# 2023高考作文时政热点素材：战疫期间如何防“抑”

来源：网络 作者：翠竹清韵 更新时间：2025-04-09

*成功的路上没有撒满鲜花和阳光，相反却总是要经历坎坷与磨难。只有沿着目标坚持不懈地去奋斗，才能享受成功的喜悦。想要作文写的好，作文素材是必不可少的 。以下是为大家整理的《20\_高考作文时政热点素材》供您查阅。 20\_高考作文时政热点素材篇一　...*

成功的路上没有撒满鲜花和阳光，相反却总是要经历坎坷与磨难。只有沿着目标坚持不懈地去奋斗，才能享受成功的喜悦。想要作文写的好，作文素材是必不可少的 。以下是为大家整理的《20\_高考作文时政热点素材》供您查阅。

**20\_高考作文时政热点素材篇一**

　　战疫期间如何防“抑”

　　疫情之下，面对病毒我们需要关注身体防护，同时也要关注心理健康。目前，疫情防控积极向好的态势进一步巩固，居家隔离的人们心理状态较之前发生了一些新的变化，也出现了一些新的问题，亟须我们密切关注、科学化解。

　　面对亲人离世，如何平复哀伤情绪

　　北京师范大学心理学部防疫科普团队王建平教授认为，疫情下的亲人离世，由于各种原因，比如来得很突然，无法在临终时陪伴，无法在亲人离世后告别，亲人离世前的状况无法得知，没有遗物留下，这些都是预测哀伤转变为病理性哀伤的高风险因素，会使得哀伤的平复过程变得更加艰难，甚至发展为复杂性哀伤或者病理性哀伤，严重影响丧亲人群的心身健康，同时也给哀伤心理辅导人员带来极大挑战。

　　丧亲及哀伤辅导是一个多学科交叉的专业领域，涉及多个专业方向的联合攻关协作;哀伤辅导和危机干预不同，是需要长期进行的工作，保证服务提供者的专业性以及连续性非常重要;同时还要认识到我们国家在哀伤及其哀伤辅导方面还处于起步阶段，缺乏专业的研究，缺乏专业的人才，甚至缺乏专业的意识，很多干预还停留在人文的关怀和支持方面。

　　因此王建平建议，在当前疫情情况下，应该尽量让家属对病人的病程以及临终时的状态和遗言有所了解，同时尽量保留患者遗物。这些信息有助于帮助家属获得真实感，逐步接受这个现实。同时，成立由多学科组成的专业人员队伍，根据丧亲者的特点和需求，分阶段、分层次、分专业地提供服务。此外，政府有关部门要出面协调各地相关机构，努力及时筛查出和联系到需要帮助的丧亲人群，协助专业人员与不同层次的需求者对接，并做好持续性支持工作。

**20\_高考作文时政热点素材篇二**

　　疫情有所好转，可否放松

　　北京师范大学心理学部防疫科普团队聂熙伦认为，眼下大多民众在家中减少外出的时间大多超过一个月。起初的焦虑、紧张、担心和害怕的情绪得到了缓释，大部分人在经历了较为剧烈的心理冲突后都找到了生活的新节奏。焦虑和担心的情绪在某种程度上会让我们处于备战状态，这种状态是我们不习惯也不喜欢的。备战状态下人的神经高度紧绷、会对周围的刺激格外敏感，这有利于我们在危机状态下及时进行自我保护。当居家封闭时间达到一定长度，人的生活开始适应新的习惯后，焦虑和担心的情绪开始减少，逐渐在新的环境中习得稳定和安全感。

　　看着大部分城市新病例“零增加”或增加幅度放缓、一些城市逐渐复工复产、快递和外卖也变得多起来，这些信号都会让我们误以为疫情快要过去，迫切希望生活能早一些恢复常态。这个时候人们可能进入松懈的状态：频繁出门、去热门餐馆门口排队、外出不戴口罩、减少消毒或洗手的次数等等。然而事实上，疫情仍在继续，过度的松懈会让人降低本该有的警惕，可能造成二次交叉感染的风险，增加患病概率。

　　而应对懈怠和松懈的情绪，可以留意以下几点：一是提醒自己，疫情尚未结束。虽然疫情从数据上态势减缓，但疫情防控形势仍然没有乐观到出门不用戴口罩、随意集会的程度;二是人在长时间的紧张和焦虑下会出现麻木和同情感疲劳，这是正常的，但我们也需要时刻提醒自己，那些每天增长的疑似、确诊数字不仅仅是数字，还是一条条鲜活的生命;三是死亡和确诊病例数据的减少，是一线医护人员连夜奋战、甚至用生命换取来的，尊重他们付出、尊重自己生命的方式依然是要规范防护，懈怠对疫情的减缓没有丝毫帮助;四是客观地看待事实，不过度悲观、也不过度乐观，在恢复工作、学习和生活的同时，也要保持清醒，未雨绸缪。

**20\_高考作文时政热点素材篇三**

　　孩子居家学习，亲子冲突如何解决

　　北京师范大学心理学部防疫科普团队璩泽认为，疫情使不少人的生活方式发生了改变。学校为了保障学生安全，制定了推迟返校、网上授课的措施，家长们也开启了居家办公模式。这样的方式虽然使得亲子相处时间大大增多，但同时也出现了一系列问题。不少家长看到孩子在家无法专心学习，效率低下，十分着急，导致亲子矛盾的出现。那么，这些问题如何解决呢?

　　从孩子的角度来说，要找到在家学习效率低的原因。“自控力”不足是原因之一。像学习这种需要大量精力的活动，自控力会不断被消耗，消耗的自控力需要一段时间才能被慢慢补充上来。孩子在学校时有其他学生和他一起学习，学校的环境、周围同学和老师的鼓励与示范，会促进学生把精力持续放在学习上，这一过程叫作“社会助长效应”。但在家里，孩子周围充斥着诸如游戏、小说等大量诱惑因素，使他们无法专心学习。

　　要想帮助孩子增强自控力，提高学习效率，可以从以下几点入手：一是设置学习环境。收拾好书桌，在学习期间把与学习无关的用品收起来，设置与学校类似的环境，帮助孩子在一个模拟的环境中专心学习。二是恰当设置目标。每天学习前，让孩子设置一些具体的、可达成的、有衡量标准且与学习总任务一致的目标，可以帮助孩子量化学习成果。三是劳逸结合，适当奖励。在休息时要让孩子充分休息，做他想做的事情，注意劳逸结合，满足他们独立的需求。

　　从家长的角度来说，要找到担心的原因，这可能与家长自身的焦虑情绪有关。面对孩子的学习，尤其是初三、高三等升学年级孩子的家长，其自身的焦虑水平就不低，再加上疫情所带来的心理压力，使这种焦虑情绪被无限放大，从而影响了家长们对“学习”这件事的解读和认知，认为孩子在家只要不学习，就一定会落后于别人，从而导致考不上好学校等一系列严重的后果。适当的焦虑对我们来说是有好处的，但当焦虑水平过高，会导致无法正常和孩子沟通交流。

　　家长如何缓解自己的焦虑，既关心孩子，又不会引起亲子冲突呢?专家建议，首先要了解焦虑情绪。既要了解自己的焦虑状态，又要认识到孩子可能也处于焦虑情绪中，你的唠叨、管教都可能会使他不耐烦。其次要理性沟通，多倾听少指责。家长和孩子沟通时需要一定的沟通技巧，要多听听孩子想说什么，不要着急打断，也不要过多批评指责他们。你可以多试试用“你的想法很不错，我觉得还可以……”这样的表达方式来提供你的建议，但不要使用“你应该……”这种命令式的口吻。最后，如果遇到争吵，尝试按下“暂停键”。在遇到情绪要爆发的时候，先让自己冷静一段时间，想清楚自己为什么生气，让自己平和下来后再和孩子沟通。

　　在疫情期间，父母要运用智慧，帮助孩子提高学习效率，同时减少家庭冲突和矛盾，成为孩子强大的支持源，创造一个良好的学习氛围，为孩子快乐地学习生活提供坚实基础。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找