

高复年级致全体同学和家长分享：

孩子居家学习提高效率 8 个办法

——《中国教育报》支招

疫情已经持续近一个月，大中小学纷纷延期开学，孩子们开启“宅家学”模式。

有不少学生开始怀念学校生活，在家待出了烦闷情绪；也有不少学生适应不了网课教学，

静不下心来，学不进去；还有不少同学面临中高考，最后冲刺迫在眉睫，如何保证功课不落下？

从孩子可能存在的 8 个问题入手，帮您解解围！

一、孩子面临中高考，感觉紧张又不知从何学起？

案例 1

青青马上就要面临高考了。因为一个人在家学习，缺少在学校学习的氛围，青青写一会作业然后看看新闻，或者做些别的事情，不知不觉一天的时间就过去了。高三复习阶段，知识点繁多，习题冗杂，不知从何学起，眼看高考的日子一天天临近，青青愈发焦虑。

对症下药

【建议】

学会时间管理，提高学习效率

作息饮食规律保持镇定心态

保持规律的作息和饮食，会让孩子的一天张弛有度，节奏有序，做事和思绪稳定；关于疫情，提醒孩子慎择信息，明辨是非。可以设

高复年级致全体同学和家长分享：

置关注疫情的时间，而且只从正式渠道了解疫情的进展。

制订学习计划，学会时间管理

建议孩子制订切实、可行、效的学习计划，将知识点强化、细化、条理化，全面提升综合实力、整体水平。利用“空中课堂”“网路在线课”等多媒体信息化手段实现教育局提倡的“停课不停学”。比如，最近某学校的高三学生一日家庭作息时间表，和学校的作息没有任何不同。

遵循认知规律，提高学习效率

家长可以帮孩子找到一天中精神最好的时候，让孩子在这段时间学习弱势学科，累积一段时间需要换一门学科“换换脑”，此外提醒孩子及时复习，在每天睡觉之前，总结一天的学习效果和成果，巩固一天的学习成果。



高复年级致全体同学和家长分享：

二、孩子除了上网课，不知道该怎么学？

案例 2

欣欣这几天终于把学校布置的寒假作业完成了，她想开始自己主动学习，但又不知道该从哪里开始。每天除了被父母硬拉着上上网课，就是吃喝、睡觉、玩游戏、发呆，一天下来感觉自己好像什么也没做，心里很没劲。

对症下药

【建议】

思考未来有时机，自主学习快乐多

这次疫情的发展，相信孩子们也看到了各行各业在抗击疫情过程中的作为。比如：政府、新闻媒体、医疗、科研、企业、民间团体等，这些各行各业的专业人才，利用自己的专业知识为抗击疫情。家长不妨给孩子出道题——这些专业和行业带给自己的思考和启发是什么？

拷问自己的兴趣爱好

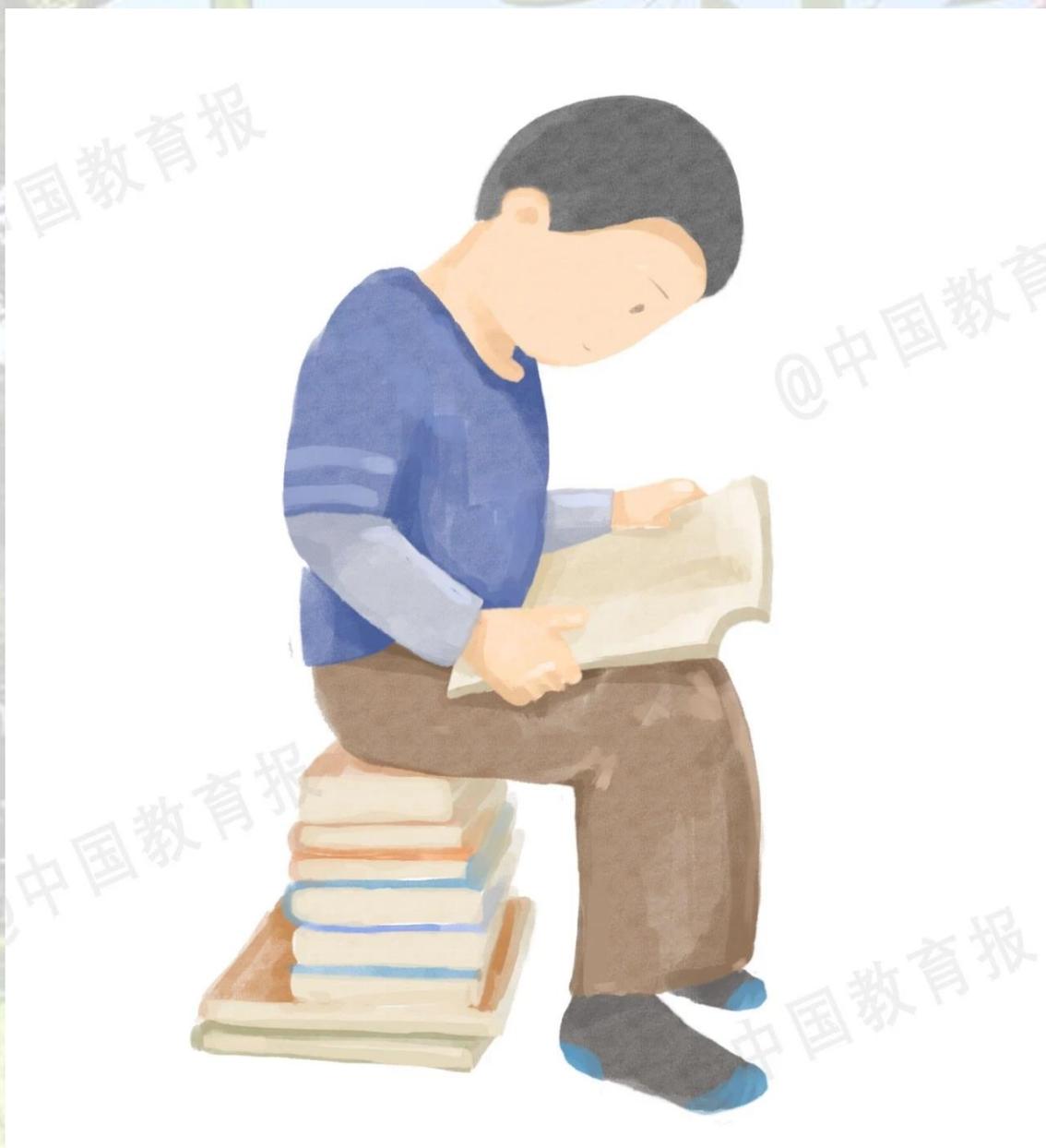
如果孩子对自己的兴趣爱好有些懵懂的想法，可以让他利用这段时间大量阅读相关书籍，或者看相关的电影或纪录片，或者做些手工、厨艺，也许从中可以拓展自己的兴趣爱好。

善用资源提能力

假期延长，各个公共文化平台推出了免费在线课程，孩子们可以充分借助这些平台，开拓视野，整合学习，提高综合学习能力。譬如将阅读与信息处理、绘画表达相结合，制作图文并茂的阅读笔记；将理化知识学习和实验相结合，动手做做科学实验；也可以进行艺术体

高复年级致全体同学和家长分享：

验和创作，提高艺术修养和审美表现能力。



三、对着屏幕学习，如何“身临其境”？

案例 3

志远最近开始上网课，但他总是觉得隔着屏幕学不进去，看到同学们发弹幕感觉很新鲜，时不时就想走神，完全感觉不到在校学习的那种氛围。对此，他感到很苦恼，开始怀念在学校听课的日子.....

高复年级致全体同学和家长分享：

对症下药

【建议】

用好线上工具，建立“生生”“师生”互动

不懂及时提问，切勿堆积问题

线上学习最大的难点就是“及时反馈，当场释疑”。学校里的学习是集体学习，而在家只有学生一个人，更需要独立思考。通过网络学习，老师的监督指导会有很大的削弱。建议学生在家学习时，建立和老师以及同学的良好沟通，遇到不懂的知识点，要及时请教老师和同学，别让问题堆积。另外，主动和老师交流学习进程，对学生也能起到监督作用。

细化每日时间表，量化鼓励自主学

与真实课堂相比，网上课堂有一定的局限性，但网课的资源可以重复使用，也有助于学生嚼碎知识点，慢慢消化，掌握得更透彻。建议学生制定好每天上课、复习、做作业的时间，列好时间表，上完一节课打一个勾，给予自己一定的奖励，以督促自己完成全部学习任务。

学会自我约束，准确评估状态

线上学习绝不是“学过就算”，它对学生的自主学习能力提出了很高的要求。有的学生看完网课就干其他事情了，但有的学生会进行课后温习，做题巩固，自我评估学习的效果，这样一来，收获肯定有所不同。建议学生上完网课别急着去玩，通过老师或者自己找来的练习题，对知识点的掌握程度进行自我评估，精准定位自己的薄弱环节，攻克不足，提升自我。

高复年级致全体同学和家长分享：

四、孩子跟电子产品“难舍难分”怎么治？

案例 4

小罗已经居家十多天了。最初几天小罗还想着学习，制定了一个严格的学习计划，可才坚持了一天，小罗就把注意力转移到了电子产品上，刷着刷着一周就过去了。小罗内心很愧疚，但电子产品真的很吸引他，放下它们，他就感到空虚没劲。

对症下药

【建议】

电子产品双刃剑，合理应用才是理

合理使用电子产品

家长要让孩子认清他对电子产品的真实需求，据此制定强度合理的电子产品使用计划，给孩子 3 天的适应期，在计划试运行阶段要做优化和调整。为了更好地履行计划，也可以适当地增加一些奖惩。

善用电子产品功能进行自我监控

很多电子产品一般都有使用时间的统计功能，让孩子每天睡前关注一下自己的使用情况，评估一下自己的使用表现，做好自我监督。有些软件具有定时和健康保护功能，也可以在使用前设定一下，让软件陪孩子一起监督。还可以使用闹铃功能做一些重要的提醒。

关注电子产品的学习功能

电子产品上有很多帮助学习和促成长的软件，家长要建议孩子们将注意力集中到这些软件上。但要切记不要长时间忘我的使用。软件植入广告的时候，不妨闭眼或者眺望远方。任务完成的时候，做些室

高复年级致全体同学和家长分享：

内运动或者吃些东西调剂。还有很多学习网站值得去体验一下，比如慕课、研究性学习自适应平台等等。

亲子沟通代替线上交流

很多中学生过度使用电子产品是出于在家感到孤独感。借此全家在家之际，正是亲子沟通的良机。我们也可以发起一些有趣的家庭话题，让亲子沟通代替线上交流。比如召开家庭会议、打打扑克、一起做家务、一起看新闻、共读一本书等等。

五、孩子在家静不下心，做事提不起劲怎么办？

案例 5

这段时间明明居家隔离，父母准备好各种好吃好喝，学习、运动等各种居家活动多多，但是明明总是提不起劲，没什么精神，也不想干其他的事情，白天想睡，晚上又睡不着，有点无聊、有点烦，心里总是静不下来。

对症下药

【建议】

正念练习来静心，安安稳稳度假

分析状态找原因

孩子日常生活内容的单调而程序化，担心自己或家人被传染的恐惧，因为身体不适而产生疑病，过度关心海量信息而感到精疲力竭等等……帮孩子找到情绪问题的原因，对自身状态有一个较全面的认识，从而对症进行自我调节，安稳度假。

规律生活安身心

高复年级致全体同学和家长分享：

孩子可以选择如何度过自己的 24 小时，通过有规律、有计划的生活可以帮助他提升自己内在的掌控感。计划中要包括必要的运动时间，听音乐，和家人朋友聊天，绘画，运动，写作以及有限制地使用手机等。

正念练习来静心家长可以教孩子进行正念练习，正念练习有 4 步骤

第 1 步，深呼吸：慢下来，把注意力带到呼吸上。做几次深长的腹式呼吸；

第 2 步，感受当下：感觉一下双脚跟地面的接触，身体跟椅子的接触。动动手指头和脚趾头。环顾一下四周，快速地命名一下你所看到的各种东西，或者哼唱你喜欢的童年歌曲；

第 3 步，改变：站起来，伸展一下身体，走动走动。给自己留几分钟，安静地坐一会儿；

第 4 步，补充能量：如果你觉得情绪化、迷惘、疲惫或者脾气有点急，你可能是饿了或者渴了。暂停一下，花五分钟时间休息一下，喝一点温水，或者吃一点健康的小吃。

六、孩子整天无所事事感到空虚无聊，怎么办？

案例 6

自从过年遇到疫情开始，提早赶完作业的小钱就开启疯狂玩耍模式：睡个懒觉→吃个早午饭→看看新闻、陪家里老人聊聊天→下午看看书→晚上打打游戏上上分→夜深了再找几部好剧刷一刷，每天如此循环。最初感觉很放松，可是随着时间的推移，小钱感觉到无聊空虚了，怎么办呢？

高复年级致全体同学和家长分享：

对症下药

【建议】

生活作息有规律，全家活动趣味多

生活规律作息好

在最长寒假面前，如果一味放任自我、昼夜颠倒，不仅无益身心，更会得不偿失。所以，家长一定要提醒孩子——首先要做的就是为自己制定一份规律、合理的作息时间表，保持规律合理的作息，是应对焦虑和无聊的良方。

课内学业不能放

休息好之后，孩子们不能松懈学习，尤其是对即将面临中考高考的同学们来说。考生家长监督孩子跟随学校即将开始的网络教学，也可以帮他私人定制自己的寒假学习计划，让孩子保持一定的学习状态。

课外拓展不能忘

孩子学累了，可以让他把爱看的书、纪录片、豆瓣高分电影等拿出来好好品味，劳逸结合、增长见闻两不误。还可以进行适度的体育锻炼，如上海市教委发布推荐的在家锻炼方式，也可以下载 KeepApp，持之以恒进行练习。

全家游戏欢乐多

随着科技与电子产业的不断推陈出新，现在很多适合全家一起完成的游戏都可以投屏到电视上，不妨和孩子来一场亲子挑战赛！除此之外，还有许多传统又不乏新意的室内游戏值得尝试哦~

七、孩子对未来产生思考但不知如何行动，怎么引导？

高复年级致全体同学和家长分享：

案例 7

看着新闻和网络上的各种信息，小张也热血沸腾，时而嚷嚷着大学要报考医学院当医生救治病人，时而励志长大要当科学家研究和攻克病毒，时而觉得当记者奔赴前线采访也很有意义。再看看眼前的作业，小张就歇菜了，作业和习题都“攻克”不下了，未来之路在哪里呢？

对症下药

【建议】

根据自我特点，进行生涯规划

给自己定一个目标

让孩子想一想自己以后想上什么样的学校，从事什么样的职业，这个目标需要怎样的积累；理想的职业要怎样的学科优势，孩子目前可以为这个目标做些什么样的努力。

分析人生榜样的生命故事

家长可以给孩子推荐一些人物纪录片或者人物传记，绘制他的“生命线”，探索人生榜样的成长经历。

眼前的例子也有很多，比如多跟孩子讲讲钟南山院士等人的抗疫事迹。这一场战争出现了无数逆行者，他们的平均年龄高达 79 岁。钟南山，84 岁，不仅拉响了警报，还奔赴武汉前线。黄锡璆，79 岁，设计了火神山医院，让中国又创造了一大奇迹。李兰娟，73 岁，带队抵达武汉说，“我没考虑什么时候回来”。……正因为有逆行者冲在前线，我们才能安心守在后方。告诉孩子，别人为我们负重前行的时

高复年级致全体同学和家长分享：

候，我们不能忘了成长。学习，是现在能做的最好的事情。好好学习，将来有一天我们才能真正报效祖国。

进行 SWOT 分析

家长可以建议孩子通过自我反思，也可以通过采访父母、老师和同学，了解和审视自己的优势和不足。完成下面的 SWOT（强势、弱点、机遇和威胁）分析，在分析之后，找到自己需要发展的能力和特长，督促自己朝着理想的人生迈进。



八、孩子有焦虑恐慌情绪，咋消除？

案例 8

小丁是个初中生，疫情爆发期间大部分时间居家隔离，但每天看着和疫情有关的数据，心情就像过山车一样时忧时喜，总是担心自己或者父母遭遇了“传染源”，怎么办？

对症下药

【建议】

高复年级致全体同学和家长分享：

感到慌张很自然，正向思维有必要

担忧和慌张反映了特殊时期孩子对健康的关心，是正常现象。但过分焦虑、疑病，则需要警惕。家长可以告诉孩子这么做：

做好防护措施

增强自我保护的信心

多给孩子讲讲新冠肺炎的有关科学知识和有效的防护措施，并认真做好防护。关注官方发布的信息，减少未经证实的信息输入，可以降低对疾病的过度担心和焦虑。

尝试积极思维，提高问题应对能力

当出现“嗓子痛、偶尔咳嗽”的现象时，除了担心“我是不是感染了病毒”，还可以启发孩子再问几个问题，“我担心的问题是实际存在的吗？”“秋冬季节本来是感冒高发期，此时去医院妥当吗”；“如果真的发生了担心的事情，我可以做什么应对它？”，建议孩子查阅权威机构自检指南，使用可靠的就诊方式等。

列出“愉快清单”，并努力执行

做一些平时让自己开心愉快的事情，或者想做去没时间做的事情，例如玩一些不费脑子的小游戏，刷一部平时因学业繁忙而没空追的网红剧、享受与爸爸妈妈一起宅在家的美好时光、帮她们做做家务等，不要让自己太闲，适当转移注意力。

焦虑情绪来袭

尝试各种身心放松法

如腹式呼吸法肌肉放松法、“蝴蝶拥抱”、正念冥想等，都可以有

高复年级致全体同学和家长分享：

效缓解我们紧绷的肌肉、焦虑的情绪。

① 平缓呼吸法

吸气、屏气、呼气均默数 5 秒，吸气时通过鼻腔缓慢而充分地将空气吸到身体最深处，呼气时通过鼻腔或口腔缓慢呼出，完全呼出气体后可正常呼吸 2 次。循环上述步骤，每次练习 3 ~ 5 分钟。

② 肌肉放松法

可以采用平躺或端坐的姿势，放松顺序可遵循自上而下，从头到脚，反之亦可。

③ 蝴蝶拍

闭上眼睛或半合眼，双臂交叉放在胸前，双手交替摆动，轻拍双肩，同时缓慢深呼吸。如此重复。

④ 保险箱技术

一种通过想象方法来完成的负性情绪处理技术。有意识地对内心积攒的负性情绪进行“打包封存”，从而使自我可以在较短的时间内从这些负性情绪及消极观念中解放。

六步提升孩子注意力和学习效率

① 与生活划分出清晰的界限

条件允许的情况下，帮孩子开辟一个独立的空间，排除可能的干扰事件，工作时间不打扰孩子。

② 与老师和同学多沟通

孩子有任何学习或情绪上的问题，如果家长无法解决，鼓励他多和老师或同学沟通交流，尽快解决问题，排除障碍。

③ 改变视觉环境

保证孩子的书桌尽可能简洁，拿走一切可能分心的摆设和陈列。

④ 规律作息生活

调节在家作息，尽量与在校期间一致，保证休息时间。

⑤ 坚持规律的日程表

今日事今日毕，当日的学习任务绝不拖到第二天，同时建立了阶段性的学习目标，避免做无用功。

⑥ 在休息时间可适当放空自己

关注此时此刻此地的自己，让孩子学会忽视环境中的干扰，提升对目标的觉察和敏感程度，锻炼抗干扰能力。

愿每个孩子都能在家

过得开心，学得高效！