

济南市应对新型冠状病毒感染肺炎疫情

学生心理防护指导手册

济南市教育局

2020 年 2 月 2 日

前 言

发生在岁末年初、目前仍在进行的新型冠状病毒肺炎疫情，既是一次重大的社会公共卫生事件，也是一起重大的社会应激事件。在损害人们身体健康的同时，也带给人们心理上巨大冲击和影响。为认真贯彻落实中央及省、市各级关于新型冠状病毒肺炎疫情防控工作的要求，帮助广大中小学生及时做好疫情防控期间的心理防护，做好延迟开学“居家网络学习”的准备，结合我市和学生的实际情况，我们编制了《应对新型冠状病毒肺炎疫情学生心理防护指导手册》。

手册分为四个部分，可供小学高年级以上学生自主学习使用，也可供教师、家长指导学生尤其是小学中低年级学生和幼儿园小朋友使用。

1. 科学认知篇：以科学的态度认识新型冠状病毒，学习正确的自我保护常识，向学生传递科学的、积极的、可信的信息。

2. 心理调节篇：教给学生正确认识自己的心理感受和情绪，学会积极的调节心理的方法，树立积极乐观的心态。

3. 居家学习篇：面对在家网络学习这一新的学习形式，引导学生做好充分的心理准备，帮助学生学习时间管理，提供多元化的学习工具和方法。

4. 亲子互动篇：引导学生增进与家人间的情感交流，放松心情，体验快乐。

抗击新型冠状病毒肺炎疫情，济南教育人在行动。让我们一起维护好学生的心理健康，众志成城打赢这场没有硝烟的战争，为“有温度的济南教育”做出贡献！

济南市教育局

2020年2月2日

编委会名单

编委会主任：王品木

副主任：方辉 王紘 苏旭勇

成员：吕如浩 高洪波 王翔宇 王希顺 李干三 李勇

主编：吕如浩

执行主编：石建军

目 录

前言

第一部分 科学认知篇

- 一、什么是新型冠状病毒
- 二、面对新型冠状病毒，我们该如何预防
- 三、面对新型冠状病毒疫情，我们必胜

第二部分 心理调节篇

- 一、面对疫情，我们可能有的心理感受
- 二、面对疫情，我们可以有的心理应对方式

第三部分 居家学习篇

- 一、线上学习
- 二、专注训练
- 三、时间管理
- 四、学习工具
- 五、学习方法

第四部分 亲子互动篇

- 一、幼儿亲子互动
- 二、小学生亲子互动
- 三、中学生亲子互动

特别提示

后记

第一部分 科学认知篇

一、什么是新型冠状病毒

2019 新型冠状病毒，即“2019-nCoV”，因 2019 年武汉病毒性肺炎病例而被发现，2020 年 1 月 12 日被世界卫生组织命名。

目前已知包括新型冠状病毒在内的可感染人类的冠状病毒

共有**7**种

① HCoV-229E

② HCoV-OC43

③ HCoV-NL63

④ HCoV-HKU1

在全球，

10%~30%的上呼吸道感染由这四类

冠状病毒引起，

在造成普通感冒的病因中占**第二位**

⑤ MERS-CoV

⑥ SARS-CoV

所致疾病的严重程度以及社会影响

远远超过其它冠状病毒

⑦ 2019-nCoV

● “新型冠状病毒”临床表现都有哪些？ ●

主要临床表现



新型冠状病毒感染的肺炎患者
主要表现为发热、乏力，
呼吸道症状以干咳为主，并逐
渐出现呼吸困难

严重者



严重者表现为急性呼吸窘迫综合
征、脓毒症休克、难以纠正的代
谢性酸中毒和凝血功能障碍

部分患者起病症状轻微，可无发热。

多数患者为中轻症，预后良好，少数患者病情危重，甚至死亡。

二、面对新型冠状病毒，我们该如何预防



公众预防指南

新型冠状病毒感染的肺炎是一种新发疾病，根据目前对该疾病的认识制定本指南，适用于疾病流行期间公众个人预防指导。

1 尽量减少外出活动

- ①避免去疾病正在流行的地区。
- ②建议春节期间**减少走亲访友和聚餐**，尽量在家休息。
- ③**减少到人员密集的公共场所活动**，尤其是空气流动性差的地方，例如公共浴池、温泉、影院、网吧、KTV、商场、车站、机场、码头、展览馆等。



2 个人防护和手卫生

- ①**外出佩戴口罩**。外出前往公共场所、就医和乘坐公共交通工具时，佩戴医用外科口罩或N95口罩。



- ②**随时保持手卫生**。减少接触公共场所的公共物品和部位；从公共场所返回、咳嗽手捂之后、饭前便后，用洗手液或香皂流水洗手，或者使用含酒精成分的免洗洗手液；不确定手是否清洁时，避免用手接触口鼻眼；打喷嚏或咳嗽时，用手肘衣服遮住口鼻。

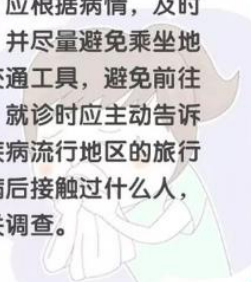


3 健康监测与就医

- ①**主动做好个人与家庭成员的健康监测**，自觉发热时要主动测量体温。家中有小孩的，要早晚摸小孩的额头，如有发热要为其测量体温。



- ②**若出现可疑症状，应主动戴上口罩及时就近就医**。若出现新型冠状病毒感染可疑症状（包括发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、轻度纳差、乏力、精神稍差、恶心呕吐、腹泻、头痛、心慌、结膜炎、轻度四肢或腰背部肌肉酸痛等），应根据病情，及时到医疗机构就诊。并尽量避免乘坐地铁、公共汽车等交通工具，避免前往人群密集的场所。就诊时应主动告诉医生自己的相关疾病流行地区的旅行居住史，以及发病后接触过什么人，配合医生开展相关调查。



4 保持良好卫生和健康习惯


- ①**居室勤开窗，经常通风**。
- ②家庭成员不共用毛巾，保持家居、餐具清洁，勤晒衣被。
- ③不随地吐痰，口鼻分泌物用纸巾包好，弃置于有盖垃圾箱内。
- ④注意营养，适度运动。
- ⑤不要接触、购买和食用野生动物（即野味）；尽量避免前往售卖活体动物（禽类、海产品、野生动物等）的市场。
- ⑥家庭备置体温计、医用外科口罩或N95口罩、家用消毒用品等物资。






1 日常预防


- ①避免去疾病正在流行的地区。
- ②减少到人员密集的公共场所活动，尤其是空气流动性差的地方，例如公共浴池、温泉、影院、网吧、KTV、商场、车站、机场、码头、展览馆等。
- ③不要接触、购买和食用野生动物（即野味），避免前往售卖活体动物（禽类、海产品、野生动物等）的市场，禽肉蛋要充分煮熟后食用。
- ④居室保持清洁，勤开窗，经常通风
- ⑤随时保持手卫生。减少接触公共场所的公共物品和部位；从公共场所返回、咳嗽用手捂之后、饭前便后，用洗手液或香皂流水洗手，或者使用含酒精成分的免洗洗手液；不确定手是否清洁时，避免用手接触口鼻眼；打喷嚏或咳嗽时用手肘衣服遮住口鼻。
- ⑥外出佩戴口罩。外出前往公共场所、就医和乘坐公共交通工具时，应佩戴口罩用外科口罩或N95口罩。
- ⑦保持良好卫生和健康习惯。家庭成员不共用毛巾，保持家居、餐具清洁，勤晒衣被。不随地吐痰，口鼻分泌物用纸巾包好，弃置于有盖垃圾箱内。注意营养，勤运动。
- ⑧主动做好个人及家庭成员的健康监测。自觉发热时要主动测量体温。家中有小孩的，要早晚摸小孩的额头，如有发热要为其测量体温。
- ⑨准备常用物资。家庭备置体温计、一次性口罩、家庭用的消毒用品等物资。

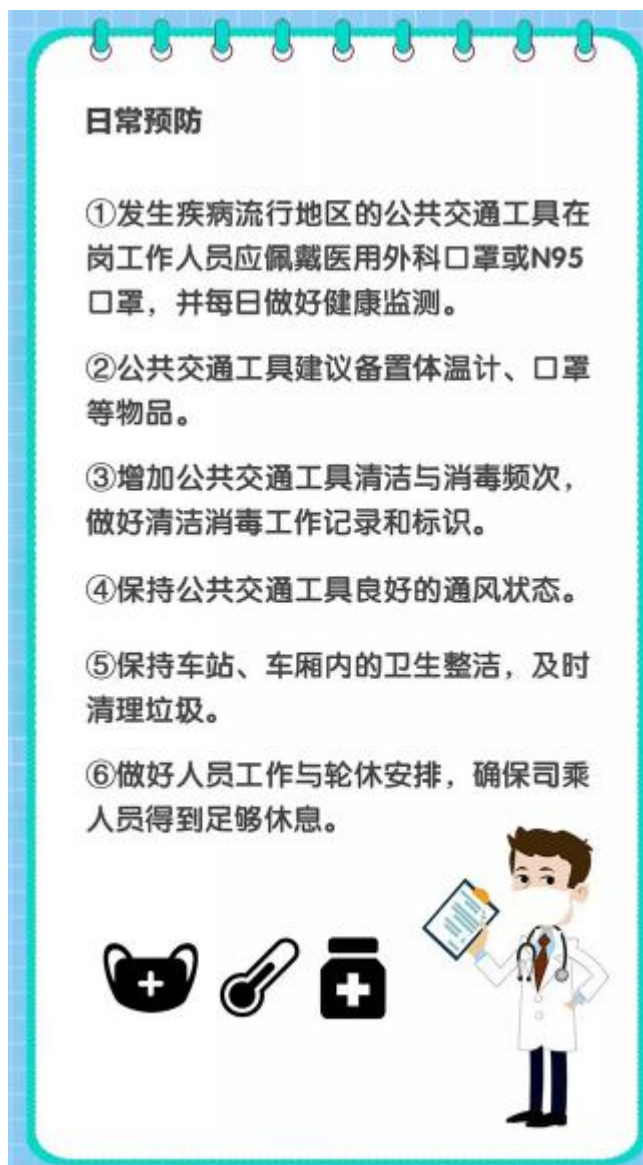




2 家庭成员出现可疑症状时的建议

- ①若出现新型冠状病毒感染的肺炎可疑症状（如发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、轻度纳差、乏力、精神稍差、恶心呕吐、腹泻、头痛、心慌、结膜炎、轻度四肢或腰背部肌肉酸痛等症状），应根据病情及时就医。
- ②避免乘坐地铁、公共汽车等公共交通工具，避免前往人群密集的场所。
- ③就诊时应主动告诉医生自己的相关疾病流行地区的旅行居住史，以及发病后接触过什么人，配合医生开展相关调查。
- ④患者的家庭成员应佩戴口罩，与无症状的其他家庭成员保持距离，避免近距离接触。
- ⑤若家庭中有人被诊断为新型冠状病毒感染的肺炎，其他家庭成员如果经判定为密切接触者，应接受14天医学观察。
- ⑥对有症状的家庭成员经常接触的地方和物品进行消毒。





送大家一首小歌谣，让我们一起携手践行，共抗疫情！

新型病毒真野蛮，过个春节来捣乱。
在家安心防护好，作息规律很重要。
出门记得戴口罩，远离病毒有保障。
开窗通风勤洗手，冠状病毒都遛走。
时刻保持好心态，相信国家和政府。

三、面对新型冠状病毒疫情，我们必胜

部署！生命重于泰山

疫情发生后，党中央、国务院高度重视。

1月20日，腊月廿六，正在云南考察调研的习近平对疫情防控工作作出重要指示：“要全力救治患者，尽快查明病毒感染和传播原因，加强病例监测，规范处置流程。”

当天，国务院联防联控机制召开电视电话会议，对新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控工作进行全面部署；国家卫生健康委成立新型冠状病毒感染的肺炎应对处置工作领导小组，指导地方应对处置疫情。

1月25日，正月初一，习近平主持召开中共中央政治局常务委员会会议。会议决定，党中央成立应对疫情工作领导小组，并向湖北等疫情严重地区派出指导组。

1月27日，正月初三，习近平再次作出重要指示：“各级党组织领导班子和领导干部特别是主要负责同志要坚守岗位、靠前指挥，做到守土有责、守土担责、守土尽责。”同一天，受习近平总书记委托，李克强总理奔赴武汉指导工作。

1月29日，正月初五，习近平对军队作出重要指示：“全军要在党中央和中央军委统一指挥下，牢记人民军队宗旨，闻令而动，勇挑重担，敢打硬仗，积极支援地方疫情防控。”

统一领导、统一指挥、统一行动。“顶格”配置彰显出中国特色社会主义制度的最大优势，成为打赢疫情防控阻击战的强有力后盾。

备战！全国一盘棋

中央号令，举国动员。在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下，全国各地全面总动员，投身这场必须打赢的疫情防控阻击战。



浙江、广东、湖南、湖北、安徽……31个省区市启动重大突发公共卫生事件一级响应，依法科学加强联防联控、群防群控，全力遏制疫情扩散蔓延。

为避免人员聚集引发交叉感染，春节假期延长，多地取消庙会、灯会、游园会等大型活动，以及市、区文艺演出等室内外聚集性活动，娱乐场所暂停营业。

工信部全力组织多个口罩、防护服生产企业复工复产，仅1月23日凌晨，就已安排中央医药储备向武汉市紧急调用1万套防护服和5万双手套。

科技部会同相关部门成立以钟南山院士为组长、14位专家组成的疫情联防联控工作机制科研攻关专家组，加紧科技研发攻关。

交通运输部按照“一断三不断”的原则，对疫情防治应急物资及医患等人员运输的车辆跨省通行高速公路实行免收通行费政策，并保障优先通行。

.....

应战！同你们在一起

防控疫情，形势依旧严峻，但隔离病毒，不能隔离爱。

多部门携手并进组织防疫防控体系，强力阻断疫情扩散。与此同时，人性化的举措，也温暖着受疫情困扰的人们。

非常时期，武汉封城，湖北承压，全国抗“战”，但更重要的是，我们是一家人。

狂风骤雨，大风大浪，中国人始终团结一心。从“98抗洪”到“03非典”，从“08抗震”到如今的战“疫”——有困难，中国人都能一起扛。

“疫情是魔鬼，我们不能让魔鬼藏匿。”这不是一个城、一群人的战役，而是我们所有人的战役，我们都是彼此的坚强后盾。

现在，网格化防控体系全面启动，病毒毒株被成功分离，抑制病毒的药物、防控疫苗正在加快研发，治愈康复人数正在快速增加，我们的祖国必将取得这场没有硝烟战斗的全面胜利。同学们，请相信疫情很快就会过去，现在，大家更需要树立科学的态度，正确认识新型冠状病毒，从心理上树立打败它们的信心，让我们一起加油！

说明：本部分内容主要摘自新华网、人民网和中央广播电视总台央视网等权威网站，在此也提示同学们，**所有相关新闻和防控措施，请从国家正规网站和权威媒体获取。**

第二部分 心理调节篇

一、面对疫情，我们可能有的心理感受

漠然，刚刚听到有人感染的消息，不以为然，以为是平常的流感。

担忧，感染的人越来越多，我会不会被传染？

紧张，疫情这么严重了，有的地方还封城了，济南会不会也封城啊？

害怕，局势越来越紧张了，有一万多人被感染了，还死了二百多人。好让人害怕啊！

无聊，天天呆在家里，真没意思。

等等。我们会有各种各样的情绪和感受。在这里，我们重点讲其中的两种，害怕和无聊。

一是害怕。这可能是过去的十几天里，大家最普遍的一种感受。

害怕是正常的。人在遇到危险的时候本能的反应就是害怕，心理学上称为启动了害怕机制。因为害怕，我们才会想办法保护自己。保护自己的办法有很多，最最重要的有两种：一种是战斗，一种是躲避。

战斗可以分为两种形式：一种是进攻，一种是防御。战斗的第一种形式是进攻。比如说我们的医护人员和解放军叔叔，我们的许多政府工作人员，他们承担着向疫情进攻的责任，武汉是疫情的发源地，但我们的医疗专家和白衣天使们，我们的政府工作人员和军人们，他们“明知山有虎，偏向虎山行”，他们是用进攻的行动来保护人民，保护我们中小学生。战斗的第二种方式是防御。我们每个人都呆在家里，不串门，不聚会，必须外出时戴口罩，不去人多的地方等等，这些行为，都是打防御战，防御也是战斗的形式。

在危险面前，人们的另一种本能的反应是躲避，这也是人的本能反应，同样是为了保护自己不受伤害，也是正常的。

讲完害怕，我们再来说一下无聊。

这个假期，我们肯定要延迟开学了。但是，为了保护自己和他人的健康，我们现在只能天天呆在家里，不能去游乐场感受游戏的刺激，不能外出旅游欣赏风景增长见闻，不能走亲访友收压岁钱，不能和同学朋友一起结伴玩乐，各种不能和不能。

呆在家里时间长了，有的同学可能会感觉到无聊，没意思。

还有其它一些感受，这里就不再多说了。总之，请大家记住两句话：

1. 面对疫情，我们可能有各种各样的情绪和感受。这些情绪和感受都是正常的。

每个人都有情绪，无论是高兴、愉悦还是悲伤、难过。不同的情绪都可以帮助我们更好的生活，这是千百年来进化的结果。诸如恐惧和焦虑可以帮助我们及时发现和应对威胁，保护自己，也正是我们面对肺炎疫情所感受到的。因此，无论现在我们的感受是什么，都是正常的。只要在自己可以控制的范围内，我们都可以平常心看待自己的各种情绪变化。

2. 做好防护，我们便是安全的。

权威机构已经证实病毒弥漫在空气中传播是谣言，因为这明显不符合科学原理。病毒自己是没有长腿的，它一定需要途径来传播，比如血液、粪便、飞沫和尘埃等。这次的冠状病毒可以证实的是飞沫传播和接触传播。同时，它需要入口来侵入人体，比如呼吸道、眼睛粘膜。因此，一个口罩便可以大大提高安全，再有护目镜几乎可以万无一失了。我们也许会焦虑、恐惧，但是没有关系，戴好口罩，相信科学，减少出门，减少风险，我们便是安全的。

二、面对疫情，我们可以有的心理应对方式

（一）放松心情

常用的放松方法有想象放松和音乐放松。我们先来学习几种**想象放松法**。

1. 内心安宁，享受愉悦

（1）心里想一个让你有安全感和平静的地方。

（2）用一个词命名感受。

（3）闭上眼睛再回忆景象及愉快的感受，在心里说出相应的那个词，同时感受愉快的身体反应。

（4）每次1分钟，连续做5次。

2. 卡通角色，甩掉烦恼

（1）心里想象一个说话声音特别好玩的卡通人物，比如唐老鸭，太菲鸭或大力水手。

（2）闭上眼睛，想象头脑里的让自己烦恼的想法，或者是自己不喜欢听到的话语。

（3）用一个卡通人物的声音说出自己的烦恼，并模仿另一个卡通人物的声音来劝解自己。

（4）留意身体带来的好的感觉。

3. 挤压焦虑，随风而去

(1) 把焦虑想象成悬浮在空气中的物体。把它想象成和手掌差不多大小。

(2) 你可以用你的手，尽力挤压它。一边挤压一边幻想这个焦虑正在变得越来越小，越来越小。

(3) 打开双手，让焦虑随风而去。这虽然不会改变我们的现状，但可以调节我们的情绪，让你保持清醒，不被恐惧所侵蚀。

音乐放松法也是一种常见的放松方法。

很多人都喜欢听音乐。

现代科学实验证明：音乐声波的频率和声压能够引起生理反应，人体组织细胞会发生和谐共振现象，能够直接影响人的脑电波、心率、呼吸节奏等。

不同的时间段我们可以选听不同的音乐。

起床时要听可以消除睡意的音乐，比如卡门前奏曲是比较适合早上起来聆听的。

上午可以听一些带有轻快节奏和思考性的音乐，帮助我们快速进入学习状态。比如聆听一下巴赫的复调音乐，轻松点的、不太严肃又充满思绪性的《哥德堡变奏曲》等。

中午休息时可以听一些舒缓音乐，比如圆舞曲，这是一种比较轻快的音乐，经典的三拍节奏明快清朗，旋律流畅，极富有动感又极其优美的《蓝色多瑙河》适合在午酣时刻聆听，会是非常惬意之选。

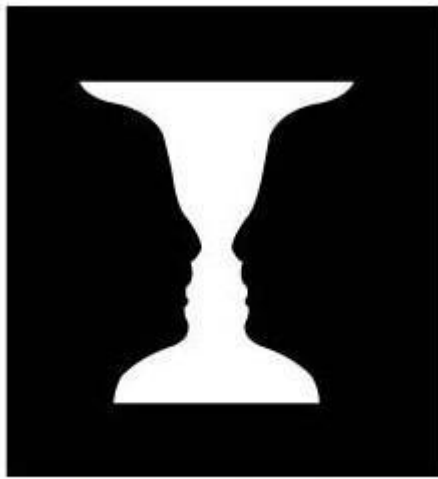
下午学习时可以听一些促进精神集中的音乐，比如巴洛克时期的音乐大多拥有缜密的结构性，维瓦尔第很多音乐也能够在严肃中体现出灵活性，心思不集中的时候听一下它吧。

晚上可以听一些柔和的音乐，比如小型精致的器乐小品还是非常合适的。

但是一定要记住，要选自己喜欢的音乐。不同的人因文化背景、生活习惯等诸多因素的影响，喜欢的音乐种类也大不一样，所以，选音乐一定要先考虑这种区别。比如你不喜欢民乐，即便找来柔和的曲调也还是会烦躁，治疗只会适得其反。

(二) 转换视角

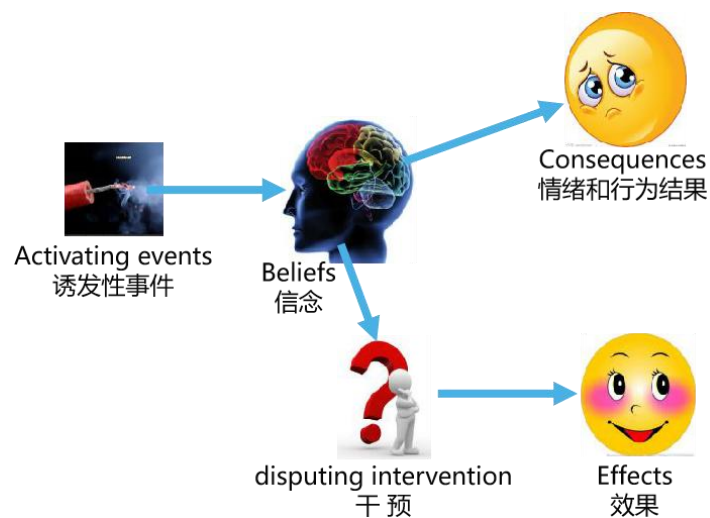
请你看一下，下面这个图是什么？



Faces or a cup?

有人认为是杯子，有人认为是两张侧面的人脸。其实这两个回答都是正确的，全看我们看待这个图形的角度。当我们把目光集中在图中的白色图形时，它就是杯子，当我们把目光集中在图中的黑色背景时，就看到了两张人脸。

这就是神奇的心理学。再给大家介绍一个心理学的理论，由美国心理学家艾利斯提出的情绪 ABC 理论。这个理论告诉我们，人的情绪不是由事件本身所引起，而是由我们对这一事件的看法所引起的。



通常情况下我们会认为，我们的情绪是直接由事件 A 引起的，即 A 引起了 C。但是学习了 ABC 理论，你就会知道：事件 A 只是引起情绪的间接原因，我们对事件所持的看法 B 才是引起我们的情绪的更直接的原因。

例如，对一幅抽象派的绘画；有人看了非常欣赏，产生愉快的反应；有人看了感到这只是一些无意义的线条和颜色，既不产生愉快感，也不厌恶。画是激发事件 A，但引起的反应 C 各异，这是由于人们对画的认知评估 B 不同所致。

所以，生活的快乐与否，完全取决于我们对人、事、物的看法如何。调节情绪，我

们可以从改变自己的看法开始！

（三）正向思维

1. 看见负面情绪的正面意义

情绪时刻伴随着我们。人们通常会否定某些情绪，如焦虑、担心、愤怒、悲伤等，称它们为负面情绪，因为它们使我们做事的能力减低，使别人看不起自己，觉得自己不成熟，甚至引起别人讨厌自己，等等。事实上，情绪本身并没有正负面之分，因为负面情绪也能使我们有所收获——只要我们明白它们的正面意义。

- ◇ 愤怒：代表着一种力量，指引我们改变自己
- ◇ 痛苦：可以让我们找到摆脱痛苦的方向
- ◇ 焦虑/紧张：提醒我们理清各种关系，看清事物的本质
- ◇ 恐惧：自我保护，指引我们离开危险或伤害
- ◇ 悲伤：告别过去，放下重负，珍惜当下
- ◇ 委屈：提醒我们要成长，知道自己的责任担当
- ◇ 嫉妒：提醒我们，要提升自己。

正是情绪的这些积极意义，我们不能一味地排斥躲避，学着接纳那些所谓的“负面情绪”。当我们开始接纳的时候，情绪的张力就停止了上升，情绪的管理已经开始了。

请记得：不开心的时候，请允许自己不开心。

请记得：感到紧张的时候，请允许自己紧张。

请记得：担心到来的时候，请允许自己担心。

对于超出了我们承受范围的“负面情绪”，以一种更科学的态度来看待他们，以更有效的方式来调节自己的情绪状态。

2. 永怀对未来的希望

这是英国画家乔治·弗雷德里克·瓦兹的一幅画，我们一起来欣赏一下。并请大家试着给这幅画起一个名字。



一个满是瘀伤和血迹、穿着破烂不堪的盲女子，手中的竖琴也只剩下一根弦。你会给它起什么样的名字？

你猜画家给这幅画的命名是什么？

没错，《希望》。

一副展现绝望的画面，瓦兹却将它命名为《希望》。瓦兹认为绝望意味着放弃，而希望意味着无论遇到多大的困难，绝不放弃。

在未来的日子里，我们要想的、要做的事情，可以用两个字概括：希望。我们要看到希望。人类历史上经历了好多次重大的疫情，但人类都战胜了它们。17年前，我们中国成功地控制了 SARS，17 年后的中国，技术更进步，经验更丰富，我们肯定也能成功地控制和战胜新型冠状病毒。看看我们周围的亲人、同学、朋友，我们都好好地活着，我们都是幸运者。所以，活着就是幸运，活着就是希望。

3. 找出你的幸福花篮

几年前在《读者》上看过一篇《幸福的花篮》，我一直记忆犹新。文章写的是一个老太太告诉一位姑娘寻找快乐的方法。老太太说，每当她看到生活中美好的画面或幸福、快乐的事情后，就把它放入自己幸福的花篮。当自己烦恼之时就把这些幸福的花篮拿出来，从中拾取一束束幸福的花朵，这样自己就会变得高兴起来。我觉得如果每个人都能做到这一点的话，那这个世界上的人们就会减少许多无谓的烦恼。

就象罗丹的名言：生活是美的，缺少的是发现美的眼睛。同样，其实生活中的快乐并不少，就看你是否注意到它并经常想起它。学习生活也是快乐的，只要你学会体验学

习的乐趣。

现在，请你拿起一个本子，写下你在生活中和学习中的快乐吧！

（四）快乐行动

1. 绘画

可以是自由绘画，通过绘画让自己心情愉悦。在这里，我给大家介绍一下曼陀罗绘画。

曼陀罗又叫“曼达拉”，最早是曼陀罗花的称呼。曼陀罗本来是一种自然界的花朵，却带有神秘的色彩和神奇的传说。如白色的“彼岸花”、红色“往生花”、紫色与黑色的“天使的号角”，都是曼陀罗的花语。在心理学中，曼陀罗绘画是一种最原始的语言，也是一种开启心灵之窗的内在语言，它可以帮助个体心灵成长，更能够疗愈自我、沟通自我。总之，你在平静或者积极的情绪下绘画曼陀罗，能够体验创作所带来的无限乐趣！

1. 准备材料

一张白纸和一盒彩笔（彩铅、油画棒、水彩笔都可以）、找一个尽可能不受干扰的空间，你还可以配上一段自己喜欢的音乐。

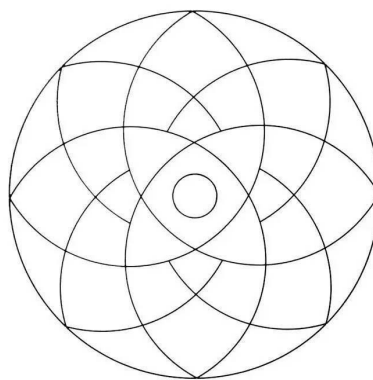
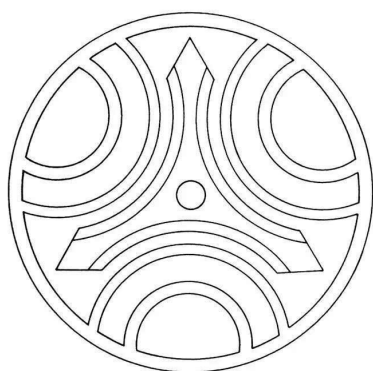
2. 操作过程

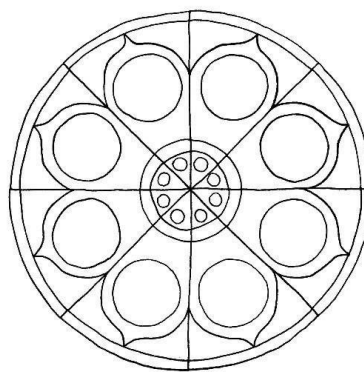
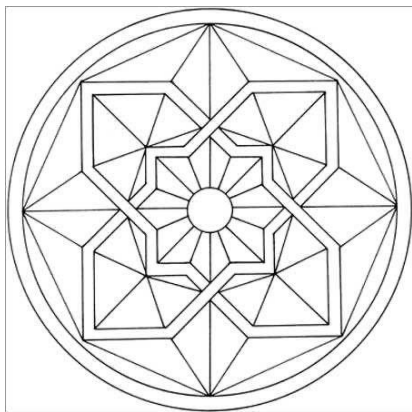
（1）在纸的中央画一个大圆圈，可以用圆规辅助来画。

（2）在空白圆内可以进行自由创作，不用局限于同一种绘画工具，展开你的想象，尽情描绘吧。

（3）绘制完成后，可以尝试从不同角度来欣赏自己的曼陀罗，给自己的画起一个名字，并体会它所带来的心情和联想，最后写上自己的绘制日期。

如果你方便打印，也可以把下面的纹样打印下来，进行绘制，你也可以自己创作或者搜索更多图样进行绘制哦！





<https://duzhenwen.blog.sohu.com/>

2. 制作

在这里，给大家介绍一种衍纸画的制作。

衍纸画是一项古老的艺术，通过卷纸器将各种颜色的纸条卷起来，然后松开按压、折叠，随心所欲的创造出制作者心中所想的纹样。

在制作衍纸画的过程中，在卷紧卷的过程中，请你试着做一个深呼吸，同时想象把所有负面情绪都卷了进去，在慢慢松开紧卷的时候，试着慢慢呼气，体会把这些负面情绪慢慢从身体当中释放出来，在制作过程中，你可以配上一段喜欢的音乐，疏导情绪的效果会更好！

在安静明亮的空间里制作。不要受到外界的干扰，最好配上一段喜欢的音乐。

（1）材料准备

卷纸器（没有也没有关系，用你灵巧的双手也可以做）

彩纸条（没有现成的，可以把折纸剪成 5 毫米宽的纸条）

白胶、胶水、胶棒选一种

（2）制作方法



运用这些基本卷法，聪明的同学们，相信你一定能创作出更多更精彩的作品！

3. 运动

上海市教委教研室向大家推荐了几种居家体育运动，在这里我们转发其中的几项，一起动起来吧。

第一项：体能——传递快乐

活动说明：

活动以发展腰、腹肌肉群的力量为主，同时增强亲子配合能力。

在家中空旷的地方开展活动，平躺在地上，选择容易夹取的轻物（袜子等）进行传递，传递的方法是脚夹取物品传递给手，也可以反向完成。传递快乐的规则可以是多样的，如可以是单人完成规定数量的练习，可以是夹取相同数量物品的两人比赛，也可以是两人之间的配合传递。练习传递快乐时要注意安全，防止多人练习时，由空间距离不足造成的碰撞，中学生在练习时可以采用“两头起”的方法，即传递物品时手与脚处于身体正上方位置。

第二项：跑——跑的辅助练习

活动说明：

活动以发展下肢肌肉群的力量和蹬撑能力为主，同时增强身体协调性和关节柔韧性。

在家中穿上已经擦洗干净的运动鞋，在空地上开始完成各种跑的辅助练习。

练习原地高抬腿跑，动作要做到上体正直，两臂前后摆动，大腿积极向前上摆到水平，身体不后仰，重心的上下移动不宜过大。

练习原地高频跑，预备时上体微屈稍前倾，脚跟离地膝盖微曲，随后开始原地跑步，尽量做到频率高，前脚掌着地。

各位家长和学生可根据自身的体能情况制定练习次数与时间。

第三项：投掷——神投手

活动说明：

活动以发展上肢肌肉群和协调能力为主，同时养成勇敢、不惧困难的品质。

在家中空旷的地方开展活动，在空地上摆放塑料空瓶子等器材，作为投掷所需的目標物。手持小纸团，离目标物 2 米的距离，完成亲子投掷游戏，也可以挑战单人投准。神投手可以使用小纸团投瓶子，也可以使用小纸团投入小面盆，投掷时力量不宜过大，目标区不宜摆放其他物品，以免误投损坏。中学生可以尝试较远的距离，或在前方设置一些障碍，尝试穿越障碍投掷。

第四项：体操——跳短绳

活动说明：

活动以发展身体协调和有氧体能为主，同时养成勇敢顽强的精神品质。

选择家中层高足、无吊灯且空旷地方开展活动，小学一年级练习 30 秒并脚跳短绳，小学二年级练习 30 秒并脚或单脚交换跳短绳，三至五年级练习 1 分钟单脚交换跳短绳，初中六至九年级练习 1 分 30 秒单脚交换跳短绳，九至十二年级练习 2 分钟单脚交换跳短绳。家长和学生们根据自身情况，定量开展练习。

最后，还要提醒同学们，在家里运动尽量选择软底运动鞋，注意运动幅度和发出的声音，不要影响到周围邻居的休息。

4. 沟通

虽然宅在家中不能出门，但借助于现代化的通讯手段我们照样可以和亲友电话沟通、视频聊天。

沟通可以让人了解你，你也可以更好的了解他人。

最后一定要记得经常保持微笑，脸部的表情会影响到内在心理主观的感觉，所以试着让自己的脸部表情放轻松，试着微笑并放松身体，让心理感受到平静放松吧！

笑不但能增寿还能添智，它是治疗信心不足的良药。遇到挫折、失败时往往使人愁眉苦脸，但你若尝试大笑，就可以给你信心，驱除恐惧、忧虑和沮丧。张开嘴巴，开怀大笑，你会觉得“美好的日子又来了”。

（注：本部分中的曼陀罗绘画和衍纸画均选自市中区心理防护手册）

第三部分 居家学习篇

一、线上学习

山东省教育厅已经下发了延迟开学的通知，济南市教育局也在1月29日开始组织各学科教研员老师和部分学校的骨干教师，给同学们录制开学第一周的学习课程。在延迟开学的这段日子里，利用网络进行线上学习会成为一种全新的居家学习方式。

（一）端正学习态度

网络学习，顾名思义就是利用互联网在电脑或者手机等多媒体设备上远程学习的行为，这样的学习可以让我们足不出户在网络上学习相关的知识。但是没有了老师的监督和同学们的协作交流，网络学习客观上存在的松散性和不确定性也容易暴露出来，个别同学在网上随意浏览，白白浪费了时间，无法保质保量完成学习任务，亦或者求新、求快、求刺激而不求甚解，简单下载照抄，忽略了大脑知识库的积累和思考，使学习浮于表面。解决这一问题的重要方法就是同学们要有积极进取的学习态度。

学习态度影响着学生的学习效果。一个学生对学习具有积极主动的学习态度，不会因为学习方式的改变而改变学习态度，他才能对学习的意义有明确的认识，才懂得学习的重要性，才能在学习中能够不断体验到取得进步的愉悦心情，如果在学习上遇到困难或各种其他分心的事情时才能够主动克服，坚持完成既定学习任务或目标。端正了对网络学习的态度，我们一起投入学习吧。

（二）明确学习流程

我们可以根据学习的时间把网络学习分为课前准备、线上学习、课后学习三个部分。

第一：课前准备

在开始上课之前，我们要做好以下三个方面的准备，即：物品准备、知识准备、心理准备。

1. 物品准备

- （1）把要学习的课程内容的书籍、相关资料和文具准备好。
- （2）电脑前（或书桌前）干净整洁，没有其他与课上无关物品（可备水杯）
- （3）提前5-10分钟入座，调试好电脑或手机等设备（提前学习操作方法，尤其是

直播平台上的提问或者互动的方式，便于课上学习时随时与老师交流），关掉 qq、微信、网页等一切无关学习的网络程序或网页。

2. 知识准备：做好预习。

3. 心理准备：（可以提前准备一、两首轻音乐，如：《月光下的凤尾竹》、《渔舟唱晚》等）

（1）正式上课前去趟洗手间，确保身体无不适感。

（2）正式学习之前，关掉电视、音响、ipad 等一切电子产品，并告知家人自己网络学习的时间，保证家庭环境安静。

（3）上课前避免因新奇而过于激动，要让自己放松心情。可以用以下两种方式来帮助自己更好的进入学习状态：

方法一：呼吸调整法：做三次深呼吸。通过调整呼吸来使自己的心情放松，集中精力。

方法二：静心顶杯法：准备一个纸杯，利用课前 3-5 分钟的时间，把纸杯放在头顶，然后闭上眼睛，让呼吸平静，保持纸杯不掉落，从而帮助自己集中注意力。

（三）开始线上学习

做好课前准备后，我们开始正式上课。无论是微课学习还是直播学习，都建议同学们中途不要离开，要像平时上课一样坐姿端正，全神贯注！另外，对于老师讲到的重难点，可以随时在书本上圈画或者记录下来，不明白的地方也可以标注。如果是直播，可以等待老师开放互动环节时及时回答和提问。如果是录播微课，可以反复重听这一部分，直到弄懂为止，如果还不明白，也可以在学完整堂课后及时给老师留言提问。

（四）做好课后巩固

网络课程结束后，随即关闭电脑，用老师教给你的放松方法稍事休息，再转入课本的温习和作业的完成。

同学们要根据老师的要求，合理安排好自己练习的时间，建议大家制作一份“学习计划（安排）表”，根据不同科目的上课时间，结合自己的完成效率，安排不同学科的学习时间。争取做到：堂堂课后有复习，不懂就要及时问，课课消灭小问题，不留疑惑到明天。

经过以上讲解，相信同学们对于网络学习已经大体做到了心中有数。在此，再给大

家提供几个帮助提高学习效率，集中注意力的秘密武器。

二、专注训练

没有老师的及时反馈，没有同伴的相互交流，同学们在网络学习的过程中专注力受到很大的挑战。所以接下来我们介绍一些提升学习专注力的活动，我们可以在闲暇之余对自己的注意力进行训练，既可以丰富自己的娱乐生活，又可以提升自身的专注力，保证自己居家学习的效率。

（一）舒尔特方格训练法

操作方法：

1. 在一张方形卡片上画上 $1\text{CM} \times 1\text{CM}$ 的 25 个方格

5	14	12	23	2
16	25	7	24	13
11	3	20	4	18
8	10	19	22	1
21	15	9	17	6

2. 在格子内任意填写上阿拉伯数字 1—25 的共 25 个数字。

3. 按顺序找出表格中 1-25 的数字，并边读边指出。

4. 记录自己所用时间，以备比较。

5. 训练一段时间有所提升后，可以自制 6×6 ， 7×7 ， 8×8 的方格，并在方格内填写上 1-36、1-49、1-64 的阿拉伯数字。按照以上规则进行挑战性训练。

6. 坚持每天训练五分钟

（二）倾听训练

玩法一：可以请家长读，你认真听，然后按照完成这些事情的时间先后顺序排序。

（以下是参考词汇，可以自由发挥）

（1）晚饭、早饭、洗脸；

（2）游泳、换衣、下水、做操；

(3) 全体起立、回答问题、上课铃声。

玩法二：可以请家长读，你认真听数字串，按要求写出相应数字
(以下是参考数字，可以自由发挥)

18	19	91	16	9	28	93	29	390	79	53	94
268	349	751	7	439	953	192	299	189	379		
4687	2159	4689	2918	3549	1996	9949	9329	1596			

玩法三：可以请家长读，你认真听一段话，并回答下面的问题。
(以下是参考文段，可以自由发挥)

“啪”，一只苍蝇飞到了蜘蛛网上；“叭”，一只蚂蚁从树上掉下来，摔到了蜘蛛网上；“呜”，一只飞蛾飞过来，粘到了蜘蛛网上。

问题：

(1) 蜘蛛逮到的第二个食物是什么？

(2) 蜘蛛逮到的第三个食物是什么？

仔细回忆一下听到的内容，你知道答案了吗？

同学们，老师为大家准备的小游戏既能提升你的学习专注力，又能增进亲子的娱乐时光，你还喜欢吗？希望它能陪伴你度过这一段特殊的时光，相信开学到来之际，你的学习专注力一定会有大幅度的提升！

三、时间管理

居家学习管理好时间很关键，我们可以采用番茄时间管理法，居家学习我能行！番茄工作法是简单易行的时间管理方法，它由弗朗西斯科·西里洛在 1992 年创立的。规划一天要完成的几项任务，将任务逐项写在列表里，然后设定自己的番茄钟，时间是 25 分钟，接着开始完成第一项任务，直到番茄钟响铃，25 分钟到，停止工作，并在列表里该项任务后标注，证明完成工作，休息 3 至 5 分钟后，继续开启下一个番茄钟，一直循环下去，直到完成所有任务。

（一）番茄钟操作方法

1. 一张白纸、彩笔和铅笔，在纸上画出一个番茄钟
2. 真实地罗列一天中所有事情，划去不重要的，再列出自己认为最重要五件事。

坦白地罗列出自己一天当中所有做过的事情，就更加让我们清晰地知道了哪一些事情是应该做的，哪些事情是不用做的，哪些时间是浪费掉的。

3. 用斜线划去自己在这一天当中所有浪费时间做的事情。
4. 最后写出自己认为最重要的五件事是什么，然后去实践。

（二）时间馅饼——把番茄钟升级为番茄饼

请你把同一类事情所花费的时间画在馅饼上，并且涂上不同的颜色，你会发现什么？会不会惊讶，原来一天里我还浪费了这么多的时间！还发现为什么这一块儿番茄饼当中是空白呢？对于你有怎样的触动呢？你想做出那些调整 and 改变？

四、学习工具

（一）心智图法

1. 什么是心智图法

心智图法也叫思维导图。台湾学者孙易新博士认为，心智图法的四个主要核心概念是关键词、放射思考的图解结构、色彩和图像。

心智图法有利于开发右脑，有利于培养想象力和创造力，有利于提高记忆能力，有利于培养思维能力，是一种非常好用的学习工具和思维方法。

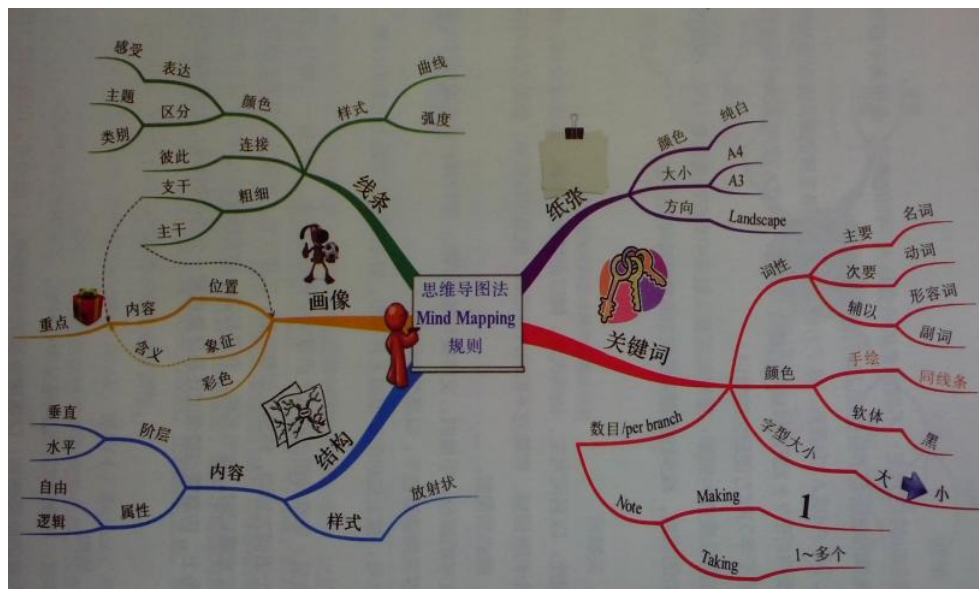
2. 心智图法的制作规则

（1）从一张白纸的中心开始绘制。用干净光滑的白纸可以让我们的思绪从零开始，不受其他任何事物的干扰。纸张一般以横放居多，也可以竖放。这样更符合一般人的阅读视角和习惯。

（2）用一幅图像或图画表达你的中心思想。大脑对图像的加工记忆能力大约是文字的 1000 倍，所以在画心智图时，适当地插入一些图像能起到很好的效果。通常只在特别重要或关键概念的地方加上图像，以突显重点所在。

(3) 在绘制过程中使用颜色。学习资料里用上色彩是可以大大提高我们的学习效率。色彩能吸引大脑的注意力，触发大脑的联想力与记忆力。我们也可以借助色彩的分类进行知识的分类管理，不同线条分支用不同颜色加以区分。

(4) 将中心图像和主要分支连接起来，然后把主要分支和二级分支连接起来，再把三级分支和二级分支连接起来，依此类推。彼此之间的关系包括逻辑联想与自由联想两种模式。通常工作计划、问题分析、事实描述偏向使用逻辑联想；创意发想或创意写作则偏向自由联想。



(5) 让心智图的分支自然弯曲而不是像一条直线

在画线条时要模仿大自然的结构，让线条有生命力，以有弧度的曲线来绘制，不要太过生硬。为了方便阅读，线条必须连接在一起，以提升心智图的整体感。为了在视觉上容易辨别心智图中包含哪几大类别或几大因素，与中心主题图像连接的主干线条要用由粗而细、有弧度的锥形，下一阶之后的线条则用更细的锥形，或直接以细线来呈现。

(6) 在每条线上使用一个关键词

选择关键词，就是我们平时讲的重点内容，就是说这里我们用词来表示我们的重点，而不是句子。选择关键词时，遵循 6W2H 的原则。即 Who（谁）、What（什么事）、Where（哪里）、Why（为什么）、Which（哪一个）、When（什么时候）和 How（怎么样）、How much（多少）。

关键词的词性以名词为主，动词次之，辅以必要的形容词、副词或介词。精简关键词有个判断原则，删除它不影响内容理解，就是可以省略；删除它会对内容产生误解，就必须保留。

（二）学习金字塔

学习金字塔是美国缅因州的国家训练实验室研究成果，它用数字形式形象显示了：采用不同的学习方式，学习者在两周以后还能记住内容（平均学习保持率）的多少。



在金字塔基座位置的学习方式，是“教别人”或者“马上应用”，可以记住90%的学习内容。

在学习效率的金字塔中，听讲、阅读、视听和演示属于被动学习，而讨论、实践和教授给他人属于主动学习，主动学习的学习效率更高。“教别人”或者“马上应用”则针对的就是你学习的知识点，可以立刻测试你是否学会了，反馈的即时快速，并且你教别人对你掌握知识的程度要求更高，不仅自己要会，还要教会别人。

所以，我们可以尝试着把自己每天学习的内容讲给家人听，或者和同学在电话、微信里相互讨论交流，这都是很好的学习方式哦！

五、学习方法

（一）预习

实践证明，加强课前预习是一条行之有效的学习经验。教育心理学家认为，进行课前预习有以下几点好处：1. 具备心理优势 2. 培养自学能力 3. 提高听课质量 4. 节省学习时间 5. 成为学习的主人 6. 让学习变得更轻松。

1. 五步预习法

第一步：粗略地过目教科书中即将要讲授的部分，对重点问题如中心思想、新概念等用红笔标出，对疑难问题用蓝笔标出，这是准备阶段。

第二步：针对自己理解不透或遗忘了的旧知识，查阅有关学习材料，如词典、工具书、参考书等，并用批注的方式写在书眉上，或记在笔记本的副页上，以便以后学习时不用再查找。

第三步：排除了学习障碍后，回过头来再看书，如果再有不清楚的问题，则可以记下来，或做出重点听课标记，等上课时听老师来讲解。

第四步：合上书本，自己独立地把看过并初步理解的内容回想一遍：这节课讲了哪几个问题？主要思路是什么？还有哪几个问题不清楚？等等。这样做可以加强理解和记忆，并起到检查预习效果的作用。

第五步：如果时间允许，则把预习引向深入。可以把参考书、习题集和教科书并用，从各种角度进行查阅，并尝试着做预习笔记和课文下面的习题，这样能加深对课文的理解。

具体操作时，有以下几点值得注意：

其一，第二、第五步，“小预习”时可以略去。有不描的地方可以先注明“待查”，预习笔记和习题等，一般也来不及做（或无必要做）。

其二，这里第四步很重要。不少同学预习效果欠佳，其中很重要一个原因，就是因为缺少“回想”、“合书冥想”这个环节。

其三，高中功课渐难，即便是预习，甚至是预习两遍，有些难点也仍是不好突破。为此我们的确需要将预习引向深入，多看些书，多查些资料，在相互比较中把原来模糊的认识一步步明确起来。

2. 学科预习方法

（1）语文预习法——览，读，想，查，摘

览，就是浏览目录，了解全册所学内容；浏览单元导读，了解单元学习重点；浏览单元课文，了解单元构成；浏览课后题，引发对所学内容的思考。

读，就是大声朗读，正读音，留印象，练语感，促思考。

想，就是思考的过程，想中心思想，想深刻道理，想旧知识联系，想疑问之处。

查，就是借助字典、词典等工具书或者网络工具，扫清阅读障碍，遇到有价值的典故可以记录下来。

摘，就是把预习过程中读到的好词语、好句子抄写记录下来，也就是所谓“嘴过三

遍，不如手过一遍”。

（2）数学预习法——带任务，做标记、温旧知，练新题，巧动手

根据单元要学习的内容，家长协助孩子带着明确的任务去预习；边阅读边用特定的符号做出标记，圈画出不明白的题目，并在书本的空白处提疑问，以便课堂上重点听讲解；在预习新知识的同时也要联系旧知识进行复习巩固；对于计算类的题目，可以尝试练习，遇到疑难再返回预习例题，然后再尝试练习；遇到公式推导、图形类内容，可通过剪、拼、折、摆、移、画、量等方式边操作边预习。

（3）英语预习法——听、读、做、写、查

听，即听录音，修正自己的发音，增强语感；读，就是跟读，看着图片一边联想一边读，每个单词或者句子至少要读 5—8 遍；做，就是制作单词卡、短语卡、句子卡等，随时复习随时巩固；写，就是既是常动笔练习书写词、句，又是练习旧知写下基本翻译，然后在课堂上检验正误，再进行修改；查，就是借助汉英词典等工具书，查音标，查意思，初步自学自读，并做好总结记录。

（二）做笔记

1. 记笔记的方法

首先，笔记要简要清楚，重点突出。

其次，笔记最好用大纲形式，记下关键词。

再次，笔记可利用简写，提高速度。只要自己能看懂，可以创造性地运用各种符号、简写等，来回忆速度。

第四，笔记要字体清楚，间隔适当，以便复习。另外，笔记间隔要宽松，不要太密，最好在旁边留出一定的空白部分，以便复习时补充或加工。

2. 笔记的内容

一是教师的板书。二是典型的例题。三是老师补充的内容。四是课后的总结。五是自己的疑点。六是自己的听课心得。

（三）关于遗忘

下面介绍的是遗忘的规律和影响遗忘的因素。

1. 时间

德国心理学家艾宾浩斯用无意义音节进行记忆的实验研究，得出了人的遗忘曲线。

研究表明，人的遗忘在学习之后立即开始，而且遗忘的过程最初进展得很快，以后逐渐缓慢。在学习 20 分钟后遗忘达到 41.8%，1 小时后达到 55.8%，24 小时后达到 66.3%，一周后为 78.9%。

用有意义的材料进行实验，所得结果与此大致相同。

2. 所记内容的性质与数量

一般来说，有意义的材料不易遗忘。凡是能引起学习兴趣，在学习和生活上具有重要意义，一般不易被遗忘；反之，则遗忘得快。

3. 所记内容的位置

在回忆系列材料时，材料的顺序对记忆效果有重要影响。一般最初看到的内容和最后看到的内容不易遗忘。

4. 学习的程度

学习的程度越深，越不容易遗忘。研究表明，过度学习 150% 效果最佳。

5. 学习者的态度

学生对识记材料的需要、兴趣等，对遗忘的快慢也有一定的影响。研究表明，在人们的生活中不占重要地位的、不引起人们兴趣的、不符合一个人需要的事情，容易出现遗忘。

（四）记忆九法

下面系统地介绍九种记忆的方法。大家可以结合自己的学习情况选用。

1. 联想记忆法

联想记忆，是利用识记对象与客观现实的联系、已知与未知的联系、材料内部各部分之间的联系来记忆。例如：用联想法记忆汉代农民的顺序。公元 17 年发生的绿林起义、公元 18 年发生的赤眉起义、公元 184 年发生的黄巾起义。这三次起义的名称都有颜色，即绿、红、黄，可与树叶联系起来记。树叶春夏时绿，秋天变红，冬天变黄。

2. 谐音记忆法

用谐音法记忆物理公式，比如电功的公式 $W=UIt$ ，可用谐音法记作：“大不了，又挨踢”。再如用谐音法记忆氧化—还原反应中氧化剂与还原剂的判断：“杨家将”，即“氧价降”。意为氧化剂中的元素化合价降低；反之，还原剂中的元素化合价升高。

3. 串联记忆法

串联记忆，是将所记忆的几项内容根据其各自的特征和相互联系串起来记忆。

例如用串联法记忆汉字演变过程。甲骨文—金文—小篆—隶书—楷书—草书—行书，这是汉字形体的演变过程，可以记作：“古今小隶盖草房”

4. 化简记忆法

化简记忆，是将较繁杂的内容化成简单的内容来记。例如用化简法记忆书写化学方程式的步骤：首先写出正确的反应物和生成物的分子式，其次是配平，再次是写出反应条件，最后是用箭头标出生成物状态。可化简记作：“分配条件（箭）”。

5. 协同记忆法

协同记忆，是把视觉、听觉、动作等结合起来，同时用于记忆某些内容。原苏联心理学家沙尔达科夫的实验证明：只听不看的记忆能力是 60%，只看不听的记忆能力是 70%，既看又听的记忆能力是 86%。协同记忆，对于提高记忆质量效果显著。协同记忆法应用于学习实践，就是把听、说、读、写、思和实际操作结合起来。

6. 重复记忆法

重复记忆，是把所记忆的内容连续重复或间隔一定时间后再重复学习一次，经过多次重复，实现永久记忆。各科知识学习齐头并进，复习也要齐头并进。在复习时，第一遍先粗线条地记忆基本概念、基本理论、基本方法，通过系统归纳，使之网络化，并记忆在头脑里；第二遍做书中的例题，做完后与书上的题相对照，力争“一步不少，一字不落”；第三遍做书上的习题，达到一看即懂的程度。此后，再去选做一些参考书上的习题。

7. 归纳记忆法

归纳记忆，是将所记忆内容按不同属性加以归纳，然后分门别类地记住这些内容及其属性。例如：用归纳法记忆阿佛加德罗定律“在相同的温度和压强下，相同体积的任何气体都含有相同数目的分子。”可归纳为四同：即在同温、同压条件下，同体积的气体含有相同的分子数。或缩记作：同压、同温、同体、同分。

用归纳法记忆中国历朝开国皇帝、记忆中国历史之最（或第一）、记忆中国历史上的世界之最、记忆地理世界之最、记忆某些国家的特点等等，请同学们自己总结。

8. 对比记忆法

对比记忆，是将所要记忆的内容通过对比的方法加以记忆。例如：用对比法记忆数字 ①浓盐酸的密度为 1.19g/cm^3 ，火警电话为 119，张骞第二次出使西域的时间为公元前 119 年。②浓硫酸的密度为 1.84g/cm^3 ，邮编查询电话为 184，黄巾起义的年代也为 184。

用对比法记忆物理概念，如音调、响度和音品的联系与区别；摄氏温度与热力学温度；熔化和凝固；熔点和凝固点；晶体和非晶体；蒸发与沸腾；升华与凝华；质量与重力；压力与压强等。

9. 口诀记忆法

口诀记忆，是把记忆的内容编成口诀、顺口溜等来记忆。例如用口诀法记忆化学元素化合价①常规价的：一价氢氯钾钠银，二价氧钙钡镁锌，三铝四硅五氮磷。②变价的：铜一二，铁二三，二（负二）四六硫二四碳，二四六七锰全占。③负价的：负一氟氯和溴碘，负二氧硫负三氮。

同学们，英国作家萧伯纳说：“如果你有一个苹果，我有一个苹果，彼此交换，那么，每个人只有一个苹果；如果你有一个思想，我有一个思想，彼此交换，我们每个人都有两个思想，甚至多于两个思想。”这本手册为你提供了一些指导，可我们相信每个人都有自己的想法，在疫情防抗面前，相信每个人都会有自己的思考和创造，将你的好方法好点子好做法总结一下，和周围的人进行分享吧！

（本部分的线上学习、专注训练、时间管理选自市中区心理防护手册）

第四部分 亲子互动篇

在这个特殊假期中，正是我们和家长难得的共处时间。在学习之余，和家长一起做几个小游戏，在体验快乐的同时，更增进亲子间的情感吧！

一、幼儿亲子互动

活动一：袜子手偶秀

导语：孩子们很想出去玩，作为爸爸、妈妈如何给年幼的孩子去讲述，目前我们正在发生什么，对于孩子的成长具有重要的意义。

附活动过程

活动用具：袜子、彩笔

游戏玩法：

1. 找出家里落单的闲置袜子，画上眼睛、嘴巴。再把袜子套在手上。这就是你手偶了。
2. 打开时，这里是嘴巴折叠后你可以在这里画上眼珠鼻子。做了手偶后，可以上演一场手偶秀。
3. 用手偶来解释为什么现在不能出门；解释出门大家可能会被传染；医生建议我们不要出门以防生病什么的；我们应该爱护大自然。

在孩子的成长中，父母扮演着重要的角色，给孩子以合理的方式对她们进行讲述，帮助孩子了解认识这个世界，并且对孩子实施教育，对于幼儿来说非常重要。（此活动也可以在小学低龄段开展）

活动二：我是自己的小管家

导语：幼儿习惯于模仿成人行为，尝试整理摆放物品，从小培养其良好的养成习惯，对于孩子的未来发展具有重要的意义。

附活动过程

活动用具：各种孩子喜欢的玩具：娃娃、小车、摇铃、积木等，与提供的玩具相配套的卡片

游戏玩法：

1. 家长提供各种玩具和相应的图片，鼓励孩子说说认认、摆弄玩具。

2. 当宝宝玩好玩具后，家长语言引导：“宝宝，玩具都挤在一起肯定不舒服，让我们去找一找玩具的家在哪里？”

3. 家长鼓励宝宝将玩具放进有相同标签的玩具盒内，不断提醒、引导他找到相对应的盒子，将玩具“送回家”，找到时及时鼓励婴幼儿。

作为孩子的家长，首先要有一个良好的习惯和示范作用，从小逐步培养孩子整理摆放玩具的好习惯，知道什么玩具放在什么地方。从而更好促进孩子发展。

活动三：妈妈背包里有什么

导语：注意力的形成是一个体系化过程，需要创造一定的环境，以及一定的刻意练习。但这并不代表只有专业人士才能训练孩子的注意力。只要家长掌握了一定的原理和方法，就可以从生活中找到很多机会去训练孩子的注意力。

附活动过程

游戏方法：

1. 让孩子看 3-5 秒钟背包里有什么物品，
2. 然后拉上背包拉链，问孩子背包里头有什么。
3. 每玩一次，可以将背包里的某一样物品拿出来之后，再跟孩子玩下一轮。

拓展游戏：

除了说出物品名称之外，还可以让孩子说说物品的颜色，换着法子玩。

在训练孩子注意力的过程中，可以逐渐的提高速度，作为孩子成长过程中的第一位老师，家长的耐心陪伴，会进一步促进孩子的成长。

活动四：打电话

导语：很多幼儿在听到爸爸、妈妈打电话的时候，都想凑过来，借助这个活动引导婴幼儿咿呀学语，模仿成人行为，在家中听电话。

附活动过程

活动用具：各种仿真玩具电话

游戏玩法：

- 1、鼓励宝宝玩玩，看看电话。
- 2、家长在满足孩子的操作后，可以玩“打电话”游戏：家长用自己的手机与宝宝对话，鼓励宝宝叫“爸爸”或“妈妈”，也可用手机与家中的爷爷奶奶或者是外公外婆通话，鼓励宝宝对着手机说“喂喂”、“婆婆”、“好”等，或听听电话中大人的声音。

对较小的幼儿，家长应更多得鼓励他摆弄电话，听听电话中的声音。家长在家中，

经常给婴幼儿接听电话的机会，鼓励婴幼儿对着电话说话。培养孩子的语言能力。

活动五：揪尾巴

导语：日常生活的大部分时间里，孩子总是不得不听从大人的指挥和安排。但每个孩子又天生就具备主动探索，发展独立意志的本能。这类“控制大人”的游戏的关键就是大人“听话”。假如在听话的同时还能放下架子，做出滑稽笨拙的样子，孩子就更开心啦！

附活动过程

游戏玩法：

用纱巾绑在腰上做尾巴。在 1 分钟内，揪掉对方的尾巴，同时不让对方揪掉自己的尾巴。

几点建议：

“让孩子赢”仍然很重要，要根据孩子的能力和状态调整难度。

可以提示孩子一些技巧，比如：我要闭着眼睛睡会儿，我睡的时候你可千万别来揪我的尾巴啊。“或者”我最怕唱歌了，一听见唱歌就跑不动了。

亲子的互动过程中，父母既是孩子的朋友，又是孩子的引导者，在孩子的成长中，让他们自己独立意识增强。

二、小学生亲子互动

活动一：亲子沟通——你比我猜

导语：我们的语言、肢体动作、表情都是一种沟通的方式，在亲子活动中。尝试非语言方式沟通，增进亲子感情。通过拓展游戏，和家人互相了解，彼此沟通。

附活动过程

活动用具：手机一部

游戏玩法：

1. 需要人数 3 人或 3 人以上。
2. 爸爸用手机出示词语，妈妈背对爸爸，不能看到图片，你用动作来表示词语意思，让妈妈猜词语。
3. 角色可以互换。

拓展游戏：

1. 能不能互唱一首流行歌，互相猜一猜名字？能不能说一句经典的台词，猜一猜是哪部电影？看看我们和父母，爷爷奶奶们不同年代的“潮流单品”。

2. 低年级的小同学，还可以扮演各种动物、动画片中的人物或者你认识的字，让爸爸妈妈猜猜猜。

沟通是一种艺术，通过你比我猜的活动，让家人在活动中体验不同的沟通方式，进一步促进彼此的联系。

活动二：和谐共处——闭上眼睛来闯关

导语：疫情面前感受家人之间彼此信任，增进家人之间的和谐共处。亲子互动游戏，促进家庭和谐共处，减少家庭矛盾。

附活动过程

附活动过程

活动用具：布条或眼罩

游戏玩法：

1. 布置场景，在家里通道设置障碍。然后两人一组。在游戏开始前交代行驶过程中无声的沟通方式。

2. 家庭成员一人蒙住眼睛，做司机。

3. 另一人在身后用无声的交流方式指挥司机从客厅开始游览，避开障碍物最后回到客厅。低年级同学也可以让爸爸背着来。

4. 整个规程不要说话哦。

当蒙上双眼的时候，我们的那份信任感，那份彼此的亲情得到进一步的激发，通过这样的活动，在感受彼此亲情的同时，化解了矛盾冲突。

活动三：红灯绿灯停

导语：规则时刻存在我们的生活中，对于我们的生活也有重要的意义，从小培养孩子的规则意识，对于孩子的未来发展具有深远意义。

附活动过程

附活动过程

游戏玩法：

1. 抽签决定一个人扮演交警背对大家。

2. 当交警说“绿灯”时，其他人冲向他。当交警说“红灯”时，大家都要静止。如果某个孩子还在跑动的话，就要被遣返至起点。然后交警再转过身去，背对大家，然后说：

"绿灯"，大家开始跑动，"红灯"，大家静止。

3. 最先跑到交警处的人就可以扮演下一轮的交警。

活动比较简单易于操作，让孩子们锻炼身体的同时，也时刻提醒孩子们遵守交通规则，家长也可以进一步延伸到其他规则层次。

活动四：花样“打地鼠”

导语：孩子的朋友。相比同龄朋友，我们这样的大朋友会对孩子有更多的包容和接纳，帮助孩子了解到真实社交互动中他人的情绪，同时不会产生挫败感。

附活动过程

游戏玩法：

大人躺在地上，双手，双脚，以及头都可以抬起来作为“地鼠”。孩子就用充气棒，或者其他棒状的充气玩具来“打地鼠”。

游戏本身特别简单，但可以有很多好玩的变化。

拓展游戏：

地鼠双胞胎：

同时抬起两只手，两只脚，或者一手一脚；或者一只脚倒下后立刻起来另一只脚。

再然后，我说棒子已经失效了，需要用身体才能把我压下去。孩子就会用手来压我，或者爬到我身上压我。这样就很顺畅地增加了游戏中的身体接触，更有利于孩子感受与他人之间力量的相互作用。

地鼠搬家了：

我说：“这块地的地鼠累了，我得换块地。”然后翻身趴下。这样屁股、头、四肢都能成为“地鼠”。趴着的样子也很有趣，孩子就很开心。

在玩这个游戏的时候，孩子可能情绪上来了，用力比较大，这个时候家长要对孩子有一个合理的引导，让孩子学会换位思考与理解。

三、中学生亲子互动

活动一：家庭建设——我爱我家

导语：在这个特殊的时期，让我们有机会更深入的了解对方，通过游戏，让学生能够感受家庭的温馨、温暖，感受来自父母家人的爱，在这非常的时期，感受生活的美好。

附活动过程

活动用具：A4 纸、彩笔、 剪刀、彩纸

游戏玩法：

1. 用手中的笔，画一画我们的家，你眼中的爸爸、妈妈、自己，你印象中留下最深刻记忆的一次出游……可以和爸爸妈妈一起画一画，也可以一家人接龙画。

2. 同学们也可以把彩纸剪剪剪，和爸爸妈妈一起拼成美丽的作品。

和家人一起游戏很快乐，作为家庭的一员，也要承担起家庭的责任。帮家人多感谢利索能力的家务劳动，也是我爱我家的重要体现。

活动二：家庭健身——我们一起动起来

导语：很久没有和爸爸妈妈一起运动了吧，现在让我们拉着家人的手，一起运动起来。感受自己的成长，体验成长的喜悦。同时一家人携手用快乐共度这特殊的时期。此外，运动可以让学生发泄不良的情绪，比如在家烦闷的情绪，对疫情的恐慌情绪等。

附活动过程

游戏玩法：

1. 选择自己最拿手的运动，挑战爸爸妈妈。比如仰卧起坐，俯卧撑、立定跳远等适合在家里进行的运动。

2. 也可以试试网络上流行的亲子瑜伽，亲子运动，和爸爸妈妈一起动起来。

3. 其实在家的运动还有很多，比如可以利用水瓶、纸杯打保龄球；用废纸团和菜篮和家长比投篮；用气球练习夹球跑；甚至还可以来个枕头被子大作战（记得提醒学生要帮爸爸妈妈清理战场）。

忙碌的工作和学习中，很少能陪伴孩子们，在着特殊的时期让我们一起运动增强免疫力！

活动三：彩虹糖

导语：彩虹糖有七种颜色，当我们看到不同颜色的时候，会有不同的情绪体验，让我们借着彩虹来体验不同的情绪，分享彼此的故事。

附活动过程

活动用具：彩虹糖 3 包，（如果没有，可以找其他的物品凑齐七种颜色即可）、

游戏玩法：

1. 所有的家庭成员围坐在一起

2. 然后从彩虹糖袋里摸出一颗彩虹糖，根据糖的颜色回答相应问题，如摸到红色彩虹糖，将回答问题。

红：最喜欢的一种颜色，并分享原因。

橙：最喜欢的一个电视节目，并分享原因。

黄：最难忘的一次经历，并分享原因。

绿：最想培养的一个习惯，并分享原因。

青：最想和家庭成员一起做的事情，并分享原因。

蓝：最欣赏对方的哪一点，并分享原因。

紫：说出对方为你做的一件令你感动的事情，并分享原因。

3. 待对方分享完，将这颗彩虹糖送与对方品尝。

最近的人，有时候反而是最远的，因为缺少了彼此的倾听，此刻大家围坐在一起，共同分享和倾听心的故事。

（本部分中的你比我猜、闭眼闯关、我爱我家和一起动起来均选自市中区心理防护手册）

特别提示

在“新型冠状病毒肺炎”的信息影响下，不同人的反应会有所不同。如果你或周围的人有下列的感受或状况，并持续超过 2 周以上，请尽快就医或寻找专业心理咨询师求助。

1. 难以入睡或易惊醒，持续的睡眠质量差；
2. 较长时间感觉惊恐不安，失去安全感；
3. 对自己或是其他任何人失去信心；
4. 感觉无助、感觉空虚、情绪持续低落；
5. 感觉自己变得迟钝及麻木；
6. 感觉自己不想和他人交流，变得内向，感觉非常孤独；
7. 丧失、感觉羞耻、痛恨自己。

如果出现上述症状，大家可以通过三种方式寻求心理帮助：

- 一是请及时联系所在学校心理教师，由本校的心理老师对我们进行心理辅导。
- 二是拨打 12345 市民服务热线转接济南市未成年人心理关爱热线，同样会有我们专业的全市各校的优秀心理教师帮助到大家。
- 三是拨打山东省精神卫生中心 24 小时心理援助热线：0531-88942284

后 记

2020 年的春节，历史会铭记这一刻。我们伟大的祖国经历着自非典以来又一次肺炎病毒的磨难，当此时刻，举国上下，万众一心，每一个人都在与病毒奋战。在这个特殊时期，按照省、市各级相关工作要求，国家中小学心理健康教育示范区市中区教体局心理团队率先行动起来，组织了 19 位骨干心理教师编制《市中区应对新型冠状病毒肺炎疫情学生心理防护指导手册》，充分体现了济南教育人来之能战、战之能胜的精神和精益求精、务实高效的工作作风。

在参考借鉴了市中区心理防护手册基本框架和部分内容的基础上，我们编制完成了全市的学生心理防护手册。因此，我要特别感谢市中区教体局心理团队，没有他们的前期努力和成果，我们这本手册不会这么快就完成。在此，让我们记下他们的名字，并对各位辛勤付出的老师们，表示感谢与敬意！

《市中区应对新型冠状病毒肺炎疫情学生心理防护指导手册》编写人员（按姓氏笔画排序）

市中教体局心理教研员	王 茹	济南舜华学校小学部	王 臻
济南育英中学	王 艳	济南市邵而小学	田立文
济南第六十八中学	李 峰	济南舜文中学小学部	李 旭
济南实验初级中学	刘 霞	济南市舜耕小学	孙潇涵
济南市胜利大街小学	陈 晨	济南党家中学	孟庆峰
济南市舜华学校初中部	周冬华	济南第十四中学	赵燕华
济南市经十一路小学	赵 军	济南舜文中学小学部	姜月婷
济南市白马上小学	贾丽蓉	济南市胜利大街小学	唐芳盼
济南市民生大街小学	徐文锦	济南舜华学校小学部	韩雪滢
济南市经五路小学	董 敏		

同时还要感谢章丘区教体局刘元明老师、槐荫区教体局周秀芹老师、长清区教体局曹志荣老师、平阴县教体局赵广霞老师、柳埠一中刘承爱老师、山东省实验中学徐光芳老师、济南三中学于颖慧老师、济南九中杨菁华老师、济南中学张凯歌老师、莱芜一中李绪兰老师、莱芜十七中王传玲老师和鲁旷一小肖颖老师，为本手册提供了诸多好的建议和游戏活动。济南回民中学魏秀杰老师和济南十一中刘颖老师也为本手册的编辑整理付出良多，在此一并感谢。

感谢辽宁抚顺二中心理教师白云阁老师和武汉教科院心理教研员陈敏丽老师，为本手册提供了诸多丰富实用的资源。

本手册从众多网站、微信公众号和电子书籍中进行了参考和摘录，在此，向原作者一并表示感谢。

同时对给予指导和帮助的各级领导、老师、学生和家长表示感谢！

感谢济南大学陈功香教授，用最快的速度认真审阅了手册并给出宝贵的修订建议。

疫情面前，每个人都应该做点什么。这是我应该也能够做的一点事情。

万众一心加油干，越是艰险越向前。无惧风雨和险阻，奋进实干永争先！

我们相信，在党和政府的领导下，全体国人一定能众志成城，共克时艰，打赢这场没有硝烟的战争！

济南市教育教学研究院 石建军

2020年2月2日

万众一心，众志成城。面对疫情，我们定赢！

