

# 心苑



扬大学子“与校书”，疫情下的湖北记忆  
为什么会这样？——疫情之下的心理动力分析

NO.109

主办

江苏省大学生心理健康教育与研究（扬州大学）基地

扬州大学心理健康教育中心

2020 1



2020/1 总第 109 期

顾 问：叶柏森 俞洪亮

编 委：（按姓氏笔画为序）

王松云 王 健 王惠萍 王 颖 卢佩言 成 杨 庄 凡

刘素珍 杨 晔 吴煜辉 邱 焯 张文静 张 玲 张世兵

张晓霞 张彩霞 陈 尹 陈思雨 易 琳 周 玲 周 敏

赵 霞 姜 飞 姚 丽 殷世文 徐 晶 黄薇霖 鲁淑红

臧爱明

主 编：侯 燕

执行主编：邹 苏

编 辑：徐宇瞳 徐双荣 秦雪梅

主 办：江苏省大学生心理健康教育与研究（扬州大学）基地  
扬州大学心理健康教育中心

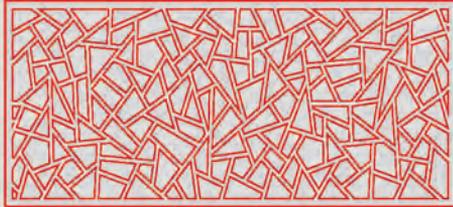
地 址：扬州市大学南路 88 号

邮 编：225009

电 话：（0514）87979012

E - mail : xinyuan@yzu.edu.cn

出版时间：2020 年 02 月



· 卷首 ·

# 冬天的句点是春暖花开

文/编者

拂去窗上的冰花  
融化飘散的白雪  
吹起湖边的枯叶  
春天就来了

东风 转几个弯  
又重新回到了耳畔  
谁也不曾见过她的模样  
是动人是明媚  
这个时节  
适合所有美好事情的发生  
曾在冰雪中藏起的暖意  
将在这个季节释放  
心中的话吐出  
再以心为它句读  
不消多时  
便燃烧出一个万紫千红的春天

春风里藏着笑脸  
春日里也有紧咬的牙关  
我们共同编织一张网  
这张网叫爱和希望  
让坚强、勇敢和无私  
去照亮每个患者的脸庞  
疫情成就平凡英雄  
哪怕闪着微光  
也不休不止  
在每个平淡日子里  
这个春天  
爱有了特殊的意义  
人与人，隔开了  
心与心，更近了

一棵树  
经历那么多苦难  
最后总要结出果子来  
一群人  
风雪中不变的坚持  
最后总会在暖阳里绽开笑颜  
七色阳光终能驱散灰色阴霾  
酒暖花深 稚童奔走  
惠风和畅 沐风而歌  
摇橹向春天启航



# 目录 CONTENTS

## 心理聊吧

### 心息速递

扬大学子“与校书”，疫情下的湖北记忆  
宅在家里，可以认真做好的 10 件事

### 心理讲坛

顺其自然、重在行动  
——森田疗法助您应对疫情中的“网络疑病症”

### 心桥指南

普通大众的心理自助与疏导  
强心健体，抗击疫情  
——心理防护九问九答

### 心声絮语

如何过好“慢”生活？  
心理委员，请出列！  
如何克服防疫时期的焦躁

## 心海觅踪

谣言止于心明  
为什么会这样???  
——疫情之下的心理动力分析  
“禁足”，也不能阻止我发现生活可爱

## 心情驿站

我梦到 2020 年重新开始了  
宅在家，如何给社会做贡献？

## 心理测试

宅家抗疫心理状况自测

## 心路历程

快乐太难，我祝你平安  
峡谷听萤  
别怕，我们都被保护着

## 心育传真

老师：

您好！

我是一名大二学生，最近有些焦虑、情绪低落、总是想哭。我不知道该怎么办。事情是这样的，最近国家疫情严重，我有网友在湖北省，也有医学专业的朋友，我本人也了解一点急救和护理的内容，所以会比其他同学更关注本次疫情，有与疫情相关的重要通知我就会及时发在微信朋友圈和qq空间。虽然稍显频繁，但并不是说一看到和疫情有关的内容就转发。并且，我近期每天都会量两次体温并记录，我的体温每次都比我父母的体温要高一些，但只有一天凌晨1点50多的时候体温是37度多，平时都是36.5度左右吧。

另外，我的家人一开始对疫情不重视，认为口罩戴不戴无所谓，不听我的劝，还认为我疑神疑鬼。后来我妈有一些咳嗽，但我知道不一定所有的咳嗽都与冠状病毒有关，我就让她多喝水。后来过了几天，有微信公众号发布通知每个人都要戴口罩，手机也收到消息提醒后，我家人才戴口罩。

同时我爸有时候在做饭的时候并没有完全做熟，虽然我和妈妈都说了该怎么做，但他还是，没做熟，还放了好多盐。我再调节自己的心态，也遭不住我爸这种接二连三的“攻击”啊。有些人在家呆着是胖了，而我体重却跟夏天体重一样，还有一次，我爸出门买东西，回来的时候我问我爸出门有没有戴口罩，我爸说戴了，可是我和我妈妈都不能确定。

还有，我最近总是做一些关于疫情有关的梦，以前再怎么心烦意乱也不会像现在一样总是做一些与疫情有关的梦。我问了我的朋友，发现有一个跟我一样也做了类似的梦，可能是因为我太关注疫情了，加上总是在消耗能量，然后身体做梦提醒我吧。

我真的不知道该怎么办，不知道是不是自己心理有问题了呢？

——小喵同学

小啁同学：

很高兴能收到你的邮件。透过邮件，我确实感受到了在这个特殊时期，你内心的焦虑和无助，你每天都会关注自己和家人的身体健康，主动测量体温，提醒家人做好防护，可能刚开始的时候，你的家人并没有很理解你的做法，你会觉得很无助和无奈。不过，在我看来你这种主动关注身体状况，并努力劝家人做好防护的做法很好，相信你的家人也会慢慢理解的，也会做好防护。

你之所以会出现睡眠质量不好、食欲下降、经常做梦的现象与当下的疫情有关，正如你所了解到的，你有些朋友也是晚上会做一些疫情相关的梦，这是一种因过度关注而产生的现象，那么面对疫情，如何做好自我心理疏导呢？老师有几个小建议，希望你有所帮助。

1、适当关注。适当改变自己对疫情报道的关注度，从正规渠道、官方网站了解疫情，尽量做到每天关注新闻信息不超过一个小时。

2、规律生活。制定计划，合理安排好8个领域的时间：娱乐、睡眠、社交、用餐、运动、学习、工作、家庭，当你的生活变得规律的时候，你就会发现焦虑感没有你想象中的那么强了，心情也会舒畅许多。

3、情绪调节。利用深呼吸、渐进式放松方法、正念等进行自我调整。那具体该如何做呢？这里以渐进式放松法为例，你可以找一个安静的场所，先使肌肉紧张，保持5-7秒，注意肌肉紧张时所产生的感觉。紧接着很快地使紧张的肌肉彻底放松，并细心体察放松时肌肉有什么感觉。每部分肌肉一张一弛做两遍，然后对那些感到未彻底放松的肌肉，依照上述方法再行训练。当使一部分肌肉进行一张一弛的训练时，尽量使其它肌肉保持放松。按照下列部位的顺序进行放松：优势的手、前臂和肱二头肌，非优势的手、前臂和肱二头肌，前额，颈和咽喉部（双臂向前，双臂向后，耸肩），肩背部，胸，腹，臀部，大腿，小腿（脚尖向上，脚尖向下），脚（内收外展）。

4、专业求助。如果依旧无法缓解，就积极寻求网络心理干预的帮助，如我校“扬老师QQ”“扬老师E-mail”“扬老师‘i心田’心理自助平台”等，心理老师将会及时为你提供帮助的哦。

最后我想说，我们要相信国家的力量，也要相信我们自己的潜力，按照科学的方法，一起携手共渡难关。

——张老师

老师：

您好！

我叫小杰，是我们学校一名大一的男生，前几天看到一条消息，说是当心情不好时，可以找“扬老师”帮助，我就想着或许可以和您聊一聊。您也知道，现在疫情仍在继续，学校的开学时间是一推再推，一开始还有点开心，可是后来在家“自我隔离”久了，真是有点要疯了，您知道我每天的状态吗？就是每天吃了睡，睡了吃，然后就是刷手机，和家里的人基本没什么交流，网络上也很少有朋友联络，就这样一天根本也讲不了几句话。想想以前的自己还是挺开心的，可是现在真的是好无聊啊，晚上睡不着，白天也是没精打采的，感觉真的好枯燥。老师，你说我这是怎么了？我可以做些什么呢？

——小杰同学

小杰同学：

很高兴能收到你的留言。你的留言，让老师感受到了你内心的焦虑与烦闷，你很想知道现在的自己到底是怎么了，也很想让自己的状态变得好起来。

其实，当前阶段作为普通民众“自我隔离”就是爱自己、爱社会、支持抗疫的表现。“工作久了想休息，休息久了想出去”，这是社会人的正常需求。自我隔离是对日常工作、学习生活方式平衡性的一种破坏，引起身心方面的诸多不适也在情理之中哦，是一种正常化的反应。

面对现状，老师有几个小建议，希望你有所帮助。

1、爱家敬老，陪伴家人。利用这段时间，正好把平时忽略的补回来，特别是和家人，把积压的无聊能量多向家人释放一些，可不要一直闷着不说话哦。让我们回到当下，唤醒内在的爱和勇气，适度倾诉情感，同理接纳支持家人，找回平

时无暇享受的乐趣。要特别注意，越是在非常时期越要先照顾好稳定好自己，才能照顾身边的人，也才能更多的感受到在家生活的乐趣。

2、“闭关”修行，蓄积心理资本。利用难得的在家时间，将自己从紧张的课业生活中解放出来，把隔离当做“闭关”或“斋心”。可以尝试静观默坐、正念内观、自我对话、心理绘画、沙盘游戏、心灵舞蹈、表达艺术等，或体验生活禅意，向内审视觉察自我，更多的了解与倾听自己深层的心灵动态，有助于缓解情绪困扰，避免“心理枯竭”，并获得更深层的意义感。一边静养休息一边配合有节律的“居家学习计划”，谋定而后动，给自己多些思考时间，沉淀智慧，精细地谋划未来，所谓修身齐家治国平天下，心理资本提高了或许会创造未来人生新惊喜。

3、健身养心，适度娱乐。执行一些曾经“明日复明日”的健身计划，原则上以室内活动为主，通过饮食、运动和规律作息调理身体，提升身体素质，提高抵抗力；同时开展一些适合自己 and 家人的娱乐活动，比如棋牌游戏、看影视剧或培养个人爱好等，达到身心和谐放松的良好状态。

让我们一起动起来，积极寻求生命的意义，让我们的日子越过越美丽！一步一个脚印，老师相信你的“隔离”生活可以变得丰富多彩哦，期待你的回复与分享。

——周老师

#### “扬老师”心理防疫服务通道

方式一：“扬老师 QQ 在线咨询” 号码 1：2191089869

“扬老师 QQ 在线咨询” 号码 2：2201401828；

方式二：“扬老师” e-mail：xinyuan@yzu.edu.cn；

方式三：扬州大学“i 心田”心理自助平台

(自助通道:关注“扬大学工”微信公众号，点击 e 飞扬——心理自助，“扬老师”将及时为您答疑解惑)。

## 扬大学子“与校书”，疫情下的湖北记忆

“同学，你们在湖北还好吗？学校日夜挂念……”自疫情爆发以后，扬州大学为408名湖北籍学生每日送上贴心问候。今天，我们一起来看看身处疫情严重地区的扬大学子们的“与校书”，他们以细腻的笔触，记录自己的生活，用生活中依旧温馨的点点滴滴，传递爱与感动，也给时刻牵挂他们的学校报送平安。

**瞿思蒙同学 坐标：湖北省黄冈市罗田县**

作为一个身在疫情严重地区的扬大学子，我想给大家分享一下目前真实的生活。一月中旬举家从江苏常州回到了老家湖北省黄冈市罗田县。外公19年突然脑梗，失去了对所有人的记忆。父母是很有孝心的人，本不打算回老家过年的我们，尽早去到外公家，多陪陪老人家也是好的。

外公家在大别山上，山顶的位置，零落的分布着几个小村庄。过了几天，疫情的发展超乎想象，武汉封城了。年还没过，我们也没有想过离开湖北，怎料大年三十遭逢封路。不必说，其他省份和湖北之间的路被封，也不必说，湖北其他城市之间的路被封，光是这山顶小村庄之间的路和去镇上买个泡面的路也被封了。

我们，出不去了。当然，我们也安全了。

今年可以说是很难过的一个年了。没有了邻里之间的寒暄、串门；拜年、搓麻将等等和

聚集有关的活动也取消了；孩子们都安分守己地待在家，一天洗手无数遍。不再像罗大佑唱的那样：“等待着下课，等待着放学，等待着游戏的童年。”取而代之的是“等待着上课，等待着上学，等待着平安的新年。”

和在其他省份吃了睡，睡了吃的你们一样，我们的生活似乎也是这样的。学会了简单生活，也逐渐寻找着，在无聊的时光里，我们能做点什么喜欢的事情。这样，一个真实的自己的轮廓才逐渐显露出来。

在这个温暖的小村庄，我跟着外婆一起去砍柴，清澈见底的小池塘里还有肉眼可见的河蚌。湖北人是擅长吃藕的，刚从淤泥里挖出的藕，嫩的部分清炒，稍老一点能和排骨炖藕汤，这样的藕既香又糯。土鸡和熏肉也是很好的食材，门口的菜地还有萝卜和青菜。可以说，不必像城市那样囤食物，在这里，自给自足没有问题。不远处的袅袅炊烟里，是看得见的远方和希望。是人的精神在往前，不放弃，才有了一切。我们如此，在武汉的他们也是一样。

感谢生活，感恩生命。一年之中的春天已经到了，武汉的春天还会远吗？希望待到烟花三月之时，疫情消去，我们能携手走在扬城的樱花大道上，好好看一看春花，感受这最美的江南！

### 华叠同学 坐标：湖北荆门

每天关注疫情的点点滴滴，作为一名湖北籍的学生，我曾感到非常焦虑，总会被紧张恐惧的情绪所影响，好在有学校的老师一直给我鼓励和安慰。在得知我的父亲接触过确诊患者之后，学院的老师立刻联系到我，关心家里的情况。学工办的崔老师，每天都会给我发信息询问家里的情况，关心家人的身体情况，给予了我莫大的支持，让我体会到了学院的温暖，体会到了扬大的温暖。

父亲已结束集中隔离，回到家中，在家中开始为期十四天的居家隔离。母亲忙着收拾房间，腾出一张床，家中六个人五张床，五个不同的房间。这一切要从1月24日除夕说起。从除夕开始，我的体温总会在某个时间段升到37℃左右，而又始终不超过37.3℃，并且又无其他症状。这件事在很长一段时间里，成为母亲的一块心病。直到2月4日，我和妈妈、姐姐决定前去医院检查。在医院查完血常规和胸片后，检查报告未见任何异常。就在医院等结果的同时，一起等来的还有父亲需集中隔离的消息。那颗放下的心又开始悬着。

父亲因为在年前接触了一名患者，该患者当时是因为得了带状疱疹。据说，患者从肺部未见明显异常到被列为疑似病例，中间只有几天时间。因为从村里外出需要说明相关情况，从被放行的那一刻开始，我们家就成为了重点关注对象。村里相关负责人员开始登门测量体温，定时定点每日三次。

关于隔离期间的情况，我只知道父亲每天的餐食，会由专门的人员放在门口，然后自己去取。对于那段时间的描述，父亲轻描淡写地说那是很难得的清闲时光。

近日得知，最初隔离那几日，父亲的体温也略高，就连舌头也青紫。出现在父亲身上的

一些异常，起因或许是因为担心，或许是一人在外操劳衣食住行的疲惫，但是我始终很敬佩他的乐观心态。

那日在镇医院，遇见的那些医生，说了很多宽慰我母亲的话。而他们作为逆行者，作为父亲作为母亲，为了保障家人的安全，选择隔离自己未曾回家。虽然父亲仍未过隔离期，我的体温也高低不一，但总归是一家人整整齐齐啦。这团圆的滋味，从未如此强烈。

我相信：“纵使黑夜吞噬了一切，太阳还可以重新回来。”

### 漆诗怡同学 坐标：湖北武汉

2020年注定成为所有人一生中难以磨灭的记忆。作为一名土生土长的武汉人，自冠状病毒发生以来，每天醒来第一件事就是看新闻，每看到新增病例和死亡人数不断增加，就会伴随不安、焦虑。

正如钟老说：“武汉是一座英雄的城市”。封掉一座城，保住一个国。感谢党中央、各省医疗队和军队的救援。在这里，我向和父亲一样的所有“最美逆行者”致敬！感谢这场战“疫”中的医生、护士、警务人员、一线记者、志愿者，谢谢他们在这场战役中的坚持与坚守。

冬天终将过去，万物复苏的春天将如约而至，相信疫情过后，我的城市依旧繁华如初。但我们更懂得如何去敬畏大自然，保护大自然，只有大自然和人类和谐相处，我们才会拥有美好的明天！我在湖北安好，请学校放心！

(阅读链接：<http://news.jstv.com/a/20200218/4a97992dab6e48b4b172055ef73e45cb.shtml?jsbcApp=1&from=singlemessage&isappinstalled=0>，有删减)

湖北同学，扬大学子……当疫情来临，这特别的“与校书”让我们感受到他们依旧温馨的生活。冬天终将过去，春天会如约而至！学校请放心，我在湖北安好！

# 宅在家里，可以认真做好的 10 件事

文/杨 禹

宅在家里，可以认真做好以下十件事——

## 第一，踏实呆着。

对，就是呆着。每天完成好吃喝拉撒睡、柴米油盐酱醋茶，出门戴口罩、进门勤洗手，发发愣、放放空、补补觉，睡不着时数数羊，都是为社会、为国家、为世界做贡献。

病毒再猖狂，也会在十数亿人民“不串门”“不扎堆”的铁定决心面前，无法续命，最终崩溃。

总之，呆着就是办大事，呆得住就是真本领。

## 第二，关心“战疫”。

全国公众已“静下来”，疫情防控正“动起来”。宅在家里，身呆心不呆，多听听权威发布，多看看主流媒体，朋友圈里消息多但是有点杂，得明察细辨。

白天睡多了、晚上睡不着的时候，可去做雷神山医院工地的“云监工”，静观挑灯夜战。

大家都是战士，岗位不同而已。

总之，宅着的心，也是滚烫的。

## 第三，参与“战疫”。

宅，本身就是参战，但除此之外，或许还能做得更多。

有年轻志愿者在网上搭建平台、沟通有无、组织货源，足不出户，就给前线送去紧俏

的医疗物资，量虽有限，却也弥足珍贵。有些宅男宅女积极参加社区的群防群控，力所能及出把力，一边宅着，一边盯着，两件大事一起办。

总之，参与在点滴之间。

## 第四，珍惜相守的时光。

虽然走亲戚串门、朋友聚会这些固定项目取消了，但因宅得福，和家人相守的时光蹭蹭地多了起来。

一年 365 天，自家人静静相守的日子太少。跟父母住的，多陪老人家唠唠嗑，和爱人孩子宅在一起，大眼瞪小眼，一瞪好几天，多幸福。调节一下相处的节奏，以后再忙起来，更有劲头。

总之，相守不怕闷，十天不嫌长。

## 第五，好久没看过书了吧。

如今是“屏”时代，大屏小屏已看不过来，这是潮流。然而，趁着宅时光，再品品书香，从碎片化的信息获取里偶尔跳出来，做做系统阅读，难得、有益。

总之，莫负读书好时光。

## 第六，平时不做家务的，主动点儿。

大年初四，四川广元医疗队增援武汉。医疗队员赵英明的老公在车下喊：“赵英明，一定要平安回来，回来我包一年家务。”看得人

泪目。

正宅在家里的、平时不怎么做家务你们，有没有受到更多触动？

总之，谁都不容易，家务宜分摊。

### 第七，关心健康，锻炼身体，管理情绪。

以疫情防控为头等大事的时候，别忽略了其他疾病，尤其家中有老人的，子女们要多注意。

宅的日子里，不知不觉，肚腩就会快速成长，室内锻炼不可或缺。突然间少出门、不扎堆，容易憋得慌。管理好情绪，释放些压力，有助增强身体免疫力、不给病毒可乘之机。

总之，宅也是一门学问，要在宅中学会宅。

### 第八，邻里守望相助。

“人”字是一撇一捺，人与人要相互支撑。不串门的日子，恰恰又是需要相互照应的日子。

街坊邻居之间，相熟的，更了解哪家只有老人，哪家有什么难题，不相熟的，正好认识认识。小区里建个微信群，不见面地帮着买买菜，有啥紧急情况搭把手。宅，不等于老死不

相往来，不等于邻里断了情分。

总之，隔离病毒，不隔离爱。

### 第九，坚持工作。

对，你没看错，工作。如今有很多工作，宅着也可以参与，宅着也可以完成。别忘了，这是5G时代、移动互联时代里的一次全民宅行动。

在家办公本来就是时代新潮。只要工作性质适合，单位领导就不妨提倡一下在家办公，这也是为减少人员流动与聚集做贡献。

总之，一网在手，坐宅观天，亦能拥抱世界。

### 第十，开创工作。

“我们完全有信心、有能力打赢这场疫情防控阻击战”。战斗正酣，艰巨依然，但也胜利可期。

当宅成为很多人参与战斗的方式，一些新的、将来或可长期实现的社会交流方式、工作方式、互助方式、社会治理方式，也在悄然尝试、孕育。

总之，这场宅，有启发。

【推荐理由】我们不能说这场疫情引发的全民宅潮是好事，我们只能说，我们的国家和人民在尽一切的努力去把这件事变得不那么坏。武汉加油！中国加油！



## 顺其自然、重在行动

——森田疗法助您应对疫情中的“网络疑病症”

文/陈佳涵 赵海晨

### 01 要不得的“网络疑病症”

首先，在线搜索健康相关信息是一种寻求安心的行为，但互联网并不总是能提供准确、可靠、非冲突性的信息，因此在网上获得的信息很可能让个体无法对自己的健康状况做出正确认识。

其次，网络信息层出不穷，尤其是一些新的疾病症状，比如这次从最初期的“以发烧为典型症状”到现在网传许多看似“不典型”的症状也作为新型肺炎的前兆之一，让人真假难辨，平添新担忧，进而增加焦虑程度。

再者，网络载体下的疑病患者很可能对自己做出错误的诊断，且采用不恰当的治疗方法，比如：疯狂购买某一种中药，或是明明没病却因为乱吃药产生了严重后果（这在非典时期已有先例），再如过量服用板蓝根造成严重后果的典型病例。（在此倡议大家咨询专业医生，切勿妄自服药！）

更甚者，部分网络疑病症患者还会误入歧途，比如：因心理上无法面对诊断结果而不敢做出诊断，或是因担心被诊断后的隔离而不愿做出诊断。这些情形一旦发生，很容易延误病情，造成更大的心理压力！

### 02 森田疗法有效应对“网络疑病”

森田疗法（Moritatherapy）以“顺其自然，重在行动”为治疗原理。即它主张疑病者回归现实生活、体验现实生活，进行一些有意义的、具有建设性的活动（如，放下你的担忧去做运动、用纸笔记录下自己一天生活中的闪光点等等）。借此，疑病者能得到心灵上的启示——“从现在开始”“让现实充满活力”“回到现实生活中去追求健康的生活”，从而逐渐将焦虑与担忧转化为积极的精神动力来重新面对现实、回归生活。

接下来我们结合不同人群来详细了解森田疗法如何应对“疑病”心理。

#### 一般大众，疑病的“我”可以做什么？

当突发事件发生后，许多人尽管与事件源无涉，但通过网络媒体和相互间的传播、了解，较易产生恐慌、不敢出门、盲目消毒、过分关注产生恐惧，这都是十分正常的。我们可以利用难得的闲暇阅读一些森田理论方面的书籍，如《行动改变性格》《森田疗法与实践》等，学会接受症

状、悦纳自己、面对现实。

我们可以放下手机电脑平板，做一些让自己感到愉悦、幸福、有成就感的事情，如冥想、运动、读书、陪家人谈谈心等。还可以用纸和笔记录下来这些积极的事件和带给我们的积极的感受，从而将我们的注意力转移到现实生活中；担忧、焦虑也自然会减轻。

#### 被隔离观察的我，该怎么照顾好自己？

如果有机会，给家人打打电话或通过医生联系外界亲人进行信息传达，消除隔离可能存在的孤单、不安与恐慌。

积极配合医院、医生进行隔离观察。可以通过自言自语给自己积极的自我暗示，安慰并鼓励自己面对现实、接受现状、正确对待；相信医生、相信自己。

以适宜的轻松气氛影响周围被隔离者，与他人进行积极的信息交流，释放紧张情绪。

#### 普通就医，担心染病，“心慌慌”？

当一些普通患者需要前往医院进行诊治、复查或体检时，会因突发事件而顾虑社会和医疗机构注意力的转移而害怕被误诊和隔离，继而不愿去就医。正确做法应当是：

多了解正确的医学健康知识，不轻信传言，正视疾病，及早就诊。过度恐惧心理反而可能使身体抵抗力下降。

应当认识到被隔离同胞的不幸，给予他们关爱、理解、帮助和尊重。

#### 一线人员及其家属，如何不“疑病”？

##### To 一线人员：

相信自己和同事，相互激励，并做好防护。

如果可以的话，尝试和家人与外界联络、交流，鼓励家人相信科学、有效防护，并适宜地放松和休息。

进行积极情绪的自我调节，如自我暗示、转移注意力等。

首先要照顾好自己的身体、注意休息，其次才能帮助更多的病患。

##### To 一线人员的家属：

给予在一线工作的亲人理解、支持和鼓励。

照顾好自己，进行好自我防护，让在一线工作的家人放心。

---

**【推荐理由】**疫情期间，各种各样的网络疑病症状你“中枪”了吗？作者结合不同人群的“疑病”心理，为读者介绍以“顺其自然，重在行动”为治疗原理的森田疗法，希望读完本文，你我都能够“从现在开始”“让现实充满活力”“回到现实生活中去追求健康的生活”，逐渐将焦虑与担忧转化为积极的精神动力来重新面对现实、回归生活。

# 心桥指南 xin qiao zhi nan

## 普通大众的心理自助与疏导

文/陈延妍

### 一、正确认识自己的心境/反应

首先我们需要确认的是，传染病暴发的确会给我们带来巨大的压力，甚至造成心灵的创伤，产生一定的消极情绪是十分正常的。即使发现自己出现了一些平时不常出现的心情，也不必视之为洪水猛兽，不必对此有过多的心理负担。我们会发生这些改变都是正常的。接纳这些情绪有助于我们更好地生活、应对疫情。

不过，这并不意味着我们就可以对可能有的负面心态听之任之，要对自己的心理状况有一定的监控。我们可以关注自己是否沉浸于某种消极情绪中、难以自拔，自己对于疫情的看法、信念是否有不合理之处，自己的生活习惯、行为轨迹是否出现了不必要的过大波动。总之，将自己的状况和最有利于抗击疫情的行为模式进行比较，并及时调整。

### 二、恰当心态对待疫情信息

在这样的关头，更要对疫情做到“心中有数”，认真看电视节目和正规媒体关于新型冠状病毒的报道，了解病毒性质，掌握流行情况，不轻信某些传言。要相信政府公开的信息，要对政府的防疫工作保持足够的信心。也要认真了解相关的科学报道，相信科学研究对治疗疾病的根本性作用。另外，在报道越来越

多的情况下，应对此事重视，但不因频繁报道而产生恐慌心理。要化恐慌为认真、科学、适度的个人防护。只要认真做好防护了，就不必再有更多的担心。

### 三、积极和相关人士展开沟通

当今社会，在人们选择闭门不出时，可能会感到孤独。一方面，我们可以通过电话、互联网多与家人、朋友交流，相互鼓励、沟通感情，加强心理上的相互支持；另一方面，我们也可以和有相似情况的同仁联系，尤其是疑似患者、确诊患者接触者等，在隔离观察的过程中，也可以互相倾听，建立新的连接，构建心理抗疫同盟。

### 四、维持稳定健康的生活方式

虽然活动范围受到限制，我们仍要积极地看待生活，尽可能维持原有的规律作息，按照原先的节奏生活，按时起床，在家里学习、工作，按时吃饭，按时休息，让自己回到正常的生活轨迹。规律、掌控感是应对焦虑恐慌的良药，在此基础上，还要建立良好的生活和卫生习惯，注意良好的饮食，保证睡眠，不要试图通过使用烟、酒来缓解紧张情绪。

### 五、其他疏导方法

### (一) 积极联想法

主动进入冥想状况，去联想一些积极的、放松的场景，有利于改善我们的心态，甚至被证明能提高患者的免疫力。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。

我们可以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。可以想象森林、溪流等生机勃勃的场景，仿佛逐渐洗刷自己的身心，驱散内心可能的阴影，让阳光普照大地。

### (二) 放松训练

放松练习实际上是全身肌肉逐渐紧张和放松的过程，依次对手部、上肢、头部、下肢、双脚等各组群进行先紧的练习，最后达到全身放松的目的，让人学会如何抱持松弛的感觉。

首先，要进行 1~2 次深呼吸，深吸一口气后保持一会儿，再慢慢地把气呼出来。然后，伸出前臂，用力握紧拳头，体会手上的感觉；再尽力放松双手，体验放松后轻松、温暖的感觉。重复一次。接着，弯曲双臂，用力绷紧双臂的肌肉，感受双臂肌肉紧张的感觉，再彻底放松，体验放松后的感觉。重复一次。

其次，练习如何放松双脚，用力绷紧脚趾并保持一会儿，再彻底放松双脚。重复一次。在小腿部肌肉方面，将脚尖用力向上跷、脚跟向下向后紧压，绷紧小腿部肌肉，保持一会儿后再彻底放松。重复一次。在大腿部肌肉方面，用脚跟向前向下紧压，绷紧大腿部肌肉，保持一会儿后彻底放松。重复一次。

最后，进行头部肌肉放松训练。皱紧额部肌肉，保持一会，停 10 秒钟左右后，彻底放松 5 秒钟。用力紧闭双眼保持 10 秒钟后，彻底放松 5 秒钟。逆时针转动眼球，加快速度，

再顺时针转动，加快速度，最后停下来彻底放松 10 秒钟。咬紧牙齿保持 10 秒钟，彻底放松 5 秒钟。舌头使劲顶住上颚，保持 10 秒钟后彻底放松。用力将头向后压，停 10 秒钟后放松 5 秒钟。收紧下巴，用颈部向内收紧，保持 10 秒钟后彻底放松。再重复一次头部放松。

### (三) 正确宣泄情绪

压抑不良情绪会损害健康，因此，提倡采用正确的途径和方式宣泄情绪，避免有害发泄。首先，表达对于疏解情绪有着重要的作用，我们可以写日记，将近期的事件和自己的感受通过文字记录下来，擅长或者喜爱绘画的朋友也可以通过绘画的方式表达自己的情绪；其次，可以通过亲朋好友之间的有效沟通获取心理支持；最后，在情况严重时，寻求专业人士的帮助。许多正规的心理咨询机构都开通了热线电话，这种方式具有避免直接接触的安全性、相当的隐秘性和专业的指导性，是危机时期的一个有力的帮助。

### (四) 调整认知

我们可能会因为疫情带来的压力和情绪陷入思维的怪圈，比如对很多事情只能想到单一的结果，而这个结果往往是坏的。我们还可能无限地夸大坏结果发生的可能性，低估自己能够做的和改变的。

这个时候，我们可以尝试问问自己：还能想到其他结果吗？如果是另一种没那么糟的或比较好的结果，自己的感受又如何？如果最坏的结果不是 100%，那么能够反驳这个结果的证据有哪些？对于那些更好的结果，能够支持的证据又有哪些？如果是某某某，他会这么想吗？这些自问自答的方式能让我们的认知更灵活、更实际。

### (五) 做有意义、有价值感的事情

对抗失控感、焦虑感的最有建设性的做法是克服自己的恐惧，去做更有价值感、更有意义的事情。当我们能够去帮助他人、关心他人、做建设性的工作的时候，我们对自己会有更多的自我肯定，对自己有更多的自我表扬，从而增强自己的力量，能够增加对环境的控制

感。在自我隔离期间，我们可以给身在疫区的好友表达关心，用自己的专业去做一些相关的科普宣传，学习某一个有价值的技术，阅读一本好书、微博或者微信公众号上辟谣一些内容等，都是有价值的事情。

【推荐理由】疫情期间，每天宅在家的你是否遭受着不同的心理困扰呢？比如产生焦虑情绪，担心自己被感染，甚至过度防护等等。本篇文章为您提供了一份普通大众的心理自助与疏导指南，如果我们能够做到正确认识自己的心境，恰当对待疫情信息，保持自己的判断力，维持健康的生活状态，积极与专业人士沟通，掌握一些心理疏导方法，一定会情绪稳定，调整好心态，直到战胜疫情。

## 强心健体, 抗击疫情

文/孙闻天

### ——心理防护九问九答

#### 一、心理状态对身体健康有什么影响

“身-心”是一个整体，相互影响。通常身体不好，心情会沉重；心情持续不好，身体也容易出问题。比如长期焦虑、抑郁等容易导致食欲不振、肠胃疾病、冠心病等，其原因与不良心理状态引起的身体免疫力下降有很大关系。面对当前严重的疫情，通过稳定情绪，调节心态、可以增强身体免疫力，有利于预防和治疗疾病。

**小贴士：**心情好好哒，身体棒棒哒

#### 二、疫情压力下，人们的常见反应是什么

大多数人面对突如其来的疫情，可能会产生心理学所说的“应激反应”，常见的反应有：

- 1、情绪：焦虑、恐惧、抑郁、愤怒、失望、抱怨、委屈等，情绪的起伏也会比平时强烈。
- 2、认知：自我价值感降低，认知歪曲，思维过程变慢，注意力不集中，想象力下降，犹豫不决等。
- 3、行为：逃避与回避，退化与依赖，敌对与攻击，无助与自怜，物质滥用（如酗酒）等。

通常大部分人的应激反应会在一周内逐步缓解。心理应激不全是坏事，它一定程度上可以提高人们的警觉性、敏锐性，激发人们通过主动积极的自我调整适应新变化。

情绪、认知、行为三方面反应可能会相互影响，形成恶性循环。部分人会出现更严重的情绪

反应和躯体症状。如果类似情况持续超过一周（丧亲一般6个月内）以上，且严重影响正常的工作生活和社会关系，或感到很痛苦却不清楚自己是什么性质的情况，特别是在疫情之前就有相关心理问题者，须及时向心理专业人员或向医疗部门求助。

**小贴士：有反应很正常，总痛苦求帮忙**

### 三、面对压力，心情总不好，是不是就成“神经病”了

1、在心理学上没有“神经病”这个概念，人们平常所说的“神经病”大约是“精神疾病”或“心理失控不可理喻”的意思。精神疾病、心理疾病也是病，及时医治是可以康复的，不应讳疾忌医，更不应歧视相关病患。避讳和歧视都是不科学不利于解决问题的想法或做法。

2、人类的心理有很强大的“自愈能力”，对大多数人而言一般的不良情绪和心理都会随着时间推移而自愈，不需要特殊的干预。

3、精神疾病患者通常会有家族遗传史或在成长过程受到过重大的心理创伤，或者部分人有人格缺陷。一般情况下，大多数人面临压力不会患精神疾病。

4、情绪波动是自然现象，正常人即便没有疫情也会有情绪波动，甚至我们睡梦中也能感知到自己的情绪波动。情绪起伏是生命正常运转的表现，在合理范围内情绪波动都属于正常反应，对于不良情绪应接纳但不纵容。

5、“天天开心快乐”是一种理想状态，是一种美好愿望，不能成为现实中对自己的“绝对化要求”，俗话说“人生之不如意十有八九”，苛求完美往往意味着更多的失落和痛苦。

**小贴士：接受生活的不完美，日子越过越美丽**

### 四、感到极度恐惧、焦虑，始终放松不下来怎么办

1、人的负面情绪越压抑越容易出问题，因此要学着逐步“允许”自己可以有恐惧、焦虑等不良情绪出现，不压抑不纵容。

2、学会陪伴自己并与自己对话，了解自己内心深处究竟哪些需要没有被满足或经常被忽略了，然后对症下药。

3、寻找一些适合自己的放松方式，专注于爱好，比如听喜爱的音乐，看喜欢的影视剧，和心爱的人聊天，适度做室内运动，或专注于自己认为有意义的事情等。

4、若仍然不能达到理想的放松效果，可参照网络上的放松训练、放松冥想、呼吸放松、想象脱敏、自我催眠、着陆技术等方式自我调节。

5、经过多次尝试仍效果不佳的，可寻求心理咨询专业人员帮助。

**小贴士：越想放松越紧绷，了解自我胜东风**

### 五、不停地刷各种信息，总感觉有不可控的事要发生，如何是好

人们遇到无法消化的巨大的持续的压力会感到无所适从甚至无能为力，同时求生的本能也会被深度的激发，“生（战斗）”与“死（放弃）”两股力量在内心争斗不休，焦虑倍增，于是就会产生“虽然不知道该做些什么却总要抓住点什么”的强烈冲动。现代人最容易也最便捷的做法就

是抓住信息以期获得控制感和安全感，这样就可以暂时缓解焦虑，同时制造一种“已经可控”的心理假象从而得到自我安慰。这种心理过程是正常的应激反应，会自动启动，但持续久了过度了也会带来麻烦，比如持续焦虑、心烦意乱、心身疲惫、失眠多梦、迷信“阴谋论”、自暴自弃甚至出现躯体化问题等。

出现上述情况时就需要充分调动自己最基本的理性意识和思维力量，比如简单推理“全国那么多专家必然比我考虑安排更周全”，“人类千万年来历经无数次疾病危机都平安度过了，这次也不例外”等。控制每天看各种信息的频率和时间，选定官方权威的渠道获取信息，防止“信息过载”，特别要防止被“贩卖焦虑”的个人或商家绑架，让自己陷入“看信息-焦虑难受-紧盯信息-焦虑升级”的恶性循环中。如果出现惶惶不可终日，总感觉有灾难要发生，甚至出现幻觉等症状，无法正常生活，务必及时就医，建议到三甲以上医院心理科或精神科进行专业诊疗。

**小贴士：风霜雨雪不能避，春夏秋冬有风景**

## 六、忍不住总拿新型冠状病毒感染症状对照自己和家人的反应，越看越像，越看越担忧，这正常吗

自从有了搜索引擎，很多人出现身心不适时，首先不是去专业机构诊疗而是到网上寻找标准和答案，于是越对照觉得越像，然后“意识狭窄”变得疑神疑鬼，并在自己身上找出更多符合某种严重疾病标准的“症状”。特别是在一些人们羞于启齿的领域更为严重，比如性病、艾滋病、癌症、传染病、心理疾病等等，近几年出现大量的“恐艾”人群，表现为持续恐惧、自责，反复去做检查等，被称作“神经症性恐艾”。这种现象叫“自我参照效应”，即当一种危险超出自我可控的范围，它就会在大脑中以最高优先级启动，潜意识就说“干脆就得病算了”，然后我们会觉得“既然就是这个病，我已经知道了，也就这么回事了”，这样我们内心会出现暂时的确定感和控制感。

但这种情况如果持续过久，就会极大地破坏心理系统平衡，情绪失控，躯体免疫力下降，甚至真就表现出一些心身疾病症状，进一步加重心理负担。面对当前严重疫情，部分人会表现出上述现象。如果持续时间短，可以不必特别关注。若长时间过不去，就需要高度警觉，可能是一些潜在的心理问题被诱发了，要尽快寻求心理专业帮助。

**小贴士：担忧致病不治病，真爱自己莫侥幸**

## 七、“自我隔离”时间久了生活枯燥郁闷，睡不好，可以做些什么

当前阶段作为普通民众“自我隔离”就是爱自己、爱社会、支持抗疫的表现。“工作久了想休息，休息久了想出去”，这是社会人的正常需求。自我隔离是对日常工作生活方式平衡性的一种破坏，引起身心方面的诸多不适也在情理之中。

解决的办法包括但不限于：

1、爱家敬老，陪伴家人。把平时忽略的补回来，特别是爱情和亲情，把积压的无聊能量多向心爱的人和家人释放一些，回到当下，唤醒内在的爱和勇气，适度倾诉情感，同理接纳支持家人，找回平时无暇享受的天伦之乐。要特别注意，越是在非常时期越要先照顾好稳定好自己，才能照

顾身边的人，也才能服务社会。

2、“闭关”修行，蓄积心理资本。利用难得的在家时间，将自己从生死疲劳慌慌张张的状态中解放出来，把隔离当做“闭关”或“斋心”。可以尝试静观默坐、正念内观、自我对话、心理绘画、沙盘游戏、心灵舞蹈、表达艺术等，或体验生活禅，向内审视觉察自我，更多的了解与倾听自己深层的心灵动态，有助于缓解情绪困扰，避免“心理枯竭”，并获得更深层的意义感。一边静养休息一边配合有节律的“居家工作计划”，谋定而后动，给自己多些思考时间，沉淀智慧，精细的谋划未来，所谓修身齐家治国平天下，心理资本提高了或许会创造未来人生新惊喜。

3、健身养生，适度娱乐。执行一些曾经“明日复明日”的健身计划，原则上以室内活动为主，通过饮食、运动和规律作息调理身体，提升身体素质，提高抵抗力；同时开展一些适合自己 and 家人的娱乐活动，比如棋牌游戏、亲子游戏、看影视剧或培养个人爱好等，达到身心和谐放松的良好状态。

**小贴士：寻找生命意义感，心理强大何惧冷暖**

## 八、因为被隔离而忧心忡忡。周围有人病亡，感到恐惧、倒霉、孤独和无助，怎么办

1、相信科学，相信政府，抗疫过程有痛苦，但危机一定会过去！当前科学界对“新型冠状病毒”特性的认知尚处在一个过程中，长期陷入倒霉自责、孤独无助等负面情绪，无益于抵抗疾病，也无益于康复。只要按照科学规律、专业医嘱和政府要求安排自己的工作生活，每个人都可以最大限度地避免感染。

2、借机更深入地了解自己，激发自愈力。在压力状态下的很多负性情绪和心理负担大都源于对自己不够了解，自身内在的心理力量未被充分调动。隔离不仅是一种行动自由的限制，更重要的还是一个与自己心灵对话，重新审视自我生活及与世界的关系良好契机，这是平时难得一寻的时间空间。若利用得当，会很大程度上激发自愈力，提升心身健康水平，找到观察人生的新视角，获得新领悟新思路，令自己焕然一新。

3、利用各种资源，积极求助。身体方面的问题可向专业大夫求助，把担忧和疑虑都问清楚。心理的痛苦可向心理专业人员求助，若身边没有可以提供帮助的专业人员，可以拨打12320咨询，亦或拨打当地政府和公益组织设立的疾病咨询热线或心理热线，作为学生，也可以关注学校的心理咨询方式。需要注意，特殊时期的心理危机干预不是一般意义上的心理咨询或治疗，主要是为了暂时缓解心理应激反应特别是身体和行为层面的不良反应；情况严重的需要在解除隔离后继续一段专业的心理咨询与治疗。

**小贴士：自我强大不恐惧，开辟人生新天地**

## 九、各种心理学名词似懂非懂，也有很多道理都懂但做不到，怎么办？

心理健康水平与心理知识多寡无明显关系。因此掌握多少心理学知识并不能迅速提高心理健康水平，不必沉溺在“知识焦虑”和“本领恐慌”里。知识只是对抗无知的载体而非动力本身，

对大部分成人而言，知识要对个体的心理水平产生作用的根本不是“信息输入大脑本身”，而是“内在转化”，也就是一个人把知识变成能力和动力，否则用处不大；知识只是以信息形式存在脑中，有时还会变成心理成长的障碍，比如不少人听了一些概念但自己并未做到，当有人再提及，他会想“我早就知道了”，然后就不再深入去学习和践行，误以为知道就是做到。

面对铺天盖地的心理学信息和知识，普通民众获取科学知识并为己所用，须做到三点：

1、确保信息来源的可靠性。要选择权威的机构或专家，从可靠的渠道获取相关知识和信息，比如心理专业的学会协会、专业心理学教学科研机构、知名心理学家、专业心理学刊物等。

2、认识到心理学的局限性，合理期待。心理学处在发展过程中，各种门类流派繁多，甚至相互之间对同一问题的看法差异较大，非专业人员要用自己的行动去检验，有用且无害的就是适合的可行的，不必太介意是否真的明白了专业知识的学术内涵。

3、注重知行合一，转化人生体验。从生活体验和生命成长中体悟践行所学的心理学知识才是知识的真正价值。经验疫情及其抗击的过程，甚至被隔离、治疗的过程都是个体一生宝贵的经历和成长。真正提高自己的心理素质，关键是注重内在智慧提升、情绪调节能力提升、心理成熟度和灵活度的提升而不是心理学知识量提升。人生的很多爬坡过坎并非是单一的心理学知识能解决的。身处疫情的冲击中，本着实用主义、拿来主义的态度，运用一些相关知识，更有益于自己心理世界的理性平和。

**小贴士：心理学非新魔法，好用与否要实践**

---

**【推荐理由】**面对疫情的压力，我们产生焦虑、压抑、恐慌等各种情绪是很正常的事情，文章列举了一些常见的心理问题并进行回答，你找到答案了吗？



## 如何过好“慢”生活？

文/周 敏

周敏，扬州大学心理健康教育中心副主任，副教授，国家二级心理咨询师，中国心理学会注册心理师，专职从事高校心理咨询和心理健康教育工作12年，曾接受中德格式塔心理治疗连续培训项目、认知行为疗法、精神分析连续培训、萨提亚家庭系统治疗等系统培训，具有丰富的心理学理论和实践经验。



当今社会，“快”是一种常态，也是高效率、执行力强的体现。富兰克林的名言“时间就是生命，时间就是金钱”的影响深入人心。国内一项调查显示，84%的人认为自己生活在“加急时代”，生活节奏越来越快、压力越来越大是普遍现象。

相比而言，“慢”更多的时候似乎都与拖拉、懒散、效率低下联系在一起，而很少有人真正去品味“慢”带给人的积极生活意义。慢能让人们在生活中找到平衡，张弛有度、劳逸结合，提高生活质量，提升幸福感。我们中的很多人都在被生活和环境推着往前走，想慢也慢不下来，根本就丧失了“慢下来”的能力。

而一场新型冠状病毒疫情让大部分普通人都被迫停止了匆匆忙忙的步伐，不得不慢了下来，这种强迫式的“慢”带给人的心理冲击也是巨大的，也需要经历一个跌宕起伏的适应的过程。

——“终于可以无所顾忌地睡到自然醒，太舒服了。”

这个时候的你处于一种相对轻松的状态，每天吃了睡了吃了的生活是你盼望了许久的，不必给自己找太多的理由来懒散，因为你告诉自己：其实我也不想，这不是形势所迫嘛。

——“每天在这咫尺之间打圈圈，无聊的重复，生活都快要发霉了。”

这个时候的你开始出现无聊、焦虑和不安的状态，人毕竟是社会性动物，现实生活中与人隔绝和封闭会造成心情压抑，再加上网络上对疫情铺天盖地的说不上好的消息，会让你觉得这种生活有点漫长，各种不适应开始出现，甚至会越来越严重。

——“必须得调整一下，找点有趣和有用的事情来干干。”

人本身就具有极强的适应性，在自我调节能力的挖掘上更是有无限的潜能。度过了一段时间的焦躁不安，你告诉自己，得做点什么来改变一下了，于是你开始想办法、找资源，尽可能让自己的生活过得更加舒适一点，你又找到了新的动力。

那么，怎样享受宅在家里的“慢生活”呢？

——慢慢吃。捡起已经丢弃好久的厨艺，对照小红书或者在老人的指点下学做一道特别爱吃却从来没有尝试做过的美食，虽然过程麻烦而且复杂，美味程度也达不到预期，但这个过程本身也充满乐趣。细嚼慢咽历来最有利于健康，已经记不起上一次细细品味米饭的甜味是什么时候了，慢慢地吃每一顿饭，充分享受美食带来的乐趣，慢慢缓解由于疫情带来的紧张、焦虑情绪。

——慢慢读。从来都知道阅读的重要性，但从来都没法让自己静下心来好好读本书，时间的碎片化让阅读也越来越碎片化。挑一本心仪已久的好书，每天坚持读书 1-2 个小时，慢慢阅读细细品味。给自己和家人建一个读书打卡群，每天在群里记录一点阅读的感悟，积少成多，提高阅读效果的同时，收获满满的成就感，给心灵带来更多的愉悦和享受。

——慢慢说。倾诉和沟通本身就具有疗愈的功效。以往的生活里，上班让人很累，回到家你什么都不想说，大多数时间都是在看电视、上网、玩手机中度过。对着电子产品时间久了，难免会头晕，会被海量信息冲昏头脑，尝试短时间关掉这些产品，和家人慢慢聊聊天，谈谈工作的压力，童年的趣事，曾经的遗憾，和孩子谈谈将来的梦想，旅行的计划，加强面对面的交流沟通，让心情真正放松平静下来。

——慢慢想。生活每天都很忙碌，疲于应付各种各样的突发情况，已经很长时间没有好好整理自己的工作和生活了。趁着这个难得的“长假期”，深思熟虑给 2020 年定个必须得实现的目标，给自己的将来定个切实可行的计划也不错。好好思考一下人生的意义和现实的差距，自己努力的方向和可以利用的资源，为将来储备满满的能量。

——慢慢动。如果家里没有健身设备，那么你可以想点办法，让宅在家里的运动富有更多的创造性。捡起童年时经常玩的跳房子，在家里练习花样跳绳和呼啦圈，对着墙壁练习单人乒乓球，和家人来一场“广场舞比赛”都是不错的选择。或许假期结束，你还学会了一门新技能。如果你的孩子比较小，你还可以创造性地发明一些亲子游戏一起动一动。适量的运动不仅能消除疲劳，还能抚慰疲惫的心灵，缓解心理上的压力，调整身心平衡。（阅读链接：<http://news.jstv.com/a/20200218/4a97992dab6e48b4b172055ef73e45cb.shtml?jsbcApp=1&from=singlemessage&isappinstalled=0>，有删减）



# 心理委员,请出列!

文/罗方妮

罗方妮,扬州大学动物科学专业硕士生导师,国家三级心理咨询师,中国心理学会临床与咨询心理学注册助理心理师,在扬高校朋辈成长联盟指导教师,从事心理咨询工作20余年,参加江苏省高校大学生心理健康教育、团体心理咨询、大学生心理咨询技术、认知行为与治疗、儿童与家庭叙事治疗等系列培训。



元宵佳节,本应闹元宵,而今年的闹,却让新冠病毒截了胡。全国奋战,目标明确,动力强劲,团结一致。在众志成城里我呢?虽然我在小小的村落,虽然我在寂静的空城,虽然我被困在家中,虽然……虽然……

但是,这个特殊的寒假,让我体验到自己的情绪,家人的情绪,社区的情绪,全国百姓的情绪;这个特殊的寒假,让我体验到时间的慢,也让我体验到时间的急,让我体验到无所事事,也让我体验到万事萦绕;这个特殊的寒假,让我体验到手足无措,也让我体验到跃跃欲试。

在这段时间的空档期,我体验,我思考,我行动,我是扬州大学的班级心理委员呀!

我是心理委员呀,在这段慢时间里,我要和爸爸妈妈一起慢慢地说话,我要记下他们对以往岁月的点滴回忆,那里有他们的青春,也有我的童年和少年,还会说出我一直难以说出口的话——我爱你们。

我是心理委员呀,在这段慢时间里,我要向家人学做饭菜,慢慢体会锅碗瓢盆和油盐酱醋,正是这些烟火滋味,伴随着我的朗朗书声,推动着我的前行步伐,晕染着我的成绩起伏。

我是心理委员呀,在这段慢时间里,我要把从网上学到看到的运动小视频介绍给家人,我们一起做蝴蝶拍,做瑜伽,跳小舞蹈,做运动小游戏。

我是心理委员呀,在这段慢时间里,我和家人一起创造许多好玩的运动游戏,丢沙包、传球、小举重、手舞足蹈地唱起家乡的民歌。

我是心理委员呀,在这段慢时间里,我会每天给家人也给自己读一段文学作品,如散文、诗歌、小说、故事、科普……

我是心理委员呀，在这段慢时间里，我会给家人也给自己写一幅软笔书法，画一幅我最喜欢的动漫人物，折一只美丽的千纸鹤，穿一串祝福的幸运手链。

我是心理委员呀，在这段慢时间里，我会打个电话给曾经提点我、喜欢我而我也喜欢的小学、中学和大学老师，问问他们还好吗。

我是心理委员呀，在这段慢时间里，我也会在多年以前建的微信小群里，和中小学好友或闺蜜，互相八卦一下吐槽一下调侃一下自己的无奈、烦恼和期待。

我是心理委员呀，在这段慢时间里，我也会带上口罩送点菜送点生活必需品给附近的孤寡老人，让他们在不能出门的情况下也能好好生活。

我是心理委员呀，在这段慢时间里，我也会作为志愿者参与到社区和村组的防疫工作中，尽我的力量保护好周围的邻居和乡亲们。

我是心理委员呀，在这段慢时间里，我会静下心来与自己的内心世界对话，每天写点文字，从心理学的角度记录下这段非常时期的所思所想，所作所为。

我是心理委员呀，在这段慢时间里，对许许多多感人的和阴暗的事件，我会思考和甄别，让善良固化，让邪恶显现，让我的思考更加通透与明朗。

我是心理委员呀，在这段慢时间里，生物学上的病毒叫新型冠状病毒，心理上的病毒叫心理恐慌病毒。对新冠病毒，有前线医护工作者组成的人墙保护着民众。对心理恐慌病毒，我们每个人都在与之同行与之博弈，我们的安定和安全，就是为前方医护工作者提供最厚实最温暖的大后方。

我是心理委员呀，在这段慢时间里，我们会在我们的班级群里发动同学们主动思考积极行动，请大家用自己最喜欢最擅长的方式提供自己的作品，如一个小创意、一篇短文字、一张现场图片、一段吸引眼球的小视频……我也会设计网络APP，请同学们以自己喜欢和擅长的方式展现自己，喜欢自己，锻炼自己。我们一起来打卡，我们隔空手牵手。

扬州大学的班级心理委员们，我们一起行动起来吧！

# 如何克服防疫时期的焦躁

文/杭 晨

杭晨，扬州大学兼职心理咨询师，从事心理咨询工作15年，有丰富的心理咨询实践经验，曾接受沙盘游戏疗法、精神分析连续培训项目、家庭治疗等系列培训。



因为新冠肺炎疫情，连续“宅”居，人们容易出现不同程度的焦躁：有人闷得发毛，有人因疫情恐慌，有人为耽误事务和生计忧惧……

那么，如何克服这段防疫时期的焦躁呢？

## 1. 先做中、长期心理准备

先做好中长期的应对准备，如果明天就宣布疫情结束，那更好；如果因为各种不确定因素，解禁日期不断后延，有心理准备可以减少失望和内心消耗。

## 2. 适度防护，但不必过度关注

从专业、权威的科普渠道学习防疫知识，认真做好各项防护措施，然后——该干嘛干嘛。

倘若昼夜刷屏，过分关注疫情，则：一来会造成注意力狭窄，放大后果，增加恐慌；二来很多讯息重复、碎片化、真伪难辨，浪费大量时间和精力；三来无意间强化了负性心理暗示，容易身心失调。

比如：一些人持续关注网上各种肺炎症状，然后对照自己，稍有不方便极度紧张，其实过度紧张也会造成交感神经兴奋，引发血压和体温升高，让人感到心慌、头昏、呼吸不畅快。所以做好该做的防护就好，不必自我恐吓。

## 3. 减少负性情绪

不抱怨。疫情时期人们各有各的不便，此时怨天尤人于事无补，反而削弱了应对能力。看到各种讯息，也不要着急愤懑，因为有的讯息并非完整的事实。所以，面对现实，接纳不确定，减少抱怨产生的消耗。

怀抱希望。纵观古今中外的重大疫情或事件，不论当时多严重，最后总会过去，生活还将继



续。怀抱希望，积极心态有助于增加免疫力，增强平稳度过疫情的身心实力。

做放松练习。网上有很多放松减压的专业教学课程，可以选择适合自己的练习，比如拍打操、减压体操；运动、芳香、音乐疗法；正念、冥想、身体扫描；瑜伽、禅坐等。

#### 4. 提前规划疫情过后的人生

平日里人们总觉忙碌，但常像陀螺：不停旋转，却在原处。所以不如静下心来，利用这个放缓的时空，理清自己到底要怎样的人生？

重新审视生活工作的重心，重新排序并做具体规划，将这个疫情时期，转变成休整储备的成长时刻。

#### 5. 在家也要宅出节律，不能宅出“次生灾害”

防疫在家，偶尔随性生活可以，但若常黑白颠倒，生活紊乱，容易感到空虚无聊，失控烦躁或生出其他毛病。健康出问题根源常在不当的生活方式，不妨借此时机反思和改变不良的生活习惯，增强体质，抵抗病毒。

每天劳逸结合，动静互补，规律作息，兼顾：室内运动、均衡营养、多晒太阳、学习工作、整理家务等，让大脑和身体的不同功能系统，交替工作，保持良好的身心状态。

#### 6. 疫情时期更要营造生活乐趣

每天有计划，定一个小目标，完成了便有小确幸。

比如：调整家居布置来点新鲜感、整理花草点缀生机、完成之前未完善的学习或工作任务、让卫生死角焕然一新、学一个美食制作全家共享、打卡收藏的书籍或电影、尝试一项手工制作、捡起兴趣爱好自娱自乐……

也可以设置一些家庭成员合作的项目，促进亲子关系，家庭和睦。比如：全家包饺子，既有分工合作的家庭氛围，又做好防疫时期的食品储备；家庭成员们算24或对弈一盘；在客厅排队“暴走”，边走边做操，不要觉得傻，其实也有趣……

最后祝愿大家规划利用好非常时期，充满信心，努力前行，疫情终将过去！

## 谣言止于心明

文/张 硕

张硕,扬州大学心理健康教育中心副主任,中国心理学会注册心理师,国家二级心理咨询师,曾接受精神分析治疗、认知行为疗法、焦点解决短期治疗、团体心理辅导等系列培训。

新冠肺炎疫情发生以来,社会各界都投入了极大的关注,有关新型冠状病毒的谣言也逐渐甚嚣尘上。防疫的重要关头,保持内心明朗,透过谣言现象,澄清事物本质,方能做到不信谣、不传谣,从而阻断谣言,也阻断疫情。

### 01 谣起

自媒体时代,让每个人都有了充分发声的机会,公众号、微博、每个人的交际圈,都可能是滋生谣言、传播谣言的“培养皿”。某些或偏激、或恐慌、或愤怒的声音,各类形形色色、奇奇怪怪的所谓科普文章,只要轻轻投入大众言论的泥潭,顷刻间便可激起千层浪花。

例如,“病毒会通过眼睛进入人体”,竟演绎为只要和病人有了眼神上的接触,乃至远远地看见病人即会患病,将病毒妖魔化成怪物,赋予其超自然能力的谣言,实在是无稽之谈。再如,“双黄连能够有效抑制新冠病毒”让人们不顾安危蜂拥而至,甚至将用作禽类饲料的双黄连也抢购一空,这种不理智之举实在让人百感交集。

类似的谣言不胜枚举,唯恐天下不乱:“顺丰员工私卖口罩”“治疗主要靠激素,会成为废人”“喝酒能抵抗新冠病毒”“新冠病毒是人造的”……这些现象一方面反应了人们



密切关心关注着疫情发展,另一方面也体现出焦虑慌乱、不知所措的心态,以及缺少理性思考、缺少辨别信息的能力等诸多问题,从而导致了谣言四起。

### 02 谣传

有人说,所有的邪恶中,谣言散播最快。那么,谣言又是怎样传播的呢?

#### 1. “人人都有麦克风”

信息大爆炸时代,网络资讯不仅突破了时空的限制,更是声情并茂,令人眼花缭乱、真假难辨。人人都有麦克风,制造和传播谣言变得更为迅速和广泛,广大网友足不出户,就能被千里之外素不相识的人气得脑壳疼、直跺脚,甚至对着手机屏幕破口大骂。

#### 2. “乐队花车效应”

乐队花车是一种逻辑谬误的社会心态,参加者只要跳上了这台花车,即可不用走路轻松享受,又称“从众效应”。马斯洛在需要层次理论中提到,人们都有归属和爱的需要,渴望在所属群体中有自己的位置,被群体所接纳。你说,他说,而我不说,似乎就是异类了。不断攀升的数字点燃了大众的情绪,人们很容易受他人的影响而放弃自己的观点、判断和行为了,去追随别人,采取与“大多数人”一致的想法或行为。

### 3. “网络去抑制效应”

网络的匿名性增强了信息传递的模糊性，使得社会道德对个体行为的约束力下降，让制造和传播谣言者无所顾忌，甚至发生有悖常理、倾向于生物本能的言行，导致谣言爆炸式增长和扩散。

### 4. “信息的不对称”

有着不同的生活阅历和素质能力的民众，对新冠病毒及传染病防护的认识参差不齐。面对持续增加的感染数据，高高低低的辨识能力以及对事物的不同看法、不同的心理状态相互催化，谣言便可在大众对信息缺乏准确认识的情况下进行传播。

### 5. “缺乏安全感”

社会群体对新冠病毒存在着共同的忧虑，加重了民众受到虚假信息暗示的可能性。安全感的缺乏更使得个体理性辨别能力下降，愤怒、恐慌甚至是恐惧情绪的肆意蔓延，极易造成偏听偏信，听风便是雨，让谣言大行其道。

## 03 谣止

每一个人都有可能成为谣言的发起者和传播者，不知不觉间就做了谣言的帮凶。要打赢防疫攻坚战，需要我们每个人从自身做起，维持理性平和的健康心态，让谣言止于心明，为阻击疫情做出贡献。

### 1. 科学知识武装头脑

随着疫情的发展，关于新冠病毒的科普宣传也在逐渐完善。与其沉浸在鱼龙混杂的社交APP而使自己陷入恐慌和焦虑，不如及时从专业的渠道获取相关知识。人民日报等官方网站、丁香医生等民间组织相继推出了谣言查证及实时辟谣系统，帮助大众在增强身体免疫力的同时，增强心理免疫力。

### 2. 独立思考理性批判

理性思维是粉碎谣言的利器。对于朋友圈中广为传播的各类网文，如果我们冷静思考，就能识别真伪。只要坚持理性思考和辩证分析，以批判的视角审视、甄别各类来势汹汹的信息，就能做到不轻信、不盲从，更不会风声鹤唳。

### 3. 张弛有序丰富内心

这场始料未及的疫情使得大家成为了宅男宅女。身体行动须予以限制，内心却不能枯燥贫瘠。当我们无法分辨孰是孰非的时候，不如沉下心来，充盈自己，待到水落石出，谣言自然会在阳光曝晒下烟消云散。

### 4. 关注自我审视情绪

身处网络洪流其中，如果已经被谣言裹挟，我们不妨停下来等一等，做一个简单的深呼吸，感受一下“我现在怎么了，我的情绪是什么”。学会将焦虑情绪排解，将自己与情绪背后的认知分开，并将这些想法记录下来放到一边，避免在头脑中继续生长，让自己可以有更清晰的头脑去做该做的事情。

### 5. 放松心态找寻知己

就像某些群体对新冠病毒易感一样，有些人或许会对心理暗示、焦虑抑郁等负面情绪易感。如果暂时找不到合适的出口来宣泄，可以尝试寻找具有安全型人格的朋友或知己，在温暖抱持的环境中表达自己的感受，说出自己的故事。

信谣则谣传，心明则谣止。

疫情当前，在外，我们要做好身体上的防护，少出门、戴口罩、勤洗手、多消毒；在内，我们要重视心理建设，武装头脑、保持沉稳、纾解情绪，善举证、辨是非。

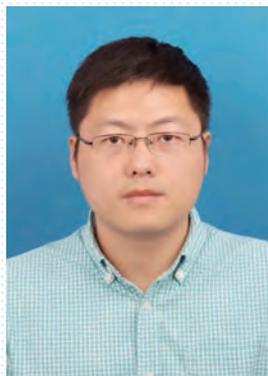
内外并重，病毒难侵，谣言便止于我们明朗的内心。

# 为什么会这样???

文/龚 超

——疫情之下的心理动力分析

龚超，扬州大学心理健康教育中心专职心理咨询教师，国家二级心理咨询师，中国心理学会注册助理心理师，专职从事高校心理咨询和心理健康教育工作10年，接受系统的精神分析培训，具有丰富的心理咨询经验。



疫情发生之后，我们会看到很多特殊的现象。

想知道为什么吗？让我们一起通过精神分析的透镜来看一看吧~

## 01 英雄诞生

面对重大灾难，作为个体的人来讲是渺小又无助的。这时候人们“理想化”的需要就会显得格外强烈，希望能出现英雄来解救我们于水火。所以我们就会看到人们会自发地赋予某些特殊的个体以英雄的称号，不断地发掘他们高尚的品德、卓越的能力，这能增强整个社会的控制感和凝聚力。

需要警惕的是部分别有用心的人可能利用这种心理机制来谋取不正当的利益。如有一些邪教利用这个机会蛊惑人心，宣称信某神即可对病毒免疫，危害社会。

## 02 坏蛋也来了

当人们面临威胁的时候会不自觉地动用比较原始的心理防御机制，如求助于分裂的方式来理解自己的复杂体验。所以我们会像上一条所说的那样看到英雄的诞生，同时也会看到一些非常显著的丑陋的现象、人物或者组织。

这些信息通过不断的传播和发酵，我们就会看到形象鲜明的英雄和坏蛋，善良和丑恶，无私和自私等对立，由此可以缓解强烈的恐慌和焦虑。

## 03 谣言四起

疫情期间已经出现，必然还会继续出现很多谣言。谣言好比溺水之人的“救命稻草”，虽然未必有用，但是会让人本能地牢牢抓住。

总的来说，谣言是人类在无助状态下尝试去控制威胁的一种手段，但是这种方式往往害处大于益处。它们可能会让处于恐慌中、失去理性的人们盲目行动，造成社会秩序的混乱。所以我们要始终以正式渠道的消息为准，认识到并克服这种探求和传播谣言的不理性冲动。

## 04 拯救的幻想

正如很多灾难电影所呈现的，总会有一个在现实生活中非常落魄的主人翁在灾难中大显身手。有一些人可能也存在这样的幻想，觉得如果天下大乱，自己就能成为那个拯救世界的“盖世英雄”。

对于超我比较强的人来说，可能会认为自己用他人的痛苦来满足自己的自恋，引发对自我和本我的攻击。其实，这仅仅是幻想而已，并不会对他人造成伤害，无伤大雅。

## 05 不健康的自恋

我们总能看到有一些人明明很可能携带病毒却到处乱窜，毫无顾忌。这些人往往这有着不健康的自恋，认为自己的需要是凌驾于他人的安危之上的、凌驾于现实的规则之上的，认为自己有着超越常人的特权。在平时的生活中这些人也许只是令人讨厌而已，但是在这个特殊的时期则可能给社会带来很大的危害。

对这样的人，我们需要保持警惕，必要的时候应寻求相关人员的帮助采取强制措施。

# “禁足”，也不能阻止我发现生活可爱

文/邹 苏

邹苏，扬州大学心理健康教育中心专职心理教师，国家二级心理咨询师，曾接受精神分析连续培训项目、沙盘游戏疗法、认知行为疗法等系列培训。



## “禁足”的你，还好吗？

原本期待拥有一个无拘无束的寒假，鸚鵡洲畔，黄鹤楼下，孤烟大漠，江南烟雨……殊不知撞上了疫情。新冠肺炎在不经意间闯入我们本来平淡的生活，一时之间，令人失措。它在户外漫无目的地传播着，而我们只好在户内过着小生活。

于是，被迫待在家中的我们，一天两天不成问题，甚会珍惜这种躺在床上就能为国家做贡献的时光，可时间一长，十五天，二十天，无聊乏味之感顿然涌出。没有了心中期待的诗与远方，失去了游山玩水的机会，心中难免怅然。

## 你若可爱，生活便可爱

“山僧不解数甲子，一叶落知天下秋。”或许，重要的不是去哪里游玩，而是我们是否能够真切感受。我们皆以为山僧日复一日的日常修行是枯燥的，但试想这样的场景，一位山僧，推开嘎吱作响的寺门，呼吸间收拢盘旋花香的空气，隔着飘渺晨雾远远望去，只见人世繁华热闹。一片驳杂的黄叶慢慢悠悠地晃下来，恰好落在掌心，于是知道秋天悄然而至。这时，自然的美，生活的美便展现在眼前了。

若你可爱，生活便哪里都可爱。认真对待生活，积极的心态



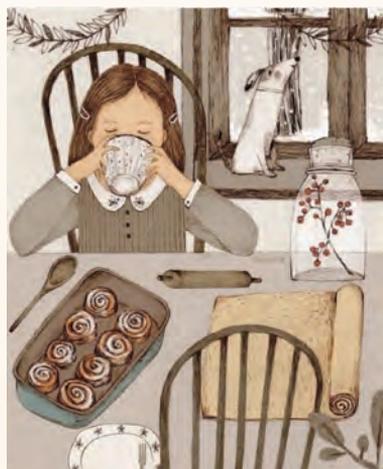
常在，莫说是待在家中，就算是囿于室内，我们依旧可以感受到人世间的美好。这场疫情，让无数人走上“战场”，也让千万家庭多了团聚的时光。以前总是抱怨工作太忙，学习太累，压力太大，生活步步紧逼，没有一丝可以休息喘息的缝隙，而现在仍然有人在工作，在学习，在我们看不到的地方努力地把握每一分钟。前线的逆行者们换来了我们的宁静与安乐，时间的充裕不应该让我们忘记在家的真正意义。

在家的生活同样可以丰富多彩，去思考每一个我们曾经习以为常的问题，去热爱平凡日子里每一个值得赞美的东西，去学习让自己变得更温暖、更善良和更强大的技能……只要你愿意发现，生活其实很可爱。



### 让“对峙”，变成对话

埃纳尔在《指南针》中写道：“我们两个是鸦片吸食者，每个都在自己的云烟中，外界的什么都看不到，孤零零，永远不理解对方。”虽然说的是东方和西方，但这指的又何尝不是生活本身？何尝不是追着浪潮而去的人们与坚守原地的人们的对峙？



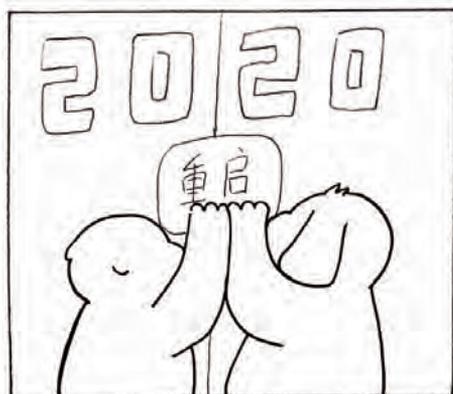
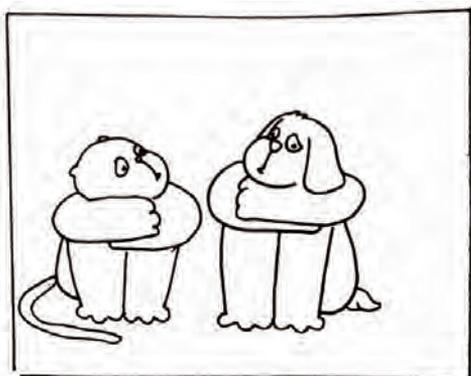
但其实我们可以改变这种对峙。对峙状态从来都不是一成不变的，不是针锋相对的，只要我们愿意协调，愿意寻求一个和解点，和平就会踏着温暖而来。就像虚拟技术从来不是冲突产生的原因，虚拟技术导致的感情疏离才是矛盾的内核。虚拟或现实，都只是一种形式，如果情感是坚不可摧的，人与人是愿意沟通交流的，那么我想一切冲突都会迎刃而解。所以，是不是我们也能够透过虚拟的外衣，去加固彼此的情感纽带呢？不妨去教一教爷爷奶奶如何使用网络电视，教一教妈妈如何发朋友圈，给许久未见的朋友道一声“最近还好吗？”“注意安全”……

困于家中，给足了我们与家人相聚的时间，这又何尝不是一种收获。平日里，大家都在外求学、工作，与家人围炉夜话的机会少之又少。是不是平时总惦念着爸爸的手艺，想念着妈妈的唠叨，思念着属于一家人的那个地方？在外时，我们常漫游在网络的世界，跟着大世界喜怒哀乐，却常常忘了手边安安静静、触手可及的温暖，忽视了那些最需要我们陪伴的家人。游子思乡，归乡之后却不知珍惜，这大概又是另一种形式上的“离乡”吧。

庄子曾说，“人生天地之间，若白驹过隙，忽然而已”。所谓人生苦短，若不再抓紧时间忙里偷闲，发现生活的可爱，享受人世间令人愉悦的烟火气，那便真的是“忽如远行客”了。

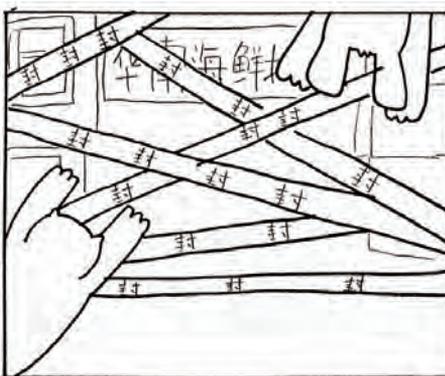
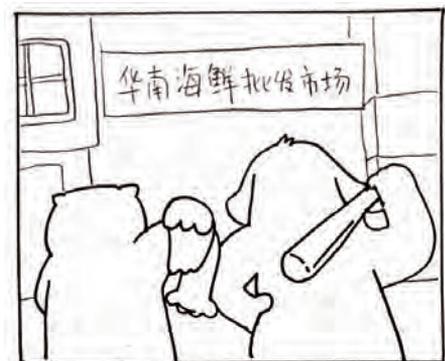
# 心情驿站 Xin Qing Yi Zhan

## 我梦到 2020 年重新开始了

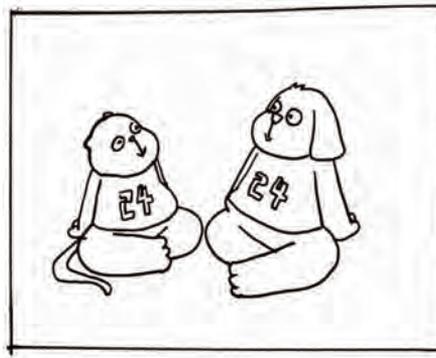
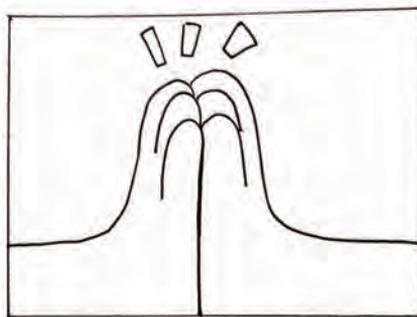
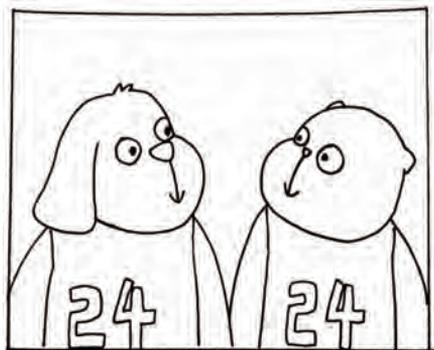
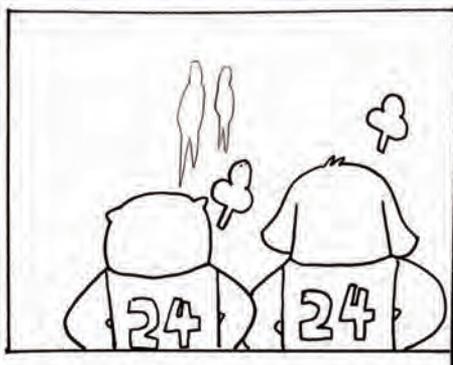
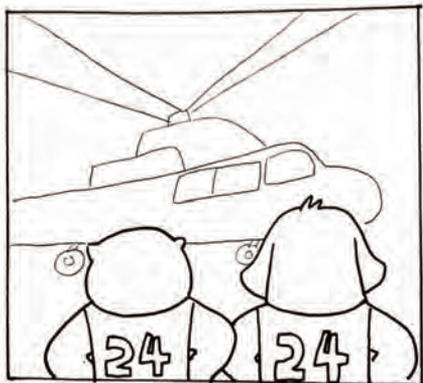


2019年11月 武汉

2019年9月 澳大利亚山林某处



2020年1月27日. 美国加利福尼亚州



来源：简单心理微信公众号

# 宅在家，如何给社会做贡献？

## 套圈



## 屋内旅游



## 意念遛弯



## 躺着



## 躺着



## 给电视伴舞



### 家中钓鱼



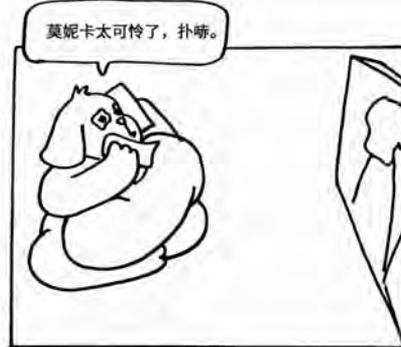
### 你画我猜



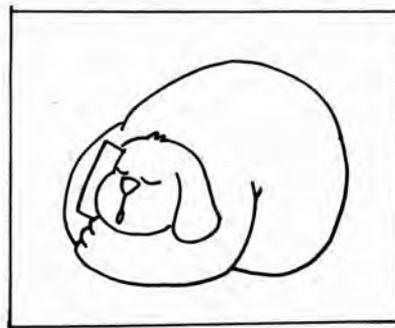
### 躺着



### 刷剧



### 睡觉



来源：简单心理微信公众号

# 心理测试 Xin Li Ce Shi

## 宅家抗疫心理状况自测

指导语：请你根据自己在疫情期间的行为与感受，对照下面的每一条描述，选择最适当的答案。

### 第一部分

项目	没有	轻度	中度	重度
1.担心自己和家人被感染。	0	1	2	3
2.反复洗手、擦洗东西,但总觉得不够干净。	0	1	2	3
3.感到没有精神,脑子变迟钝,注意力不集中,记忆力差。	0	1	2	3
4.感到心跳加快、出汗、脸红。	0	1	2	3
5.精力比以前差。	0	1	2	3
6.精神容易疲劳而且不易恢复。	0	1	2	3
7.没有食欲,体重明显减轻。	0	1	2	3
8.脑子不如以前灵活了。	0	1	2	3
9.碰到与疫情相关的事情,就觉得害怕,心跳加快。	0	1	2	3
10.有头晕、心慌、腹胀、便秘或腹泻等症状。	0	1	2	3
11.头疼、浑身肌肉酸痛。	0	1	2	3
12.在人群聚集的地方,特别是医院附近,感到提心吊胆、紧张不安。	0	1	2	3

## 第二部分

项目	偶尔	有时	经常	总是
13.对什么都没有兴趣。	0	1	2	3
14.非常在意身体上出现的任何不舒服。	0	1	2	3
15.出现与新型冠状病毒感染相关的症状时,就怀疑自己已经感染。	0	1	2	3
16.胡思乱想而无法控制。	0	1	2	3
17.觉得烦恼,容易发脾气。	0	1	2	3
18.觉得自己很没用。	0	1	2	3
19.明知道无济于事,但无法控制地反复考虑、反复洗手。	0	1	2	3
20.去医院看病,以确定自己是不是已经被感染。	0	1	2	3
21.睡眠不好(入睡困难、多梦、醒后不解乏、睡眠节律紊乱)。	0	1	2	3
22.无法控制地过分紧张、害怕。	0	1	2	3
23.想一死了之。	0	1	2	3
24.想到与疫情有关的东西,就没有心思干别的事情。	0	1	2	3

### 计分方法

测验使用0-3级评分,即选择“0”计“0分”,选择1、2、3,则依次计1分、2分、3分。测验分为抑郁、神经衰弱、恐惧、强迫—焦虑和疑病 5个维度,需要分别计算各维度得分。某维度得分的计分方法是将该维度所含项目的得分相加后,再除以该维度的项目数。具体计分方法如下:

抑郁维度得分= (第 3、5、6、7、8、11 项得分相加) /6

神经衰弱维度得分= (第 13、16、17、18、21 项得分相加) /5

恐惧维度得分= (第 1、2、9、12、14 项得分相加) /5

强迫—焦虑维度得分= (第 4、10、19、22、23、24 项得分相加) /6

疑病维度得分= (第 15、20 项得分相加) /2

### 结果解释

某一维度评分越高,说明你在该维度上的心理行为反应越严重。



0分表示未见测验中设计的心理行为反应。

低于2分表示高分解释中的症状比较轻，无需太关注。

一般2分以上为高分。

### 维度 高分解释

**抑郁** 出现没精神，注意力不集中、记忆力差、反应慢，食欲下降等与抑郁相关的心理行为反应。

**神经衰弱** 出现胡思乱想，易烦恼、发脾气，睡眠不好等与神经衰弱有关的心理行为反应。

**恐惧** 出现较多的紧张、害怕，过分关注身体不适等与恐惧相关的心理行为反应

**强迫—焦虑** 出现较多的担心、不安，控制不住地反复思考、清洁等与强迫—焦虑有关的心理行为反应。

**疑病** 出现总觉得身体不适，怀疑被感染，甚至反复去医院看病等与疑病有关的心理行为反应。

### 温馨提示：

1.如果受疫情影响，你感觉到近期情绪、睡眠等状况欠佳，那么你可以通过找人倾诉、做一些令自己愉快的事情、减少对疫情的过分关注、调整不恰当的认知（如对躯体不适、感染后果的夸大）等来进行自我调整。非常时期，我校的“扬老师”永远陪在大家身边，当你有心理咨询服务需要时，可以通过以下途径进行联系：

#### 方式一：

“扬老师 QQ 在线咨询” 号码 1：2191089869

“扬老师 QQ 在线咨询” 号码 2：2201401828；

#### 方式二：

“扬老师” e-mail：xinyuan@yzu.edu.cn；

#### 方式三：

扬州大学“i 心田”心理自助平台

（自助通道：关注“扬大学工”微信公众号，点击 e 飞扬——心理自助，“扬老师”将及时为您答疑解惑）。

2.如果你的分数较高，也无需太担心。一方面，抑郁、焦虑、恐惧、疑病等心理行为反应是突发公共卫生事件爆发后，公众常见的正常反应。另一方面，心理测验的结果并非临床诊断，抑郁维度高分并不代表患有抑郁症，强迫—焦虑维度高分也不代表患有强迫症或焦虑症，其余维度类似，若需更准确、更详细的评估，还需要咨询专业医生。

### 测验介绍

本测验为学者高延主持编制的《突发性公共卫生事件心理问卷》。该问卷在 2003 年非典疫情后编制，囊括了突发性公共卫生事件后，大众常见的心理行为反应，如抑郁、焦虑、强迫、恐惧、疑病等，可以广泛应用于对突发性公共卫生事件后人群的心理状况评估。为便于理解，本文将问卷中“突发性公共卫生事件”修改为“新型冠状病毒”或“疫情”。

## 快乐太难,我祝你平安

文/文学院 19级现当代研究生 廖秋静

你说你有愧,没能成为一线的救护者;

我说你很棒,你成了我心目中的天使。

1月29日,我的好朋友,刚刚毕业一年半,一名普通的护士,依然奋斗在一个普通县城的医院的岗位上。我给她发了消息,让她多注意安全,口罩一定要戴好。晚上22时06分,她回复我说:如果有机会去武汉的话,我会报名的。

那一刻,我突然失语了。

作为朋友,我希望她能保护好自己。她还是刚踏入工作不久的小护士,还处于和我一样爱幻想,爱漂亮,爱生活的年纪。她本可以和我一样,穿着睡衣,随意地走在客厅里,可现在,她却戴着口罩,奔忙在一个又一个病房中。每看一次手机,新增的感染人数都令我恐慌且揪心。真的,有那么一瞬间,我脑海中闪过无数场景,其中一帧是她被感染了……我开始担心。而作为普通人,我不能要求一个护士,卸下肩上的责任与担当,畏首畏尾地,活在冲锋陷阵者的身后。举国上下,医护人员的口罩之下是一个个紧咬着的牙关;当疫情肆虐,一个个病人投去渴望的目光,不会有护士后退的……

我固然需要一个关系似铁的好朋友,但此刻,有更多的人比我更需要她。

那天深夜,在朋友圈里看到了她转载的一条武汉加油的视频。不知为何,我竟看得热泪盈眶。

2月1日,当我们这个小县城也有感染案例的时候,我真的慌神了,又给她发消息强调她注意安全,她给我分享了一个链接,她所在的医院有两名护士被感染。一瞬间,眼泪蓄在眼眶,我慌乱着打下一行字:xxx,你向我保证,你一定会保护好自己!她说放心吧,她会注意安全,并叮嘱我做好防护。

屏幕这边的我,想象着此刻的医院是怎样,她又是怎样。

……

后来的每一天,我几乎都会给她发消息,不厌其烦地跟她强调保护好自己。她也会抽空回复,但基本都是:我没事,你放心,一切都会好的。

纪伯伦说:“每个冬天的句点都是春暖花开。”在这场没有硝烟的战争里,防护服是他们的铠甲,手术刀对抗着新型病毒,心底不灭的信念支撑他们日复一日穿梭在病房里,他们仍然对即将到来的春天满怀期待。

我和她已经六个月没见了，可我又常常见到她。被口罩勒出痕迹的护士，瘫在手术室门口的医生，竭力研发药物的医疗团队的成员……虽然无一是她，却无一不是她。

每一张面孔虽然疲惫，却总露出那么真挚温暖的笑容。

这是我第一次，意识到职业工作人员与普通人的差距，这个差距叫责任。

这是我第一次，意识到爱和希望比疫情传播地更快。

我开始相信，如果世间有英雄，那他一定身着白衣。

《平凡的世界》，路遥如是写道：“冬天总不会是永远的。严寒一旦开始消退，万物就会破土而出。”

后来，她跟我分享了一句话：愿似春风百花闹，一掠山河万木生。

【推荐理由】“我固然需要一个关系似铁的好朋友，但此刻，有更多的人比我更需要她。”庚子鼠年的春节，一位位大好儿女奔赴疫区，这些白衣天使都是最美的逆行者，是最无畏的战士！没有人生来就是英雄，总有人用平凡成就伟大，致敬迎难而上的白衣天使，我们一起加油！

## 峡谷听萤

文/文学院 中文 1906 班 蒋婧妍

眼前是一渊峡谷。

四周极为安静，听得见小虫的啾啾私语。及人高的草丛在眼前连成一片海洋，那些暗绿的草尖在深沉的夜幕下像是直指苍穹的剑戟。没有星星，没有月光。暗如潮水般涌来，无处不在的寂寥在身侧徐徐律动。

有阴冷的风轻拥着我，像有一只罪恶的手掌推着我促我前行。我离那片草丛越来越近，那种窸窸窣窣、唧唧啾啾的声响像是嘲讽，又像浅唱的歌谣。高空传来了空气对流的呼啸声，像是远方的龙吟，神秘而又强大。

忽然，声音加大了，间杂着风掠过草隙的簌簌声，视野一直定格在黑黢草皮的我愕然抬头，眼前，是万千流萤飞升成星辰的壮丽！

那些渺小脆弱却美丽的生灵，千千万万汇聚起来，交织成如烟似雾的一片明净，它们清绿冰蓝的光仿若彻夜繁星，照亮我前行的路。漫天流萤中有一只停驻在我的指尖，我的眼前有另一个

我，我在我的眼中看见了那倒映着的一片微光。

那光是清冷的色调，但在这弥漫的乌墨中却暖的像一把青蓝色的火苗，一点一点。在那一点一点的光亮之中，我看见了他。没有容貌，他的一整个，便是模糊而又温暖的存在。我只听见他在对我说，击鼓之后，月亮会变成心脏。

不知他是何意，我随着他步入了草丛，仿佛陷进一个神秘的围城，只听见那流萤的耳语，走啊走啊，不知距离，不知尽头，唯有前行，直到度过峡谷那深深的沟壑。

峡谷之外，是平原。月色温柔，如泉水抚慰治愈这曾满缠荆棘的心。

或许我懂得他说，击鼓之后，月亮会变成心脏。无论白天黑夜我不为人知地半盲着，很像一只从太空望向地球的眼，总被云层遮蔽，然而云层偶尔露出破绽，像老光棍使用多年的床单，拔丝絮烂。有那么几分钟我的视力恢复，感到万千信息刺破阴翳，洞穿而入。感官与感官团结一致，一旦看见，旋而也听见和闻见。

许多疾病是身体消逝了一部分，聋哑，视网膜脱落，鼻炎，抑郁症。另一种消亡则不为人知，它们早早彻底地发生，躲在幕布之后，切断台面上的表达，之后便是长久而冷静地窥视观众。没人明白已经开始散场，直到完全的落幕最终出现。在这之间的时刻我们忽略不计，混为一谈，一笑而过。

好像活着便要这样，说些时髦又不顾心灵的话，猛踩油门，不可松懈。我记起他是谁。他在第三天到来，发明了谎言、长夜和瘟疫，说那是爱。他发明了尽头，驱赶天空只留沙土，却说此中有希望。我记起他是谁，他是锋利的谁，他闭口不答。一切清楚异常。

他说，来吧，既然如此，跟我来吧，我带你去。

他向我伸出手，霎那间万千流萤飞升，照亮了我所在的平原。矮坡上的野花瞬间被催开了花朵，用盛大的绽放迎接绚丽的明日。每一朵花瓣都自由舒展，洁白如玉，在流萤纷飞里伸伸懒腰。随风轻舞的花枝间，青青翠翠的叶面上，缓缓流动着所有关于生长的岁月，漫长的很清晰，温柔的很坚定。

是的，极致苦痛的背后一定隐藏着绝对美好的存在，就像一片茫然阴暗里，一定藏着花事盛大的光明，就像你的心里一定藏着一只晶亮的流萤。

让月亮成为心脏吧，在经历击鼓般直撞心灵的苦痛后，也可以保护好心里的那只流萤。

至此，梦醒，窗外月色似水温柔。

---

**【推荐理由】**让我们跟随作者走进一渊峡谷，去感受万千流萤飞升成星辰的壮丽，与脆弱却美丽的流萤对话，直面真实的自己。让萤光与月色抚慰治愈曾满缠荆棘的心，让作者细腻瑰丽的笔触带领我们徜徉在峡谷听萤。

# 别怕,我们都被保护着

文/旅游烹饪学院·食品科学与工程学院 烹饪 1904 潘雪梅

在2020年的第一个月,发生了很多事,每件事接踵而至,来得猝不及防。人们在惶恐,惴惴不安的时候,却也好像明白了好多事,好像全世界都在提醒我们——学会珍惜。

2020年1月16日在全国爆发了新型冠状病毒。很多人仅仅与病毒携带者擦肩而过,就被感染上了。这时,出现了许多谣言。在此,我好想说,这一次真的只是武汉这个不乖的小朋友贪吃,吃了会让他生病的东西罢了。

但是,别怕,因为我们知道,有人在保护我们呢。

## 前线篇

在冠状病毒爆发之际,武汉市各大医院的医生护士都毫不犹豫的请战。记者采访,你不怕吗。护士回答:“怕呀,可是要是我们都退缩了,谁来守护我们的家园呢。”

我看见他们为了能穿进防护服毫不犹豫的剪了留了多年的长发,为了能不浪费防护服,一整天都不能吃饭上厕所。无数个男子汉,竟然穿上了尿不湿。他们说起的时候微笑着,眼里却有些湿润。是他们,守护着我们。

他们说:“累啊,但一定会坚持。”

## 支援篇

虽然前线的他们很努力的保卫着家园,可是物资依然面临着匮乏的情况。

眼看着,医护人员就要面临着没有隔离用具的情况了。国家立刻下拨1亿支援武汉,各国营企业也以自己的力量支援着,其他地区的父老乡亲也以自己的力量支援,有送蔬菜的,送肉的,还有免费为武汉小学生上网课的。虽令人哭笑不得,却很窝心。

除此之外,武汉的“火神山”“雷神山”医院也正式收治病人啦,无数名外地工作者一起日夜兼程的建造隔离医院。

他们说:“我们也想为祖国做一点事情,我很自豪,我能勇敢地在这里。”

## 民众篇

有些人就问了，咱们小老百姓就啥也干不了啦？

当然不是啦，咱们啊，呆在家里，不随便出去，不接触，不包庇感染者，少一个感染者，就是为国家做贡献啦。

当然，咱们民众的力量也不可小觑，咱们人多力量大呀，所有能捐的，都支援去了。

所以我们一定一定要，别怕，别慌，别出门，带好口罩，注意消毒。

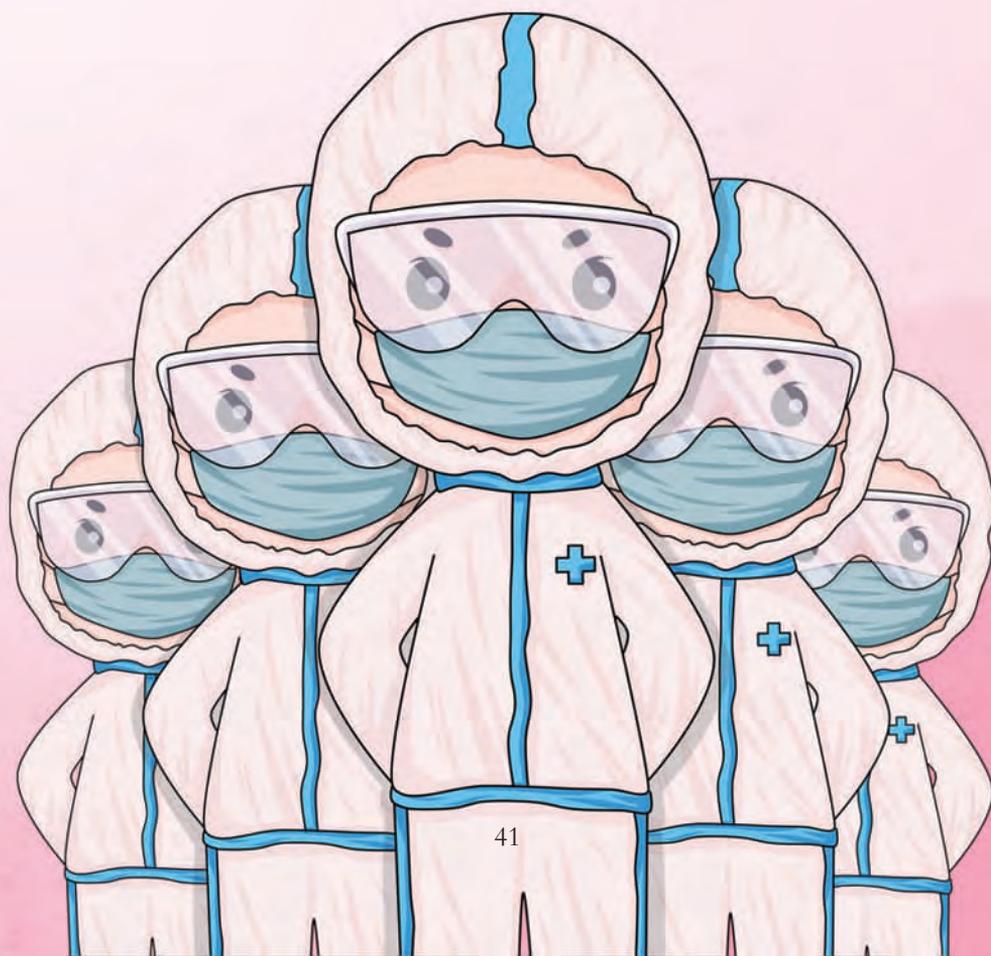
你看，那么多人在前面保护着我们呐，所以，乖一点，一切都会好起来的。

你还记得回家的路嘛

我一直记得

一步也没少

武汉，我们等你回家



## “我愿在线等,只为你心安!”江苏这两所高校 “安心配方”走起…

当前,新型冠状病毒感染肺炎的防控工作正处于关键时期,为积极有效做好师生心理压力疏导和情绪调节,近日,南京审计大学、扬州大学先后开通抗疫情心理专线,面向师生提供心理服务。

### 扬州大学:“扬老师”伴您“心理防疫”

扬州大学心理健康教育工作起始于1988年,也是最早开展线上心理服务的高校之一。“扬老师QQ在线”于2008年正式开通。“扬老师”其人跳动的网络符号背后,是一群心理人的坚持与守候。面对严峻的疫情,从1月28号起“扬老师”提供心理干预网络咨询服务,以扬老师QQ网络咨询、扬老师email、心理自助等形式来帮助全体师生及广大市民。大家可以关注“扬大学工”微信公众号,点击e飞扬心理自助,通过阅读相关心理科普文章、进行心理自测、聆听心理音乐等方式调节情绪、缓释压力,也可在平台自助提问,心理老师将及时为您答疑解惑。

扬州大学心理健康教育中心主任兼学工部副部长侯燕说:“我们赶制了一份心理防疫手册,目前正陆续通过微信通道发放,包括‘正常人群,我们应该怎么样去心理防护’、‘疑似感染人怎么样去防护’等。”

专家建议,如果出现早期的症状,比如干咳、咽痛、呼吸紧张和发热等症状,及时到定点医院就诊,不拖延,不忌医。

(来源:荔枝网,2月1日)

### 扬州大学:“扬老师”支招心理战“疫”

“疫情蔓延让大家不得不停下匆碌的脚步,如何适应居家防疫的‘慢生活’,可以从慢吃、慢读、慢说、慢想、慢动这五招入手,建立积极乐观的心态,培养心理正能量……”日前,一篇网文在扬州大学的师生群里引起广泛关注,这是该校专门从事心理咨询和援助服务的老师们通过“扬老师”这个共同平台发布的。新型冠状病毒感染的肺炎疫情发生以来,该校利用专业及咨询服务优势,积极组织“扬老师”在线提供专业高效的心理援助,陪伴全校师生及社会大众用“心”防疫。

“我愿在线等”。自教育部部署教育系统开通疫情防控心理支持热线以来,扬州大学第一时间启动抗击新冠肺炎疫情网络心理服务,“扬老师QQ”“扬老师E-mail”“扬老师自助系统”等多途径、多平台同时面向学校师生及社会大众提供心理援助。由20余名专兼职心理教师组成的扬大“扬老师”在线心理辅导团队,在接续提供网络心理服务的同时,主动参与中国心理学会注册系统、江苏省心理学会等机构开通的心理热线服务,参编《江苏省大学生抗疫防护手册》等教程。此外,学校面向专兼职心理咨询师、学院心理辅导员、班级心理委员等群体,利用ZOOM、心理公益公众号等平台,进行突发公共事件心理危机干预和疫情应对心理援助专业培训和督导,以提供更为专业的心理服务,努力为抗击疫情贡献力量。

“我用‘心’防疫”。结合“保持理性平和的健康心态,让谣言止于心明”“如何过好非常时期的‘慢生活’”等主题,扬大“扬老师”创作“用‘心’防疫”系列心理科普文章,利用微信、QQ、微博等网络平台宣传推广,相关原创作品被荔枝网等媒体转载。同

时，扬大“扬老师”编制“肺炎疫情防控心理自助指导手册”，引导全体师生和社会大众提升自助意识和能力，科学防疫。目前，扬大“扬老师”已发布“用‘心’防疫”心理科普网文8篇，累计浏览量5万余次。

“你我心相通”。在开展线上心理服务的同时，“扬老师”联合各学院心理辅导员、班主任、班级心理委员等力量，进行重点关注学生摸底排查及心理危机预防干预工作。扬大“扬老师”尤其关注湖北籍学生心理动态，结合“今日校园APP”数据排查、点对点推送心理文章、及时提供个体心理辅导、策划组织线上活动等方式，积极做好信息搜集、知识宣传、心理疏导和朋辈支持等方面工作，并针对已出现的心理危机事件，采取积极稳妥的方式开展心理危机干预，为远隔千里的学生送出心的呵护。

截至目前，扬大“扬老师”线上咨询接待的50多例个案主要涉及因疫情发展出现失眠、焦虑、恐惧，因防疫期间生活状况改变而引发心理问题，因担心考研、就业、毕业受阻而恐慌，以及寻求疫情相关知识等方面。例如，有青年学生因周围亲朋对疫情不够重视而恐慌急躁，有校外考生因研究生入学考试笔试成绩迟迟未出而担心焦虑，有毕业班学生因担心论文进度而出现睡眠障碍，还有因看到所谓“真相”网文而产生愤怒、恐惧情绪，等等，针对求助者的相关问题，“扬老师”均予以充分的接纳、包容，结合疫情相关知识做出解释和建议，并教授心理自我调节方式，帮助他们调整认知、改善情绪、缓释压力。

据悉，“扬老师”线上咨询是该校坚持育心与育德相结合，按照“普知识、强素质、促成长”心理育人三维目标，构建网络心理场在特殊时期发挥的常态作用。今后，“扬老师”还将结合疫情防控形势需要和心理援助实际需

求，进一步整合校内外资源，协同导师、辅导员、班主任、专业教师、学生骨干等各方力量，探索运用音乐、绘画、文学作品创作、园艺、烹饪等专业优势，调动各学院专业、各学生班团以及学生社区的积极因素，进一步发挥专业、社区、班团等心理场的优势，引导学校师生和社会大众用“心”防疫。（来源：健康报网，2月8日）

## 扬州大学组织心理专业骨干教师全“心”抗疫

“疫情蔓延让大家不得不停下匆碌的脚步，如何适应居家防疫的‘慢生活’，可以从慢吃、慢读、慢说、慢想、慢动这五招入手，建立积极乐观的心态，培养心理正能量……”日前，扬州大学心理健康教育中心的老师们通过“扬老师”微信共同平台发布了一条消息，引起了师生的广泛关注。为做好新冠肺炎疫情期间心理防护与危机干预工作，该校充分发挥心理健康教育专业、社区、班团、网络等心理场的优势，第一时间组织心理专业骨干教师全“心”抗疫，积极引导学校师生和社会大众做好心理防护，共克时艰。

根据教育部关于教育系统开通疫情防控心理支持热线和网络辅导服务的部署，该校第一时间组织心理专业骨干教师，启动抗击新冠肺炎疫情网络心理服务，利用“扬老师QQ”“扬老师E-mail”“扬老师自助系统”等，多途径、多平台同时面向学校师生及社会大众提供心理援助，目前已累计接待在线个案70余例。与此同时，学校积极选拔政治素质好、专业能力强的心理咨询师，参与中国心理学会注册系统、江苏省心理学会等机构开通的心理热线服务，为湖北省疫情一线以及江苏省内的隔离和医学观察人员提供心理咨询服务。

学校全力开展心理防疫科普，组织心理专

业骨干教师积极投身中国心理学会与中科院心理所联合开展的“抗击疫情安心行动”等公益行动，参编江苏省《疫情防控大学生心理健康指导手册》，并编制校内《心理防疫自助手册》和《心苑》防疫专刊。专职教师面向全国大学生举办题为《疫情压力下的大学生心理调整》的直播讲座，3万余名大学生在线观看学习。及时组织专兼职心理教师和学生骨干，按专题撰写、发布“用‘心’防疫”主题系列心理科普文章12篇，累计浏览量8万余人次。其中，《非常时期，如何过好“慢”生活》一文在“荔枝网”的转载阅读量超过16万人次。

学校第一时间开通“今日校园APP”，运用大数据排查、监测、分析受疫情影响的师生群体特别是湖北籍师生的心理状况。分层分类制订有针对性的工作方案，并根据实际需求提供个性化的心理服务和心理支持。面向心理专业骨干教师、专兼职心理咨询师、辅导员以及学生骨干，利用网络平台组织开展突发公共事件心理危机干预和疫情应对心理援助专业培训，邀请校内外专家对相关人员进行专业督导，不断拓展心理援助服务范围及效能。（来源：交汇点，2月19日）

### 南通大学：众志成城 共筑心理防线

疫情面前，共克时艰！自1月30日起，南通大学心理咨询中心每天9:00到21:00，面向全校师生提供网络辅导的心理支持服务，帮助师生缓解除因疫情带来的心理压力和焦虑情绪，为防控疫情贡献力量。

此次网络辅导的心理支持队伍由学校部分专兼职心理咨询师组成，他们中有的老师同时参与武汉精神卫生中心24小时专业心理援助工作，有的长期从事心理热线或心理咨询工作，敢于担当，乐于奉献，具备专业资质和拥

有丰富的助人经验。

自服务开通以来，已收到部分学生的求助。对此，各位心理咨询老师耐心一一解答，用建设性的方式帮助求助者缓解情绪压力，应对现实问题，恢复对生活的控制感，维护他们的心理健康。

为了提高心理抗疫工作的时效性，南通大学心理健康教育服务中心组织全校专兼职心理咨询师和联系心理工作的辅导员老师、大学生心理协会骨干等通过教育部思政司发布的一系列培训课程，学习相关心理防护知识，为给广大师生员工提供更专业的辅导做准备；同时，通过南通大学心理协会微信公众号等网络平台，每日推送疫情应对的生理和心理防护技能；做好开学后心理咨询服务预案；加强心理咨询师专业培训，同时在线上办公，探讨心理支持有关工作，做好校内同侪心理支持。

据悉，为引导学校学生在防疫期间积极进行压力疏导和情绪调节，南通大学心理健康教育服务中心通过“五个一”，即开通一条热线、每天准备一份心理处方、提供一个网络学习平台、开展一项学生线上活动、发出一份倡议等活动为全校学生送上“心理口罩”，为大家提供周到的心理服务。

众志成城，共筑心理防线，让我们一起来呵护你心灵的阳光。

### 江苏大学开展“心理防疫”系列援助服务工作

自2月1日起，为帮助学生在疫情影响下做好生理和心理双预防，江苏大学紧急开展线上系列心理服务工作。针对三种不同需要的群体开展不同模块的心理援助：“心”减负、“心”知识和“心”成长。

“心”减负主要面向在疫情影响下，出现心理困扰急需帮助的学生群体。学生可通过

邮件、网页留言和 QQ 实时对话这三条线上心理求助通道获得心理辅导服务。同时，我校还积极宣传普及各省市的心理援助热线，让学生在有需要时能够获得及时的心理帮助。此外，心理中心的老师还积极投身省市社会心理援助工作：心理中心副主任吴婷参与了武汉市精神卫生中心心理援助热线志愿服务；心理中心副主任陆菁、吴婷和专职教师慕亚芹参与了镇江市心理援助热线志愿服务。

“心”知识主要面向受到疫情轻度影响，能够自我调节的学生群体。心理中心重点宣传普及应对疫情期心理困扰的方法，并对学生比较关注的一些共性问题做了推广解答，帮助同学们实现自我调节和自我帮助。

“心”成长主要面向期望在居家抗“疫”期间能够有一定成长和提升的学生群体。为此，心理中心全体专兼职心理咨询师开展了“战疫”宣言活动，号召学生一起为抗“疫”贡献自己的一份力量。在后续的工作中，我校还将发挥朋辈心理咨询员的力量，在心理中心专职教师的指导下开展线上心理成长小组工作，分别为有学习成长、人际成长和情绪调节能力成长需求的同学们提供专业帮助。

在战“疫”的关键期，我校还将持续不断地开展各项心理服务工作，为学生心灵的健康成长保驾护航。

### 泰州学院:心理防护,我们在行动

1、在每天江苏疾控公众号填报个人健康状况登记基础上积极做好心理疏导工作；

2、1月26日面向全校学生发出“阳光心理健康防疫”的公开信，鼓励同学们正确面对疫情的发展，做好自身的防护；

3、将心理咨询电话预约平台 0523-

86691520 改为疫情期间大学生电话咨询平台，并公布校心理健康发展中心专职教师电话，方便学生电话咨询。

4、根据泰州学院疫情防控工作领导小组的统一要求，发布了《泰州学院关于做好新型冠状病毒感染的肺炎疫情心理疏导工作的通知》。

5、1月30日起不间断更新“泰院心港湾”微信公众号，连续发布防疫心理疏导及健康生活知识，传达学校的相关防疫要求。

### 南京师范大学中北学院在疫情防控期间开展心理援助

自教育部部署教育系统开通疫情防控心理支持热线以来，南京师范大学中北学院第一时间启动抗击新冠肺炎疫情网络心理支持服务，通过“中北学院网络心理支持 QQ”“南师大中北学院知心站”微信公众号等多途径、多平台同时面向学校师生提供心理援助。网络心理支持服务开通后，共计接待学生 97 人。所接待的学生群体主要有以下几类：因疫情产生情绪困扰问题的学生；延续在校期间心理咨询的学生；留作备用，以便产生心理困惑时能够及时预约的学生。针对我院学生的具体心理困扰，心理咨询师对其进行一对一 QQ 电话咨询，对于在疫情期间产生心理困扰的学生舒缓情绪、减轻恐惧，积极应对疫情；对于在校期间定期进行心理咨询的学生，则持续关注其最新的心理动态，及时地进行专业心理疏导。

以微信公众号“南师大中北学院知心站”为宣传阵地，面向全院师生进行疫情防控期间心理健康知识普及教育。目前累计推送心理科普知识十余篇，帮助广大师生学习掌握调试心理、缓解焦虑的方法，保持自身心理健康。

同时，学院组织专兼职心理咨询师、心理

辅导员参加教育部司政司、心理公益公众号等开展的心理援助、心理危机处理系列培训，目前已累计 22 场，帮助咨询师提升水平，更好地为抗击疫情贡献力量。

## 扬州市职业大学多措并举 为学生心理健康保驾护航

自此次疫情肆虐以来，扬州职业大学学生工作处心理发展与咨询中心积极响应，充分利用网络平台，挖掘自身优势，通过宣传自助、朋辈互助、网络班会、危机干预等多种渠道，为广大学生提供心理支持，帮助学生及时调整心态，切实做好自身的心理防护工作，维护好疫情期间学生群体的心理健康水平。

### 1、充分利用网络平台，宣传心理健康知识

针对师生可能存在的恐慌、焦虑等情绪问题，通过 QQ 群、微信群、微信公众号推送相关心理文章，帮助学生正确认识自己的情绪；每天推送一个心理调适小练习，引导学生学会放松过于紧张的身心状态，缓解焦虑、烦躁的不良情绪；积极推送中国心理学会、其他高校编辑的心理防护手册，为有需要的学生提供专业心理指导服务。

### 2、发挥班级心理委员作用，开展朋辈心理互助

通过 QQ 群、微信群向心理委员推送《致全国心理委员的一封信》，动员班级心理委员行动起来，把战胜疫情的坚定信念传递到每一位班级同学，协助消除导致恐慌的因素；把“出门戴口罩，每日勤洗手，居家自隔离”等科学信息传播到每一位同学，积极做好对疫情的自我防护；做好自我身心调适的同时，利用所学知识为有需要的同学提供心理健康支持，开展“倾听、心理陪伴与转介”的同伴支持工

作，给身边同学带去正能量，让每一位同学以良好心态度过当前特殊时期；积极关注班级群中同学的心理状态，必要时把需要心理援助的同学转介给学校心理咨询老师。

### 3、创新班会形式，开展生命观主题教育

在全校班级中开展“珍爱生命 共抗疫情”生命观主题教育网络班会，充分利用此次疫情中发生的感人故事，结合学生的自身体验，通过班级成员讲述、分享、体验，引导学生了解、认识、接纳、欣赏、尊重生命，树立“爱自己、爱他人、爱社会、爱国家”的生命意识，让学生充分理解生命的价值，培养积极的生命价值观。同时，校大学生心理协会也向全校学生发出倡议：用自己的实际行动，珍爱生命，传递温暖，怀抱感恩，共抗疫情，共同迎接生命的暖阳！

### 4、搭建心理危机干预 QQ 群，畅通心理咨询渠道

及时搭建心理危机干预 QQ 群，为因疫情感到心理不适的同学提供交流沟通的平台，通过相互间鼓励支持，一起化解心理危机；时刻关注危机群中学生的的情绪状态，积极引导学生保持乐观向上的生活态度；对于危机群中心理异常的学生，及时进行干预，缓解不适症状。危机干预群自搭建以来，共有 60 余名学生申请加入，对其中 10 余名有心理困扰的学生进行了心理干预。此外，还积极向师生推荐江苏省心理援助热线、全国心理热线等咨询渠道，为有需要的师生提供心理援助。

截至目前为止，学生情绪总体平稳，能以积极心态看待此次疫情，并掌握了一些合理缓解自身不良情绪的调适方法，有效维系了自身的心理健康水平，为本学期顺利开学提供了有力保障。

## 南通科技职业学院心理防疫系列宣传与热线援助

自1月底至今，南通科技职业学院为学校全体师生开通线上心理支持服务，QQ群号：1021779967；个体咨询服务QQ：470401511；并通过学校“荷心理”和学校官方微信公众平台进行推广与宣传。“荷心理”微信公众号和学校官微也陆续推广疫情期间科院学子心理指导手册等十多篇科普图文、视频等，希望在这场没有硝烟的战“疫”里，科院师生能照顾自己、陪伴家人、温暖他人，意识到不同身份不同职责，唯有倾尽所能，坚定信心，同舟共济，方能共渡难关。

## 南京理工大学泰州科技学院开通疫情防控心理支持热线

近日，新冠肺炎疫情形势的不断严峻，为更好地面向全校师生提供防疫病毒时的心理支持、开展面向疫情的心理危机干预，在上级有关文件精神指导下，在学院新冠肺炎疫情防控工作领导小组的领导下，学院心理发展研究与指导中心大力开展新冠肺炎疫情防控的心理调适工作。

1月29日，南京理工大学泰州科技学院心理发展研究与指导中心开通疫情防控心理支持热线（QQ：31305012，电话：13914546515），面向全校师生开展心理服务，从个体咨询的角度帮助全校师生缓解因疫情导致的心理焦虑、强迫等情绪。

1月31日，南京理工大学泰州科技学院利用官方微信发布推文：《戴上“心理口罩”、隔离“情绪病毒”——面对新型冠状病毒疫情的心理调适》，做好线上科普教育，逐步缓解

师生因医学知识不足导致的心理恐慌。并通过四级心理预防干预体系，开展师生心理自助、朋辈互助等，互相给予支持，化解内心焦虑。

南京理工大学泰州科技学院将继续加强面对疫情的心理调适，继续开通心理热线、开展心理健康知识普及，并根据学院新冠肺炎疫情防控工作领导小组的要求，进一步加强重点人群面对疫情的心理调适工作。

## 南通大学杏林学院举办翰墨共战“疫”——微型书画展

为更好地响应疫情防控工作，2月9日，南通大学杏林学院大学生心理协会特开展主题为“翰墨共战‘疫’”的微型书画展活动。全院同学积极参与，以纷呈的艺术形式创作精品，凝聚人心，为疫情阻击战增添了一份“文化”力量。

在本次活动中，我们向学院征集了以书法、图画、海报等多种形式的艺术创作，获得了大家的积极响应和肯定，也收到了二十多位来自各学部师生的作品投稿。经过南通大学杏林学院大学生心理协会的挑选，我们将最具有代表性的作品于微信公众号上进行展出，给此刻在一线抗击疫情的医护人员和在家防控的同学们送去温暖和祝福。

这些作品不仅内容丰富多彩，同时也包含着每一位师生来自心底的对疫情的关注和与疫情斗争的决心和毅力。他们用自己独特的方式，为打赢这场防控疫情攻坚战贡献属于自己的一份力量。

本次活动的开展也为大家展现了我院师生坚定的信念和顽强的意志，相信中国人民一定能够获得这场抗疫之战的胜利！

开启你尘封的心门  
清除你淤积的烦忧  
解开沉沉的束缚  
张开双臂  
拥抱灿烂的明天



扬州大学心理健康教育中心



扬大学工微信公众号



扬大校心协微信公众号