



学校师生及家长

防疫心理行为

指导手册

II 大学生及家长分册

重庆市教育科学研究院组织编写

赵淑兰 主编

学校师生及家长 防疫心理行为指导手册

① 大学生及家长分册

责任编辑：李 蓓 杨冬梅 江 慧

封面设计：胡荇匀

版式设计：倪傲霜

字 数：90 千

出 版 社：重庆出版集团、重庆出版社

出版时间：2020 年 3 月

本书由重庆出版社艺术设计有限公司制版

版权所有 侵权必究



学校师生及家长



防疫心理行为

指导手册

II 大学生及家长分册

重庆市教育科学研究院组织编写

丛书主编：赵淑兰

丛书副主编：余仁叶 麦莉 徐立

主审：赵仕民 杨昌义

校阅：何云山 张希 张霞 刘燕



分册编者名单

分册主编：赵淑兰 林敏

分册副主编：叶海燕 余仁叶

参与编写：吕敏 胡晓 龙海舟 刘宇 周国蔚
赖冰岚 蒋京灵 谢念均 谭媛芳

插图创作：扬子巍 李柳漪 周银莹 易子涵 周国瑞
赵淑兰 黄至筠 赵江桥 陈一欣 程琳豪
陈倩 唐承潞 王月媛

前 言

面对突如其来的新型冠状病毒肺炎（新型冠状病毒以下简称“新冠病毒”，新型冠状病毒肺炎以下简称“新冠肺炎”）疫情，在党和国家的领导下，举国上下共同参与疫情防控阻击战。在此期间，按照教育部的相关要求，重庆市教育委员会对疫情防控期的学校工作做了统一部署，把维护学生身心健康放在第一位，要求各学校利用热线电话、网络等媒介，认真做好学生的心理防护工作。

新冠肺炎疫情是一场影响全国的突发公共卫生危机，虽然我们不能阻止它的发生，但我们可以选择如何控制它的影响和创造它的积极意义：把这一段共渡难关的经历，转化为广大教师与家长携手陪伴孩子、一起接受危机应对训练、共同获得成长的珍贵资源，使之成为助益所有人未来发展的重要契机。

为了切实开展好相关工作，重庆市教科院于 2020 年 1 月下旬特别成立了“重庆市学校师生及家长防疫心理行为指导工作组”（以下简称“工作组”），由德育研究所心理健康教育研究中心牵头，集合全市部分高校心理中心负责人、各区县优秀心理健康教育教研员和各级各类学校优秀心理辅导教师共 50 多人，组成一支师生及家长防疫

心理行为指导专业团队，开展针对全市各级各类学校学生疫情防控期心理行为指导工作，协助家长和学校教师科学、智慧地应对非常时期孩子的陪伴、管理与教育问题，共同创建重大危机中青少年儿童身心安全基地，强化青少年儿童的社会支持系统，携手扶助全市各级各类学校学生及学前幼儿平稳度过疫情防控非常时期，并致力于引导他们从危机经历中获得助益于终身的心智成长。

在指导各级各类学校师生和家长防疫心理行为的过程中，我们遵循科学性、专业性、规范性、针对性和实用性“五性并重”原则，坚持自我防护科学化、应激反应正常化、个人状态稳定化、每日作息常态化、宅家生活创意化、学习适应主动化、危机经历资源化“七化并行”工作思路，组织、指导优秀的区县心理健康教育教研员和学校心理辅导教师，切实做好学生应对疫情危机和相关次生危机的心理行为指导工作。我们依据不同年龄段青少年儿童的心理发展特点和居家隔离的生活现状，开展了系列远程创意行动辅导活动，通过孩子或亲子共同参与家庭游戏、家庭戏剧、绘画、手工、拼贴、声音、动作、知识卡片、手抄报等多种形式的创意活动，在丰富居家生活内容的过程中，协助各年段学生、幼儿和家长以自己喜欢的方式，表达对新冠病毒和新冠肺炎的认识、对自我防护方法的了解、自己在隔离期的身心感受，更通过这些自主活动释放应激压力，促进亲子互动，增进人际联结，强化亲子双方的支持系统与内在力量，协助家长和孩子稳定情

绪、安心居家、正常生活，相对轻松地度过疫情危机时期。在做好心理稳定与支持的同时，我们更着眼于公共安全、生命健康、危机应对等伴随学生终生的教育主题，高度重视正在进行中的全民防疫的教育资源价值，最大限度地利用好这个资源，训练和增强青少年儿童恰当应对突发危机、自觉维护公共安全、保护自己和他人生命健康的意识和能力，强化家国情怀，促进广大学生从这场危机中获得成长，助益他们的未来发展。

在整理前期调查、访谈和创意行动辅导工作信息的基础上，结合以往危机干预和心理辅导实务经验，我们编写了《学校师生及家长防疫心理行为指导手册》（以下简称《手册》），尽量以去专业化的表达呈现专业的指导，供各级各类学校教师、家长和学生自助使用。这套手册同时也为全市各级各类学校、幼儿园开展防疫期远程心理辅导，以及疫情危机解除后的心理发展辅导提供专业参考与操作建议。

《手册》共包含 12 个分册：

1. 《幼儿家长分册》
2. 《特需学生家长分册》
3. 《小学学生分册》
4. 《小学学生家长分册》
5. 《初中学生分册》
6. 《初中学生家长分册》

7. 《高中学生分册》
8. 《高中学生家长分册》
9. 《中职学生分册》
10. 《中职学生家长分册》
11. 《大学生及家长分册》
12. 《中小学教师分册》

（注：“特需学生”是指特殊学校学生和和普通学校随班就读的身心障碍学生。）

由于年段划分较细，而时间仓促，《手册》内容涉及有限，难免粗陋，其中必有不少待修正的问题与不当之处，敬请广大师生和家长在使用过程中，及时反馈所发现的问题或提出修改意见。同时，欢迎大家提供更多《手册》未涉及的现实问题，以供我们进一步改进工作，完善内容，在此先行感谢！

赵淑兰

2020年2月12日



重庆市疫情防控心理援助热线电话

1. 重庆高校面向社会开通心理支持热线和网络心理服务联系方式

学校	电子邮箱	咨询电话
重庆大学	psy_hep@cqu.edu.cn	023-65101929
西南大学	2874058347@qq.com	023-68367770
西南政法大学	2148524775@qq.com	13330237525
重庆医科大学	cqmuxlzx@163.com	023-65714488 19115607396
重庆师范大学	xinlizixun@cqnu.edu.cn	023-65910269
重庆邮电大学	psychology@cqupt.edu.cn	023-62468669
重庆交通大学	403181548@qq.com	17830747742
重庆工商大学	xljk@ctbu.edu.cn	023-62769845
长江师范学院	xlzx72792181@163.com	17383054162
重庆医药高专	452604550@qq.com	023-61969075

2. 重庆市及各区县未成年人心理健康辅导机构联系方式

(重庆市精神文明建设委员会办公室 2020 年 2 月 14 日公布)

序号	组织名称	联系电话	服务时段
1	重庆市未成年人心理健康辅导中心	023-6261 3636	09:00—17:30
2	万州区“战疫情”心理热线	1 3330329021 1 3638275600 1 7388266912 1 3635343235 1 3594851 235 1 3452672037	09:00—21:00
3	黔江区未成年人心理健康辅导站	023-7931 2355	09:00—21:00
4	涪陵区心理健康咨询志愿服务队	1 7323435433	09:00—17:30
5	渝中区精神卫生中心	1 3883108191	24 小时
6	渝中区志愿服务联合会、重庆市德方心理工作室	023-67784090	09:00—17:00
7	大渡口区未成年人心理健康辅导站	1 7823998724	09:00—17:00
8	江北区未成年人心理健康辅导中心观音桥站	023-67995995	09:00—16:30
9	沙坪坝区未成年人心理健康辅导站	023-65339800	08:30—17:30
10	九龙坡区精神卫生中心	1 5826166697	24 小时
11	南岸区未成年人心理健康辅导中心	023-6261 3636	09:00—17:00
12	北碚区未成年人心理健康辅导站	023-68356257	08:30—17:30
13	渝北区益群社会工作服务中心	023-6781 1886	09:00—22:00
14	巴南区春语社会工作服务中心	1 8084051 429	09:00—17:30
15	巴南区一福养老发展中心	1 9923125614	09:00—17:30
16	巴南区民悦社会工作服务中心	1 9923719887	09:00—17:30
17	巴南区慈众社会工作服务中心	1 3368179135	09:00—17:30
18	巴南区渝善社会工作服务中心	1 8983488347	09:00—17:30

续表

序号	组织名称	联系电话	服务时段
19	巴南区企航社会工作服务中心	15025434366	09:00—17:30
20	巴南区愉悦社会工作服务中心	18725974409	09:00—17:30
21	巴南区启善社会工作服务中心	15310931407	09:00—17:30
22	长寿区精神卫生中心	19923916615	09:00—17:30
23	江津区未成年人心理健康辅导站	023-47550088 13983377261	09:00—18:00
24	合川区心理卫生中心	023-81660960	24 小时
25	永川区青少年心理疏导热线	023-49812355 15310895888	24 小时
26	南川区未成年人心理健康辅导站	18875483595	09:00—17:00
27	教育系统疫情防控心理援助组	023-48882525	09:00—17:00
28	大足区心理学协会	023-88257525	09:00—17:00
29	大足区未成年人心理健康辅导站	13638389140	09:00—17:00
30	璧山区未成年人心理健康辅导站	023-41418789	09:00—18:00
31	铜梁区卫生心理协会	023-45652121	09:30—17:30
32	潼南区疫情防控心理疏导青年突击队	13629717124	09:00—18:00
33	荣昌区心理学会	15111933309	09:00—18:00
34	开州区心理健康咨询服务团队	18996668023 15025531155 15215063510 15870599966 13658245558	08:30—17:30
35	梁平区未成年人心理健康辅导站	023-53239931	09:00—18:00
36	武隆博爱精神病院	023-77753999	24 小时
37	城口县未成年人心理健康辅导站	18183160151	09:00—18:00
38	丰都县未成年人心理健康辅导站	19923186680	09:00—18:00
39	垫江县牡丹花蕾志愿服务队、 垫江县心理咨询协会	023-74635030	09:00—18:00

续表

序号	组织名称	联系电话	服务时段
40	忠县义龙社会工作服务中心	13658248808 18290220865 15215206789	08:00—21:00
41	云阳县未成年人心理健康辅导站	023-55128053 023-55138381	09:00—18:00
42	奉节县未成年人心理健康辅导站	17382247884	09:00—18:00
43	巫山县精神卫生中心	023-57692230	24 小时
44	巫溪县宁河街道未成年人心理健康辅导点	15223592152 13983501788 15213560060	24 小时
45	石柱县未成年人心理健康辅导站	023-73328104 15320967826	08:30—17:30
46	秀山县精神卫生中心	023-76882126	24 小时
47	酉阳县未成年人心理健康辅导站	023-75588673	09:00—18:00
48	彭水县未成年人心理健康辅导站	18323182542	09:00—18:00
49	两江新区心理危机干预专家团队	023-61108496 13310225592	24 小时
50	万盛经开区心理陪伴公益服务	17723040074	24 小时
51	高新区公共服务局	023-68601307 18983913578	09:00—18:00

3. 重庆市心理卫生协会心理援助热线

联系电话：19922250786

开放时间：周一至周六 9:00—17:00，每次通话 30 分钟。

爱 心 寄 语



亲爱的大学生朋友们：

2020年这场始料未及的新冠肺炎疫情，让我们都成了“宅男”“宅女”。很多同学反馈，自己差点被疫情中的“被动宅”憋出内伤！循证医学证据告诉我们：乐观自信、理性平和、积极向上的情绪与健康成正相关。因此，在这个特殊时期，提高心理免疫力特别重要！

依据对部分大学生疫情防控期心理状态的了解，我们整理了心理应激反应的具体表现与一般心理调节方法，并且整理了相关问题给予逐一解答，期望有助于大家从无聊、担心、恐惧的“被动宅”，转变为有觉察、能稳定、有力量、有智慧的“主动宅”！

最后，有一封给大学生家长的信，请转与你的家长阅读，谢谢！

目 录

第一部分 了解应激反应

一、对应激反应的基本认识	2
二、应激反应的一般表现	4
1. 身体反应	4
2. 情绪反应	5
3. 认知方面	6
4. 行为方面	7
5. 关系方面	8
6. 适应方面	9

第二部分 自我心理调节方法

(一) 保持稳定的方法	12
-------------	----

1. 自我稳定小技巧	12
2. 蝴蝶拍技术	16
3. 安全岛技术	17
4. 保险箱技术	19
5. 养植物，安身心	21
6. 有仪式感的行动	25
（二）促进放松的方法	27
1. 呼吸放松练习	27
2. 渐进放松练习	30
3. 涂鸦	34
4. 正念练习 1：葡萄干练习	36
5. 正念练习 2：在家中散步	38
（三）强化力量的方法	39
1. 与内在力量对话	39
2. 角色扩展练习	42
3. 与内在智慧对话	44
4. 正念练习 3：在家里冥想	46
（四）缓解焦虑的方法	49
1. 用舞动调节焦虑水平	49
2. 用动作改变身心状态	51
3. 缓解焦虑的七步法	52
4. 情绪 ABC 自我辩驳法	54
5. 顺其自然，为所当为	56
6. 心理戏剧：角色对话	57

第三部分 大学生防疫心理行为问答

一、身心调节篇

1. 打开手机，看到每天更新的与新冠肺炎疫情相关的数据信息，常常感到心慌和焦虑，我应该如何面对这些信息带来的焦虑情绪呢？ 62
2. 阅读了一些负面的疫情信息，深受这些信息的影响，我该怎么办呢？ 64
3. 最近我常常感到胸口有点闷闷的，呼吸不太顺畅，晚上还经常失眠，这种情况正常吗？ 65
4. 最近每天都很焦虑，常给自己测体温，家人有任何不舒服我都特别担心，我是不是得了焦虑症？ 67
5. 很焦虑或抑郁的时候，可以采用哪些简单的心理训练方法进行调节，具体怎么做？ 68
6. 我现在感觉人生无常，如果我真的被病毒感染了，我该如何克服对死亡的恐惧呢？ 69

二、生活调整篇

7. 现在在家好无聊，感到有些待不住，很想出门，怎么办呢？ 72
8. 宅在家里想做事，但发现行动后很多事都难以持之以恒，反而使生活更加混乱，我该如何调整呢？ 73
9. 对前线医护人员非常敬佩，怎样才能像他们一样上“战场”呢？ 75

三、学习适应篇

10. 延迟开学后课程任务肯定更重，想到开学后的考试准备时间更少，我很焦虑，我该怎么办呢？ 77
11. 在这个特殊时期，学校组织开展网络学习，但是，在网络学习时如果同时登录的人太多，网络会不顺畅，这样可能会降低学习效率，怎么办呢？ 78
12. 担心疫情会耽误原来安排的实习课程，现在又静不下心来写毕业论文，我该如何调整呢？ 79

四、关系互动篇

13. 爷爷嫌戴口罩不舒服，出门不戴口罩，要么口罩只遮住嘴巴，还说听天由命，如何劝他进行正确的防护行为呢？ 81
14. 都说趁不能出门这段时间可以好好陪陪家人，但我不知道该怎么做，有什么具体办法吗？ 82
15. 好想跟好朋友们联系，说出自己超级想出门的想法，但是又担心这么做很丢脸，快被憋坏了，我应该怎么办呢？ 83

好书推荐 85

电影推荐 87

齐心战疫情，合力促成长 88

——致全市大学生家长的一封信

参考文献 91

创意行动辅导学校 92

各分册插图创作者 93

后记 97

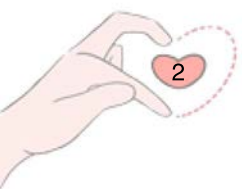
第一部分 了解应激反应



一、对应激反应的基本认识

突如其来的新冠肺炎疫情，使整个国家遭遇重大公共卫生危机，使每个人都面临着严重的生命健康威胁。数万人被病毒感染，承受着肺炎的痛苦折磨，其中一些人因此失去生命，令家人和亲朋承受重大打击。为了阻止病毒传播和避免感染，全国人民共同参与到“统一指挥、全民行动”的防疫阻击战中。人们因此改变了生活方式、学习方式与工作方式。这个过程中，人们或多或少地受到影响，原有的身心平衡状态被不同程度地破坏或动摇。为了应对重大威胁、适应新的环境形势，我们的身心系统会冲破原有的稳定与平衡，进入快速紧急动员状态，表现出一系列高度警觉的反应，这就是应激反应。

应激反应本是我们自发适应环境变化的身心智慧，是身体内的警报装置，有助于我们快速识别危险、调动内外资源，有效应对危机、解除威胁，促进我们尽快恢复新的平衡状态——这是在原有平衡基础上的新进步、新发展。若是我们对自己的应激反应不了解、不理解，可能会对这些反应不接纳，或因无法忍受这些反应带来的不适感，进而产生继发的焦虑、恐慌，进一步加剧应激反应，就会阻碍平衡状态的尽快恢复和新的适应状态产生。如果我们对自已的应激反应不理睬、不尊重，假装什么都没发生或者自己不受任何影响，身体也会进一步增强或延长报警反应，使我们的正常生活受到更大影响。



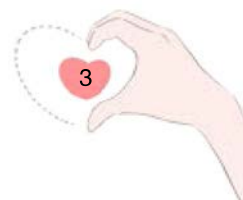
应激反应在一定时间内、一定程度上，是帮助我们从危险中存活下来、增大继续生存概率的自发适应反应。但若反应强度过大、持续时间过长，就会导致我们身心过度消耗、功能失常，继而出现各种身体和心理健康问题。因此，通过恰当的心理行为方法，调节身心状态、降低或合理控制应激反应，对维护身心健康水平和正常功能状态非常重要。

新冠肺炎疫情下，在严格做好个人卫生防护的同时，我们也需要适时觉察和评估自己的身心状态。如果发现应激水平过高或持续时间过长、影响了正常生活，我们应及时选用相应的心理调适方法进行自我调节。若自我调节效果不好，则应主动寻求专业的心理协助。在维护自身心理健康的同时，我们也可以运用相关心理学知识和方法，为身边有需要的人提供协助。

下面将介绍应激反应的具体表现，为大家识别自己的身心状态提供参考。随后会详细介绍若干心理调适的技巧与方法，供各位同学和家长选用。



我心目中的英雄



二、应激反应的一般表现

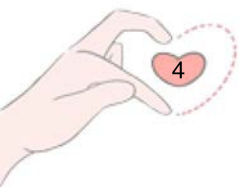
每个人的身心健康状态不同、经历不同、应对危机的经验与能力不同，表现出的应激反应现象与程度也不同，通常可能会出现以下所列的某个或某些反应。

1. 身体反应



个体身体应激反应主要表现为神经系统、内分泌系统、消化系统、免疫系统等方面的问题。

- 呼吸急促，呼吸变浅，呼吸节奏紊乱，呼吸不畅，憋气等。
- 轻微的胸闷，气短，胸痛，心率加快，血压升高，有些人会心慌、心悸等。
- 食欲下降，腹胀、腹痛、腹泻，呕吐等。
- 尿频，尿急，尿床等。
- 出汗增多，体温升高或身体发凉等。



- 肌肉紧张，发抖，身体僵硬，乏力，肌肉酸胀，肌肉疼痛，关节不适等。
- 有的人会出现头痛、头晕等症状。
- 睡眠差，表现为入睡困难、睡眠浅、早醒、多梦且多噩梦等。

2. 情绪反应



个体不同程度地对疫情过度紧张、焦虑、恐惧，担心疫情无法控制；变得悲伤、沮丧、无助、孤独、易烦躁、易激惹；对疫情相关的负面信息容易感到愤怒。

● 恐惧。恐惧是疫情防控期间最易诱发的一种情绪，是一种因受到威胁而产生，并伴随着逃避愿望的情绪反应，其情感体验为企图摆脱或逃避某种情境而又苦于无能为力。人类的大多数恐惧情绪是后天获得的。适度的恐惧心理是有益的，它是面对危机的一种心理调适方式，以使人们提高警惕性，启动必要的防御机制，动员躯体的必要资源来进行自我保护。但是，过度的恐慌心理和回避行为则可能产生一些心理障碍或精神病理现象。恐惧心理使人们对现已发生或即将发生的威胁表现出高度的警觉，常见的生理反应有心跳加速、出汗以及神经质发抖等。



● 焦虑。

疫情防控期间，焦虑也是一种常见的情绪反应。焦虑的表现多种多样，如肌肉紧张、出汗、搓手顿足、紧握拳头、面色苍白、脉搏加快、血压上升等。在这种情境中，我们往往对疫情所造成的困难估计过高，对自己和家人躯体不适过分关注，对环境刺激过于敏感，情绪的起伏特别强烈。从另一个角度来说，焦虑也许并不是坏事，是一种积极应激的本能。焦虑往往能够促使我们鼓起勇气。但是当焦虑的程度及持续时间超过一定的范围时，焦虑则会起到相反的作用，妨碍我们自如应对，甚至妨碍正常生活。

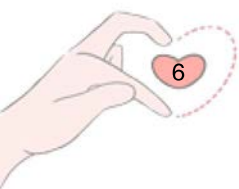
● 忧郁。

疫情防控期间，我们的学习、工作、家庭关系，甚至生命安全都可能受到影响。已经确诊感染新冠肺炎的病人、疑似病例、被隔离者和他们的家属，可能会变得非常悲观、情绪低落，对任何事都高兴不起来，思考问题困难，自我评价较低。通常表现为言寡行独，不愿交流，抑郁苦闷，常被失望、孤独、无援及凄凉的情感所包围，对治疗失去信心，对生活缺乏乐趣。

3. 认知方面



疫情防控期间，认知方面的应激反应主要表现为如下。



●注意力不集中，健忘，做事效率降低，选择困难，犹豫不决，难把关注点从疫情中转移开去等。

●强迫思维，对身体的各种感觉和变化特别敏感，总将身体的各种不适与疫情联系起来，难以控制地反复思虑，怀疑自己感染新冠肺炎等。

4. 行为方面



疫情防控期间，行为活动方面的应激反应主要表现为如下。

●强迫行为，如：花大量时间翻看疫情数据报告，反复洗手，反复消毒，反复测量体温，强迫性囤积物品，等等。

●社交退缩，爱发脾气（甚至会摔、砸东西），逃避与疏离，害怕见人等。

●暴饮暴食，吃刺激性的食物，大量吸烟，过度饮酒。

●不易信任他人，如：对自己或别人打喷嚏过于敏感，过分排斥湖北人、从湖北回来的本地人和途经湖北的人。

●盲从、过度购买，如：抢购口罩、消毒用品、药品、生活物品，别人说什么药可以防治新冠肺炎就买什么药。

●看电视和玩手机的行为增多。

●有意无意地变得软弱无力，各项功能发生退化，变得无主见



或固执，对自己日常行为和生活管理的自信心不足，被动性增加，依赖别人。

●个体的行为还可能变得幼稚，之前大胆泼辣，此时却变得提心吊胆、小心翼翼、犹豫不决、畏缩不前。

5. 关系方面



疫情防控期间，应激反应也会表现在关系方面，如下。

- 排斥有咳嗽、发烧等感冒症状的人。
- 怀疑周围的人感染了新冠肺炎。
- 自我隔离，失去人际连接。
- 更加依赖家人照顾。



门神在此

6. 适应方面



疫情防控期间，隔离在家的生活状态也会引发一些适应问题。

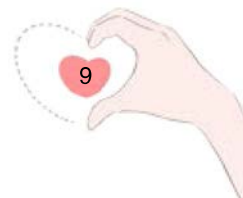
- 失去了必要的同伴接触与共享活动，一些学生变得烦躁、易怒、坐卧不安。

- 不能正常参加既定的兴趣班、特长班、学习团体，不能正常开学、到学校上课，会加重一些学生的学习焦虑。尤其是一些毕业年级学生，对升学或就业的担忧加剧。

- “停课不停学”的线上教学学习方式，会让一些学生不适应，因而焦虑不安。



切记，当应激反应太强让你很难受时，一定要主动寻求帮助哟！你可以联系学校老师或者拨打本手册里推荐的心理援助热线。



第二部分

自我心理调节方法



用于自我心理调节的方法有很多，本章介绍一些方便自己练习的方法，供大家选用。

选择自我心理调节的方法，需要了解三点：

- 在不断尝试中找到适合自己的方法。每个人的心理状态与特点不同，并不是每个方法都适用于每个人。有的方法适合自己，但别人同样做了，效果却不明显；也可能有的方法对别人效果好，而自己试了没什么用。

- 坚持练习。有些方法步骤多，需要花时间多一些，能耐心坚持做完所有步骤，效果才会明显。还有的方法，练习次数多一些，使用越熟练，效果越好，需要坚持多次重复练习。

- 尝试多种方法。导致心理压力的原因很多，不同时候的心理状态不同，环境影响不同，因此也存在方法与当下状态和环境的匹配度问题。有的方法上次管用，可能这次就不管用了，那我们需要再换不同的方法试试。

（一）保持稳定的方法

1. 自我稳定小技巧



听音乐

音乐是人类最美好的语言。听轻松愉快的音乐，使人忘记烦恼、心旷神怡，沉浸在幸福愉悦之中。音乐对人有镇定、安定、调节情绪的效能，可以陶冶性情，鼓舞斗志，改善大脑功能。我们可以通过听音乐，克服孤独、抑郁、恐惧、焦虑，以轻松平静的良好心态面对生活。



在家听音乐吧!

适当运动

运动的好处很多，不仅能够促进血液循环，增强体质，加快新陈代谢，还能使人精力充沛，增强自信，带来好心情。长期坚持运动，能增强人体的免疫功能，提高人体对外界的适应能力。疫情防控期间，居家也可以做做运动，比如跑步、俯卧撑、仰卧起坐、健身操等。我们还可以做一些家务，玩些亲子游戏。



自我暗示

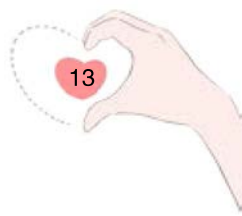
当你为疫情感到烦恼不安时，你可以对自己说话，如：“我是按照要求防护的”，“会过去的，一切都会好的”等。通过与自己对话，对自己进行积极的心理暗示。我们也要时常在家人面前这样说，将这样的正面暗示传递给家人，一起营造积极的氛围。

积极联想

在你每天休息的时候，花 10 ~ 15 分钟进行 1 ~ 2 次积极联想，能起到心理调节的作用。首先找到一个不被人打扰的地方，然后去想象一些积极的、放松的场景，回忆自己生活中欢乐美好的时光，将这些积极的内容和自己联系在一起。这样可使我们驱散内心的阴影，认识到未来仍然饱含着希望。

愿望清单

我们可列出平时一直想做却没有做成的计划或者爱好，并按照优先级别和可否实现的程度排序。如果愿望太庞大，尽可能拆分它，越详细越好。如果你的愿望清单里的项目太少，不妨邀请朋友、同学、



家人给你提供一些灵感，丰富你的愿望清单，并邀请他们与你一起互相监督完成。

腹式呼吸放松

选择一个让自己觉得舒服的姿势坐着或躺着，用鼻子深深地，深深地吸一口气。同时从 1 慢慢地默数到 5，在这个过程中尽可能地把空气吸到身体最深处。把手放在腹部，当你吸气的时候，会感到腹部慢慢鼓起来。接着屏住呼吸，保持 3 ~ 5 秒钟，然后用嘴巴慢慢吐气，同时再慢慢从 1 默数到 5。每次练习 3 ~ 5 分钟。

注意 腹式呼吸放松不仅适用于日常生活，也适用于紧急情况、孤立无援等令人感到紧张、焦虑、恐慌的时候。

身体着陆

用脚踩踏地面，感受双脚与地面的接触。

- 脚底是什么感觉？
- 地面给了我们什么感受？（坚硬？柔软？）



- 我们的脚又有什么感受？
- 当我们踏步时，身体其他部位又是什么感受？
- 小腿、膝盖、大腿、髋关节分别是什么感受？

认真体会身体告诉我们的感觉，通过对这些感觉的觉察与体验，帮助我们保持在当下的环境中，有现实感、踏实感，有效地把我们从过度焦虑、紧张、恍惚状态中拉出来。

与现实存在接触

特别焦虑时，仔细去听听周围的声音，去看看物品的颜色。比如：“我听到窗外清脆的鸟鸣，我听到自己的呼吸声”，“我看到一件

红色的羽绒服”……尝试使用视觉、听觉、触觉、味觉、嗅觉、动觉、平衡觉等感觉系统，与眼前的一切保持接触，有助于走出不切实际的焦虑，恢复当下的掌控感。

小练习 按照红色、黄色、蓝色、绿色的顺序，每种颜色找出 5 个物品。

其他方法

说一说： 跟自己的朋友、同学、家人聊聊天。

读一读： 阅读自己感兴趣的书籍，即便漫不经心地随便翻翻书本，也可以使你变得平静。

写一写： 拿出一张白纸，自由书写 10 ~ 15 分钟。不用修改，不用考虑字迹是否工整，也不用考虑书写的内容。写作结束时，以“其实我想说的是……”结尾。

画一画： 用一支你喜欢的颜色的笔，在白纸上不停地画一个圆圈，直到心情平静舒适。

撕一撕： 拿一些废报纸或废杂志，撕得粉碎，直至心情愉悦。



武汉加油

2. 蝴蝶拍技术



蝴蝶拍是我们在家里就能完成的一套简单易学、抚慰心灵的半身操，帮助我们对自身资源进行提取、深化，提升复原力。做完一次蝴蝶拍需要 5 分钟左右。

- ① 交叉双臂放在胸前，双手指尖可以触到锁骨和肩膀之间的区域。
- ② 闭上双眼或部分闭上双眼，看着鼻尖。
- ③ 双手交替轻轻拍打，模仿蝴蝶扑扇的翅膀。
- ④ 深呼吸，并在这个过程中去觉察你脑海中的想法、画面、声音，或是躯体的触觉、温度感觉等，不要试图去改变、抑制或评价，想象它们就像白云飘过一样。

邀请你的家人一起练习蝴蝶拍吧！

注意 双手在拍打的时候，速度要慢，就像母亲在安慰受惊的孩子一样。在这个过程中，让自己保持安静、专注。蝴蝶拍技术特别适合在情绪烦躁、焦虑不安时使用。



蝴蝶拍示例

3. 安全岛技术



什么是“安全岛”？安全岛是一个让自己感觉最安全、最舒适的地方。这是一种用想象法改善自己情绪的心理学技术。当疫情造成负面情绪时，找到一处内心的世外桃源，保持内心稳定。

- ① 选择一个安静的环境，保证不会被别人打扰。
- ② 放松地坐下来或者躺下来，找到一个你最舒服的姿势。
- ③ 慢慢地闭上眼睛，如果闭上眼睛让你感到不安，也可以尝试微微睁开眼睛。

④ 在内心深处，寻找一个令你感到绝对舒服和惬意的小岛。它也许是真实存在于现实世界中的地方，也许是你想象出来的岛屿。直到这样的地方慢慢在自己的内心清晰、明确起来。

⑤ 请你环顾左右，看看是否感到非常舒服，感到非常安全，这是不是一个能让自己完全放松的岛屿。

- 你看见了什么？
- 你听见了什么？
- 你闻到了什么？
- 你的皮肤感觉到了什么？



- 你的肌肉有什么感觉？
- 你的呼吸怎么样？
- 你的腹部感觉怎么样？

请你尽量仔细地体会现在的感受。这样你就知道，到这个地方的感受是什么样的。你应该感到完全放松、绝对安全、非常惬意——请把你的内在安全岛规划成这样。

⑥ 如果你在内在安全岛感觉到绝对安全，请你用自己的躯体设计一个特殊的姿势或动作，比如握拳、把手摊开等。以后，只要你一摆出这个姿势或者一做这个动作，它就能帮你在你的想象中迅速地回到你的内在安全岛，并且感觉到舒适。

请你保持这个姿势或动作，全身心地体会一下，在这个安全岛的感受有多么美好。

⑦ 撤掉这个姿势或动作，平静一下，慢慢地睁开眼睛，回到自己当下的环境（房间），回到现实世界中。

你可以邀请你的家人、朋友等可靠的人来读引导语，帮助你构建你的内在安全岛，也可以用 MP3、手机等工具录制引导语音。如果你认真地、明确地完成了自己内在安全岛的构建，当你情绪不佳的时候，你就可以让自己进入内在安全岛，从而获得愉悦、平静的心情。



4. 保险箱技术



保险箱技术是一种简单易行的面对烦恼的应对技术，用来帮助我们隔离让我们烦恼的思绪和画面。

- ① 选择一个安静的环境，保证不会被别人打扰。
- ② 放松地坐下来或者躺下来，找到一个最舒服的姿势。
- ③ 慢慢地闭上眼睛，如果闭上眼睛让你感到不安，也可以微微睁开眼睛。

④ 请想象在你面前有一个保险箱，或者某个类似的东西。现在请你仔细地看看这个保险箱。

- 它有多大(多高、多宽、多厚)?
- 它是用什么材料做的?
- 它的外面是什么颜色的? 它的里面是什么颜色的?
- 它的壁有多厚?
- 这个保险箱分了格，还是没分格?
- 箱门好不好打开?
- 关箱门的时候有没有声音?
- 你会怎样关上它的门?



● 钥匙是什么样的？

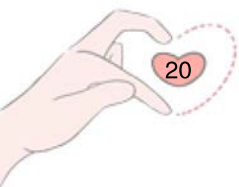
当你看着这个保险箱，并试着关一关，你觉得它是否绝对牢靠？如果不是，请你试着把它改装到你觉得绝对牢靠。然后，你可以再检查一遍，看看你所选的材料是否正确，保险箱的壁是否足够结实，保险箱的锁是否也足够牢实……

⑤ 现在请你打开你的保险箱，给自己一些时间，把你所有的压力、烦恼、可怕的记忆、不舒服的画面等等，通通装进去，锁好保险箱的门并检查确认，然后把保险箱的钥匙放在一个只有你知道的安全地方。

⑥ 请把保险箱放在你认为合适的地方。这地方不应该太近，尽可能地远一些，在你力所能及的范围里。但是，当你以后想去看保险箱的时候，你又可以随时再去。原则上，所有的地方都是可以的。

⑦ 如果完成了，请你集中自己的注意力，回到当下的环境（房间）。

通过用保险箱收纳自己的压力或负面情绪等自己暂时不愿意面对和接触的东西，让自己暂时封闭压力源，等自己状态比较好的时候再拿出来慢慢面对和处理。如果你认真地完成，相信你也能拥有自己最牢靠的“保险箱”，帮助你拥有更平和的当下。



5. 养植物，安身心



新冠肺炎疫情下，人们因长时间居家生活，减少外出或不外出、不聚集，活动空间和人际交往受限，与自然环境的接触减少。这可能导致一些人的身心应激反应过强，失去了内在的稳定，失去了与自己、他人及环境的接触感，陷入焦虑、郁闷、无力甚至恐慌中，身体活力慢慢减弱，仿佛生命失去了控制感。



大花惠兰

若想改变这种情况，保持心理稳定，增强内在力量与现实掌控感，几乎每个家庭都有很好的资源：植物。

很多家庭都养植物，农村家庭更是在植物围绕的世界里。其实，我们一直都在大自然中，我们就是大自然的一部分——很多人或许一时忘记了这一点。

我们可以每天与植物待一会儿，通过植物养护与欣赏过程，既丰富居家生活内容、美化家居环境，更能增加视觉、嗅觉、触觉、动觉等多感官刺激，增强与自然、与自己的接触与互动，缓解身心压力状态，促进身心平衡，保持内心的安宁与稳定，提升战疫信心与未来希望。

观察生长

我们观察植物的生长变化，以小见大，接触自然，了解自然的变化，感受春天的到来。植物的生长变化过程带动我们去观察自己的身心状态，回顾自己自疫情防控以来，努力逐渐适应的过程，感受自己内在的力量与智慧。

学习养护

向有经验的人请教，搜集植物养护方法，了解植物的生长习性与需要，适时浇水、施肥、修剪……这些方法都能使植物生长得更好。

在学习养护植物的过程中，我们增长了有关植物养护的知识，了解了植物的生长现象，丰富了生活经验。更重要的是，我们从观察、理解和养护植物的过程中受到启发，领悟到如何更准确地观察、理解自己和家人，如何更恰当地与自己和家人相处，如何更好地爱护自己和家人。而所有这些，都会不断丰富我们的情感体验，提升我们的共情能力，不断增强我们的身心力量和精神智慧。

施肥的妙招：用清水或淘米水浸泡鸡蛋壳、水果皮、即将扔掉的菜叶，发酵制成有机肥水。根据不同植物的生长需要，几天或一两周施一次肥。

感受生机

春天来了，植物无论是发芽，或是开花，或是长出小小的嫩果，都让人备感希望和喜悦。每天花一点时间，欣赏房间里、阳台上、院子里或地里植物生长的精彩瞬间，感受春天的勃勃生机与灿烂，吸入大自然的强大能量。这会让我们的身心活力焕发，内心充满希望，同样



烈香茶花

生机勃勃。

利用资源

搜集植物的相关信息时你会发现，养护植物还可以给我们带来许多实际的功用。

●净化环境。植物可以减少空气中的粉尘、有害物质和细菌，降低有害气体的浓度，释放氧气并维持大气的碳—氧平衡，起到美化环境、净化空气、保护人体健康的作用。

●恢复疲劳。大多数植物的叶子是绿色的。看看绿叶，可以休息眼睛，恢复因长时间看电子屏幕造成的视力疲劳。透过植物的生机和气息，感受周围环境与我们自己内在的生命力，有助于缓解身心疲劳。

●芳香调理。很多植物的根、茎、叶、花、果等部位会释放出独特的天然芳香气味。有的气味杀菌除害，有的气味令人心旷神怡，具有调节人身心状态的作用。



平安树



瑞香

传递力量

当你观察到、感受到植物和自己内在的力量与精彩时，给植物拍张照片吧。你还可以把照片分享到微博、微信群或朋友圈，表达自己的观察记录、发现、感受与思考，把积极的力量传递给更多的人，使他们获得鼓舞。

创造神奇

或许有些家庭没有种植植物，居家防疫期间又不方便外出购买。



没关系，我们可以尝试一次蔬菜种植活动：把家里打算扔掉的白菜头、萝卜头、发了芽的土豆或红薯，或者取一些大蒜、葱头、豆子，放在合适的容器里，浇上适量清水……

接下来，保持观察和适时养护，或许要不了几天，你就可以收获纯天然、无公害的蔬菜了！当然，在这个过程中，你也需要先了解这些蔬菜种植的知识哟。

在蔬菜种植的过程中，你会见证生命的强大，发现自己不知道的潜能，也会增强自己应对危机、探索未知的信心。



发芽生长的萝卜



6. 有仪式感的行动



小时候，我们很喜欢过年。过年有新衣服穿，有美食享用，还有一家人团聚在一起的其乐融融。我们还喜欢过各种节日：劳动节、端午节、中秋节、国庆节、各种纪念日等等。细细一品，我们喜欢过节，一方面是节日本身具备的意义，另一方面是过节的仪式感带给我们心理层面上的意义升级。这种仪式感是一种提醒、记录、升华，让平凡的日子变得意义非凡。

在这段特殊的日子，我们可以用有仪式感的行动让每一天都与众不同。比如制作一本见证自己特殊时期成长轨迹的照片日记册。

① 每天拍一张有仪式感的自拍，可以是不同的造型、不同的背景、不同的表情……

② 使用编辑功能，在照片上写下拍摄的时间，具体到年、月、日。

③ 为这张自拍取一个名字，使用编辑功能，记录在照片上。



④ 临睡觉前，结合这张照片与自己一天的经历，用一句话来形容自己当天的心情，写在笔记本里。

⑤ 疫情结束后，将这期间的自拍全部打印出来，粘贴在笔记本中相应的地方，做成一本独特的照片日记册。

通过这样的记录，我们可以清晰地看到自己每一天的外貌变化和心情变化。这本独特的照片日记册，会成为我们的专属记忆，见证我们的成长。如果你愿意的话，还可以每天拍一张有仪式感的家庭照，用同样的方式做一本家庭照片日记册。



温暖的记忆

（二）促进放松的方法

1. 呼吸放松练习



人在过度紧张时，呼吸节奏会被打乱，呼吸变浅变急，这样的呼吸状态又会加剧身体紧张。因此，关注呼吸和身体，调节呼吸节奏，是一种快速见效的身心放松方式。我们可以练习以下不同的呼吸方式（每次练习最好只选一种方式），可以闭眼或睁眼，可以站着、坐着、躺着，重要的是选择自己当下感觉舒服的身体姿势。

注意 每次吸气时腹部会鼓起，呼气时腹部会回缩。



慢吸快呼

闭上嘴，用鼻子慢慢吸气3~5秒钟（慢慢从1数到3或5），屏住呼吸3秒（慢数1、2、3），然后张开嘴，快速吐气。反复做几次。

快吸慢呼

跟慢吸快呼相反，闭上嘴，用鼻子快速深吸一口气，屏住呼吸3秒（慢数1、2、3），然后张开嘴用3到5秒钟慢慢吐气（慢慢从1数到3或5）。反复做几次。

慢吸慢呼

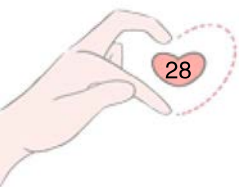
闭上嘴，用鼻子慢慢吸气3~5秒钟（慢慢从1数到3或5），屏住呼吸3秒（慢数1、2、3），然后张开嘴，用3~5秒钟慢慢吐气（慢慢从1数到3或5）。反复做几次。

用身体部位呼吸

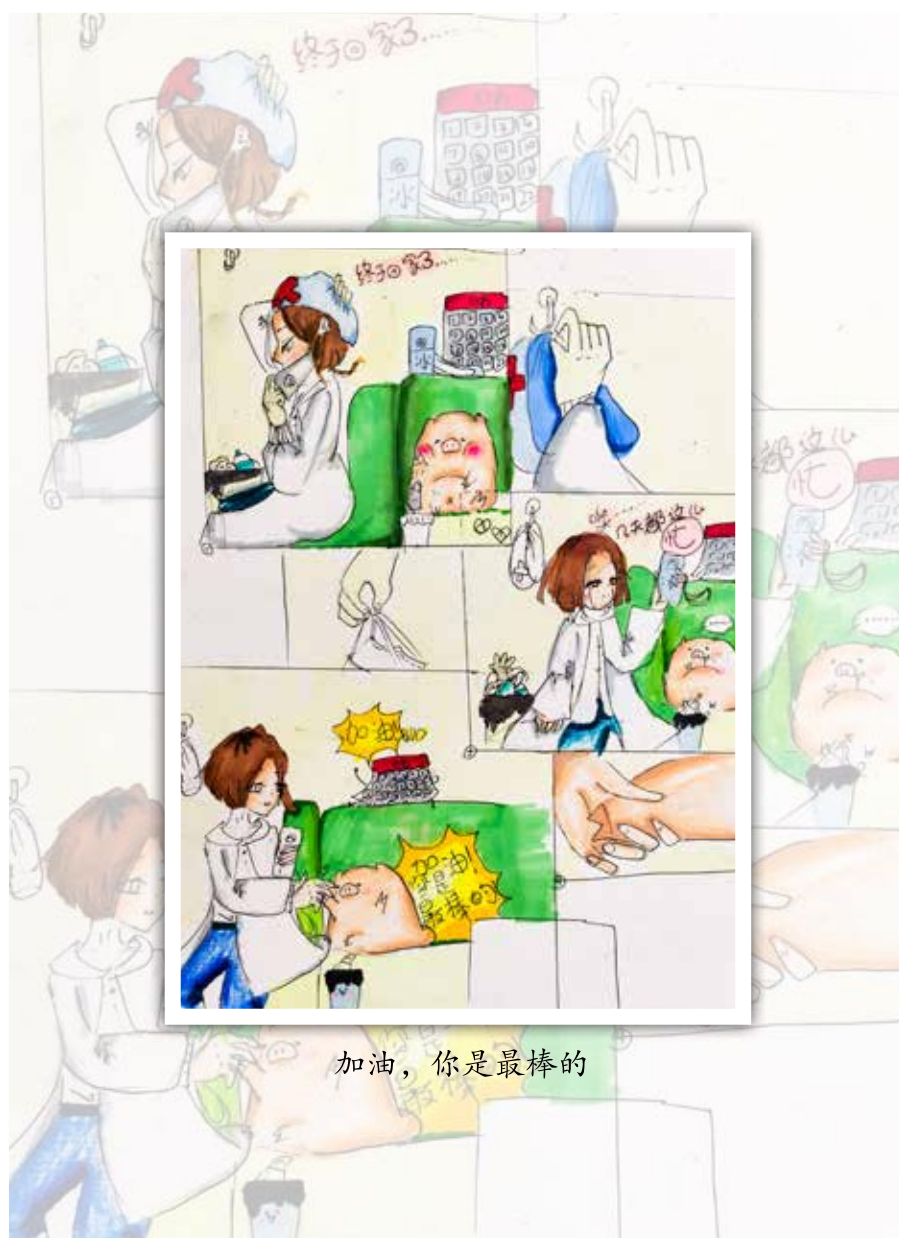
通常我们只知道嘴和鼻子在呼吸，不会把呼吸跟身体其他部位相关联。这个练习是在呼吸的同时，加上意念引导，促进身体放松。

① 双臂放于体侧或侧平举，把注意力放在左手五个指尖。慢慢吸气，感觉吸气时空气从左手指尖进入身体，流经左臂到达肩膀。慢慢呼气，感觉空气继续流经右臂，从右手指尖流出去，感受从左手指尖到左臂，到肩膀，到右臂，到右手指尖变得通畅，慢慢放松了。重复做3~5次，可以从右手指尖到左手指尖反向做。

② 把注意力放在左脚底。慢慢吸气，感觉吸气时空气从左脚底下的大地进入身体，顺着左腿流向臀部。慢慢吐气，感觉空气从臀部流经右腿，从右脚底流回大地，双脚、双腿和臀部变得越来越通畅轻松。重复做3~5次，也可以从右脚趾到左脚趾反向做。



③ 把注意力放在双脚趾尖。慢慢吸气，感觉空气从双脚趾尖进入身体，流经双腿、臀部、腰腹、胸背、肩膀、脖子、脸颊和后脑勺，到头顶飘出去，整个身体从下到上变得越来越通畅、轻松。重复做3~5次，也可以从头顶到双脚底反向做。



加油，你是最棒的

2. 渐进放松练习

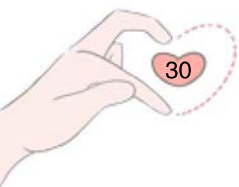


有的人过于恐惧、焦虑和紧张时，会出现身体上的肌张力过高，感受上的自我接触中断，失去现实感等身心现象。渐进放松方法，是通过体验身体不同部分的肌肉从收紧到松弛的过程，释放过高的肌肉张力，恢复正常神经活动状态，让人感受到身体和心理两方面的放松，并重建当下的自我感知、自我接触和积极自我意识，重获自我掌控感，增强力量感。

渐进放松要配合呼吸调整，一般从双手或双脚开始，通过逐一对相连的身体部位肌肉做收紧—放松的练习，达到身心调节的效果。基于练习的简单与安全考虑，独自在家练习，可以按以下步骤进行。

呼吸调节，为肌肉渐进放松作准备

采用呼吸放松练习里介绍的慢吸慢呼的方式调节呼吸节奏：闭上嘴，用鼻子慢慢吸气5秒钟（跟随吸气，心里慢慢默数1、2、3、4、5），屏住呼吸5秒（从1数到5），然后张开嘴，用5秒钟慢慢吐气（看着秒表，从1数到5）。反复做几次，直到适应这种呼吸节奏，再进入下面的肌肉渐进放松过程。



手和手臂的渐进放松练习

①

●用鼻子慢慢吸气，同时最大限度张开双手的十指（跟随吸气，慢慢默数1到5）。

●屏住呼吸，继续张大你的双手十指，直到你感觉整个手掌，十个手指的肌肉都非常紧张，紧张到双手发抖（从1慢数到5）。

●然后微微张开嘴，慢慢呼气（从1慢数到5），同时慢慢放松双手，感受十个手指和双手掌放松的感觉。休息一下，重复上述过程，做3~5次。

②

●用鼻子慢慢吸气，同时最大限度握紧双手拳头（跟随吸气，慢慢默数1到5）。

●屏住呼吸，继续握紧拳头再握紧，直到你感觉拳头都非常紧张，紧张到双拳，双手臂发抖（从1慢数到5）。

●然后微微张开嘴慢慢呼气（从1慢数到5），同时慢慢放开双拳，感受十个手指、双手和双臂都放松的感觉。休息一下，重复上述过程，做3~5次。

③

●双臂自然下垂，贴于身体两侧。用鼻子慢慢吸气，用力握紧双手拳头，慢慢向上弯曲小臂，同时感受双手腕上有非常重的下坠力，需要非常用力才能慢慢向上弯曲小臂（跟随吸气，慢慢默数1到5）。

●屏住呼吸，继续握紧拳头，小臂不动并保持向上用力，感受双拳，两条手臂到肩膀都非常紧张，紧张到双拳、双臂发抖（从1慢数到5或10）。

●然后，微微张开嘴慢慢呼气（从1慢数到5），同时慢慢放开双拳，向下放松小臂，感受十个手指、双手、双臂和双肩都非常放松的感觉。休息一下，重复上述过程，做3~5遍。

④

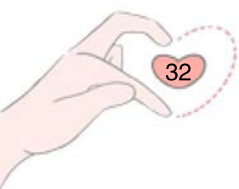
●双臂自然下垂，紧贴身体两侧并保持双臂向下伸直，用力握紧双手拳头，紧绷双臂直到双臂如同两根僵硬的棍子。用鼻子慢慢吸气，同时向上耸肩，努力让双肩靠近双耳，同时感受双拳有非常重的下坠力，需要非常用力才能慢慢向上耸肩（跟随吸气，慢慢默数1到5）。

●屏住呼吸，双肩贴近耳朵不动，同时保持双拳紧握，双臂下垂僵直，感受双拳、双臂、双肩、后背、腹部都非常紧张，紧张到感觉肌肉发抖（从1慢数到5或10）。

●然后，微微张开嘴慢慢呼气（从1慢数到5），同时慢慢放开双拳，放松手臂，放下双肩，放松后背和腹部，感受双手、双臂、双肩、后背都非常放松的感觉。休息一下，重复上述过程，做3~5次。



自由



5

●现在，自然呼吸，双臂自然下垂并放松，自由抖动双臂（从手指，到手掌，到手腕，到小臂，到上臂，到双肩），抖动胸背和腰腹，抖动双腿，全身抖动放松，直到你想停下来为止。

感受当下的感觉

在房间里自由自在地走动走动，轻柔地触摸自己的双臂、双肩、胸背、腰腹、臀部、腿部，感受肌肉可能还有些酸和抖，但心里愉悦的状态，感受全身放松、畅快的感觉，感受清楚自己在此时此地的确定感，感受可以自我调节身心状态的掌控感……

到此，你可以暂停练习了。下一次需要时，可以重复前面的手和手臂渐进放松方法，也可以用同样的方法做脚和腿的渐进放松、脸部五官的放松等。



3. 涂鸦



涂鸦是心理咨询和心理疏导的一种方法。它让我们在涂鸦的过程中，运用非言语工具，与自己的潜意识联系起来，并让你一些压抑的情绪得到疏解。涂鸦重在体验，重在表达感受。不论你是老师、家长还是学生，都可以试一试。

- ① 准备好一张画纸、一张白纸、一盒彩笔。
- ② 静静地感受自己此刻的身体感觉：全身都很松弛，心跳有点快，手有点发抖……
- ③ 静静地感受此时此刻的心情：可能是紧张的，焦虑的，放松的……
- ④ 将画纸对折后展开，自主选择在画纸的左侧或右侧绘画。
- ⑤ 选择吸引着自己的颜色（至少使用三种颜色）的彩笔，在画纸上自己选择的那一侧随心所欲地去涂鸦，想怎么画就怎么画，没有任何限制。
- ⑥ 涂鸦完成后，将画纸对折进行拓印。
- ⑦ 仔细观察这幅涂鸦作品，看看自己能从整体和局部中看到些什么，可以是动物、植物、人物、物品等，将自己能看到的内容写在

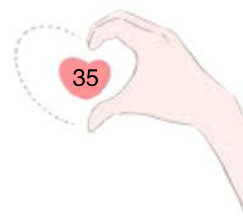
一张白纸上。

⑧ 用第⑦步自己写的内容创作一个故事，这个故事需包含刚刚看到的所有内容，尽情发挥你的想象力吧。

⑨ 给这个故事取一个名字，写在故事的上方。

⑩ 再次感受自己此时此刻的心情。

涂鸦能够很好地帮助你放松，帮助你集中精力。在结束的时候，别忘了找一个夹子或文件袋把作品好好保存起来，这也是属于你自己的一段心灵记忆。



4. 正念练习 1： 葡萄干练习



正念是一种提升人生质量的现代生活方式，具有广泛的适用性。正念练习令我们更为平静，更加专注，促进我们的身体健康。

葡萄干练习属于一种正念练习。通过该练习，丰富我们的各种感官感受，打通各个感官通道，让我们专注于当下。

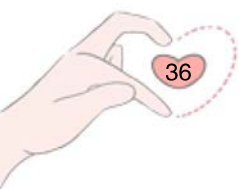
① 拿着：首先，拿起一颗葡萄干，把它放在掌心或者你的拇指和食指之间。想象你刚从火星上降落，从未见到过这样一个东西。

② 看：花点时间去看它，带着全部的关注，仔细地凝视它。让你的眼睛探索它的每一部分，观察它的光亮突出处、颜色较深的凹陷处、皱褶和隆脊处、任何不对称或独特之处。

③ 触：放在手心里，用手指拨动它，探究它的质地，如果闭上眼睛能够增强触觉的话，可以闭上眼睛。

④ 嗅：把它放在你的鼻子底下，每次吸气时，吸进任何可能升起的气味，注意到当你这样做的时候，你的嘴巴或者胃里可能发生的任何有趣的事情。

⑤ 放置：现在缓慢地把葡萄干送进你的嘴唇，注意到你的手和手背如何准确地知道该如何放置它，以及把它放置在哪里。轻轻地把



这个物体放进嘴里，不要咀嚼，注意到它是如何进入到嘴里的。花一小会儿时间，用你的舌头去探索它在你嘴里的感受。

⑥ 尝：当你准备好，要去咀嚼它了，注意到咀嚼时它要到嘴的哪个位置，以及它是如何到这个位置的。然后，有意识地咬上一两口，并注意到之后发生了些什么。当你继续咀嚼的时候，体验它一波一波释放出来的滋味。先不要吞咽，注意它到嘴里纯粹的滋味和质感，以及它们如何随着时间在每一个瞬间里的变化，也请注意到这个物体本身的变化。

⑦ 吞咽：当你准备好去吞咽的时候，看看你是否可以首先察觉到升上来的吞咽的意图，哪怕这个意图是被有意识地体验到的。

⑧ 最后，看看你是否可以感觉到它进入胃里之后还留下些什么，想想你的整个身体在完成这个正念练习之后有什么感觉。



5. 正念练习 2： 在家中散步



在家中散步，虽然无法领略外面的风景，但只要有心，我们也能发现自己身上的风景。我们需要更耐心而细致地进行自我观察，方能发现身体动与不动的美妙。

- ① 在家里找一处至少 2 米长的空间。
- ② 保持站立姿势，感受脚底与地面接触的感觉，体会整个身体重量由地面支撑的感觉。
- ③ 留意开始行走前的冲动、意图，留意从静到动的过程。
- ④ 留意行走时脚部抬起、悬空、落下、双脚相互交替的整个过程。
- ⑤ 留意停下时由动到静的过程，关注调转方向的过程，而后重复以上几个步骤，来回行走。
- ⑥ 整个过程重点放在身体感觉上，身体静止和行走的姿态变化的感觉、关节和肌肉变化的感觉、脚与地面接触的感觉等。这个过程中内心会有一些想法、情绪冒出来，也可以适当留意，然后继续回到对身体感觉的关注上。
- ⑦ 练习过程没有对错好坏之分，不对自己作评判，保持“在路上”10 分钟以上，尽量放慢脚步，甚至以慢动作呈现。

（三）强化力量的方法

1. 与内在力量对话



为了后面讲述清楚，我们先假设你的名字叫“老大”。

①

● “老大”，请选择一个安静的环境，一个自己感到舒服的姿势，闭上眼睛，用腹式呼吸调整自己的呼吸频率，让身体慢慢地放松下来。

● “老大”，现在在心里默默地或出口大声地对自己说：“我是有力量的！我有我的自信！”

● 自由联想，等待脑海中出现与力量相关的画面。

注意 这个画面可以是抽象的，也可以是具体的，甚至是一个图形、一种颜色……

②

● “老大”，现在睁开眼睛，把刚刚在脑海中出现的画面（或图形、色彩），在 A4 大小的纸上画下来。

● 尝试转动这幅画，以不同的角度、不同的距离观察自己的画，感受并找到其中最具有力量感的部分。

注意 最具有力量感的部分，也可以是一小块颜色或是一个局部

的形状。

●请给刚才找到的最具力量感的部分取一个恰当的、与力量匹配的名字。比如，“不断生长的树”。

注意 你可以给这个部分取任何你喜欢的、代表力量的名字。

3

●“老大”，现在准备两张椅子，相向放好。

●请你选择一张椅子，朝着对面的椅子坐下，并在你对面的椅子上放上你刚才的画。

●看着“不断生长的树”，对它说话，告诉它你现在的状态，你有什么困难需要它帮助，或者你希望从它那里获得什么支持。

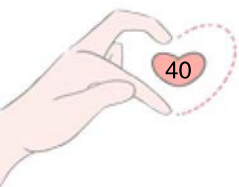
（说完后）请你坐到对面的椅子上，把画拿在手上，让自己变成力量部分“不断生长的树”。花点时间感受一下，让自己完全变成力量部分“不断生长的树”。

●以“不断生长的树”的身份来回应刚才“老大”的讲述。

首先，“不断生长的树”对“老大”说：“‘老大’，我是来自于你的力量，很高兴可以跟你交谈。谢谢你信任我，愿意告诉我你最近的困扰和需要。我是来自于你的力量，我一直在你的身体里，陪着你。我最了解你，最能帮到你。”

接着，请“不断生长的树”告诉“老大”，它以前都给过“老大”哪些帮助，是如何一直陪着他克服很多困难的。可以慢慢说，说具体的事件。

●现在，“不断生长的树”，请你直接回答“老大”刚才提出的问题，告诉“老大”，你会如何帮助他解决眼前的问题，陪着他再一次克服困难……



●以“不断生长的树”的身份说完后，站起来，转身把画放回椅子上。

●变回“老大”，坐在自己的椅子上，看着对面“不断生长的树”，回味一下刚才“不断生长的树”说的话，感受它提供的帮助和传递的力量。接下来，将你此刻的真实感受告诉“不断生长的树”。

注意 如果需要，可以再次换到对面的椅子上，变成力量“不断生长的树”，继续交流……直到你感觉到“不断生长的树”这种力量就是自己身体的一部分，感受到自己的力量在不断增强，并发现其实自己还有很多其他力量。然后把“不断生长的树”这种力量收回到你的身体里，放在你觉得合适的身体部位，并用你喜欢的方式触摸这个身体部位。

④

●“老大”，请你回到你最开始的位置，对着任何一个你此刻愿意朝向的方向，默默地在心里或者大声地说：“我是有力量的，我有‘不断生长的树’，它在我身体的（什么部位），我还有很多别的力量在身体里。我有信心我能顺利度过这次疫情危机，无论是隔离在家，还是可以自由外出时，我都可以好好享受自己的生活，安心做自己的事情。像过去一样，我这次依然能解决遇到的困难，因为我有‘不断生长的树’，有（什么内容）属于我的力量，它们一直在我的身体里，永远陪着我，支持着我，帮助我克服困难，解决（什么问题）。”

做完上面这些步骤，你一定感觉非常有力量了，你就是自己的“老大”！

接下来，你可以满怀信心地去做你要做的事了。



2. 角色扩展练习



很多时候，我们会有自己的固定模式，原因是我们的角色固定了。在面对突发事件或者困难的时候，我们的处理模式没有办法跟上变化的环境需要，所以会感到焦虑不安、压抑、愤怒。此时，我们可以尝试寻找更多的角色去扮演，这会帮助你获得更多的思路和方法，去应对面临的困难。

我们可以和家人一起来进行角色扩展练习，步骤如下。

- ① 准备一张空白的纸，在纸的中心写上自己的名字。
- ② 在自己的名字周围写上自己在生活中的角色，例如：丈夫、妻子、父母、子女、上司、下属、老师、医生、警察、学生、朋友，等等。尽可能多地写出来，自己越习惯的角色离自己的名字越近，越是很少发挥作用的角色离自己的名字越远。
- ③ 和家人分享自己的角色目录，看看对方的角色里面有没有你没有的角色。有的角色你也许从来没想到过，甚至不可能出现在你身上。
- ④ 像玩游戏一样，尝试去扮演那些我们很少成为甚至几乎没有体验过的角色，我们可以找出这个角色的标志性话语，用夸张的动作

和语气去呈现。例如，你是家里的儿子，那么可以试试扮演女儿，以女儿的状态和父母对话。

体验不同的角色，这会有助于我们增强心理弹性、自发性和创造性，让我们解决问题的行动智慧更灵活、更多样，能依据不同的情景，选择适当的角色状态促进适应。这个练习帮助我们更好地自我成长，更自在地生活和工作。

3. 与内在智慧对话



我们的内心还有一个更智慧的自己。与更智慧的自己建立联结，展开对话和沟通，能够帮助我们解决生活中的诸多问题，达到支持、保护和安抚的作用。当你处于应激环境当中，感到困惑、无助、缺乏方向感和力量的时候，你可以试一试与内在智慧对话。

① 选择一个安静的环境，保证不会被别人打扰。

② 放松地坐下来或者躺下来，找到一个你最舒服的姿势。

③ 慢慢闭上眼睛，如果闭上眼睛让你感到不安，也可以尝试微微睁开眼睛。

④ 现在，请你和你自己的智慧这一部分建立起联系，这听起来似乎有些抽象，但你一定与内在的智慧打过交道，或许你只是没这么叫过它。

⑤ 只有当你的注意力非常集中的时候，你才会察觉到内在的智慧。它能告诉你，什么事情做得不对，什么事情做得非常好。现在，请你和你内在的智慧建立起联系。

⑥ 如果你能建立这种联系，你就可以让这位帮助者为你提供一些建议和帮助。请你想一想，你有哪些重要的问题要问他，或者想

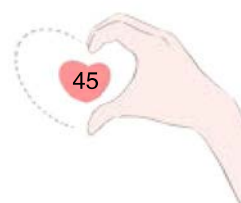
请他提供哪些帮助或支持……请把你的问题或要求提得更加明确清楚。

⑦ 如果你已经得到一些答案,请你对这种友好的帮助表示感谢。如果你愿意,也可以对自己能够与内在智慧联系而表示感谢。你还可以设想,经常请这位内在的帮助者来到自己身边,或者请求他经常陪伴在你身边……

⑧ 现在,请你集中注意力,回到当下的环境(房间)。



改变



4. 正念练习 3： 在家里冥想



在家里冥想，也是一种常见的正念练习。跟随冥想词，闭上眼睛，自然地感受呼吸，进入冥想状态。

冥想词

你只需要在家中舒服的、安静的地方坐好。

调整呼吸，看看此时的呼吸是否急促。

然后，试着放缓呼吸。

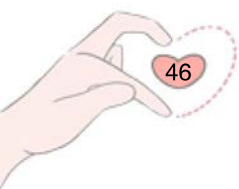
给自己一点时间……

当你安定下来后，留意屋内周遭的环境，带着好奇四处打量一番。留意屋子的上下左右前后几个角落，它构成了属于你和家人的私人空间。

留意你此时的呼吸，感受呼吸，提醒你此刻的存在。

此时，你正坐在屋子里，头上有天花板，脚下有地板，四周有坚实的墙，以及与外界连接的窗，看到窗外的景色。

这是你每日休憩玩耍与家人同在的屋子，也是你的家。



家，有很多的含义。家提供温暖，提供支持。家是避风港。

想象一下，如果此时身在疫情严重的地区，而四处无人支援，你会是怎样的心情？

再次回到呼吸，回到当下，聚焦内在，去感受，家的墙树立起来了，隔离了病毒，也带来了稳定与踏实。

这个冬天，有許多人因为疫情，回不了家里，只能待在疫区自我隔离。

他们不能回家，但他们也有避风港，或者是租住的公寓，或者是学生宿舍，或者是临时住宿的酒店……他们也在用自己的方式隔离着病毒。

是的，当你在你的避风港里，安心地呼吸着空气时，远方疫情严重区域的人们，也在用同样的方式保护着自己和家人。

静静地感受呼吸，与远方的人们连接、想象，还有许许多多的人和你共同呼吸着。

也许，这里还有与你同在一片屋檐下的家人。

把你获得的这份安心传递出去，传递给他们。

我们都在一同努力着，在疫情防控期间照顾好自己，获得稳定和踏实。

其实，我们的身体，也是一间屋，也是一个家。

为我们抵御风寒，免受病毒、细菌的侵扰。



跟随着呼吸，留意腹部的起伏。

随着腹部的起伏，留意身体的其他部分随着呼吸的浮动。

而后，扩展到整个身体。

留意身体的轮廓，头部、脖子、前胸、后背、腹部、臀部、大腿、小腿、脚掌……稳稳地落在大地上。

身体就像这间屋子，一个坚实的可以抵御风寒病菌的房间。

信任身体，就是在自我照顾。

而我们在这片屋檐下的人，都受到身体的保护。

奋战在一线的医护人员，以及在病床上的人们，同样都受到身体的保护。

在心中默念：我愿意，像信任我的身体那样，去信赖身边和远方的每一个人。

信任每一个安驻于身、与病毒抗争的灵魂。

（四）缓解焦虑的方法

1. 用舞动调节 焦虑水平

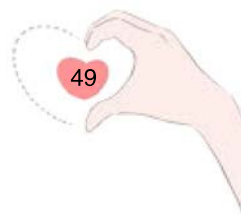


舞动治疗，又称舞蹈治疗、动作治疗，是以动作的过程作为媒介的心理治疗，即运用舞蹈活动过程或即兴动作促进个体情绪、情感、身体、心灵、认知和人际等层面的整合，既可以治疗身心方面的障碍，还可以增强个人意识，改善心智。

很多人感到压力大时，会躺下不动。疫情防控期间，我们长时间待在家里，躺或呆坐的时间更多。实际上，在焦虑紧张时，我们的身体需要工作和活动让能量流动，使身体功能保持不受干扰，免疫力不下降。当你紧张、焦虑、恐慌、烦躁、无聊等感受强烈时，可以用身体动作进行有效调节。舞动调节不需要太大空间，确保自己手臂往各个方向伸展不会有障碍物，不会碰伤就好。

① 快动。选择快节奏、强节拍的音乐（比如迪斯科音乐），快速抖动身体各部位或自由舞动（一定要确保身体各部位都逐一抖动或自由动作），同时提醒自己甩掉紧张、焦虑、恐慌、烦躁。

这个过程通过持续快速的抖动，向外甩或强力的自由动作，让身



体流汗，释放焦虑能量，畅通身体各部分的肌肉、关节与骨骼，同时也进行自我积极暗示，有效释放紧张、焦虑、恐慌、烦躁等情绪能量，并甩掉头脑中过载的疫情信息。

② 慢动。选择舒缓的音乐，向空间的各个方向（前后左右上下……）做方向性的伸展动作，同时想象自己在清理周围空间，建立一个清除病毒的安全空间。这能有效帮助自己安稳下来。

需要照顾他人的人，通过前面两步，在自己得到关照后，再去共情、关心他人，能更好地与他人保持相互陪伴和支持。



2. 用动作改变身心状态

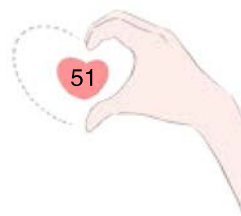


疫情当前，有的人每天强迫性地沉陷于各种与疫情有关的信息中，难受而又不能自拔。这是一种身心沉陷的状态，也是焦虑的反应。对此，我们可以通过一些动作来调节和改变自己的身心状态。

- 留意自己当下正在发生的动作或身体姿势，做一个与此不同的动作或换一种身体姿势。比如：你正坐着看手机，那就放下手机走动一下。也可以做与平常不一样的事情，比如：用脚的外侧或内侧走路，倒退着行走，在地上爬行……

- 尝试做一些疯狂的动作，比如：做个超级无敌鬼脸，撒个腻死人的娇，打个惊天动地的哈欠，伸个大大的懒腰……通过做这些你平常不大可能做的动作，转换身心状态，给自己的精神解绑，同时也是在激发自己的创造性。

总之，用一些不同寻常的方式，打破身体被禁锢的状态和思维定势，激活自己身心的灵动性和创造性，恢复生命活力，照常好好生活。



3. 缓解焦虑的七步法



在你非常担心、焦虑的时候，我们可以试着关注身体感受，做完下面的七步，缓解焦虑。

① 找个舒服的椅子坐着，保证两只脚轻松地平放在地板上，感受与地面的接触。腰背放松地靠着椅背，感受与椅子的接触。

② 动动身体部位，用心去感受它们的存在和活动过程的感觉。

- 用自己喜欢的方式动动手指，
用心去感受手指的存在和活动过程的感觉。
- 用自己喜欢的方式动动手臂，
用心去感受手臂的存在和活动过程的感觉。
- 用自己喜欢的方式动动双肩，
用心去感受双肩的存在和活动过程的感觉。
- 用自己喜欢的方式动动脖子，
用心去感受脖子的存在和活动过程的感觉。
- 用自己喜欢的方式动动脚趾，
用心去感受脚趾的存在和活动过程的感觉。

- 用自己喜欢的方式动动双腿，
用心去感受双腿的存在和活动过程的感觉。
 - 用自己喜欢的方式动动臀部，
用心去感受臀部的存在和与椅子接触的感觉。
 - 用自己喜欢的方式动动腰背，
用心去感受腰背的存在和与椅子接触的感觉。
- ③ 环顾一下四周，快速地在心里说出你所看到的每件物品的名字、颜色、形状、用途。
 - ④ 想一个你喜欢的人或者喜欢你的人的面容。
 - ⑤ 想一件让你感觉到轻松或愉快的事情，比如看喜欢的电影……
 - ⑥ 哼唱一首你喜欢的歌曲。
 - ⑦ 最后，再做 3 ~ 5 次深呼吸。



戴口罩的女孩

4. 情绪 ABC 自我辩驳法



面对疫情期中的焦虑、恐慌等负面情绪反应，人们都习惯于将此归因于疫情，但事实却如情绪 ABC 理论的创始人埃利斯所提出的“人不是为事情困扰着，而是被对事情的看法困扰着”。也就是说，引起我们负面情绪或行为反应的并不是疫情本身，而是我们对疫情的不合理信念。例如，“我是个很倒霉的人，我很可能被感染”即是一则不合理信念。只有我们学会将这些不合理信念转变为正确积极的思维，才能真正有效地缓解或改变我们的情绪和行为。在此，我们可以尝试使用情绪 ABC 自我辩驳法。

① ABC 记录。在纸上记录下 ABC：A——负性事件，简单摘要你的困境；B——你的念头、想法；C——后果、感觉，需要注意平时没有发现的、对自己讲的话。

② 辨认不合理信念。记录完成后，仔细读一遍，找出事件、念头和后果之间的关系。着重分析自己对诱发事件的解释、评价和看法，即由它引起的信念。从理性的角度审视这些信念，并探讨这些信念与产生后果之间的关系。

③ 辩驳（D）。扩展思维角度，与自己不合理的信念进行辩论，动摇并最终放弃自己不合理的信念，也可以通过与他人讨论或实际验证的方法来辅助自己转变思维方式。你可以问自己如下问题：

- 继续这样想，对我的生活会造成什么影响？
- 支持这个信念的证据是什么？是否符合现实状况？
- 我的信念是否符合逻辑？是否是不切实际的幻想？我是否把自己的希望当成了真理？
- 这方面不太如愿，是否还有其他方面让我获得满足？
- 我真的无法忍受吗？

④ 结果（E）。选择更合理、更积极的行为方式。



宅家的日子

5. 顺其自然， 为所当为



“顺其自然，为所当为”是森田疗法的基本原理。

顺其自然就是接受和服从事物运行的客观法则。比如情绪，它本身有一套从发生到消退的程序。我们接受它，它很快就会走完自己的程序而结束，反之则不然。疫情防控期间，我们出现担忧、害怕的情绪是正常的，不去排斥这种感受，而是去接纳它们，允许它们的到来。

在顺其自然之后，我们要为所当为。疫情防控期间，我们出现的一些不舒服的症状不过是情绪变化的一种表现形式，是主观性感受。此时，我们应积极行动，安排好自己每天的生活，正常工作、学习、放松，做自己应该做的事情。也许刚开始的时候，那些困扰我们的想法依然让我们感到痛苦，但只要我们相信它们迟早会自然地消失，努力做好现实生活中该做的事情，那些不舒服的感觉就会在认真做事的过程中不知不觉地减少。

6. 心理戏剧： 角色对话



心理剧的创始人、心理学家、精神科医生莫雷诺（J.L.Moreno）说：人生来就是演员，一生都在扮演着不同的角色。他还说：人生来就有自发性和创造性，每个人是自己生活的导演。无论是舞台上的演出，还是生活中的角色扮演，都是一种探索如何过自己想要的生活、导向自己满意的人生状态的行动实验。

很多大学生乐于表演。有的人在表演过程中自娱自乐，有的人以此扩大社交，有的人在演出中拓展心理体验、增强自信，有的人借表演释放压力、探索冲破困境的出路……面对疫情危机，我们同样可以利用表演来助己助人。如果你愿意，可以针对疫情防控时期的种种经历、现象、感受、渴望，邀请家人一起尝试表演心理戏剧：可以即兴演出，也可以编写剧本（独立完成或邀请家人共同创作）并演出来；可以和家人演出，也可以利用视频邀请不能聚首的亲人和朋友一起演出……我们用表演心理戏剧的方式，丰富居家生活，释放疫情防控压力，增进人际联结与亲密关系，探寻应对危机的更好选择，积极地、富有创造性地度过这一特殊时期。

这种演出，可以是一个人的独白，也可以是两个人或多个人的对

话交流；可以是简单的独幕剧，也可以是跌宕起伏的多幕剧。我们可以根据自己的需要来选择主题，比如：

- 和医生对话：使自己对危险安心，给医生送去祝福等。
- 和病人对话：学习体察疾病的困苦，给病人送去祝福等。
- 和病毒对话：把看不见的危险具象化，打消焦虑，引起防护重视等。
- 和自己内心的积极品质、力量对话：增强内在稳定感、力量感和掌控感，增强度过灾疫危机的信心。
- 和自己的家人、朋友、恋人、老师、远方的思念者对话：释放压力，寄托情谊，增强人际联结与积极依恋，等等。

.....

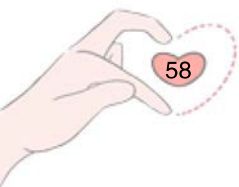
演出注意事项

- 在进入角色、演出过程中，保持角色身份，用第一、二人称。
- 即兴出演，演出没有对错好坏之分，重在过程体验。
- 不在演出中借角色身份批评指责对方。

简要流程

下面以和医生对话为例，介绍一种简单的角色对话法操作流程。

- 主题：在危险中安心。
- 角色：医护人员和大学生（普通大众）。邀请家人和自己一起按意愿选择要扮演的角色，演出一轮后可以交换角色，再次演绎。
- 场地：自家的一小块空间或者就在座位上。
- 道具：为营造真实感，可以布置一些主题相关的道具，比如口罩、消毒液。
- 演出：角色对话。



① 第一轮演出：家人扮演医护人员，大学生以自己的真实身份参与演出。

医护人员：“你好啊，小伙子（小姑娘）！最近新冠病毒让你们宅在家里很难受吧？”

自己：“是难受，但也没办法呀，这次新冠病毒传染性那么强，潜伏期也长，谁的身上都可能携带病毒，想到外面飘荡的全是病毒，还是挺恐怖的！”

医护人员：（此处家人会以自己对医学知识的了解或是安慰大学生的目的即兴表演，创编台词）

自己：这样啊，看来也没有我想象的那么严重。

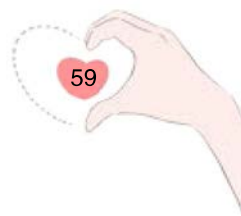
……

② 第二轮演出：角色交换，大学生扮演医护人员，家人扮演大学生（普通大众）。

在第一轮演出中，家人在扮演医护人员角色的一些视角丰富了你的见识，让你有了更多对疫情的思考，还有可能因为家人对医学知识的了解远不如你学习的多，增强了你对他们普及科学知识的动力，这时候请进行角色交换。在你扮演医护人员角色帮助对方变得心安的时候，你也是在更好地帮助自己安心。

● 去除角色：回到自己的状态。特别在演出负性角色如“病毒”“病人”的时候，要反复去除角色，避免让家人和自己陷入这个角色的情绪影响中。

● 分享：参与演出的人，在去除角色、回到真实自我后，可以从不同角色的角度分享自己的体会，也可以跳出剧情谈谈自己的真实感受和收获。



你还可以把这段表演录下来反复观看，分别从自己、对方的角色、旁观者等多个角度思考。我们从不同角度审视同一件事情，有助于提高自己的心理灵活性。

发展创造

我们还可以邀请更多的人加入到演出中，或者创造性地改变演出形式。

●找一些和疫情有关的新闻报道、影视作品，或者是与疫情无关、家人乐于参与的主题，选择其中的段落进行排演、改编或者配音。这样可以帮助自己和家人进入角色，共同创造愉快的亲子时光，增进彼此间的互动与关系，更可获得应对疫情的有效技巧、积极感悟和成长。

●如果难以适应表演的形式，可以用书写的形式进行。一人分饰一个角色，以书信的形式来对话，写完一个剧本，然后再尝试分角色读出剧本或演绎出剧本内容。

●尝试不同演出方式：可以多人扮演一个角色，呈现每个人对同一个角色的理解与表现；也可以一个人分饰不同角色并展开对话，用空椅子来代表不同角色、在不同角色间转换表达，或者自己写一个剧本，并用不同角色的语气朗读剧本。

试一试，你可能会会有神奇的发现哟！

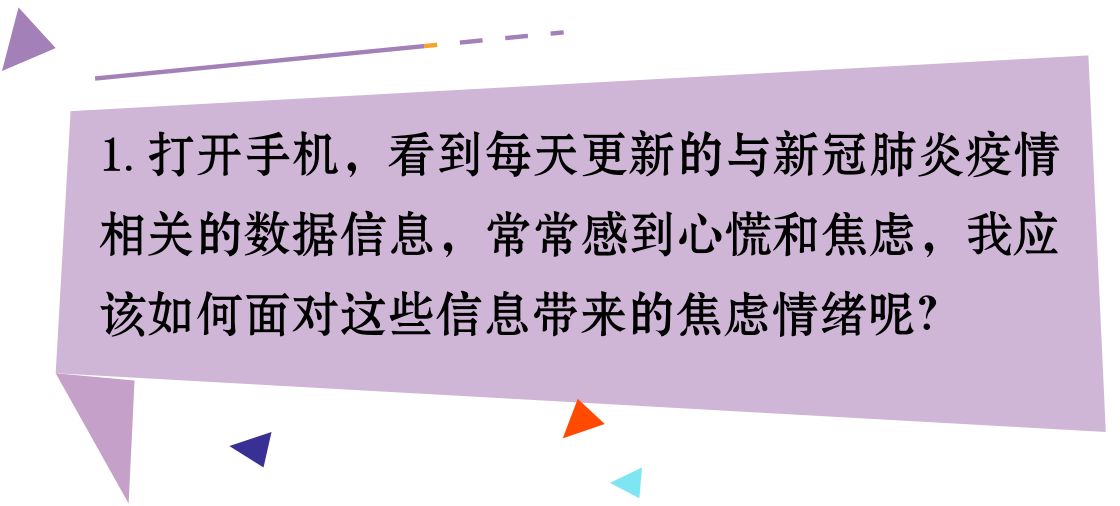


第三部分

大学生防疫心理行为问答



一、身心调节篇



1. 打开手机，看到每天更新的与新冠肺炎疫情相关的数据信息，常常感到心慌和焦虑，我应该如何面对这些信息带来的焦虑情绪呢？

疫情期间，我们看到每天更新的与新冠肺炎疫情相关的数据信息，之所以时常感到心慌和焦虑，是因为过度关注这些信息可能会导致我们出现认知上的偏差，而此时，我们对疫情的认知往往比实际情况估计得更为严重，觉得情况很糟。以下方法可以帮助我们缓解焦虑的情绪：

首先，我们所获得的信息极大地影响着我们对疫情风险的认知，阅读真实、准确的信息是我们以积极心态面对疫情的基础和着力点。因此，我们要尽力确保自己阅读的信息的准确性，例如选择权威网站（如人民网、新华网等）的信息进行关注，这样才不会迷失在各种海量的疫情信息当中。

其次，对于搜集到的信息，我们需要用客观的态度、科学的方法，加以理性地分析，这样得出的结论才具有指导意义。当然，如果你还擅长数据分析，甚至建立数学模型进行预测，那就更棒啦！

第三，健康是人类永恒的话题，了解、学习与疾病相关的医学知识，能帮助我们真正了解疾病的严重性，进行正确的预防，分清自己想象中的焦虑、恐惧与现实之间的差别，收获内心的安定，正确面对新冠肺炎这种疾病。

最后，对于国家做出的巨大努力，以及一线医护工作者的辛苦付出，我们要做的是，相信国家，相信政府，相信医学研究，认真做好防护，对待疫情保持一个积极、良好的心态。



战士们辛苦了！

2. 阅读了一些负面的疫情信息，深受这些信息的影响，我该怎么办呢？



基于情绪的进化理论和认知神经科学研究，人们对负面信息有优先注意的偏好。甚至有一些人容易沉浸在负面信息引起的不良情绪中难以自拔。

在这里，教大家一个经验掣技术。经验掣可以是某个能够让你感到安全、平静的物件、话语、姿势、情境等。

阅读疫情相关信息后，你如果感到失望或愤怒，请复诵下面这段文字：“不管是事实还是谣言，社会的正负面共存一直是一个客观现象，相信有黑暗的地方阳光只会更多！选择这样的相信让我觉得生命更有活力！”

当你想到这句话，是不是会唤起自己的力量感、安全感和信心？信任是一种资源，社



会各界都应该增进互信，在目前这样的特殊时期更应该如此。我们的信心是社会心态中最宝贵的资源，只要我们信心坚定，就能凝聚社会力量，共同抗击疫情。

另外，学会等待也是一种处理方式。在铺天盖地、良莠不齐的疫情信息中，有的是真实的，有的很快被证实是谣言。有研究发现，在灾难期间的谣言很快就会被揭穿，有时从谣言开始传播到结束只有几个小时。因此，当我们不辨真假时，时间会让谣言不攻自破！“谣言止于智者”，愿大家在疫情中始终保持理性，不传谣，不信谣，不要让谣言成为恐慌的传染源。

3. 最近我常常感到胸口有点闷闷的，呼吸不太顺畅，晚上还经常失眠，这种情况正常吗？



遇到突发公共危机事件时，我们都会出现生理、认知、情绪、行为上的应激反应（见本册第一部分第二章“应激反应的一般表现”），这些反应都是正常的，这是因为我们灵敏的身体正在报警通知危险的存在，所以不必把注意力一直放在这些不舒服的感觉上。

如果太在意这些反应，身体可能会更加难受哦！当你觉察到自己正在注意这些身体的不适反应的时候，请尝试用以下呼吸法进行调适。



(1) 安心呼吸法：左手贴心脏处，右手贴左手上，用胸腔呼吸，快吸慢呼，然后慢慢转成慢吸快呼，越慢越好。

(2) 温暖呼吸法：左手贴在肚脐处，右手贴在左手上，用腹式呼吸，快吸慢呼，慢慢转成慢吸快呼，越慢越好。

(3) 活力呼吸法：左手贴下腹丹田处，右手贴在左手上，用腹式呼吸，快吸慢呼，慢慢转成慢吸慢呼，越慢越好。

(4) 强效呼吸法：运用以上三种呼吸法的加强版，呼吸时依照个体状况念出一个字，如“净”字，先大声念渐渐小声念，最后在心里默念。

采用腹式呼吸法时需要注意：先找个舒服的姿势坐好，同时保持自己的脊椎自然直立，慢慢地闭上眼睛，并开始用鼻子吸气，肚子慢慢地鼓起来；然后慢慢呼气，用嘴吐气。只要坚持腹式呼吸 20 秒，身体中的血清素就开始增加，坚持腹式呼吸 3 分钟，有助于加大横膈膜的运动，扩大肺活量，改善心肺功能。

4. 最近每天都很焦虑，常给自己测体温，家人有任何不舒服我都特别担心，我是不是得了焦虑症？



面对新冠肺炎疫情这种危机事件时，我们产生焦虑、恐惧、愤怒等情绪都属于应激反应。即使发现自己出现一些平时不常出现的心情，也不必视之为洪水猛兽，我们发生这些改变都是正常的。符合很多临床标准才能被诊断为“焦虑症”，请不要给自己这样的心理暗示。

不过，这并不意味着我们就可以对自己的身心症状听之任之，要对自己的身心状况有一定的觉察。我们可以关注自己是否沉浸于某种消极情绪中，难以自拔，自己的生活习惯、行为轨迹是否出现了不必要的过大波动。如果你发现自己有上述情况，请及时调整（见本册第二部分第四章“缓解焦虑的方法”），也可以咨询相关健康热线、线上问诊平台或心理援助热线。



5. 很焦虑或抑郁的时候，可以采用哪些简单的心理训练方法进行调节，具体怎么做？



有规律的冥想可以改善焦虑或抑郁状态，为我们的生活带来积极的改变。在疫情期间，我们可以借由冥想，主动放松和调整自己：

首先，按照上文的腹式呼吸法调整呼吸后，保持深沉而缓慢的呼吸，同时开始回忆自己生活中欢乐美好的时光，想象世界上宁静美丽的风景，将这些积极的内容和自己联系在一起，认识到未来仍然饱含



着希望。可以想象自己身处绿色的森林中，有一股能量像温泉一样从头到脚，洗刷自己的身心，带走身体和心理的不适。

冥想能够放松紧张的肌肉与自主神经系统，将我们从精神压力中解放出来，使我们获得安宁的情绪，降低我们对压力的应激反应，增强免疫力。每天花 10—15 分钟进行 1—2 次积极联想，能起到比较好的作用。

6. 我现在感觉人生无常，如果我真的被病毒感染了，我该如何克服对死亡的恐惧呢？



首先，如果你真的感染了新冠肺炎，那肯定而且必须马上就诊，不可延误治疗时机——这既是对自己负责，也是对家人、对社会负责。每个人的生命都是珍贵的！你对于我们，非常非常重要！

同时，不必恐慌！从当前疫情变化及治疗发展的现实层面来讲，只要及时就诊，轻症的治愈率很高。而且，情绪稳定、积极乐观的心理状态，是我们身体抵抗病毒侵袭的重要资源，能维持甚至提升我们的机体免疫力。

第二，如果这只是你的臆想，这种想法只是因为这次突如其来的疫情，让你感慨良多，一些负面的想法萦绕在你心头，请允许和尊重自己有这些感慨以及由此产生的不确定感。这是你的大脑在做自动

加工。现在，你可以做一些事情，让这个自动加工变得对你的未来更有利：

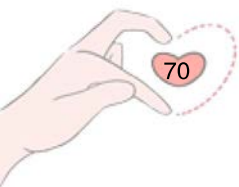
（1）搓搓你的手和脸，捏捏你的胳膊，跺跺你的脚，伸展一下你的身体，用你喜欢的方式发出声音……感受你当下的存在：你在这里，好好的，正因疫情感慨万千，同时，你在呼吸，你能感受到自己的身体，也能留意自己的思绪纷乱，这是真实的你。

（2）告诉自己：这场疫情改变了我这个寒假的生活，我受到了影响，我有些担忧，我害怕被感染，我的担忧和害怕更影响着我，让我的心中有些零乱。现在，我能感受到自己的焦虑、担忧与零乱，我在这儿，跟自己在一起，我能够关注有些忧虑的自己，这是我的内在力量，留意到这一点，我可以放松一些了。

（3）继续告诉自己：疫情突袭，我看到了身边的人和我自己的慌乱，我脑海里萦绕着的那些念头，是我的生命智慧在自动运转，那些看似纷乱的念头实则是在探索：我要从这场疫情危机中学到什么？在充满着危机的世界和人生中，我要如何增加对自己未来的掌控感？如何更好地享受自己的人生？

（4）告诉自己：我在思考着，同时我在这里，我触摸着自己，感受着自己的身体，我跟自己在一起，我也看到了（周围的人、物等）……我听见了（周围的各种声音）……我在思考，我可以看见、听见周围的存在，我能感受到自己的身体和心理状态。疫情影响了我，但我的生活依然在继续，只是有了一些暂时的改变，这是出于自我保护的必要适应。

（5）告诉自己：我虽无法避免这场危机的发生，但我可以决定这场危机对我的影响，我可以让它变成我应对未来危机的实际操作训



练课，这么长时间待在家里，我不能白宅了，我要让这场危机为我创造更好的人生做贡献……

(6) 接下来，你可以尝试做一些让自己感觉美好的事情：

①喝自己喜欢的饮料、茶、咖啡……

②整理房间，听音乐，唱歌，跳舞，健身，看自己喜欢的电影、电视剧，读自己想读的书……

③帮家人做点什么，比如陪着家人一起做些家务……

④找人聊聊天，分享一下自己的感受和想法，讨论一下未来学业或者职业发展规划……

⑤做一直想做而未开始的事情，联系时常想起却久未联络的某人……

这场危机可以暂时扰乱我们的正常生活甚至心智，但我们更可以利用它的警示，及时完善我们在不觉间自动运行的人生程序，发现并修补一些过去忽略的疏漏，开发和启动运行更良好的生命状态！



二、生活调整篇

7. 现在在家好无聊，感到有些待不住，很想出门，怎么办呢？



对抗焦虑感、无聊感，最好的办法就是去做更有价值、更有意义的事情。趁宅在家的这段时间，你可以去做一些之前一直想做却没时间做的事情。也许之前，你一直忙于社团活动或班级事务，忙于交友，忙于运动，忙于上课自习和参加各种考试，忙于见实习或考研备考……现在，请享受属于自己的难得的宝贵时间吧！比如刷一遍平时没时间看的



为全民防疫加油！

高分电影，细细品味买回来一直没时间看的好书，跟许久不联系的好朋友利用网络聊个够……

你可以尝试去体验一些新的有意义的事情，例如好好体验一种在家里也可以做的新的运动，加入一个抗疫学习小组，学习一门新的语言或策划某个公益活动。

还有啊，现在全民防疫，你可以思考一下：在这场影响广泛而深远的危机中，利用我们所学的专业知识，可以做点什么？如果你有这方面的想法，那么，马上行动起来吧！

8. 宅在家里想做事，但发现行动后很多事都难以持之以恒，反而使生活更加混乱，我该如何调整呢？

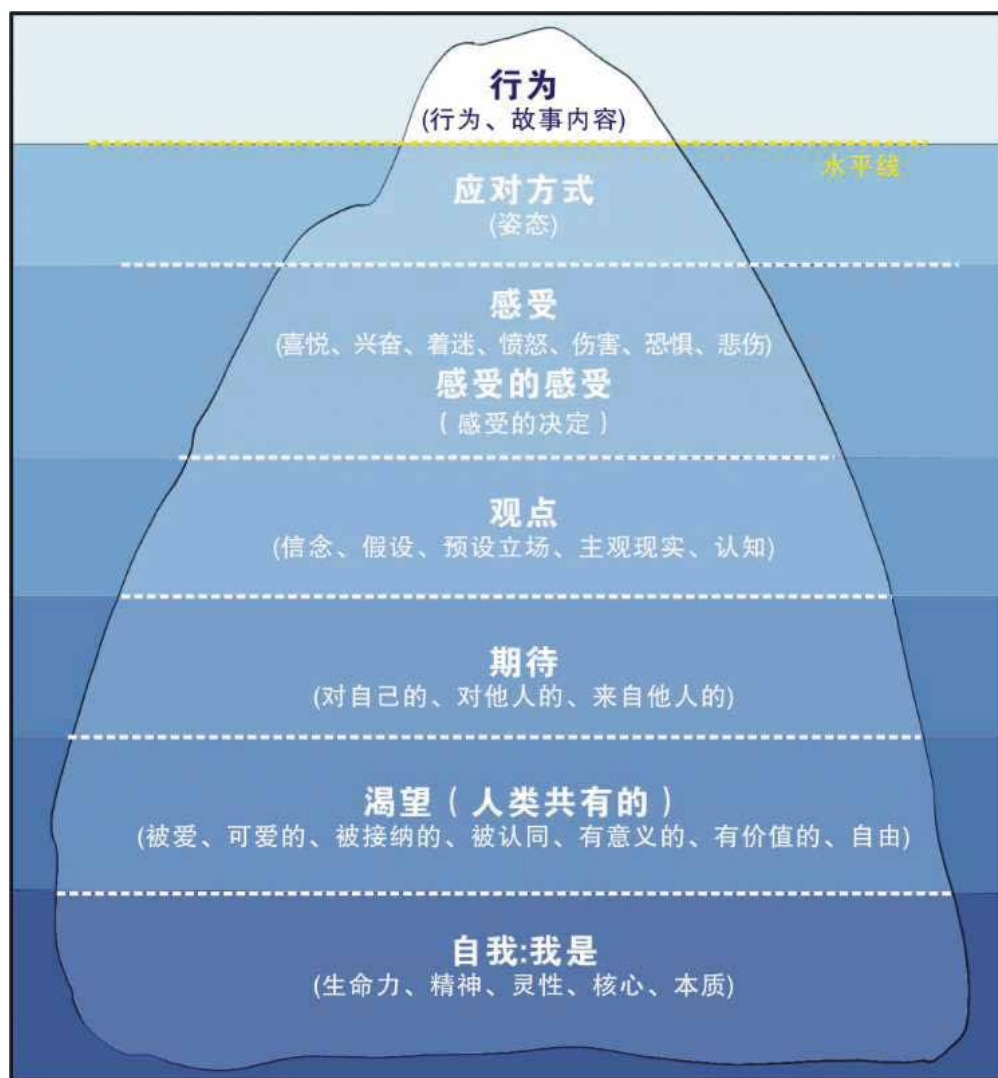


其实，宅在家留出独处空间，是一种积极主动的自我关照，也是自我觉察的好时机。我们可以用“内在冰山”理论来关照和觉察自己，根据觉察调整自己的生活。

具体方法如下：

(1) 觉察你的行为。梳理一下自己最近做了些什么事情，你是如何安排每天的时间的？这么安排的目的是什么？

(2) 觉察你的情绪。当你做这些事时，你体会到的情绪有哪些？



内在冰山图

是愉快、兴奋、喜悦、平静，还是愤怒、无助、难过、委屈。

(3) 觉察你的观点。当你体会到这些情绪时，你心里是怎么想的？你如何看自己、看家人、看学校、看社会？这些观点中哪些是合理的？

(4) 觉察你的期待。你心里对自己、他人有些什么要求？是否能知道别人对你又有什么要求？

(5) 觉察你的渴望。你内心真正想要的是什么？你希望自己是怎样的（比如有价值、有力量、有意义、被爱、被认可）？你的行为、情绪、观点和期待能否真正帮助你实现愿望？

(6) 做与自己内心一致的事。希望你通过“内在冰山”理论的自我觉察与梳理，开始尝试更多符合自己内心渴望的事，或探索更多可以使自己内在一致的行为方式。

9. 对前线医护人员非常敬佩，怎样才能像他们一样上“战场”呢？

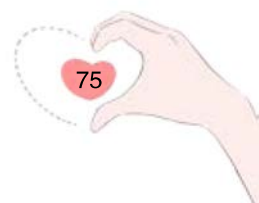


作为大学生，我们虽然尚未学有所成，但也可以在疫情防控期脚踏实地，尽己所能，做医学健康知识普及的前锋，做从容生活，内心充实的前锋，做科学调适，逆转负能量的前锋，做担当责任，引领社会的前锋！

不因善小而不为，认真做自己力所能及的事。

比如，“宅在家里就是做贡献”这句话最近很流行，其中饱含深意。不少同学表达了想要回到学校，想要努力学习的强烈愿望！但特殊时期不按照学校统一安排私自返校的行为却不可取。我们应该从自身做起，严格听从学校的安排。

再如，疫情防控期很多人不能出门，可能会感到孤独。一方面，我们可以通过电话、网络与家人、好友交流，加强心理上的相互支持；另一方面，我们也可以给身在疫区的好友表达关心，构建心理抗疫同盟。当我们能够去帮助他人，关心他人的时候，我们会有更多的自我



肯定，从而增强自己的力量、能够增加对环境的控制感。当我们每个人都做着力所能及的事，垒起的便是坚不可摧的长城！



新的长城

三、学习适应篇

10. 延迟开学后课程任务肯定更重，想到开学后的考试准备时间更少，我很焦虑，我该怎么办呢？



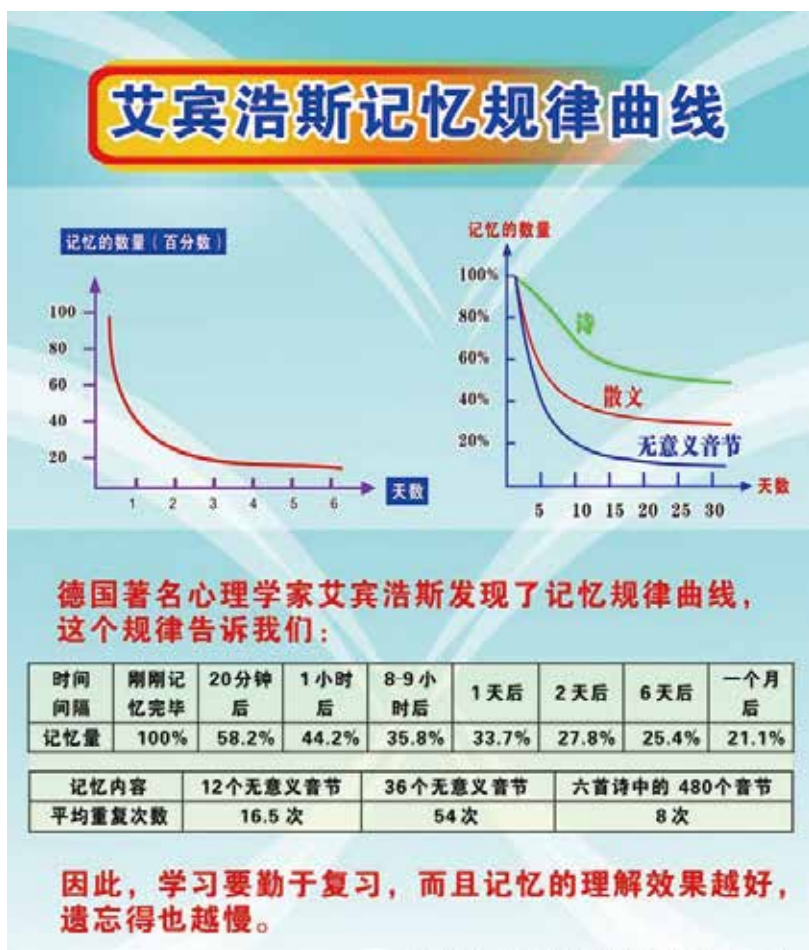
不管是延迟开学还是推迟考试时间，相信学校肯定会做出适当的调整 and 安排，面对突发的疫情，其实其他各行各业的人员都会面临相似的问题。生命的美好就在于，每一个此时此刻我们都在经历全新的体验，都可以做出全新的选择，连缀每一个当下的精彩成就我们的美好人生。因此，请把原本用于焦虑的时间用来做更多该做的事情吧！可以在家务、学习、娱乐、自我提升等方面先做好小计划，下次觉察到自己为课程或考试焦虑时，先进行冥想训练，待焦虑感降低后按照这些小计划继续做该做的事情即可，还能够提高做事的效率。

11. 在这个特殊时期，学校组织开展网络学习，但是，在网络学习时如果同时登录的人太多，网络会不顺畅，这样可能会降低学习效率，怎么办呢？

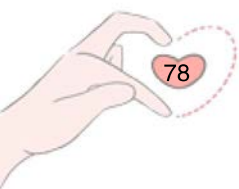
首先，我们要相信学校的管理。既然统一安排网络学习，老师们肯定会用心准备每一次网络课程，并了解学生听课后的反馈。

其次，端正学习态度。每次学习之前做好预习，看清楚操作须知，调试好电脑。同时做好心理准备，如果在学习的过程中遇到问题不焦虑不抱怨，调试好电脑后再通过回看或者多问问老师和同学，也许这样反而学得更扎实。

最后，及时复习巩固。根据艾宾浩斯的遗忘曲线定律，及时复习的学习效率远远高于第二天或更长时间才复习的效率。充分利用网络学习可以重复听课与回看的优势，及时巩固已学的知识。



艾宾浩斯记忆规律曲线图



12. 担心疫情会耽误原来安排的实习课程，现在又静不下心来写毕业论文，我该如何调整呢？



实习确实很重要，因担心实习而静不下心来写论文是一种很正常的现象。当你静不下心时，如果急于责备自己，或者只是想着如何消除这种“静不下心”的情绪，不但不利于缓解压力，反而会陷入恶性循环，加重自己的负面情绪。建议你觉察到自己静不下心的时候，尝试用以下步骤减少“静不下心”的时长就好。

(1) 做几个深呼吸。

(2) 告诉自己：不要花过多精力跟这个“静不下心”的情绪“抗争”，这样我的注意力只能被它牢牢抓住，我需要在心里为它腾出空间。

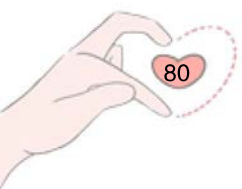


(3) 试着“后退一步”，在离它稍微远一点的地方仔细观察它，尝试与它共存。平静地对待自己担心的事情，然后提醒自己：实习单

位肯定会考虑学生的实习情况做出适当调整，不管怎样，知道了具体调整方案再想这件事吧。

（4）想一想；如果我没有这种不安，我原本的计划是什么，然后继续带着这种“静不下心”的情绪投入到现在该做的事情上。

当你不再浪费时间责备自己，让自己抛开对过去的懊恼和对未来的担心，投入到该做的事情上面，你的注意力会被转移，对于如何与这种“静不下心”的情绪和平共处，你会越来越有信心，它对你的影响也会逐渐减小。



四、关系互动篇

13. 爷爷嫌戴口罩不舒服，出门不戴口罩，要么口罩只遮住嘴巴，还说听天由命，如何劝他进行正确的防护行为呢？

老人在疫情防控期间不按要求防护的行为，叫做“反向行为”，这是一种心理自救的方式，也可能是一种“情感勒索”。

重要的是满足老人的期待，满足做这些反向行为的目的。如果是情感勒索，我们要做的就是迁就他、尊重他、肯定他，或带着父母一起表达需要他，让他产生价值感。用周围人的爱温暖他、陪伴他，老人的心理需求满足了，行为自然就可以调适回来。



爱和希望，传播得比病毒更快

14. 都说趁不能出门这段时间可以好好陪陪家人，但我不知道该怎么做，有什么具体办法吗？



确实，这个寒假可能是你陪家人度过时间最长的一个假期。在疫情期间，除了与家人一起做做饭、聊聊天，你还可以化身为专家，给予家人心理上的支持和帮助。

(1) 建立信任关系。想要向家人科普自己掌握的医学和心理学知识，首先要学会让家人信任并愿意接受你。因此，你需要调整自己在家庭中的角色，以及对家人的期待。你可以在一家人其乐融融的时



候，展开你撒娇式、调侃式、搞笑式或汇报式的科普！记住千万不要用抱怨、责备甚至怒斥的语气。如果用这样的方式，不管多么爱你的人，也不会接受你的科普。

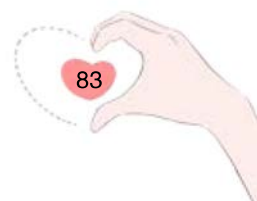
（2）提供心理支持。你可以试着与家人沟通，帮助他们在认知上把体验到的身心反应正常化；你还可以运用所学的心理支持方法，帮助家人缓解身体的紧张和负向的情绪。

（3）链接内在资源。从过去、现在、未来三个角度，帮助家人链接内在资源。你可以帮助家人回忆过往发生过哪些幸福的事情，并体验积极感受，如被爱、被信任等，与过去的资源链接；你可以询问家人做些什么能让自己感觉好一点，如音乐、睡眠、聊天、宠物、花草等，与当下的资源链接；你可以和家人一起畅想疫情结束后的美好生活，如旅游、美食、聚会等，与未来的资源链接，夯实家人的安全感和幸福感。

（4）联系专业热线。如果在你的帮助下，家人的应激反应仍然无法缓解，你还可以帮助他们与专业心理热线和医疗热线取得联系，以获得支持。

15. 好想跟好朋友们联系，说出自己超级想出门的想法，但是又担心这么做很丢脸，快被憋坏了，我应该怎么办呢？

虽然大家都知道现在是新冠肺炎疫情的特殊时期，但连续二十天



以上不出门，很多人宅在家，大部分时间都在看手机信息，时间一长，会觉得特别无趣，很想出门。有这样的想法很正常、并不丢脸，而且很多人都有相似的感受。有些同学还会感到很孤独。因此，通过电话、网络与亲戚、朋友、同学交流，加强心理上的相互支持是非常必要的。

早上



中午



晚上



一方面，大胆地说出自己在这个特殊时期的所有想法，可以宣泄情绪，缓解自己久不出门的内心压力。另一方面，主动联系对方，可以使对方获得被关心、被重视、被支持的感受，这是每个独处中的人都非常需要的。

好 书 推 荐

《非暴力沟通》——让你学会体会和表达感受。

作者：马歇尔·卢森堡；出版社：华夏出版社；出版时间：2009年1月。

《心理学与生活》——教你系统地学习心理学。

作者：理查德·格里格、菲利普·津巴多；出版社：人民邮电出版社；出版时间：2003年10月。

《哲学家们都干了些什么》——用讲故事的方法带你了解哲学史。

作者：林欣浩；出版社：辽宁教育出版社；出版时间：2011年5月。

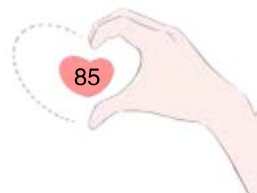
《学习之道》——带你从根本上掌握学习的艺术，让你具有快速学习未知领域新知识的能力。

作者：乔希·维茨金；出版社：中国青年出版社；出版时间：2011年4月。

《我们仨》——朴实真挚、情真意切，“我们仨”一路同行，相互取暖，只有死别，没有生离。这是多少人向往的生活啊！

作者：杨绛；出版社：三联书店；出版时间：2003年7月。

《自控力》——深度剖析不自控的原因，教你如何训练自己的自控力。



作者：凯利·麦格尼格尔；出版社：印刷工业出版社；出版时间：2012年8月。

《亲密关系》——从心理学角度出发，对两性关系进行科学的总结。通过此书，我们可以对男人、女人及两者之间的亲密关系有一个正确的认识和理解，从而在处理关于爱情、婚姻、友谊等两性关系的问题时，不会手足无措，而是能采取一些积极的行动。

作者：克里斯多福·孟；出版社：山西经济出版社；出版时间：2011年3月。

《平凡的世界》——尽管时代不同了，但我们时常会感到迷茫，或许这本书会让我们领悟到生活的真谛。

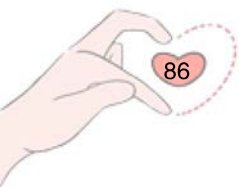
作者：路遥；出版社：作家出版社；出版时间：1986年12月。

《百年孤独》——融入神话传说、民间故事、宗教典故等神秘因素，巧妙地糅合了现实与虚幻，展现出一个瑰丽的想象世界。

作者：加西亚·马尔克斯；出版社：南海出版公司；出版时间：2011年6月。

《娱乐至死》——在这个一切都可以“娱乐”的时代，我们被多少表层的信息所蒙蔽，我们通过“杀时间”所获得的快乐，真的对我们有用吗？

作者：尼尔·波兹曼；出版社：中信出版社；出版时间：2015年4月。



电 影 推 荐

《真爱至上》——如果你用心去看，我确信你会发现，真爱其实无处不在。

《寻梦环游记》——一直以为爱的反义词是不爱，直到现在我才明白，爱的反义词是遗忘。

《追梦赤子心》——你这辈子不用对任何人证明什么，除了对你自己。

《心灵捕手》——大多数人都过着绝望而又沉寂的生活，但我们必须努力寻找自己内心的声音，不要顺从于此。

《怦然心动》——我们每个人行走在大千世界里，都会遇到形形色色的人，历经林林总总的事，都在短暂的一生里寻找属于自己的定位和归宿。而某个人，或许是你一向在焦灼等待的那个人，总有一天会不经意地出现，令你怦然心动，如同彩虹一般，绚丽你的整个人生。

《星际穿越》——爱是唯一可以超越时间与空间的事物。

《活着》——没有什么比时间更具有说服力了，因为时间无需通知我们就可以改变一切。

《放牛班的春天》——世事不能说死，有些事情总值得尝试。永不轻言放弃，前方总有希望在等待。

《绿皮书》——比歧视更可怕的是自我歧视。

《海上钢琴师》——一部童话般美好的电影，却又带着伤，音乐、海浪、友情和故事，共同编织了一首最美的人生交响乐。

齐心战疫情，合力促成长

——致全市大学生家长的一封信

亲爱的家长朋友：

您好！

连日来，新冠肺炎疫情牵动着全国亿万人民的心。疫情发生以来，中国举国行动，全国上下一心，全力应对，采取了最彻底、最严格的防控举措，打响了一场疫情防控的阻击战。目前，疫情的防控正处于关键时期，学生返校还需要一段时间，营造和谐家庭的氛围，给予孩子正确的引导和支持，对孩子的身心成长十分重要。

病毒无情，师生有情。为了孩子的身心健康，我们愿与您一起努力，共同守候，努力做好以下工作：

一、科学了解疫情变化，重视但不恐慌

由于长期宅在家中，面对当前铺天盖地的疫情信息轰炸，很容易受其影响出现担心、害怕、恐慌等负面情绪。作为家长，这时候我们应该做到：一是要通过官方渠道获取权威信息，在焦虑中明辨谣言，做好科学防护；二是要避免过度关注，不要持续刷手机并沉浸在消极的信息之中，给自己和周围的人带来压力。适度的焦虑可以促使家人团结，共渡难关，过度的恐慌则可能会在家庭成员中相互传染，只有我们自身心态稳定，才能够带给孩子稳定的情绪和战胜困境的信心。

二、关注孩子心理动态，关心伴随接纳

受到疫情事件应激反应的影响，原本就承受学业压力、就业压力，

或者有心理困惑的孩子，在这个时期可能会放大自身的负面情绪。因此，希望您能主动关心孩子的心理状态，当他的内心感到不安时，通过倾听、理解、尊重去表达关心，而不是忽视他的不安，甚至指责他。

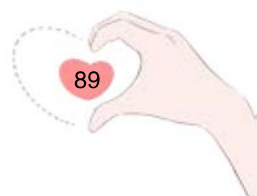
若您的孩子之前已经被专业医院诊断有心理方面的疾病，请及时关注孩子的病情是否有所加重或复发，药物是否足够，是否需要调整剂量？根据孩子的情况，可主动与之前的主治医生联系，做出科学评估。正在接受药物治疗的孩子，请家长务必督促孩子按时服药，切忌擅自停药，影响康复进程。

三、增进家人情感交流，危机也是契机

疫情是一场危机，但如果能够利用好孩子在家的这段时间，它又是一个增进情感交流，重新认识彼此，获得更多家庭温暖的契机。让我们试着放下对孩子曾经的那些看法和评判，试着多表达一些善意的情感，试着了解孩子当前的感受和今后的规划，试着体验一下孩子的兴趣爱好，试着做一些忙碌时没有办法和孩子一起完成的亲子活动，试着以积极的眼光看待孩子，或许你会发现一个完全不一样的他。

四、帮助孩子居家教育，斗室可见天地

教育即生活，教育即世界，居家一样可以开展教育。我们可以保持学习活力。“停课不停学”，学习是人一辈子都应该做的事情。不仅仅是在线上网课，面对突发的疫情，尝试启发孩子多一点思考。社会是大课堂，事件是大教材，战疫是大学问，家长和同学们在学习上，可以相互成为榜样。我们还可以激发出生命的能量——“生命在于运动”。运动是一个培养习惯，增强自律的好方法。可以鼓励孩子因地



制宜进行中低强度的家庭锻炼，改掉陋习，坚持运动，养成并保持健康的生活习惯，充盈对生命的敬意。

五、积极配合学校工作，携手共促成长

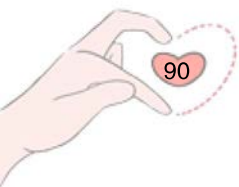
受疫情影响，学生返校时间未定，请您和孩子密切关注学校的各项通知，在接到学校的正式通知前，请一定不要提前返校。为了最大限度地减少疫情对学生心理、学业以及就业等方面的影响，重庆市教委已经发布了系列通知文件，各高校正在制订假期及返校后的系列应对方案，努力保障学生身心健康和发展成长，竭尽所能为广大学子提供最优质的资源和最完善的服务平台。孩子的发展不急于眼前的一时一事，我们共同考虑的是孩子的长远发展。请您相信学校，相信孩子！

再次感谢您一直以来对学校各项工作的支持！在家期间，您的孩子如果遇到任何心理方面的困惑，可以通过孩子学校的心理热线寻求专业帮助，心理中心一直在努力为学生提供更专业、更贴心的服务。

没有一个冬天不可逾越，没有一个春天不会来临。让我们共同努力，为孩子明天保驾护航！

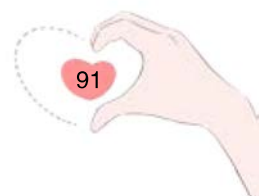
重庆市高校学生心理自助手册编写组

2020年2月10日



【参考文献】

1. 中国疾病预防控制中心. 新型冠状病毒感染的肺炎公众防护指南 [M]. 北京: 人民卫生出版社, 2020.
2. 杨国愉. 新冠肺炎医务人员心理防护手册 [M]. 重庆: 西南师范大学出版社, 2020: 20-36, 63-68.
3. 四川省人民医院. 新型冠状病毒感染的肺炎 11 类人群心理干预与自助手册 [M]. 成都: 西南交通大学出版社, 2020: 153-160.
4. 威廉姆斯, 蒂斯代尔, 西格尔, 等. 穿越抑郁的正念之道 [M]. 童慧琦, 张娜, 译. 北京: 机械工业出版社, 2017: 40-41.
5. 四川新型冠状病毒肺炎疫情心理干预工作者. 新型冠状病毒大众心理防护手册 [M]. 成都: 四川科学技术出版社, 2020:2-4.
6. ADLER-TAPIA R, SETTLE C. EMDR 应用于儿童心理治疗之艺术 [M]. 陈丽英, 胡甌容, 陈美秀, 等译. 新北: 心理出版社, 2013.
7. JAMES R K, GILLILAND B E. 危机干预策略: 第 7 版 [M]. 肖水源, 周亮, 等译. 北京: 中国轻工业出版社, 2017.
8. 叶海燕, 写给疫情中的大学生: 变“被动宅”为“主动宅”, 重庆市教育委员会官方公众号“重庆教育”, 2020.2.13



创 意 行 动 辅 导 学 校

从2020年1月底，重庆市教育科学研究院成立“重庆市学校师生及家长防疫心理行为指导工作组”以来，工作组成员先后在部分区县、学校开展心理防疫的远程创意行动心理辅导。《学校师生及家长防疫心理行为指导手册》（简称《手册》）的编写工作，完成于辅导过程中。在辅导期间，师生们自发创意表达，产生了大量绘画、手工和摄影作品，征得其中部分师生同意，将他们的作品用作《手册》插图。

以下是部分开展创意行动心理辅导的学校：

重庆市沙坪坝小学校	重庆市江北区和济小学校
重庆市沙坪坝区南开小学校	重庆市巴南区融汇小学校
重庆市沙坪坝区树人小学校	重庆市巴南区清华小学校
重庆市渝中区曾家岩小学校	重庆市巴南区昕晖小学校
重庆德普外国语学校	重庆市第六十六中学校
重庆市第二十九中学校	重庆市凤鸣山中学校
重庆市求精中学校	重庆市清华中学校
重庆市第七中学校	重庆市第一实验中学
重庆市长寿中学校	重庆市开州中学校
重庆市巴南中学校	重庆市医药学校
重庆市綦江中学校	重庆市渝中区人和街小学
重庆市巴南区怡丰实验学校	重庆医科大学
重庆市龙门浩职业中学校	重庆市九龙坡职教中心
重庆市永川区特殊教育学校	四川仪表工业学校
重庆市沙坪坝区新桥小学幼儿园	重庆市商务学校
重庆市沙坪坝区第一实验小学	

各分册插图创作者

《幼儿家长分册》

董乐怡 彭诗涵 孙纯爱 蒲若愚 孙欣雨 袁靖博 景馨颐
王俊伊 魏炜纳 赵俊霖 蒋颜忆 秦 琅 李欣鸿 王祉祎
王一诺 扬子巍 周银莹 易子涵 周国瑞 赵淑兰 黄至筠
赵江桥 陈一欣 潘维茜 李欣宸 张皓翔 谭清洋 蒋叶喆熹
高紫誉 马驰明 王子一 张淙予 杜在襄 马梓涵 张云翔
全霖熙 王雨曦 张诗语 高铭泽 杨尚睿 李林妤 刘依格
胡翌梵 彭意沛

《特需学生家长分册》

朱 薇 董乐怡 彭诗涵 孙纯爱 蒲若愚 孙欣雨 袁靖博
景馨颐 王俊伊 魏炜纳 赵俊霖 蒋颜忆 秦 琅 李欣鸿
王祉祎 王一诺 扬子巍 周银莹 易子涵 周国瑞 赵淑兰
黄至筠 赵江桥 陈一欣 苏 磊 刘 悦 宋星樾 张祖旭
兰星星 吕 梦 何祥博 李明聪

《小学学生分册》

董乐怡 彭诗涵 孙纯爱 蒲若愚 孙欣雨 袁靖博 景馨颐
王俊伊 魏炜纳 赵俊霖 蒋颜忆 秦 琅 李欣鸿 王祉祎
王一诺 李柳漪 周银莹 易子涵 周国瑞 赵淑兰 黄至筠



赵江桥 陈一欣 张家铭 徐雨曦 曹婉青 冯彦龄 朱宸希
谢宸冰 扬子巍 石子恩 周子渊 林予晨 胡艺轩 江彦臻
刘予菲 卢沐阳 王凌萱 王芊雅 曹诗婕 李佳莹

《小学学生家长分册》

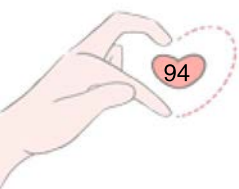
董乐怡 彭诗涵 孙纯爱 蒲若愚 孙欣雨 袁靖博 景馨颐
王俊伊 魏炜纳 赵俊霖 蒋颜忆 秦 琅 李欣鸿 王祉祎
王一诺 扬子巍 周银莹 易子涵 周国瑞 赵淑兰 黄至筠
赵江桥 陈一欣 万里旻 周诗乔 张语桐 李佳原 陶奕冰
刘子韩 邬艺菲 冯彦龄 何霆轩 吴周恩 王雅琪 谷 郑
曹梓菱 余俊霖 毛泓皓 胡官正 曾显杰 马诗雅 郭浚宇
吴若曦 邓钧文 汪禹含 刘宸菲

《初中学生分册》

董乐怡 彭诗涵 孙纯爱 蒲若愚 孙欣雨 袁靖博 景馨颐
王俊伊 魏炜纳 赵俊霖 蒋颜忆 秦 琅 李欣鸿 王祉祎
王一诺 扬子巍 李柳漪 周银莹 易子涵 周国瑞 赵淑兰
黄至筠 赵江桥 陈一欣 陈瑜娇 杨奇帆 牟佳萱 龚姝尹
关舒畅 管维怡 夏培钦 曾玉芯 贺志强 陈雪颖 黄诗语
林雨琪 谢雨岑 蹇媛媛 项堇怡 陈思颖 唐嘉欣

《初中学生家长分册》

董乐怡 彭诗涵 孙纯爱 蒲若愚 孙欣雨 袁靖博 景馨颐
王俊伊 魏炜纳 赵俊霖 蒋颜忆 秦 琅 李欣鸿 王祉祎



王一诺 扬子巍 李柳漪 周银莹 易子涵 周国瑞 赵淑兰
黄至筠 赵江桥 陈一欣 朱雅琴 郭紫楹 牟佳萱 张新梅
董曦凡 谢雨岑 肖木子丹 谢欣妤 徐颖 黄诗语 罗兴棋
黄秋洁 李牧宸

《高中学生分册》

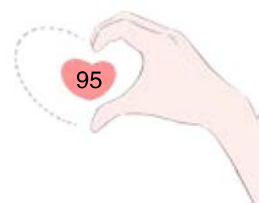
董乐怡 彭诗涵 孙纯爱 蒲若愚 孙欣雨 袁靖博 景馨颐
王俊伊 魏炜纳 赵俊霖 蒋颜忆 秦琅 李欣鸿 王祉祎
王一诺 李柳漪 周银莹 易子涵 周国瑞 赵淑兰 黄至筠
赵江桥 陈一欣 盛焯 张峻瑜 杨奇帆 许可 邱雅婷
向明科 龙佩佩 江柳萱 王丹 蒋诗艺 牟佳萱 刘一禅

《高中学生家长分册》

董乐怡 彭诗涵 孙纯爱 蒲若愚 孙欣雨 袁靖博 景馨颐
王俊伊 魏炜纳 赵俊霖 蒋颜忆 秦琅 李欣鸿 王祉祎
王一诺 扬子巍 李柳漪 周银莹 易子涵 周国瑞 赵淑兰
黄至筠 赵江桥 陈一欣 夏雨菡 刘南希 易添成 向青青
吴博艺 文瑞 陈晴 先志鑫

《中职学生分册》

董乐怡 彭诗涵 孙纯爱 蒲若愚 孙欣雨 袁靖博 景馨颐
王俊伊 魏炜纳 赵俊霖 蒋颜忆 秦琅 李欣鸿 王祉祎
王一诺 扬子巍 周银莹 易子涵 周国瑞 赵淑兰 黄至筠
赵江桥 陈一欣 兰宇露 王星力 唐媛 汪红梅 李佳馨



陈铭玥 刘东霖 郭 庆 张宛菁 蓝艾琳 周月月

《中职学生家长分册》

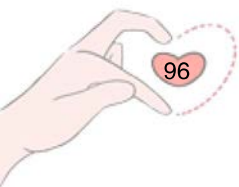
徐艺瑄 董乐怡 彭诗涵 孙纯爱 蒲若愚 孙欣雨 袁靖博
景馨颐 王俊伊 魏炜纳 赵俊霖 蒋颜忆 秦 琅 李欣鸿
王祉祎 王一诺 扬子巍 李柳漪 周银莹 易子涵 周国瑞
赵淑兰 黄至筠 赵江桥 陈一欣 岳 玲 何 悦 李佳薇
周心语 郑津城 李欣雨 肖祥峻 王娴娴 曾馨乐 徐源鑫
秦侑华 苏 攀 李虹漫 夏瑞聆 张 婷 刘念博

《大学生及家长分册》

扬子巍 李柳漪 周银莹 易子涵 周国瑞 赵淑兰 黄至筠
赵江桥 陈一欣 程琳豪 陈 倩 唐承潞 王月媛

《中小学教师分册》

董乐怡 彭诗涵 孙纯爱 蒲若愚 孙欣雨 袁靖博 景馨颐
王俊伊 魏炜纳 赵俊霖 蒋颜忆 秦 琅 李欣鸿 王祉祎
王一诺 扬子巍 周银莹 易子涵 周国瑞 赵淑兰 黄至筠
赵江桥 陈一欣 章雪玲 何雨涵 刘方圆 刘茂林 谢雨岑
田 波



后 记

自新冠肺炎疫情暴发以来，全国各地高等院校的师生、家长及其他社会大众，共同面对着前所未有的危机和挑战，我们或许有着各自不同的感受与反应，但又都经历着同样的适应过程。

期间，在与生活在各地的部分大学生交流互动的过程中，我们发现大学生们都在积极调动自己的内在力量和各种资源，主动适应非常状态下的居家生活，同时还尽可能运用自己已有的专业知识和技能，努力想办法帮助自己和其他人更有效地应对突如其来的疫情危机。看到大学生们的这些积极表现，更让我们觉得，我们应该与大学生及家长们一起，正视疫情带给我们的困难与问题，利用我们的专业知识和技能陪伴和支持大家，使大家情绪稳定，安心居家，正常进行生活和学习。这也成为我们编写这套手册的强大动力。

现在，让我们隔空携手，告别茫然和无措，使这次疫情成为促进我们所有人发现新资源，增长新智慧，获得新成长的重要时机吧。