



济南舜耕中学给同学们的疫期心理作业

同学们，延迟开学了，心理老师知道你们“停课不停学”，好学的你们依然在家奋斗，但是在学习知识的同时，也不要忘记心理健康哦！老师给你们准备了一份特殊的礼物——疫期心理作业，现在来考考你们啦！

❖ 认知篇

1. 今年因为受_____病毒的影响，正常开学被迫延期，全民皆兵携手投入战“疫”的行列。

A.SARS 病毒

B.新型冠状病毒

C.禽流感

D.H1N1 病毒

2. 面对疫情，我们应该如何科学的进行防护？（多选）

A.少出门

B.勤洗手

C.戴口罩

D.吃大蒜

3. 以下关于此次疫情的说法，正确的是：

A.用 56°C 的热水洗澡能对抗病毒

B.喝茶可以预防病毒

C.用酒精喷洒口罩可以重复使用

D.病毒会存在手机和电梯按键上

4. 小王收到来自疫情较为严重地区寄来的快递，正确做法是：

A.拒收

B.销毁

C.正常收件，及时洗手



❖ 情绪篇

5. 疫情发生后，合家团圆瞬间被独居隔离取代，被迫宅家期间，你体验过那些负面情绪？（因为延迟开学而窃喜的同学请自觉去面壁）

- A.焦虑（忐忑不安、烦躁，静不下心，时刻关注新闻热点）
- B.恐惧（坐立不安，害怕，甚至出现一些躯体反应，比如心跳加速，出汗等）
- C.空虚（百无聊赖、闲散寂寞，干什么都提不起劲）
- C.悲伤（异常关注疫情，情绪低落、迷茫，甚至绝望）

6. 从生物进化的角度来说，人类的每一种情绪都有利于生存。即使是负面情绪，也有其正面的价值和意义，请将下列负面情绪与其正面意义连起来。

A.悲伤

1.它提醒我们事情很重要，需要额外的专注，已拥有的资料与能力不足，有利于我们积极行动起来。它也指引我们找寻方向，把一些重要的事情变得没有意义，让我们重新思考对自己来说真正重要的东西。

B.无聊

2.它是维持人类生存下去的重要工具，它可以激发我们的潜力，最大限度的规避危险，或在危险不可避免时抵抗伤害和压力。人活着不能也不应该完全没有它，它不是勇敢的对立面，而是共生体。

C.恐惧

3.这种情绪的产生通常与“失去”分不开，不管失去的是什么，都警醒我们要更珍惜当下，让我们思考并找到生命中最重要的人和事。这种情绪包含着疗愈与安慰，它的尽头是接纳与转化。每一次经历过后，我们的内在都会进行一次蜕变和升级。

D.焦虑

4.这种情绪的产生说明我们现在的生活、现状并不是自己想要的，或者不是自己适合的。那么什么才是呢？人生最重要的并不是动起来而是能够静下来。如果我们能够在这种情绪出现的时候，不回避、不逃避，不急于摆脱，与自己内在的感觉见个面，那么你就会在里面探寻到生命真正的意义以及自己的真正需要。



心理老师支招：每一种情绪背后都蕴藏着他的含义，去发现它，去感受它。没有不好的情绪，只有不被尊重的情绪。没有可怕的情绪，只有缺乏了解的情绪。试着接纳自己所出现的各种情绪，并与之和平相处吧！接纳是为了更好的调控！

❖ 行动篇

同学们，老师知道以“独”攻毒的滋味并不好受，那么我们该如何调节心情呢？答案就是动起来！动起来有很多方式，我们来聊一聊吧！

7. 居家隔离期间，你做过那些运动？

- A.睡觉
- B.刷剧、刷手机、玩网游
- C.上厕所
- D.别蒙我，以上都不是运动

8. 我们可以在家做那些体育运动？（多选）

- A.体育老师发布的小视频
- B.软件 keep 里有很多在家锻炼的方法
- C.做瑜伽
- D.打太极
- E.散步

我来补充：_____

9. 除了运动，有哪些健康的娱乐方式？（多选）

- A.看电影
- B.听音乐
- C.与父母玩一些亲子游戏（打牌、猜谜、我画你猜等）
- D.与朋友、亲人聊天（网络、电话等方式）



E.做手工

F.种植花草

G.洗热水澡

H.摆弄自己喜欢的小物件

I.画画

我来补充：_____

心理老师支招：老师一个人能想到的娱乐消遣的方式就有这么多啦！同学们比我聪明，开动脑筋想一想我们还可以做哪些让自己舒心、开心的事情呢？

❖ 总结篇

同学们，这是一个特殊的寒假，比想象中的要长一些，虽然我们并不希望它这么长，但是也难得有这么充足的时间可以和父母呆在家里好好相处。待春暖花开之时，希望我们能够摘掉口罩，心无挂碍的走出去。

10. 疫情解除后，你最想做的事情是：

让我们带着这小小期待度过这个假期吧！开学见！

济南舜耕中学 学生成长指导室

参考答案：1.B；2.ABC；3.D；4.C；6.（A-3；B-4；C-2；D-1）7.D

