

编者按：两个月的漫长等待，高三终于要开学了。当高三学子遇上新冠肺炎疫情，当网上学习不得已取代线下教学，学生们在这特殊的两个月里经历了什么？收获了什么？又有哪些疑惑？近日，安康中学一位高三老师对他所带的两个班级的学生进行了一次线上问卷调查，学生们吐露了心声，老师在解答问题的同时，也用文字为同学们加油打气，共同为接下来的复课时光做好准备。

学生的困惑

学生1：自我感觉目前状况比较差，相比在学校学习效率比较低，害怕会欠缺太多，有些焦虑，比较烦躁。希望老师给一点建议！

学生2：高考临近，才发现自己还有许多缺漏的地方，着急补，但越着急越抓不住，如何调整焦虑，冷静备考呢？

学生3：开学后学校封闭管理吗？接下来学习中应该如何调配时间？

学生4：在家里这段时间自己还是有很多问题，心里没有老师们在学校陪伴的时候那么踏实，比较焦虑，理综卷也总做不完，还在摸索合理分配时间，感谢老师们这段时间在屏幕背后给予我们的陪伴。

学生5：二轮复习和一轮复习的节奏变化怎么掌控？

学生6：感觉自己的各科知识都有很多漏洞，没有充足的信心应对高考。在数理化生方面，哪些是已经掌握的知识哪些是还不用的不理解的知识分不清，感觉都会却又不熟练运用于解题中。数学化学基础还有障碍。英语词汇量不够，在阅读中有很多生词。语文在作文方面还需要提高写作能力。

学生7：1.作文分数如何提高？是否需要背很多名言名句，名言名句在作文中如何恰当使用？2.如何在剩下的时间里高效地利用时间？3.是否应该对自己的弱科项目进行取舍地复习？

学生8：在网上网课的这段时间有很多感受，网课有利有弊。上网课的方式很多，例如打卡或是线上询问，但是没有在学校的氛围，也没有更多的监督，所以我感觉目前要快速改变学习计划和状态，怎样才能快速进入冲刺阶段？

学生9：感觉在家里上网课复习这么久，也没有一个明确参考，比较担心开学之后突然改变上课方式会跟不上节奏。

学生10：我深知目前自身问题和各科情况，前不久我对理综三科还做了问题具体的分析，但是我现在主要的问题就是浮躁，心不能静下来，老是烦闷的很。其次，就是理综时间不够，每次生物化学做完，物理大题几乎写不了什么。至于网课方面，有些最开始别的班老师讲的课，由于进度快，有些难点没时间思考，下来也解决不了，现在还是非常担心这些不清晰的点。

学生11：怎样在考试写作文的时候，最快完成平常写练笔时的思维到应试作文思维的转化呢？在这个假期我写了很多练笔，可后来在两次考试中就发现自己思维转换到应试作文很困难，我觉得在写练笔的时候我的思维是发散的，但到了应试作文就会有很

十二年寒窗苦读，未来三天的考试对考生来说意义不同。虽说高考已经不再有“一考定终身”的局面，但是从某种意义上讲，还是和考生今后所要走的人生道路有着不解之缘。既然考试如此重要，面对考试产生的焦虑也就如影随形。

解读高考焦虑

□ 杨继云

A 什么是焦虑和高考焦虑？

焦虑是由紧张、焦虑、忧虑、担心和恐惧等感受交织而成的一种复杂的情绪反应。它可以在人遭受挫折时出现，也可能没有明显的诱因而发生，即在缺乏充分客观根据的情况下出现某些情绪紊乱。焦虑总是与精神打击以及即将来临的、可能造成的威胁或危险相联系，主观上感到紧张、不愉快，甚至痛苦和难以自制，并伴有植物性神经系统功能的变化或失调，比如出汗、心悸、憋气、消化不良、身体倦怠、呕吐、便秘、腹泻等症状。一份调查发现，90%以上的学生都会因考试而感到紧张不安，其中，30%—40%学生表现更为严重，考试焦虑成为一种普遍现象。

高考焦虑是考试焦虑中的一部分，主要指高三学生出现的一系列严重焦虑反应，因其与高考特殊性的相关，越来越引起家长、学校、心理咨询和社会各界的关注。

B 高考焦虑都有哪些表现？

从心理学角度讲，适度的焦虑是健康的，它可以提高效率，而没有焦虑或者严重焦虑的话，都会对考试产生不利影响。

可是如果焦虑严重的话，就会对生活、学校造成很大的影响。表现为：生活中食欲不振、脾气暴躁、睡眠质量差、失眠，女生还会引起月经紊乱；考试前过分担心、烦躁不安、记忆力下降、静不下心看书；考场上由于过度紧张出现思维混乱、大脑一片空白甚至晕厥。此外，严重焦虑的考生，还可能出现心慌、胸闷、气短、头痛等临床表现。这些过度焦虑的表现，会给学生带来特别大的影响。

C 高考焦虑产生的原因有哪些？

- 一、“一考定终身”的社会背景。
- 二、强烈的竞争压力。
- 三、考生个人性格太过内向、敏感，行为孤僻。
- 四、考生心理素质较差，缺乏对外界不良刺激的承受能力。
- 五、学习压力大，作业难，或者学习方法不对。
- 六、家长、老师和个人期望值太高，导致学生害怕自己高考失利。

D 如何缓解这种焦虑？

- 1、有效分配时间：大量题组练习时，建议



多条框框的限制，顾虑会很多，反而越写分越低了。现在经过每个专题的讲练，前面的分上去了，作文却不行了，很想二者一起保持下去。

学生12：由于网课原因，自我管理不够，没有原来在学校上学那么清楚，还有视力也下降了。我想问一下各科老师能不能专门抽个时间把有关疫情的知识点好好讲一下？

学生13：感觉自己学会了，但是为什么做题却不会？最近的确心慌压力很大，害怕开学了，大家都突飞猛进，唯我原地踏步。我要怎样才能高效利用剩下的时间？

学生14：害怕开学一下子跟不上，感觉网课没有在学校上学那么清楚，还有视力也下降了。我想问一下各科老师能不能专门抽个时间把有关疫情的知识点好好讲一下？

学生15：困惑的就是家里真的太舒适了，在学校恐怕真的会不适应。然后开学之后肯定学校要不停施压，班主任还有各科老师都会给我们上弦叨叨我们抓紧时间，真的觉得这些提醒可以少一些，这时候大家肯定压力就很大，听到这些话会崩溃，脑门心都要亮了哎。还是想轻轻松松坚持完剩下的时间，压力是要有的，不然就没有动力了！

学生16：以后未来该怎么规划？现阶段怎么调整心里状态？怎么更加准确的针对自己薄弱的地方整？怎么处理一些没必要的琐事？

学生17：如果遇到这种情况怎么办？数学又不会，英语做不对。逻辑还不肯，时间全浪费。

学生18：开学后再复习网课学的东西吗？

疫情终于大面积地被消解，陕西连续多日新增新冠肺炎患者为零。省教育厅明确了全省高三开学的时间，3月30日。这消息让师生和家长为之欢呼。许多的家长说再不开学，首先做家长的会疯。虽然说学生早都在上网课，但网课和实际在学校上课的效果是不一样的，氛围也是不一样的。课堂教学是师生面对面，是近距离的亲切感。虽然说网上也可以互动交流，但如果人人都互动交流，要老师一个个考虑到，那一节课，又能有多少是实用的效果？

3月30日那天，同学们，你们终于回到了你们久违了的学校教室，回到了你们3个月没有见到的老师身边。你们将要和老师一起，共度最后的六十六天，你们的老师已经做好了充分的心理准备，准备以饱满的热情，昂扬斗志和耐心，引领你们做最后的冲刺，最后的一搏。

同学们，你们准备好了吗？作为老师，你们的每一天，都是我们老师的牵挂，你们的每一个困惑，将是我们老师的进击点、对应点、主攻点；你们的每一点进步，都是我们老师的喜悦与希望。同学们，最后的拼搏已开启，战鼓已又一次敲响，且比以前的更急促、更强劲、更猛烈。老师知道，你们也是信心满满，斗志昂扬，你们也是步伐坚定，逐步向前。

老师知道你们有许多的压力，许多的焦虑与恐惧，但是，你们别怕，有老师在你们的面前，随时帮你们解决这些问题。老师会用老师的手抚摸你们的头，用老师的心抚慰你们焦灼的心，用爱心去安抚你们的恐惧。你们随时需要，老师就在你们的身边，不离不弃，始终陪伴与指引，直至你们面带微笑，走出高考考场。

同学们，六十六天，弹指之间而已。正式开学上课前，已是进入二轮复习，此时的你们，应该明白，这阶段是考点与难点具有承接性的阶段，是抓试题促考点落实，以点题面，以面立补和以补求进的过程。是用试题突出考点和难点，把薄弱点和知识遗漏补救起来，连构成有厚度的知识面，建构知识框架，强化专题意识和试卷意识，举一反三，巧学巧用；做坚韧不拔的战斗，坚持而要愈加精进，做到循序渐进而心性明朗；做到科目均衡发展，切忌优科用心，弱科放弃。

同学们，六十六天，强度巨大，时间分秒必争，这样对体力与脑力消耗巨大，在此时最易产生厌烦感和焦躁感，这恰恰说明你们需要用适度的锻炼来调节，每天至少锻炼半小时，在锻炼中强化体质，在锻炼中激活大脑，在锻炼中释放焦虑、缓解压力，消解疲劳。

同学们，高考其实是对心理素质、知识构建、理解能力、分析能力、思维辨析、概述能力等的全方位考察。是对一个人综合素养的全面检测。同学们，经过充分的准备与奋斗，你们胸中有丘壑，何惧风雨雷电闪？

同学们，你们知道：着急解决不了问题，只有镇静自若，稳扎稳打，步步为营，方显英雄本色！出发吧，走好脚下的路！

走好脚下的路

陕西省安康中学 王治义

怎样做好学生返校复学教育工作

市教研室教研员 吴万强

盼望着，盼望着，疫情快要结束了，开学的脚步近了。《陕西省教育厅关于做好各级各类学校2020年春季学期开学工作的通知》（陕教明电〔2020〕2号）文件的发布，预示着我省战“疫”胜利在望，学校开学在即，学生即将返校。那么，在这样一个特殊的“开学季”，该如何做好学生复学以后的教育工作呢？

一、开学收心教育

经历了一个特殊的、超长的假期，很多学生的心“散”了、心“野”了。开学以后要让学生迅速还原角色、进入状态，必须要对学生上好“开学第一课”，及时进行收心教育。要搞好班级管理卫生，做好环境消杀，营造良好的班级管理氛围，添置一些新的装饰、盆景，选好、配齐班干部，健全相关的班级管理制度，凸显新学期新气象。

组织上好一节班会课，可以先让学生谈谈自己对疫情防控的认识，谈难忘的事、感动的人、有趣的书、特殊的课……然后班主任再强调一些学习、生活、纪律等方面的要求，让学生调整好生物钟，正常作息，迅速“归位”。组织开展一些丰富多彩的活动，转移学生的注意力，引导学生由家庭生活向学校生活过渡、由个体生活向集体生活过渡。组织学生开展假期作业展示评比活动，把学生的假期作业、学习笔记、个人日记、手工作品等分类进行展出，或进行评比表彰。

二、疫情防控教育

黑格尔说：“人类从历史中学到的唯一的教训，就是没有从历史中吸取到任何教训。”这次疫情防控的重要教训就是，千万别“好了伤疤忘了痛”！在“后疫情”时期，学校在防控方面千万不可大意和松懈，要采取有力措施防止疫情反弹。学校要因“校”制宜，制定科学、合理的开学方案和应急预案，备齐充足口罩、消毒液、体温枪等防控物资，扎实做好开学前各项准备工作。要严格执行校园门禁制度，实行封闭管理，师生进校时测量体温，严防闲杂人员和车辆进入校园；上好疫情防控知识课，通过观看视频、专题展览、主题班会等多种方式开展防疫卫生健康知识宣传教育；办公室、教室、宿舍、食堂等场所开窗通风，保持清洁，并坚持每天喷雾消毒；加强师生个人体育锻炼，培养良好生活习惯、卫生习惯，每天做好个人卫生晨检、午检工作；师生分开就餐、错峰就餐，尽量不要大型集体活动；严格责任落实，实行疫情“日报告”“零报告”，及时汇总疫情防控信息，并及时向有关部门报告；做好缺勤、早退、请假记录，对因病缺勤的教职员工和学生及时追访和上报；加强班主任、校医等相关人员防疫卫生管理专项培训，完善相应设施条件，提高校园卫生安全管理水平。

三、“战”疫”宣传教育

这次疫情防控，给我们每个人都上了一堂“人生大课”。有人说：“灾难是一面镜子，照出了人类的灵魂。”在全民战“疫”之中，有撕心裂肺的痛，有医者仁心的爱，有休戚与共的情，有肝胆相照的义，有咬牙切齿的狠……一个个身影，一幕幕画面，一桩桩故事，一串串数据，都在撞击着我们的灵魂。不管是真善美，还是假恶

四、查漏补缺教育

在正式开学之前，各学校通过网络直播、线上指导、电话联络等方式，落实好疫情防控延期开学期间“停课不停教、停课不停学”的要求。但是，由于受技术水平、硬件设施、教学方式、学习习惯等因素的影响，学生学习效果参差不齐，不少学生吃了“夹生饭”，很多内容需要“回炉”，很多学生需要“再造”。那么如何做到学生开学前后在学习上的“无缝”衔接呢？首先是摸清底子，通过调查问卷、章节检测、访谈交流、作业反馈等途径，了解学生学习的真实情况，找出差距，找准问题。其次是补齐短板。在摸清学生真实学情的基础上，有的放矢地实施教学，该重教的要重教，该精讲的要精讲，该补学的要补学，力争使前期所学内容都能达到课程标准的有关要求，算清“历史旧账”。再次是顺利过渡。经过一段时间的查漏补缺，强化巩固，让学生重新找回学习状态，尽快跟上正常的教学节奏，顺利地地完成教学内容的衔接和学习角色的转化。

五、心理健康教育

客观地说，这场疫情给中国造成的损失是无从估量的，既包括物质的，也包括精神的；既包括身体的，也包括心理的。身体的伤痛可以慢慢愈合，但心灵的创伤却难以抚平。对学校而言，首先要给学生进行正确的心理疏导教育，帮助学生迅速走出疫情的阴霾，特别是“涉疫”学生。弗洛伊德提出：“人类可以有意识地控制并忘记不愉快的记忆。”学校可以通过正确的心理疏导，让学生把这次疫情带来的创伤“打包封存”起来，全身心投入到学习中去。其次是要做好学生心理心理的疏导，缓解心理压力。很多学生特别是毕业班学生，因延迟开学耽误课程、影响中考高考而感到特别焦虑和茫然。其实本学期的在校学习时间并不是太短，如果延期开学期间学一点儿，周末假期补一点儿，平时学习再抓紧一点儿，疫情带来的影响就会降到最低。再次是学校要对不能按时返校上课的学生给予特殊的人文关怀，组织开展必要的心理疏导和线上学习辅导，让这些学生感到集体的温暖和师生的关心。

“回首向来萧瑟处，归去，也无风雨也无晴。”走过了今天的阴霾，明天的太阳照常升起。一幅幅书声琅琅、生机勃勃的校园图景即将展现在我们面前！

学生如何做好防护措施

心理调整放首位

- 1. 坚定信念，调节焦虑恐慌情绪**

担心、紧张、焦虑和不安是正常的心理反应，一定程度的焦虑，会增强我们的防控意识。

可以增加与亲朋的联系，或者寻求心理咨询帮助，倾诉想法，以缓解疫情下的恐慌情绪。
- 2. 关注官方媒体，不信谣不传谣**

关注可靠的官方媒体，了解权威信息，同学间不交流、不传播谣言信息。

做好详细的学习计划，将生活重心转移到学习上来。
- 3. 积极开展心理调适，调整作息时间和节奏**

从放假状态切换到节奏分明的学习状态，需要一个适应的过程。

我们可以参照上课时间调整居家作息时间，保证充足的睡眠及合理的膳食搭配，积极做好准备，提前适应学校要求。

校内生活多谨慎

- 1. 保持个人及环境卫生**

饭前便后、咳嗽或打喷嚏后、回到宿舍后立刻洗手；上下楼尽量避免乘坐电梯；宿舍和教室内做好消毒措施，定时开窗通风。
- 2. 注意饮食健康卫生**

不喝生水；不吃生或半生、变质、无证食品；在食堂就餐时，尽量错峰吃饭；保持一桌一人，避免用餐时相互交谈。
- 3. 加强体育锻炼 做好防护自稳**

在室内做适量运动，增强免疫力。

如果出现咳嗽，发热，呼吸急促/困难等疑似症状，及时做好自我隔离并上报就医。

图表来源：学习强国