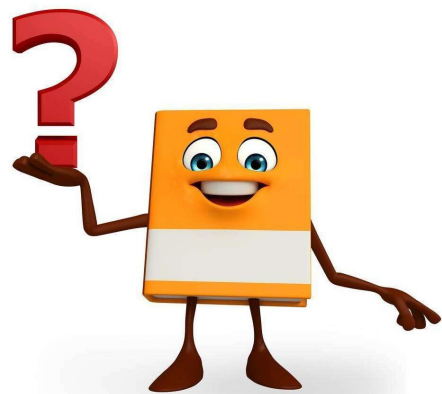


共抗疫情 安心备考



疫情期间，复学后被隔离同学如何进行自我心理调节？

随着国内疫情的平稳，各年级同学开始复课，若同学们进入学校，测体温三次后都大于等于 37.3°C ，就会被送入医院进一步检查，如果胸部 CT 检查结果有异常或等待核酸检测结果时，就要进行医学观察隔离。在隔离期间，可能会引发自我焦虑、烦躁、不安、害怕、恐惧等等负面情绪，我们怎样调节自己的负面情绪呢？

1 转移注意力，做好学业规划

让自己忙碌起来，就很难再有机会去焦虑，在隔离期间给自己制定一套学习计划，以一些需要记忆和背诵的学习为主（语文、英语等），如果学习中遇到不懂的问题，记录下来，网络咨询科任老师。同时，注意劳逸结合，休息时尽量放松，做一些自己喜欢的事情，培养自己的兴趣爱好，如听听音乐、做瑜伽、做手工等对缓解焦虑有很大的帮助。

共抗疫情 安心备考

2 肯定自我，提升心理“免疫力”

给自己正向心理暗示，不抱怨，不生气，不烦躁，告诉自己：“我能行，经过这段时间努力我一定会进步的”。相信自己，培养自己良好的心态，合理宣泄自己的负向情绪，静心静气的专注学习，增强心理抗压能力，进而提升心理“免疫力”。

3 心系天下，以“学”生慧

国家蒙难，匹夫当忧，了解时事政治，关注官方信息，心系天下，发奋读书。培养自己读书的兴趣爱好，多读好的作品，中国名著，世界名著等优秀的书籍，会让你的心情豁然开朗，会让你更加智慧，将来才能更好的建设祖国，报效祖国。

隔离期满了以后，以最佳的状态投入到新的学习、生活中去。宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。

撰稿人：曾敏

审核：尹正安 马文波