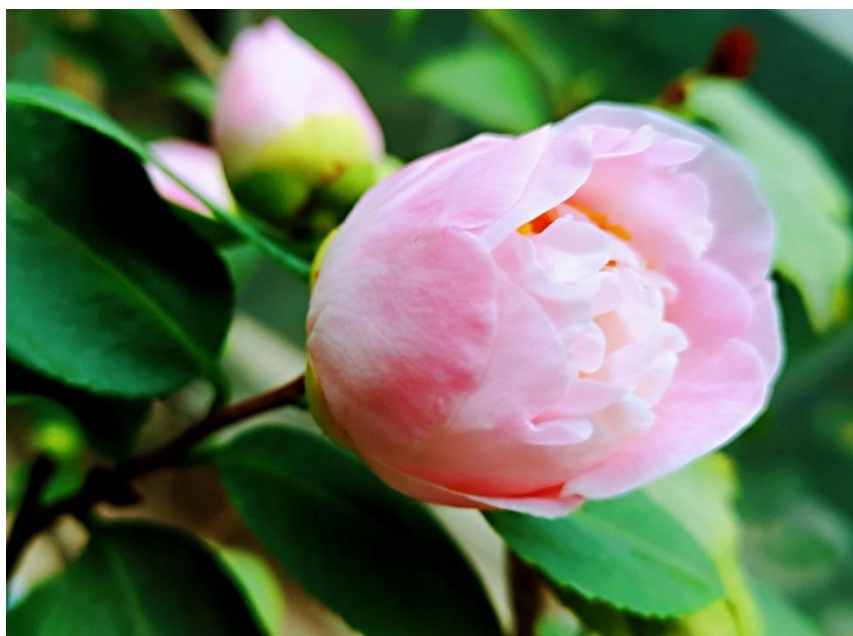
《等待》

三、关系互动篇

10. 疫情期间，教师如何在云教育中维系良好的师生关系？

疫情期间，停课不停学，停课不停教，我们每天需要根据学校的教学安排与学生积极互动，由于没有教室的物理空间，这种云端线上的交流，对老师和学生来说都是一种挑战，都说良好的“师生关系”是良好教学氛围和教学效果的前提。那么云课堂期间，老师该怎样来维系良好的师生关系呢？

(1) 真诚接纳，适应新的师生交流方式。当学生面临疫情和“空中课堂”学业的双重压力时，老师可以多问问学生的想法和感受，倾听学生的心声，尊重学生个性化的成长需求。还可以学习学生的网络话语体系，让学生感觉到老师跟自己是具有共同语言的，拉近师生距离。



《花期》

（2）“玩转”多种角色，引领班级向上向善。

首先，当好一名传道受业解惑者。精进学科专业，学习信息技术，严格而民主地管理好课堂，提升在线课堂的实效性。

其次，成为学生心灵的陪伴者，用幽默、共情等形式，表达“愿意和学生共同面对、经历这一新变化，期待新变化带给我们新惊喜”的共同期许；用浓浓的人情味，去感染、激励学生，用深沉的爱去激励和发掘每一个学生最大潜能。

最后，成为团体成长的引导者，催化和凝聚团体的动力。如以任



务制、项目制或者主题活动的方式，引导班级同学充分互动，让生生关系和师生关系都活跃而亲密。还可以通过网络平台，美篇、抖音等以文字、图片或者视频的方式进行温情传送，甚至也可以通过学生小组直播或者视频录制的方式进行沟通，把教师的教育情怀融进图片、文字或者视频里，增强生生互动和师生互动。

（3）建立激励机制，发挥榜样的作用。教师根据疫情期间学习表现、练习表现或者防护卫生表现，设计互动性强的线上活动，让学生都参与进来，对优秀的个人或者小组进行表彰，表扬具体到人，真

实而真诚，并颁发特色电子证书或勋章，增强任务的成就感和趣味性，充分发挥榜样的示范作用。

停课不停学，孩子成长没有停，孩子的学习没有停，我们的师生关系都没有停，我们要有规划，要认清学生的真实需求是什么。是提分吗？是为了培养习惯么？是为了提升孩子的能力吗？是为了促进亲子和谐吗？让我们用专业提升教学，借平台做好教辅，利用社交工具做好服务，当我们全然扮演好自己的线上教师角色，良好的师生关系就是水到渠成的了。



《凝望》

11. 疫情期间,如何通过良好的家校沟通,建立积极的家校关系?

为做好疫情防控期间对学生的学习生活指导,教师与家长的沟通,更多是信息的传递和行动的配合。为了保证积极的家校关系,让信息的传递顺畅,让行动的配合有效,我们教师需要以主动、及时、走心沟通为原则,从沟通内容上和形式上精心设计,以关注学生的成长需求和问题为核心,以不过多增加家长的负担为基本要求。



(1) 精选沟通内容。一方面,我们需要向学生及家长推送疫情防控知识和注意事项,提醒学生及家长加强从权威渠道学习、了解有关疫情防控知识,科学做好防控。通知一定要引起家长对疫情的心理共鸣。要配合当地的教育部门的相关政策。另一方面,我们指导学生



合理安排假期生活,规律作息,保持良好的生活学习习惯,适度进行居家体育锻炼,指导家长做好学生居家学习生活的陪伴者。

(2) 创新沟通方式。一方面通过沟通软件或者云平台进行沟通和提醒,比如短信、微信、QQ、钉钉等,另一方面还可以通过美篇、抖音等以文字创作或者视频创作的方式进行分享,甚至还

可以通过线上直播或者录制视频的方式，老师、学生、家长见屏如面，放假不放松，停课不停学。



《爸妈的唠叨与担忧》

(3) 沟通避免形式主义。家长和孩子的需求不一样，家校沟通不能一刀切。与家长的沟通态度要真诚开放，聚焦的问题要务实明确，避免直接成为学校信息的搬运工，要进行有效整合，自己消化之后，择其要点分享给家长。同时，一定要建立起在这个特殊时期的反馈分享的机制，有反馈、有跟进、有分享、有总结。

疫情期间，做好家校沟通，保持良好的家校关系，有助于我们掌握学生动态，引导学生保持良好心态、消除焦虑恐慌、克服麻痹大意、积极抗击疫情，同时指导学生安排好学习、锻炼时间，规律作息，确

保假期学习“不断线”，思想不松懈。这一点，我们跟家长是能达成共识的。



《希望》

附录：重庆市疫情防控心理援助热线电话

1. 重庆高校面向社会开通心理支持热线和网络心理服务联系方式

学校	电子邮箱	咨询电话
重庆大学	psy_hep@cqu.edu.cn	023-65101929
西南大学	2874058347@qq.com	023-68367770
西南政法大学	2148524775@qq.com	13330237525
重庆医科大学	cgmuxlzx@163.com	023-65714488 19115607396
重庆师范大学	xinlizixun@cqnu.edu.cn	023-65910269
重庆邮电大学	psychology@cqupt.edu.cn	023-62468669
重庆交通大学	403181548@qq.com	17830747742
重庆工商大学	xljk@ctbu.edu.cn	023-62769845
长江师范学院	xlzx72792181@163.com	17383054162
重庆医药高专	452604550@qq.com	023-61969075

2. 部分区县疫情防控期心理热线电话

(1) 渝中区：023-67784090，服务时间：9:00-17:00； 13883108191 服务时间：周一至周日，24 小时

(2) 南岸区：15723015150 023-62804507 服务时间：周一至周日 24 小时

(3) 江北区：023-67995995 服务时间：周一至周日，24 小时

- (4) 沙坪坝区: 13388916070 服务时间: 周一至周日 24 小时; 65339800 周一至周五 9:00-17:00
- (5) 九龙坡区: 15826166697 服务时间: 周一至周日, 24 小时
- (6) 北碚区: 023-68367770 服务时间: 周一至周五, 8:30-17:30
- (7) 渝北区: 023-67319162 服务时间: 周一至周日, 24 小时
- (8) 大渡口区: 023-81915191 服务时间: 周一至周日, 8:00-18:00
- (9) 永川区: 023-49886558 服务时间: 周一至周日, 24 小时
- (10) 涪陵区: 17782103332 服务时间: 周一至周五, 9:00-12:00, 14:00-17:00
- (11) 黔江区: 023-79312355 023-79425120 023-79245096 服务时间: 周一至周日, 24 小时
- (12) 巴南区: 19946912320 服务时间: 周一至周日, 24 小时
- (13) 合川区: 023-81 660960 服务时间: 周一至周四, 8:30-17:30
- (14) 酉阳县: 023-75588673 023-75553120 服务时间: 周一至周日, 24 小时
- (15) 南川区: 023-71694406 服务时间: 周一至周五, 8:30-17:30
- (16) 綦江区: 023-48229526 服务时间: 周一至周日, 24 小时
- (17) 荣昌区: 023-46387310 服务时间: 周一至周日, 24 小时
- (18) 垫江县: 15213698488 服务时间: 周一至周日, 24 小时
- (19) 忠县: 023-85806120 服务时间: 周一至周五, 8:00-12:00, 14:00-17:00
- (20) 奉节县: 023-56623352 服务时间: 周一至周五, 8:00-12:00, 14:30-17:30
- (21) 巫山县: 023-57682872, 023-57690927, 023-57690922
服务时间: 周一至周日, 24 小时
- (22) 巫溪县: 023-51524319 服务时间: 周一至周日, 24 小时
- (23) 石柱县: 023-73332124 服务时间: 周一至周日, 24 小时
- (24) 酉阳县: 023-75552324 服务时间: 周一至周日, 24 小时
- (25) 万盛经开区: 023-48273350 服务时间: 周一至周日, 24 小时

【参考资料】

1. 疫情是一场生命教育，乐聆音乐治疗公众号。
2. 新型冠状病毒感染的肺炎公众心理自助与疏导指南，人卫电子书公众号。
3. 科技在线教学不能掉“线”如何保证学习效果，中国青年报。
4. 在家办公又要兼顾带娃，“停课不停学”下如何帮孩子做好时间管理，外滩教育公众号。



《春天不迟到》

后 记

生活是最好的教育!

新冠肺炎疫情是一场影响全国的突发重大危机,我们没能阻止它的发生,但我们可以选择如何控制它的影响,可以将它视为一场所有师生、亲子共历的危机应对训练,是促进老师、父母和孩子共同成长的重要契机。我们决定着这场危机对于未来生活与发展的意义!

编写这个小小手册的过程,也是我们所有编审人员共同学习与成长的过程,而其中的动力就有来自于我们对同事、学生和家长们牵挂。感谢有你同在!

祝愿所有老师都安然度过这个特殊的假期!

让我们和孩子们一起,共渡难关,相伴成长!

