

抗 | 疫 | 同 | 心

新型冠状病毒

师生心理防护与调适手册

Psychological Intervention and Adjustment
Manual for Teachers and Students on
Novel Coronavirus Pneumonia

电子科技大学心理健康教育中心 编

掌握科学知识
进行自我调适
管理不良情绪
共同抗击疫情



电子科技大学出版社

University of Electronic Science and Technology of China Press

书 名 新型冠状病毒师生心理防护与调适手册

XINXINGGUANZHUANGBINGDU
SHISHENG XINLIFANGHU YU TIAOSHISHOUCE

作 者 电子科技大学心理健康教育中心 编

策划编辑 葛 鹏 谢忠明

责任编辑 罗 丹

出版发行 电子科技大学出版社

成都市一环路东一段 159 号电子信息产业大厦九楼

邮编 610051

主 页 www.uestcp.com.cn

服务电话 028-83203399

编 委 会

主 审：申小蓉

副 审：钱云光

主 编：李 媛 刁 静

副主编：雷 霖

编 委：（以姓氏笔画为序）

刘红梅 刘 晨 李谷静 张欣欣

洪 瑛 高 猛 曾维希

前言

2020年初，湖北武汉发生新型冠状病毒感染肺炎疫情，春运背景下，疫情呈现扩散趋势。本应阖家团圆的春节寒假，被疫情笼上阴影。聚会蕴含风险，隔离成为话题，各种社交平台也被“病毒”刷屏。焦虑、担忧等各种敏感情绪通过网络及媒体传播，使人身心俱疲。所幸，我们看到越来越多的人开始关注疫情期间的心理状况。从心理健康的角度来说，因重大压力而产生的应激反应，若缺乏适时调节，会对身心免疫系统产生负面影响，持续应激更是容易降低乃至损伤我们的思维认知、情绪情感等功能，使我们在与疾病的战斗中处于不利状态。抗击疫情是一场持久战，稳住心态，方能有条不紊，因此坚强前进，打好“心理防御战”也越来越重要。

国家卫健委发布了《关于印发新型冠状病毒感染的肺炎疫情紧急心理危机干预指导原则的通知》（肺炎机制发【2020】8号），对因疫情引发的心理危机干预工作做了重要部署。学校作为人口流动大、人员密集的特殊场所，在疫

新型冠状病毒师生心理防护与调适手册

情防控中，学校各方人员都有着“担使命，保安康”的责任。尤其是当代大学生，更是祖国的第一“守护者”。在暂时无法恢复正常教学秩序的特殊时期，为达到“停课不停学、学习不延期”的目标，我校师生群体的心理素质面临诸多挑战。

在此背景下，为给我校师生带来及时、专业的心理健康服务，缓解他们的身心压力，为其提供心理援助和支持，电子科技大学心理健康教育中心在推出系列网络心理辅导服务后，策划组织了《新型冠状病毒师生心理防护与调适手册》。该手册由我校心理健康教育中心专职教师编写，为我校师生及家长群体提供科普支持服务。

本手册共分为科学认识篇、心身反应篇、心身调适篇、家校合作篇、资源链接篇及附录六大版块。全书以简明问答的形式，配以通俗图片，整合多方科普资源，结合目前校情，针对我校心理中心开通网络心理辅导以来最常遇到的心理问题，帮助师生、家长群体分析自我心理反应，了解自身心理状态；并为其提供有效调节身心问题的方法，使其获取专

业心理帮扶的渠道。

我们希望通过通俗易懂的文字，大力普及疫情下的心理健康知识，在宅家与返校途中帮助我校师生保持良好状态，从心理上稳住阵脚，坚定信心，满怀豪情，共度难关。

我们相信，在灾难带来的伤害面前，灾难激发的力量会更加坚定。没有人是一座孤岛，我们将携手同行，信心坚定，夺取抗疫斗争的最终胜利，在美好的校园中迎接新的春天。

编 者

2020 年 2 月



本书阅读指南

各位读者好，当你拿到这本书时，你打算翻翻，还是跟着书里的方法实践呢？我的建议是书里的知识不像阳光，阳光洒在植物上，植物就会生长；当你翻一遍书时，知识不会自己跑到你的头脑里。我建议你跟着书中的建议进行练习，经过练习的知识才能帮助你调适心理。

我们都有这样的经历：道理我都明白，我就是不想做。道理明白就是我们说的认知，不想做就是情绪。根据认知行为理论，认知要到达情绪，对情绪起调节作用，有时是需要行为的配合的。不信，你可以试试，把双手背在身后，双手互握，打开胸腔，慢慢呼吸，感受腹部的一次又一次呼吸，做五次呼吸，松开双手，感觉一下情绪，是不是轻松了一些。如果做之前对情绪紧张度打个分，做完再打个分，这样的效果会更好。如果你觉得这个练习有困难，书中还有很多练习，你能找到几个合适自己的方法就说明你正确使用了本书。

新型冠状病毒师生心理防护与调适手册

因时间仓促，书中有些问题的回答可能有不当之处，请您提出宝贵意见。如果有些资料没有注明出处，您是作者，也可以跟我们联系，邮箱：liyuan@uestc.edu.cn。

让我们携手抗疫，取得全面胜利！

目 录

第一部分 科学认识篇 /1

- 一、了解新型冠状病毒 /2
- 二、如何做到科学防疫 /7

第二部分 心身反应篇 /15

- 一、什么是重大灾难下的应激反应? /16
- 二、疫情下的高校师生应激划分 /18
- 三、应激水平自我评估和测试 /42

第三部分 心身调适篇 /51

- 一、心身调适的总体目标和原则 /54
- 二、心身调适的心理学原理 /57
- 三、心身自我调适技巧 /60
- 四、自我心理调适问与答 /67

第四部分 家校合作篇 /86

第五部分 资源链接篇 /98

附 录 /115

第一部分 科学认识篇



一、了解新型冠状病毒



1. 我们面对的是什么病毒？

它叫 2019 新型冠状病毒（2019-nCoV），是一种新发现的冠状病毒。冠状病毒是一类 RNA 病毒的总称，遗传物质为 RNA。之所以称其为“冠状病毒”，是因为在电子显微镜下，病毒边缘上的突起看上去就像皇冠一样。迄今为止，能够感染人类的冠状病毒共有 7 种，包括此次的新型冠状病毒、2003 年引发“非典”的 SARS 病毒、引起中东呼吸综合征的 MERS-CoV，以及导致流感的 HCoV-229E、HCoV-OC43、HCoV-NL63、HCoV-HKU1。

2. 新型冠状病毒感染肺炎是怎么传播的？

病毒通过接触口腔、鼻腔、眼睛等暴露在空气中的黏膜进入人体，主要通过飞沫传播和接触传播。

①飞沫传播：感染新型冠状病毒的患者，在咳嗽和打喷嚏的时候，会释放出携带新型冠状病毒的飞沫，比较轻的飞沫会持续地飘荡在空气中，当其他人吸入带有病毒的飞沫时，就会感染病毒。

②接触传播：释放的病毒也会附着在物体的表面，当其他人与感染者直接接触或共用物品时，我们的手接触到物体（例如电梯）表面的病毒，再摸嘴巴、抠鼻子、揉眼睛，就会发生感染。

3. 什么人容易感染新型冠状病毒，听说危重症的都是老年人，是不是年轻、身体好就没问题了？

人群普遍易感，也就是说所有年龄段、所有人群都有可能发生感染。因此所有人都需要做好个人防护，不可心存侥幸。

4. 得了新型冠状病毒肺炎会有什么症状？

基于目前流行病学调查，感染病毒后，平均潜伏期为 5.2 天，最长不超过 14 天。以发热、乏力、干咳为主要表现，少数患者伴有鼻塞、流涕、腹泻等症状，重型病例多在 1 周后出现呼吸困难，严重者快速进展为急性呼吸窘迫综合

征、脓毒症休克、难以纠正的代谢性酸中毒和出凝血功能障碍。部分患者仅表现为低热、轻微乏力等，无肺炎表现，多在 1 周后恢复。就目前临床看来，多数患者预后良好，儿童病例症状相对较轻，少数患者病情危重，死亡病例多见于老年人和有慢性基础疾病者。

5. 新型冠状病毒肺炎与感冒、流感有什么区别？

表 1 新型冠状病毒肺炎与感冒、流感的区别

	新型冠状病毒肺炎	感冒	流感
定义	因感染 2019 新型冠状病毒引发的肺炎	人因着凉、劳累等因素引起的以鼻咽部上呼吸道症状为主要表现的疾病	流感是指由流感病毒感染引起的呼吸道疾病，不仅是上呼吸道问题，也会引起下呼吸道感染，也就是肺炎。常在冬春季流行，有甲型流感和乙型流感
临床表现	以发热、乏力、干咳为主少数患者伴有鼻塞、流涕、腹泻等症状，重型病例多在一周后出现呼吸困难，部分患者仅表现为低热、轻微乏力等，无肺炎表现，多在 1 周后恢复	鼻塞、流涕、打喷嚏，无明显发热，体力、食欲无明显影响，无明显头痛、关节痛、周身不适等症状。感冒患者一般上呼吸道症状很重，全身表现较轻，一般没有危险	流感患者发病急、症状严重、全身症状多，会发热，可能一两天内体温上升至 39 度以上，头痛、肌肉乏力、食欲下降等症状明显。对于老人、孩子、肥胖人士、孕妇或有基础疾病等人群，流感可致严重的重症肺炎，甚至导致死亡

		感冒	流感
处理措施	轻症居家隔离，重症及时就医	注意休息，多饮水，对症治疗	及早就医

6. 什么样的情况算是密切接触者？

密切接触者是指与疑似病例、确诊病例和阳性检测者有以下接触的情形：

①共同居住、学习、工作，如近距离工作或共用同一教室或房间。

②诊疗、护理、探视病例的医护人员、家属或其他有类似近距离接触的人员，如到密闭的环境中探视患者或停留，同病室的其他患者及其陪护人员。

③乘坐同一交通工具并有近距离接触人员，包括在交通工具上照料护理人员；同行人员（家人、同事、朋友等）；经调查评估后发现游客能近距离接触疑似病例、确诊病例和阳性检测者的其他乘客和乘务人员。

④现场调查人员调查后经评估认为符合其他与密切接触者接触的人员。

在判定密切接触者时，分析其感染发病的可能性时，要综合考虑与病例接触时，病例的临床表现、与病例的接触方式、接触时所采取的防护措施，以及暴露于病例污染的环境和物体的程度等因素，进行综合判断。

二、如何做到科学防疫



1. 如果有疑似的症状，怀疑自己感染了，我该怎么办？

①头痛、流鼻涕、咳嗽、喉咙痛的情况下，应监测体温：测量体温前避免剧烈活动、进食、喝冷水或热水，避免冷敷或热敷，保证腋下干燥。平静状态下超过 37.3°C 即为发烧。 $37.3^{\circ}\text{C} \sim 38^{\circ}\text{C}$ 为低热， $38.1^{\circ}\text{C} \sim 39^{\circ}\text{C}$ 为中热， 39°C 以上为高热。体温低于 38°C ，可在家隔离；超过 38°C ，请及时前往定点医疗机构发热门诊就医。

②若无发热，有全身酸胀、腹痛腹泻的情况，轻症可居家隔离，注意保证营养，适量多饮糖盐水；若症状加重，应及时就医。

③出现发热、胸闷等不适时，应尽早就医。

2. 有头痛、流鼻涕、咳嗽、喉咙痛、低热症状时，居家隔离应该怎么做？

体温 38°C 以下的情况可以居家隔离，按当地规定上报，密切观察症状变化。可以采取以下措施降温。物理降温：①冰袋，放在颈部、腋下、腹股沟等大血管流经的部位，避免放在心脏、腹部；②擦浴，可用温水擦浴，用毛巾沾湿后擦拭全身皮肤；药物降温，可根据说明书服用布洛芬等非处方退烧药物；发烧时会消耗大量水分，应多喝水补充水分。如自觉严重，先去社区医院就诊。



3. 我被确诊了，但医生告诉我在居家隔离就行了，我该怎么办？

确诊患者、疑似患者均应进行隔离，避免进一步传播、

感染他人。轻症患者居家隔离，避免与其他人接触，密切监测体温，发烧的情况下可进行物理降温，根据说明书服用布洛芬等退烧药。当症状加重，体温升高，出现胸闷不适、呼吸困难时，应立即就医。

4. 我在新闻上看到我坐的飞机/火车/客车上 有确诊病例，我该怎么办？

对于有接触过确诊、疑似病例的人，应进行居家隔离观察14天，主要监测体温变化，如14天内出现疑似的发热、咳嗽等呼吸道症状，建议到定点医疗机构发热门诊就诊。



5. 作为没有接触史的普通人群，应该如何做好个人防护？

①宅在家，不走亲访友，避免去人员密集的公共场所是最好的预防措施。

②戴口罩：普通群众佩戴普通外科口罩即可，在人员密集、通风不良的场所（例如乘坐公共交通工具，去医院、商场等）一定要佩戴口罩。尚无证据表明病毒可以通过空气传播，因此在没有人的地方，可以不戴口罩。为防止将疾病传染给他人，有发热、咳嗽、流涕等呼吸道疾病症状时应及时戴口罩。

③勤洗手：外出回家后、吃饭前、上厕所后；咳嗽或者打喷嚏后；接触口、鼻、眼之前；做饭时，处理食材之前和之后；接触过动物之后，都应用七步洗手法清洗双手。

6. 如何正确佩戴口罩？口罩什么情况下应该换？

戴口罩之前，请先用含酒精的洗手液或肥皂洗手，口罩要遮严口鼻，以尽可能减少面部和口罩边缘之间的缝隙。应避免用手触碰口罩面。如果非要这样做，要提前使用含酒精的洗手液或肥皂洗手。

一旦口罩潮湿应立即更换，不要重复使用一次性口罩。摘口罩时不能接触口罩的污染面，应通过两端挂绳摘取口罩，避免用手触摸口罩面的前部。普通人群佩戴过的口罩，没有新型冠状病毒传播的风险，使用后按照生活垃圾分类的

要求处理。但是疑似病人和其他护理人员用过的口罩，鼓励大家将废弃口罩消毒（喷洒 75%酒精、84 消毒水），进行简易破损（扯烂或剪碎）后投放至专用容器内，以防不法分子回收贩卖，并需按照医疗废物收集、处理。

7. 只要按平时的习惯洗手就可以吗？

正确的洗手方法是使用肥皂和流动水，搓手时间不少于 20 秒。正确的洗手方法一般分为七步：第 1 步，掌心相对，手指并拢，互相揉搓；第 2 步，手心对手背，沿指缝相互揉搓；第 3 步，掌心相对，双手交叉，沿指缝相互揉搓；第 4 步，弯曲手指关节，双手相互揉搓，交换进行；第 5 步，一手握住另一手大拇指旋转揉搓，交换进行；第 6 步，一手指尖并拢，放在另一手掌心揉搓，双手交换进行；第 7 步，旋转揉搓手腕，双手交换进行。

若身边没有清水，不方便洗手，也可以用含 70%~80%酒精的消毒产品来作为无肥皂和清水（流水）洗手时的替代方案。

8. 在家里应该怎么消毒？

新型冠状病毒不耐酸不耐碱，乙醚、75%乙醇、含氯消毒剂、过氧乙酸等溶剂可有效灭活该病毒。如果最近既没有跟任何确诊或疑似病例接触过，也没出门走动、聚餐，不必过度紧张，不需要特别消毒，开窗通风即可。开窗通风有助于降低室内可能存在的病毒量，也有助于清新室内空气。

如果要对家中进行消毒，可以使用酒精（75%浓度）或稀释的 84 消毒液，擦拭手经常接触的地方，如门把手、开关、遥控器、手机等。



9. 吃什么可以快速提升免疫力，抵抗病毒？

没有任何可以快速增强人体免疫力的食品或者保健品，因此无须服用某些食品或保健品，例如维生素 C 并不能提升人体免疫力。

也没有什么药物可以预防新型冠状病毒。目前针对新型冠状病毒感染的肺炎，并没有特效药。新闻上提出的一些药

物，还在临床试验阶段，还需要研究确定效果。

我们按照正常的饮食，保证充足的营养即可。宅在家里运动量少，可以少食多餐。目前没有发现正规的肉制品、海鲜制品会传播病毒，可以放心吃。不要购买来源不明的禽类，也尽量避免和野生动物接触，不要吃野味。食物彻底煮熟后再吃，避免进食生食和未熟透的动物产品，包括蛋、奶、肉类。

10.除了以上提到的防护措施,还应该注意些什么?

①保证睡眠充足有助于预防感染。熬夜可以明显降低人体免疫能力，熬夜会影响人体生物钟、影响免疫系统的反应能力和防御能力。研究表明连续缺觉一周还会对 700 多个对健康至关重要的基因产生影响，继而对健康产生长期的影响。良好的睡眠可以增加我们对抗感染的能力，保证每天 7 至 8 小时的良好睡眠比什么都重要。

②保持心态平和也有助于预防感染。紧张、不安、焦虑，这些心理变化会通过植物神经系统和内分泌系统，影响我们的免疫力，免疫系统抵抗病原体的能力就会下降，更容易受

到感染。同时，剧烈的心理变化还会引起很多心身疾病，比如失眠、头痛、血压波动、胃部不适、肠道功能紊乱等。这些疾病又会进一步削弱机体的抵抗力。

关于如何保持心态平和，促进心理健康，在接下来的章节里会进一步介绍。

参考资料

[1]国家卫健委. 新型冠状病毒感染的肺炎诊疗方案（第四版）.

[2]人民日报微信公众. 扩散！关于新型冠状病毒肺炎，你应该知道的 100 条科学信息，2020 年 1 月 28 日.

[3]人民日报微信公众号. 有用！如何区分感冒流感和新冠病毒肺炎，2020 年 1 月 28 日.

[4]果壳微信公众号. 关于新型冠状病毒肺炎，我们总结了 20 个基本问答，2020 年 1 月 30 日.

[5]丁香园微信公众号. ICU 医生：病毒性肺炎有多难治？普通人应该怎么办？2020 年 2 月 2 日.

[6]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.

第二部分 心身反应篇



一、什么是重大灾难下的应激反应？



面对突如其来的灾难，大家瞬间丧失了大量资源，失去了对生活的掌控感和安全感，身心都会发生一系列变化。这些反应通常表现为一般的身心问题，这也是人在面对灾难时的正常反应，心理学上称之为应激反应。不同在于，有一些人的反应轻点，有一些人则身心紧张，痛苦万分，甚至还有一些人已处于极度不稳定状态，却还不知道自己身心异常。因此在灾难面前，了解自己的身心状态，知晓自己是否处于应激状态，并有的放矢地进行相关干预，对于个体恢复身心健康具有重要意义。



应激反应

那么在灾难面前，人一般会出现什么样的应激反应呢？

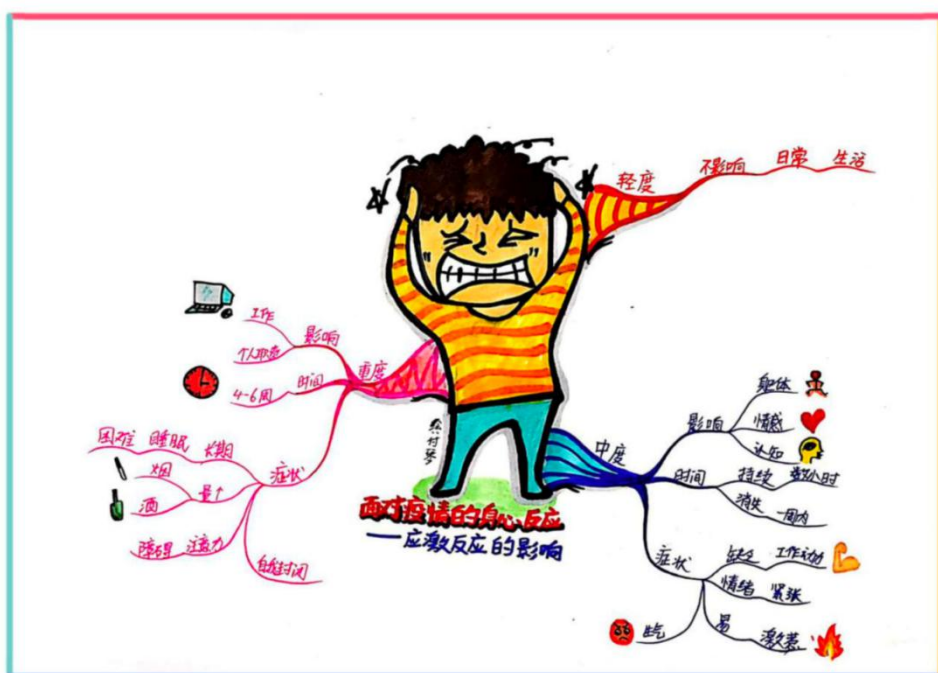
临床心理会从心理、认知、行为、生理反应等多个方面来评估和判断一个人是否处于应激状态，应激的程度有多深。比如心理上，个体会感到无助，感到焦虑，感到自我的渺小和无力，脑子一片空白、呆若木鸡，甚至出现异常精神状态等；认知上，个体会否认事件的发生，对亲人的感染或去世感到自责内疚等；行为上，表现为过度诊疗、手机依赖、不愿意跟人来往等；生理方面的表现则有失眠、食欲改变、心跳加快等。当然，除了这些非正常情况下的正常反应外，部分人也有可能出现更为严重的系列反应，临床心理会把这部分严重者划分为急性应激障碍等。

当然时间总是一剂治愈良药，大多数受灾人群的心理症状会随着时间减缓，应激反应会随着时间的流逝而消失，短时间的应激状态也不会对人产生真正的损害。但仍有一些人群的身心症状是持续加重的，那么此时他们就需要寻求专业科学的帮助和治疗。

二、疫情下的高校师生应激划分



1. 高校师生的应激程度划分



人类的心理特点决定了每个人遇到重大灾难都会经历类似的应激反应，但程度却会因人而异，相互之间的差异有可能很大。因此了解并判断自己的应激状态处于何种水平，能够帮助我们准确地知晓自己所处的状态，能够帮助我们科

学、正确地开展自我身心调适。应激反应有以下几种程度。

1. 轻度应激反应

表现——轻度的情绪、认知和躯体症状，例如，紧张、焦虑、食欲差、腹泻、尿频、出汗、坐立不安、失眠等，对日常生活影响较小。

措施——可进行积极自我调适。

2. 中度应激反应

表现——可持续数小时，并明显影响人的躯体、情感和认知功能。离开险情现场一周内症状会消失。可观察到的症状有：生家人的气、在家易激惹、情绪紧张、缺乏工作动力等。

措施——此时需要积极地调节心态或寻求专业心理咨询的帮助。

3. 重度应激反应

表现——严重影响工作和个人职责的完成，有可能出现一系列的精神病性症状。

措施——此时需尽早进行精神科的治疗，以免病情迁延。

2. 高校师生应激的群体划分

根据《关于印发新型冠状病毒感染的肺炎疫情紧急心理危机干预指导原则的通知》（肺炎机制发【2020】8号），以及上述身心应激程度划分标准，我们将高校的不同人群进行了分类，并列举出这些不同群体可能存在的身心应激情况，希望给广大高校师生提供参考，帮助大家评估和了解自己的应激状态，并为有效干预提供支持。

1. 一级人群

高校师生中的一线医护人员、疾控人员和管理人员。





最近有一组照片在网络上刷屏了，这些照片是当前在医院，抗击肺炎疫情最前线的医护人员休息、睡觉的照片。他们有的席地而睡，有的趴在桌子上，有的则躺在椅子上，有的仰

着躺在椅子上……穿着厚厚的防护服，没有床铺……大量高校医务工作者，医学院师生放弃春节假期，投入与疫情争分夺秒的战斗中。全国各地高校医院的发热门诊 24 小时开放，筛查、诊治疑似感染患者，每天连续高强度工作。此外，各大高校的后勤工作人员、保卫部（处）的工作人员也开启了 24 小时工作模式，战斗在抗击疫情的一线。

问：我就属于以上人群，确实最近连轴转的工作强度让我感觉压力山大，不知道是不是已经处于应激的状态了？

答：在目前严峻的抗疫形势下，大多数一线人员的压力与负荷是巨大的，其身心应激的比例是非常大的，并且身心应激的程度可能也是比较高的，很容易出现重度应激反应而

第二部分 心身反应篇

不自知。因此，如果您属于此类群体，请仔细看看下面的应激反应特点，对照一下有多大的符合程度。



认知：注意力不集中，记忆力下降；对生命、对社会感到不公；对自我工作感到无价值感。



情绪：面对大量病患出现紧张、焦虑的情绪；大量付出后因为疫情并未理想地控制而导致情绪压抑和耗竭，面对外界的批评时感到绝望、孤独，压抑和悲愤；担心自己、家人患病；对家人的愧疚感；常感到无助、悲伤。



行为：容易激动，饮食过度或食欲不振，有冲动行为等。



躯体：长期紧张下出现肌肉紧张，坐立不安，睡眠差，血压、体温升高等；长期过劳导致的身心疲惫。

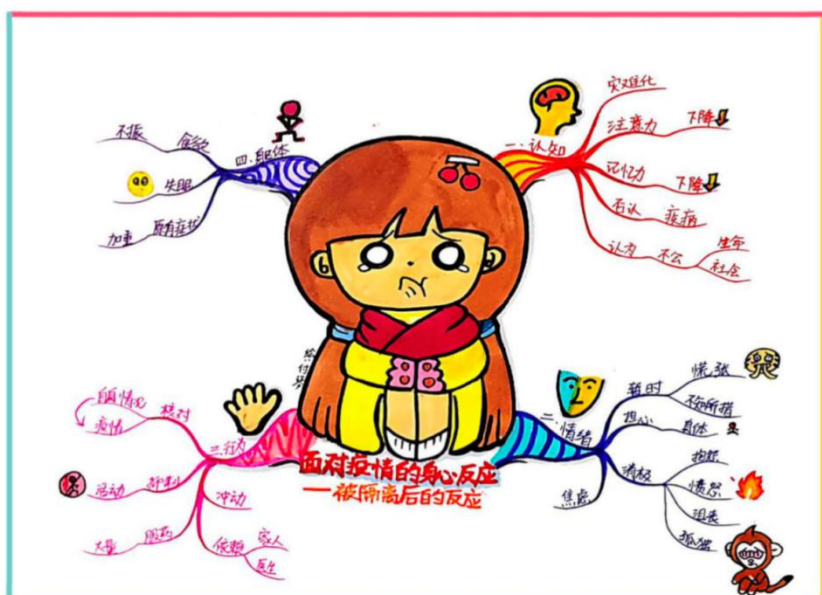
2. 二级人群

(1) 高校师生中的居家隔离轻症患者

例 1 小希因为轻微的咳嗽和发烧，在医院被确诊为感染者，并要求她在家进行居家隔离。小希对这一事实感到很难接受。她觉得自己从来没吃过什么野味儿，身边也没有哪个人得新型冠状病毒感染的肺炎。她始终认为自己得的就是普通的感冒呀，无法理解为什么就要被隔离。寒假，她还需要在学校准备机器人大赛，她觉得自己真的很倒霉，老天对自己太不公平了。

例 2 小明已经在家隔离快 10 天了，在这期间他只能待在自己的房间，三顿饭都是父母做好了放在门口，只能使用房间内的厕所。随着时间的推移，小明越发感到难受，每天不能出门，连呼吸下外面的空气都变成奢望。他感到自己特别孤独，就算父母在家也无法见面，好像自己被这个世界抛弃了一般。

第二部分 心身反应篇



问：我现在就在居家隔离期，上面例子中提到的想法和感受我都有，从一开始的否认和无法接受，到现在的百无聊赖，我想知道自己是不是已经处于应激状态了？

答：在家隔离的轻症患者一方面要面对自己患病的事实，另一方面突然的身份标签与物理环境的隔离，也会让居家隔离的确诊人员感到身心痛苦，这级人群出现中度到重度应激状态的可能性较高。如果你具有下述大部分症状，那么请关注自己的身心状态，在隔离恢复身体的同时，关照爱护自己的心灵。



认知：记忆力、注意力下降，灾难化，否认疾病，对生病、对社会觉得不公平。



情绪：突然到来的人身自由限制，让自己深感慌张、不知所措；担心自己的身体情况、恐惧死亡；抱怨、愤怒；感到沮丧、孤独、被抛弃。



行为：对身体过分关注，反复要求医学检查，服用大量物，依赖家人、医生，有冲动行为。



躯体：原有症状加重，失眠，食欲不振等。

2. 二级人群

（2）高校师生中的疑似患者



小明 10 天前曾接触过来自疫区的同学，近 2 天开始出现乏力、咳嗽，体温 38°C 。小明变得焦虑恐惧，担心自己得了新型冠状病毒感染的肺炎，不断地刷手机、刷微博，在网上搜索关于新型冠状病毒的医学信息，尝试自我诊断，结果越查越害怕，越看越担心，即便关掉电脑躺在床上也难以自拔地继续用手机浏览相关文章。隔天早上，他开始犹豫不去医院，一方面害怕医生会将自己隔离，也担心如果自己得的不是新型冠状病毒感染的肺炎，去了医院反而会被传染。此外，又担心如果自己得的是新型冠状病毒感染的肺炎，万一传染给家人怎么办？“我究竟是不是得了新型冠状病毒感染的肺炎？”的念头一直在他的脑海中挥之不去，他不

断地回忆接触疫区朋友的点点滴滴，焦虑恐惧，坐卧难安；夜不能寐。

问：我之前去疫区开会，现在也出现了类似冠状病毒肺炎的症状，一直都很害怕，不敢回家，也不敢就医，我是不是已经处于应激状态了？

答：疑似患者，虽然尚未被确诊患有新型冠状病毒感染的肺炎，但心理和生理上已经发生了一系列的变化，很容易让自己处于应激状态，其中以下几个方面最为明显。

➤ 不确定感

与确诊患者相比，不确定感是疑似患者最大的心理特征。尽管确诊患者、患者家属、医护人员等都会有这种感觉，比如，能不能康复、会不会有后遗症、疫情会如何演变等，但疑似患者因为有自身是否已被感染这个悬念，所以不确定感几乎是最强烈的。而强烈的不确定感会让患者感到巨大的焦虑和恐惧——对生命安全的焦虑，对死亡的恐惧等。

人们无法接受自己的健康状况摇摆于正常与危险之间，

需要急切地寻求某种确定性的答案,从而出现强迫性的搜索行为。患者常常会寻找和渴求任何看似确定的信息,又不断地怀疑信息的正确性,从而导致焦虑感增强。不确定感会让所有的感受都被蒙上焦虑的色彩,让人变得敏感多疑、犹豫。

➤ 恐惧与灾难化认知

面对健康的危险和生命的不确定,我们的生存本能会让我们感到恐惧害怕,甚至愤怒。一方面我们需要去接纳我们的焦虑、恐惧和愤怒,这些情绪是我们在面对压力或危险时的正常反应,适度的焦虑有助于提高我们的警觉水平,有利于我们个体的生存和创造。另一方面,焦虑、恐惧会被我们很多的不由自主地闯入性灾难化想法加剧和放大。特别是在信息爆炸的年代,很多时候我们会自觉或不自觉地被淹没在与“新型冠状病毒感染的肺炎”相关的信息激流中,大家刷着微博,看着朋友圈,隔几分钟就拿出手机来看一看,越看越担心,越看越害怕,特别是社交媒体上带有情绪的、个人化的消息,使我们产生了巨大的恐惧感和无力感,甚至对他人或社会感到愤怒。

➤ 恐惧与躯体反应

尤其当我们出现发热、咳嗽等不适症状时，灾难化想法就变得更加真实，对死亡感到恐惧，会对自己的行为感到内疚、后悔——“我被传染上新型冠状病毒感染的肺炎了，我会不会死？我的家人怎么办？他们也被我传染了，我自作孽不可活”等。焦虑恐惧情绪将会激活我们的交感神经系统，可能促使我们的原有症状加重，甚至出现新的症状：心慌、胸闷气短、便秘、尿频等。此时，我们的焦虑、恐惧会被无限放大，从而陷入焦虑、恐惧的恶性循环中。

面对巨大的不确定性，潜在的患病危险，大部分人都会感到压力倍增，会陷入未知恐惧的阴影之下，这一反应是再正常不过的人之常情。如果你具有上述大部分症状，那么请停下你的担忧和思考，告诉自己“我现在可能正处于应激状态，我需要科学地帮助自己”。

2. 二级人群

（3）高校师生中的密切接触者



小薇的父亲被确诊为新型冠状病毒感染者，自己自从放寒假到现在几乎每天都和父亲密切接触。虽然现在父亲已自行前往酒店进行隔离，但小薇心里却是各种担心焦虑：一方面，她担心父亲在外隔离，身体又不适，苦于自己无法照料帮助父亲；另一方面，她又担心自己染病，害怕传染母亲和弟弟。于是，她辗转反侧，经常无法入眠，吃不下饭，偷偷哭泣，害怕其他亲人发现担心自己。近两天小薇突然感觉自己周围的各种事物都感到莫名的焦虑，经常感到胸闷、心慌、手发抖。

问：我也属于密切接触者，虽然现在没有任何症状，但是心理特别担心，特别害怕看到有关疫情的消息，感觉周围环境中都充满了病毒。

答：密切接触者在疑似病情的影响下，可能出现明显的焦虑、恐惧等症状，可能会出现从轻度到重度不同程度的应激反应，其具体表现如下。

➤ 急性焦虑发作

这是一种突如其来的惊恐体验，表现为严重的窒息感、濒死感和精神失控感。密切接触者可能出现突发的紧张、胸闷、心慌、濒死感等表现，此症状往往持续时间较短，一般为几分钟到半小时。

➤ 慢性焦虑

以慢性持续的、缺乏明确对象和具体内容的显著紧张不安和担心，伴有自主神经功能兴奋和过分警觉为特征。密切接触者可能会担心各种事情和糟糕的结果，比如，可能会害怕并想象自己患病后的各种糟糕结果，感到惶惶不可终日。

➤ 强迫症状

密切接触者因担心患病或影响他人,有可能会出現一系列强迫症状,如怕脏、反复思考、反复清洗等。

➤ 疑病症状

在密切接触者中可能有一部分人经检验结果为阴性,但仍担心或相信自己感染了新型冠状病毒而反复就医检查,尽管经反复医学检查显示阴性且医生给予没有相应疾病的医学解释,也不能打消其顾虑。

上述情况严重时,应及时寻求精神心理科干预。

2. 二级人群

(4) 高校师生中的就诊者

持续高烧来到医院发热门诊就诊,医院门诊大厅人头攒动,大家都在焦虑地排队等待。另外一队正在等待领取自己的化验报告。在等待就医的时候,小美突然感到自己胸闷、呼吸不畅,全身无力,好像自己的症状更加严重了,她不知道该怎么办?



问：我也是准备明天去医院，但是看到新闻中医院的景象，以及担心自己万一被确诊，心理十分焦躁，都不敢睡觉。

答：就诊患者可能既要面对前去医院巨大压力，也要面对自己有可能被确诊的巨大恐惧，因此，大部分此类人群有可能存在中度到重度的应激反应。如果你出现下列症状，那么在就医治疗的同时，请同时做好心理的康复。

就诊患者可能大部分出现与新型冠状病毒感染的肺炎非常相似的临床表现，例如，发热、乏力、肌肉酸痛、鼻塞、流涕、咳嗽、咳痰、畏寒、气促等，但尚未进行实验室检查确诊。患者在等待确诊的日子里，一方面是身体不适，另一方面是巨大的不确定感和恐惧感，甚至出现一系列的精神心

理问题。比如，焦虑、恐惧、失眠、噩梦、悲伤绝望、敏感多疑，甚至烦躁易怒、攻击性很强等。他们有可能在医院急性焦虑发作，心理叠加身体产生更为严重的症状。在这场没有硝烟的新型冠状病毒感染的肺炎疫情战中，待诊患者在承受身体痛苦的同时也面临着更多的未知恐惧。

3. 三级人群

高校师生中的一、二线人员的家人、亲友、同事等；参加疫情应对的后方援救者；居家医学隔离观察者

例 1 “我是在这次疫情中负责留校学生工作的人员，看到疫情的播报和不断出现的信息，我的内心既担忧焦虑，又很希望能多做点什么，似乎多做一些我的内心会安心一些。我比平时投入了多倍的时间在工作，很多时候加班到凌晨，但最近我时不时会感到疲惫，工作上也很容易分心走神……”



例2 “因为春节前有同学从疫区回来见过面，后来疫情爆发，我按照要求自觉在家隔离观察。虽然我并没有出现相关的症状，但是一开始我很慌，也担心患上新冠肺炎。除了不断检测体温和看各种信息外，我对自己现在的生活也觉得很不适应，常规生活被打破，家人只能和我相隔在不同房间，有时候无聊，有时候有点抓狂……”



问：我身边的亲人朋友就有例子中的现象，请问他们一般会有哪些反应呢？严重吗？

答：这一级人群的身心反应没有一级和二级人群强烈，一般会出现轻、中度的应激反应。



认知：可能出现记忆力、注意力有所下降的情况；容易往更糟糕的方向去想。

比如例 1 中的工作人员，他很想通过努力工作来获得掌控感，于是将自己投入紧张忙碌的工作中，精神和身体都消耗太大，出现了注意力下降的情况。



情绪：因人际、工作状态的变化或突然的人身自由限制，容易感到慌张、不知所措、担忧焦虑；担心自己的身体情况；感到沮丧、孤独、无聊、愤怒等。比如例2中的同学，就感到了慌张、孤独、无聊、失控等。



行为：过度工作；对身体过分关注；生活不规律等。



躯体：以睡眠变化为特征——入睡困难或睡眠质量下降，食欲不振等。

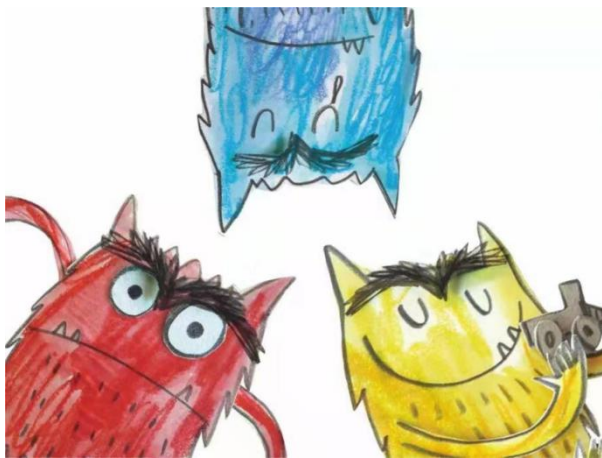
4. 四级人群

高校师生中的疫区相关人群、易感人群、普通人群

例1 “我是一名湖北籍学生，我想说虽然我家所在的位置感染新冠肺炎的人数很少，我的家人也都没有疑似或确诊的，并且都过了隔离期。但是，我还是控制不住地担忧，

第二部分 心身反应篇

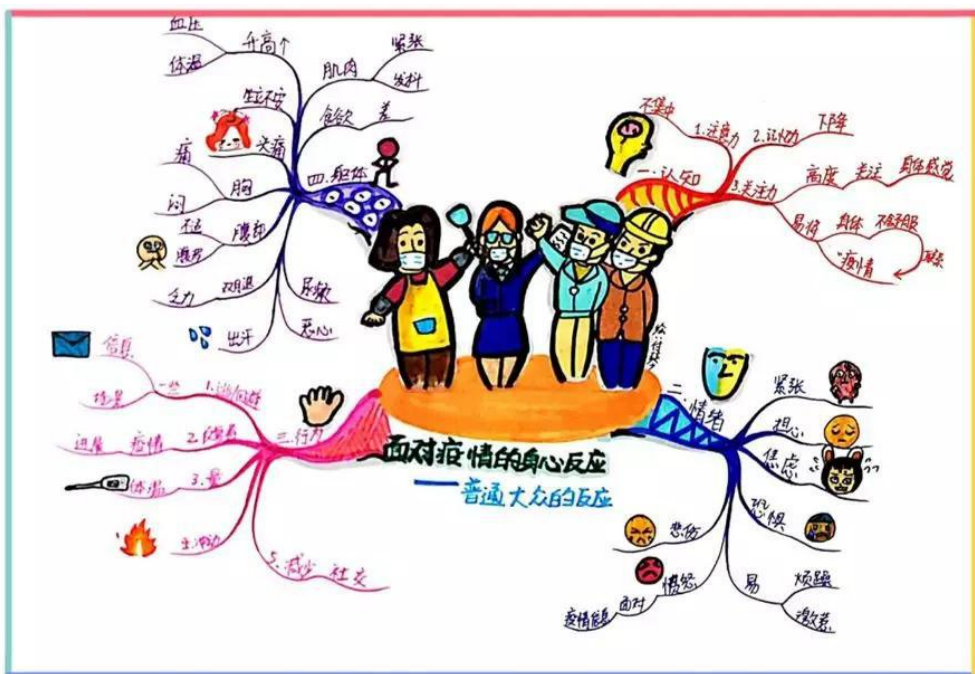
特别关注各种信息，身体一有不舒服我就会担心：我和我的家人不会感染吧？甚至有时候会感到心慌、胸闷，好像胸口压了一块石头一样。家人朋友都说我想得太多，劝我放松心情，但是我似乎做不到。我开始抱怨：这疫情到底什么时候是个头啊？！有时候，我莫名其妙地想发火……”



例2 “我不属于易感人群，既没有和疫区接触，也不是老年人，没有相关疾病，也不是儿童、孕产妇。但是随着疫情的发展，我从一开始的焦虑紧张，渐渐变得无聊、很不开心，我每天不想说话，什么也不想做，有时候会想起之前发生的难过的事情：去年和男朋友的分手，小时候父母外出打工，我一个人在家的滋味……我常常难受地一个人哭泣，

新型冠状病毒师生心理防护与调适手册

我觉得父母也不理解我，我也尽量不和父母说话……”



问：我也属于这一级人群，看到上面这两个例子，似乎他们的反应在我身上也多少有一点。我想问，这些都是应激反应吗？

答：是的，这些都是这一级人群的应激反应。这一级人群也是高校师生中比例最大的人群。我们一起来看看他们都有哪些特点。



认知：以对身体敏感为特征——对身体各种感觉特别关注，并将身体的各种不舒服与“疫情”联系起来；可能会出现注意力不集中、记忆力下降等现象。

比如例 1 中的同学，他对身体的不舒服特别关注，总是在想这种不舒服会不会是感染了新冠病毒。



情绪：以对“疫情”的紧张、担心、焦虑、恐惧为主；情绪容易烦躁，容易激惹；可能会出现对“疫情”信息的愤怒情绪。个体可能出现与以前生活事件、心理困扰有关的抑郁、无助等情绪。

例 1 中的同学从焦虑、恐惧情绪发展为了烦躁、愤怒情绪，而例 2 中的同学则在疫情中触动了以前累积的很多悲伤、无助、抑郁的情绪。



行为：可能会逃避、回避一些信息或者场景，反复去查看疫情的进展消息，测量体温，行为冲动，社交减少等。

例 1 中的同学反复查看疫情消息,例 2 中的同学出现了不和父母说话的回避行为,社交也减少了。



躯体: 可能会出现食欲差、恶心、腹部不适、腹泻、尿频、出汗、肌肉紧张及发抖、双腿乏力、头痛、胸痛、胸闷、手足无措、坐立不安等情况;睡眠可能变差(入睡困难、睡眠浅、早醒、多梦且多噩梦);还可能出现血压、体温升高等情况。

三、应激水平自我评估和测试



问：通过前面的介绍，我明白了：发生疫情后有这些身心反应是正常的。但是我很想知道，我目前的身心反应到底处于什么水平？是属于正常范围还是过度了？

答：祝贺你，当你问这个问题的时候，说明你开始关心自己的身心状态了，这是我们做好心理防疫的第一步。你知道吗？很多时候，我们对自己的内在状态是不自知的，比如我现在的情绪感受是什么？我现在的压力状态是什么？当突然走到崩溃的边缘时，我们才恍然大悟，原来我的情绪状态已经很不好了，原来，我一直都累积了太多的压力。所以，学会关心自己的心理状态，有助于我们培养健康的心态，能够增强我们的免疫力，从而战胜疫情。

以下是精选的专业心理量表，通过自我评估和测量，来了解自己的心理状态吧！

1. 世界卫生组织（WHO）心理健康自评量表



抗疫同 ❤️

“心理口罩” 的
佩戴方式

快来通过自我心理评估
了解你目前的“心理口罩” 佩戴合格吗？



这是专门为大家准备的WHO心理健康自评量表，测评简短好操作，测评后附有评分及建议。很推荐你和你的亲友都来参与哦！

链接：<https://www.wenjuan.top/s/U3uAVjH/>

2. 专业心理平台“知我”心理状况自评手册

（引自 KnowYourself 公众号）



3. 健康问卷抑郁量表

（引自《新型冠状病毒感染的肺炎公众心理自助与疏导指南》）

姓名：_____ 年龄：_____ 性别：_____ 文化程度：_____

地址：_____ 日期：_____ 第_____次筛查

问题：在过去两周内，有多少时候您受到以下任何问题困扰？	0= 完全 不会	1= 有几 天	2= 一半以 上的天 数	3= 几乎 每天
1. 做事时候提不起劲或没有兴趣	0	1	2	3
2. 感到心情低落、沮丧或绝望	0	1	2	3
3. 入睡困难、睡不安稳或睡眠过多	0	1	2	3
4. 感觉疲惫或没有活力	0	1	2	3
5. 食欲不振或吃太多	0	1	2	3
6. 觉得自己很糟，或觉得自己很失败， 或让自己或家人失望	0	1	2	3
7. 对事物专注有困难，例如阅读报纸或 看电视时不能集中注意力	0	1	2	3
8. 动作或说话速度缓慢到别人已经察 觉或正好相反，烦躁或坐立不安、动来 动去的情况更胜于平常	0	1	2	3
9. 有不如死掉或用某种方式伤害自己 的念头	0	1	2	3

如果发现自己有如上症状，它们影响到你的家庭生活、工作、人
际关系的程度是：

没有困难____，有一些困难____，很多困难____，非常困难____

评分规则及治疗建议

分值	结果分析	治疗建议
0—4	没有抑郁	无
5—9	轻度抑郁	观察等待，随时复查
10—14	中度抑郁	制订治疗计划，考虑心理咨询，随访和/或药物治疗
15—19	中重度抑郁	积极药物治疗和/或心理治疗
20—27	重度抑郁	立即首先选择药物治疗，若严重损伤或对治疗无效，建议转移至精神疾病专科，进行心理治疗和/或综合治疗

4. 广泛焦虑量表

（引自《新型冠状病毒感染的肺炎公众心理自助与疏导指南》）

姓名：_____ 年龄：_____ 性别：_____ 文化程度：_____

地址：_____ 日期：_____ 第_____次筛查

问题：在过去两周内，有多少时候您受到以下任何问题困扰？	0= 完全 不会	1= 有几 天	2= 一半以 上的天 数	3= 几乎 每天
1. 感觉紧张、焦虑或急切	0	1	2	3
2. 不能够停止或控制担忧	0	1	2	3
3. 对各种各样的事情担忧过多	0	1	2	3
4. 很难放松下来	0	1	2	3
5. 由于不安而无法静坐	0	1	2	3
6. 变得容易烦恼或急躁	0	1	2	3
7. 因感到似乎将有可怕的事情发生而害怕	0	1	2	3

如果发现自己有如上症状，它们影响到你的家庭生活、工作、人际关系的是：

没有困难____，有一些困难____，很多困难____，非常困难____

评分规则及治疗建议

分值	结果分析	治疗建议
0—4	没有焦虑	无
5—9	轻度焦虑	观察等待，及时随访
10—14	中度焦虑	制订治疗计划，考虑心理咨询，随访和/或药物治疗
15—21	重度抑郁	积极药物治疗和/或心理治疗

参考资料

- [1] 关于印发新型冠状病毒感染的肺炎疫情紧急心理危机干预指导原则的通知. 肺炎机制发【2020】8号.
- [2] 新型冠状病毒感染的肺炎公众防护指南. 中国疾病预防控制中心. 北京: 人民卫生出版社, 2020.
- [3] 新型冠状病毒感染的肺炎公众心理自助与疏导指南. 中国心理卫生协会. 北京: 人民卫生出版社, 2020.
- [4] 新型冠状病毒大众心理防护手册. 四川新型冠状病毒肺炎疫情心理干预工作组. 成都: 四川科学技术出版社, 华西医学出版中心, 2010.
- [5] Norris F H, Friedman M J, Watson P J, et al. 60000 disaster victims speak: part I. An Empirical Review of the Empirical Literature, 2002, 65(3): 207-239.
- [6] 林清文. “九二一”灾后学校师生身心反应与辅导需求之研究. 中国台湾: 九二一震灾心理复健学术研讨会论文集, 2001, 80-105.



第二部分 心身反应篇

- [7] Ashraf H. Tsunami wreaks mental health havoc. Bulletin of the World Health Organization, 2005, 83(6): 405-406.
- [8] Nice. Post-traumatic stress disorder(PTSD): the management of PTSD in adults and children in primary and secondary care. London:National Institute for Clinical Excellence, 2005 (4) .
- [9] 新型冠状病毒感染的肺炎疫情心理抗疫手册. 江西省高校心理健康教育专业委员会, 2020.
- [10] 心理状况自评手册. KnowYourself 公众号.
- [11] 宅在家里的小怪兽. 北京师范大学.
- [12] 健康的心态是防控疫情的“心理口罩”. 中国青年报. 2020 年 1 月 30 日.

第三部分 心身调适篇



在这场疫情攻坚战中，不仅仅是物质、知识（口罩、药物、疾病知识等）在起作用，健康的心态同样是疫情防护的重点。

在个体层面，身体感染了病毒，需要对症的药物进行治疗，而良好的心态，可以让身体机能处于好的工作状态，促进药物发挥好作用。研究表明，心理因素对人体的免疫功能起着非常重要的调节作用。如果人长期处于焦虑、猜疑、急躁、愤怒、抑郁、后悔等心理状态，会减弱机体的免疫功能；如果心理压力是短期的，会抑制免疫力；如果是过大的心理压力和长期的心理负担，可能会对免疫功能造成伤害。而积极乐观的心理状态如感激、满足、愉悦、幸福等能够促使体内的内啡肽与生长激素等上升，从而能够增强人的免疫力，提高对疾病的抵抗力。

在社会层面，这场疫情，虽然让我们不能出门，却让我们在心理上走出了自己的小宇宙，和其他人产生了联结。它让我们开始回归到自己，学习了解自己，保护好自己，让关爱我们的人放心，让疫情防控一线的人放心。我们每一个人，

都在为抗击疫情发挥自己的力量。

接下来,就让我们一起来学习和练习如何在疫情中进行自我调适吧!

一、心身调适的总体目标和原则



1. 总体目标

增强安全感、减轻焦虑感、稳定情绪、科学调适。

2. 基本原则

(1)学习和实践科学的防御新型冠状病毒肺炎的方法，有效预防感染是心身调适的基础。

(2)增强免疫与行为防御的能力，保护并维持身体健康是心身健康之本。

(3)学习和实践如何积极应对非常情境，发展适应性的行为以应对各种重大改变带来的现实问题。

(4)学习调适自己的不良情绪，降低不良情绪对身心健康、社会功能状态的负面影响。(改编自《新型冠状病毒大众心理防护手册》)

3. 针对不同人群的调适原则



一级人群

确诊患者：获得疾病的相关知识和治疗信息，积极配合治疗；寻求专业评估，了解自己目前的风险情况；多找人说话、聊聊天，将自己的担心、焦虑说出来。关注自己的情绪状态，必要时寻求精神科会诊。

医护人员、疾控人员、管理人员：掌握一些减压技术，帮助纾解不良情绪（详见本章“一些可能适合你的身心安稳调适小技巧”）；注意劳逸结合，饮食要有营养，尽可能保证足够的睡眠和休息时间；尽可能增加与人的交流，一旦发现有情绪问题，应及时寻求专业帮助。（详见本手册的专业资源推荐）



二级人群

居家隔离的轻症患者、疑似者、密切接触者、就诊的发热者：掌握有关疾病和相关服务的信息，学习科学防范技能；坚持健康的生活方式（保证足够的营养，坚持锻炼，多休息）；

第三部分 心身调适篇

学习科学的身心健康相关知识，减轻自己的恐惧、抑郁等不良情绪；寻求社会支持，借助热线、在线平台等帮助自己舒缓情绪（详见本手册的资源链接）。



三级和四级人群

一二级人员的家人、亲友、同事等，参加疫情应对的后方救援者，居家医学隔离观察者以及疫区相关人群，易感人群，普通人群：学习科学的身心健康知识，掌握有关疾病的科学防控知识；积极应对疫情，增加适应性行为；学习如何识别自己的不良情绪，进行恰当的自我调适；消除自身恐惧，不歧视患者和疑似者；懂得如何区分居家医学观察与隔离保护的不同，减轻不必要的心理负担。

二、心身调适的心理学原理



让我们一起来回顾一个例子。

“我是一名湖北籍学生，我想说虽然我家所在的位置感染新冠肺炎的人数很少，我的家人也都没有疑似或确诊的，并且都过了隔离期，但是，我还是控制不住地担忧，特别关注各种信息，身体一有不舒服我就会担心：我和我的家人不会感染吧？甚至有时候会感到心慌、胸闷，好像胸口压了一块石头一样。家人朋友都说我想得太多，劝我放松心情，但是我似乎做不到。我开始抱怨：这疫情到底什么时候是个头啊？！有时候，我莫名其妙地想发火……”

也许你也有类似的感受和经历，但我不禁要问：“为什么家人朋友劝我别想太多，我也知道我过度关注负面信息，总是往糟糕的方面想，这些道理我都懂。可是我的焦虑、恐

惧情绪却一直持续，我根本没有办法放松下来？”

这是我们管理情绪常见的一个误区，认为凡事只要往好的方面想，就一定能调整好情绪，殊不知在面对一些持续应激情绪的时候，仅仅认知上的调节是远远不够的。很多时候，我们需要从行为层面有意识地去开展呼吸冥想、八段锦等练习，从感受身体层面入手去照顾身体，才能最终达到调整情绪的目的。

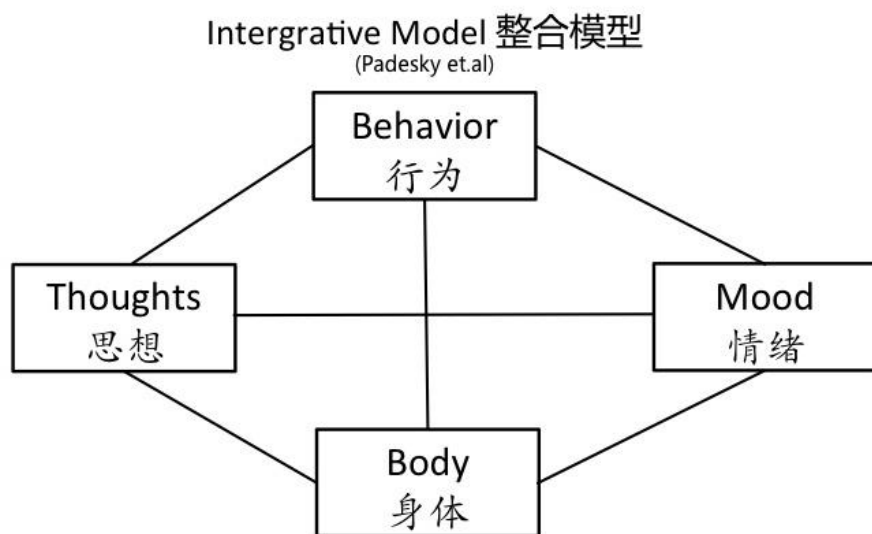


图1 情绪调节整合模型

图1是克里斯汀·帕德斯基（Christine Padesky）等针对公共卫生领域（例如疫情爆发群体）如何进行情绪调节而提出的整合模型。我们看到，从调整思想到调整情绪只是各种

路径当中的一条，而更加简洁有力的是通过行为训练这样的可掌控、可操作的方式进行练习。我们在进行呼吸冥想等行为练习的同时也在调节着身体感受，它们是交互作用的，持续练习能让我们的各种想法、各类情绪的容纳度增加，让我们能够回到当下，最终才能有效地调整我们的情绪和心态。

三、心身自我调适技巧



1. 注重自我照顾，增进身心和谐



照顾好我们的身体

保持正常饮食与作息，营养均衡，多喝水；适当进行身体锻炼；培养良好的卫生习惯，保持室内通风；做好自我防护，学习自我检测，发现身体不适及时就医；规律作息，放下手机不熬夜。



尝试一些居家活动

确定实施一些简单、现实和切实可行的愉快活动，列一个清单,选择要进行活动的日期和时间，如果活动没有完成，留有备用时间可以继续进行。可以尝试以下活动。

（1）养花草：感受不同色彩的植物所带来的不同视觉刺激，如果没有养花习惯，也可以欣赏橘子、苹果、香蕉等

水果的色彩，增强视觉刺激。

（2）香薰：很多精油都有放松、舒缓情绪的作用。比如薰衣草精油，就能很好地帮助放松，对缓解焦虑，减轻压力，帮助睡眠都有帮助。

（3）听音乐：舒缓的音乐可以让身体和情绪放松，提高我们的积极情绪，避免因紧张失调而导致疾病的产生。

（4）整理房间：不妨趁这个时间，给自己的房间来个大清理。这会促使大脑释放多巴胺，让我们快乐起来。

（5）唱歌：不仅能让人心情愉快，而且还能增强身体的免疫能力，增加肺活量，提高呼吸功能。建议唱自己喜欢的歌，尤其是童年时期的歌。

（6）泡澡：泡澡的过程中大脑内的 β -内啡肽分泌会明显增多，可以舒缓疲劳，放松身心，让人心情愉悦。

除此之外，书法、阅读、绘画，都可以让我们安静地与自己在一起，放松身心，不被外界所扰乱。

2. 学习心理技巧，促进情绪稳定

在创伤心理治疗中，心理学家们总结出了很多可以帮助情绪稳定的心理技术，大家也可以一起来跟随练习一下，看看有没有哪种技术适合自己。



做深呼吸缓解焦虑

呼吸是生命的根本，试着把注意力放在呼吸上。具体操作步骤如下。

(1) 闭上双眼，用一个舒服的姿势平躺或者坐着，轻轻闭上嘴，用鼻子缓缓吸气，心里默念“吸”。吸气的时候不要让胸部感到过度的扩张和压力。

(2) 用鼻子缓缓地呼气，心里默念“呼”，呼气的过程不宜过快。

(3) 在反复的呼吸过程中，尝试将注意力放在自己的呼吸上面，感受气流与鼻腔之间摩擦的感觉、鼻腔内温度的变化。

(4) 重复前三个步骤，保持 5~15 分钟。如果这个过程中注意力无法一直集中到呼吸上，这是很正常的，不必为此勉强或自责。



借助光流技巧带来平静感受

具体操作步骤如下。

(1) 自我觉察身体不舒服的部位，比喻不舒服部位的大小、形状、颜色、材料、温度。

(2) 想象你的头顶有一束来自天宇的有疗愈作用的彩色的、温暖的光束。

(3) 让这束光照在身上，并透过皮肤进入身体，觉察它带来的好感。

(4) 让这束光环绕、穿透围绕身体感到不舒适的部位，并在其周围流动，觉察这束光在这个部位流动时带来的好感觉。



利用蝴蝶拍进行自我安抚

具体操作步骤如下。

(1) 先将双臂交叉在面前，右手放在左肩或胸前，左手放到右肩或胸前。

(2) 专心想象心里让自己安全或平静的地带，聚焦于

正性的想法、感受、身体反应的部位。

(3) 当有了安全的感觉以后，慢慢交替轻拍双肩 4~6 次，花 5 秒左右的时间，然后停下来，深吸一口气。

(4) 强化：随着积极感受的不断上升，再次交替轻拍两边 4~6 次。



利用“安心稳步”法缓解焦虑

具体操作步骤如下。

(1) 找到一个舒服的方式坐着，腿和手不要交叉。

(2) 慢慢地、深深地呼气与吸气。观察四周，说出五个你能看到，但是不会让你感觉困扰的东西。例如，你可以说：“我看见地板，我看见我的床，我看见我的书桌，我看见我的电脑，我看到我的手机。”

(3) 慢慢地、深深地呼气与吸气。说出五个你能听见的声音。例如，你可以说：“我听见了自己的呼吸，我听到了汽车的声音，我听到了老妈的讲话声，我听见了自己的心跳声，我听见了风声。”

（4）慢慢地、深深地呼气与吸气。说出五个你能感觉到的东西。例如，你可以说：“我感觉到我坐着的椅子，我感觉到我鞋子里面的脚指头，我感觉到我的手放在扶手上，我感觉到我抿着的嘴唇，我感觉到我穿着的衣服。”最后再慢慢地、深深地呼气与吸气。

3. 增加人际互动，丰富社会支持

虽然我们不得不减少外出和聚会，尽量在家自我隔离，但这并不意味着我们与他人的关系也要“被隔离”。增加亲友之间的交流和互动，能有效帮助我们降低焦虑，并丰富自己的社会支持资源。

不能出门，正好给了我们与家人增进沟通、加强情感联结的机会，不妨趁这个时期好好陪伴彼此，一起聊天，听听彼此的生命故事，一起做家务，一起学习新型肺炎的应对方式。若家人出现疑似症状，我们应不慌张、不歧视，在做好自我保护的前提下，照顾家人，给予家人信心和安慰。

我们还可以通过电话、短信、微信或视频方式加强与亲



第三部分 心身调适篇

友的交流，尽可能找谈得来的人交流，找能谈私人话题的人交流。与人交流即是释放，是最有效的释放压力、舒缓情绪的方式，也是最重要的维持情感联结的方式。

四、自我心理调适问与答



1. 我被确诊了，虽然家人和医生护士一直在鼓励我，但我还是很担心：我会不会是下一个死亡病例。如果明天病情突然变差怎么办；我也很担心我会不会已经把病毒传染给我最亲近的家人、朋友；我可能会一直不断地回想，我到底是从哪里被传染的，如果我当时没去那个地方，不做这件事情就好了；有时候也会觉得这个世界很不公平，为什么偏偏是我，我明明没有做错过什么；我晚上睡不着觉，睡着了也一直做噩梦。”

答：你没有做错任何事，觉得这个世界很不公平，为此感到愤怒是非常正常的反应。被确诊为一个大家都在害怕，而且需要面对很多未知的疾病，你出现应激反应，感到害怕、焦虑、生气，甚至出现做噩梦和失眠的症状，这都是很正常的。我们可以脆弱，可以生气，但是我们也可以尝试不被这

个情绪淹没。

你应该积极面对疾病，遵医嘱作息，采取“直面”的应对方式，比如，和家人坦诚地谈论与疾病有关的信息、主动解决生病时遇到的生活问题等。知道的信息越多，你会越有掌控感。虽然有许多困难和未知要面对，但是有很多人正在齐心协力，共同努力，每天都会从各个行业、各个地区传来好消息：医学专家正在日以继夜地研究药物，毒株得到了分离、试剂盒量产增加、医疗防护器具在从世界各地运来最需要的地方、治愈病例在不断地增加……请按照医生的叮嘱，过有规律的生活，也能帮助你恢复健康。

2. 我的家人和朋友被确诊隔离了，我真的很担心他（她），我害怕最坏的可能性会发生在他（她）的身上，我也为我自己有这种担心觉得罪恶，我又没办法在他（她）身边为他（她）做些什么；我也担心我自己被传染，每天都惴惴不安，稍微看一会儿综艺或是放松一点点，想到这个事情又不安起来，没办法专注。

答：当你的家人出现疑似症状，需要隔离时，你可能

会因为觉得帮不上忙而感到焦虑。但你们是可以通电话的，你可以在电话里鼓励他们，倾听感受，让他们减少孤单的感觉，但不要对他们的情绪反应提供太多判断或过度解释；你也可以分享自己最近的心情，但不要只顾表达自己的情绪与不满——要记得电话那头的亲友处在更不自由的情况下，需要更多的支持和关注。

你需要关注被隔离亲友的物质需求，除了食品、衣物等基本生理需求外，也要给他们提供书、音乐或电影等文艺材料，关注他们的精神需求。

如果你自己本身的情绪已经不太好，记得先关注自己的需求，比如找一个值得信赖的朋友谈谈，宣泄自己的压力，然后你才能去支持被隔离的亲友；对他们始终保持一种“适度”的关心。对他们的需求保持敏感，做到适时关切他们，但不要太夸张，也不要让他们觉得自己被忘记了。有时候，他们会出于好意掩饰、压抑一些负面情绪，但这种方式会让他们觉得更孤单。所以，你需要在接触他们的时候保持敏感，或者直接一点，问问他们的心情。

对你自己而言，要带好口罩，并及时消毒，该隔离要隔离。与他（她）的亲密接触不是亲情的体现，而是对自己和他人的不负责。如果心理压力过重，做些运动或者找朋友诉说。但是，不要在他（她）面前二次传播负面情绪。好心情有助于康复。

3. 有家人在防疫一线工作，他每天都很疲惫，状态也不好，我不知道我可以做些什么？

答：对在防疫一线工作的家人、朋友能够怀有体谅、照顾的心意，是一件很好的事情。在当前的疫情下，仍然工作在第一线的人往往怀有强烈的责任心和荣誉感，所以他们的情绪会更隐蔽，我们更要为他们提供支持。我们可以试试这样做：让他（她）知道你的心意，但首先保证他（她）按照自己想要的方式度过他（她）的休息时间；当他（她）想要跟你聊一聊的时候，和他（她）聊些工作以外的事，听他（她）说说他（她）的感受，做一些未来的计划。

对战斗在抗击疫情前线的医护人员来说，非常容易发生

“同情疲劳”（Compassion Fatigue）的心理状况，这些被社会称赞为“白衣天使”的人们，也会陷入愤怒、无助乃至冷漠。一个护士刚刚失去了她悉心照料已久的病人，在那之后，她陷入了持续不断的愤怒和压抑。另一个护士经历了同样的失望和沮丧之后，差点抛下病人、离开岗位。他们重复目睹着大量病人的不幸，竭尽全力，内心却依然充斥着无能为力的失控感，这会让他们心理难以承受。所以当它们自责、怀疑或是崩溃的时候，我们应试着告诉它们“同情疲劳”这个概念和研究，让它们知道这种情绪是它们自己启动的对自我保护的机制，是需要休息的讯号。

4. 我主动报名参与了防疫活动志愿者工作，每天都要接触很多人，晚上回到家中有些后怕，担心自己被感染病毒影响家里人。为此，我常常感到不安、自责，害怕造成什么不良后果，我也不知道自己还能坚持多久？

答：冒着可能被传染的风险主动报名参与到防疫志愿者工作中，可以看出你非常有担当，在危急之时勇于承担、甘

于奉献。在疫情尚未得到有效控制的阶段，你每天接触大量的陌生人，难免会有一些正常的担心和恐惧。也正是因为有这样的担心和恐惧才会让我们在工作中能注意到做好防护措施以进行自我保护，相信良好的防护能够有效防止感染。

不知道你参加防疫工作志愿者活动，有没有和父母及亲友沟通过呢？由于工作的特殊性，确实会给家人也带来一些危险和担心，充分的沟通才能取得他们的理解和支持。所以，建议你在做好防护的同时也积极向家人解释，减轻他们的担心和焦虑，进而更好地支持你的工作。

此外，防疫工作任务较重，要保证每天有正常的饮食和充足的睡眠。平时工作中或者晚上回来后都要与周围同事、亲友多交流，多和他们谈谈自己做的事情和自己的一些感受。当感觉到不安时，可以尝试采用前面介绍的一些身心安稳技巧（如“蝴蝶拍”）让自己感觉舒服一些。如果实在觉得太累了，也可以考虑申请减少一些工作量或者休息一段时间。

5. 我被隔离了,我以前没发现我拥有这么多自由,但现在我的生活真的很不方便,我失去了很多选择的权利,也失去了和人的联结。我有时候觉得我应该是被冤枉的,但也有一些时候我很关注我身体的状况,担心我真的会有事。

答: 面对一个不明朗与不确定的处境, 各种的担心与忧虑也会出现。这些心情可能会伴随着“患得患失”的念头而来——比如, 我中断的工作怎么办? 要是真的感染了病毒怎么办? 此时要尽量转移注意力, 不要让这些念头持续扩张; 如果你很难打消这些念头, 不必强求, 可以一面带着这些念头, 一面去做其他的事, 虽然会分心, 但是还是要让自己“动”起来; 给自己做一份规律的作息时间表, 以及尽可能把生活品质维持在一个水平: 有工作时段、休息时段、娱乐时段、运动时段、进餐时段等, 每日照做。稳定感对于应对未知感非常重要。保持对他人的关怀、保持与外界的沟通、理性获取权威来源的内、外部资讯, 避免不必要的恐慌。

6. 我是湖北人，春节前正好去了武汉旅游，以前我和室友相处还不错，但室友也开始暗示我开学不要回学校，我觉得我被歧视了。不是每一个湖北人都被感染啊，就算被感染作为病人不是应该要被照顾吗？而且你们都是我亲近的家人、朋友，我却被当成瘟疫一样被绕着走，稍微有点靠近就被大声呵斥，我真的很受伤。

答：不要厌恶自己，你没有任何错。你的室友可能出现了替代性创伤，也可能被吓坏了，他们真正想要做的，不是攻击你，而是对他们自己生命的焦虑和无力，这部分情绪应该他们自己去解决和处理，不应该由你来回应和承受。

首先你需要知道，面对疫情的压力，如果你对相关的消息非常敏感，时常陷入焦虑，睡眠质量变差等都是处在这样处境下的正常状态。这并不代表你是一名弱者，也不代表你的心理承受能力非常差，你不需要对压力本身有太多的焦虑。如果你是轻微至中等焦虑困扰者，建议限制自己接触相关的信息。例如早、午、晚各看一次相关消息，但不在睡前查看消息。如果你感到情绪很糟糕，可以通过自己的亲友获

知新的信息，让他们帮你提供没有夸张语句的事实。如果你察觉到自己或家人因为谈论疫情而更为焦虑或忧郁，可以限制彼此谈论疫情话题的时间。

在焦虑的情况下，每天做一两次放松练习可以帮助你缓解焦虑，如肌肉放松运动、呼吸运动、冥想、瑜伽等。当你被焦虑情绪淹没，或者发现自己无法控制自己去思考或者想象发生的事情时，你务必要知道以下关于情绪的几个事实：强烈的情绪可能会像波浪般来来去去。有时候最佳的复原方式是花几分钟做一些使人镇定的例行活动，例如在家里散步，做深呼吸等。亲朋好友是帮助你获得平静的重要支持，需要时记得寻求他们的帮助。如果你很难从淹没的情绪中走出来，“安心稳步”的方法可以帮助你减少被淹没的感觉。

7. 我每天一睁眼就开始刷手机，从全国各省的疫情报告到新闻发布会，再到每一个微信群里的相关信息，以及微博的热搜，我都要刷遍。我会越看越急，越看越气，完全无心参加学校组织的网上学习，我该怎么办呢？

答：替代性创伤（Vicarious Traumatization）指的是在

目击大量残忍、破坏性场景之后，损害程度超过心理和情绪的耐受极限，间接导致的各种心理异常现象。通常只有近距离接近灾难的人才会出现这种创伤，但是随着新媒体和网络技术的发展，我们被信息包围，很容易被拽到情境中，难以抽身，同理心强、共情力强的人，更容易出现替代性创伤。

替代性创伤是我们在生理和心理上出现的应激反应。如果再加上不规律的生活，那么就会影响到我们的免疫力。类似的状态在提醒我们，要把注意力转一些回来照顾自己。我们可以试试这样做：觉察情绪，理解并接纳情绪，适当的焦虑、恐惧等负面情绪，确实有助于我们提高对疫情的警惕，我们不用压抑或者否认负面情绪。负面信息那么多，引起负面情绪太正常了。减少信息输入，关注官方信息，比如人民日报、中央电视台的新闻发布会等，少看各种微信群、朋友圈流传的未经证实的谣言、负面新闻；放下手机，正常作息，趁这个机会多关注自己当下的生活，学会和自己相处；减少自责，适度的娱乐可以帮助缓解情绪，帮助我们脱离大量的恐慌和焦虑。运动、冥想等活动也可以让我们的情绪得到缓解。

8. 我和家人的情绪都还算稳定，只是在家待着实在是太无聊了，每天就是吃了睡，睡了吃，和家人之间大眼瞪小眼，很久没有这么长时间的朝夕相处，大家好像都不知道可以做什么事了。

答：你可以做如下的事情。

主动叙述内心，释放自我张力：通过当面讲述，或借助电话、微信等通信工具向亲朋好友讲述肺炎疫情给我们的生活和人生带来的种种或好或坏的改变，有助于我们缓解情绪。当然，当一个合格的倾听者也非常重要。

转换思考角度，积极赋能困境：终于可以在家静心休息，恢复体力与精力了；终于有时间与父母、亲友亲密接触，拉拉家常，互诉衷肠了；终于有大把时间，可以做自己想做而一直没时间做的事情……不管我们愿意还是不愿意，冠状病毒带来的疫情都已经改变了我们的生活，我们要做的是，接纳现实，面对未来。把经历疫情灾害当作一次升华自我认知的机会，当成完善亲密关系的契机。



第三部分 心身调适篇

讲述生命故事，共筑心理安居：居家期间，与家人和朋友分享自己的生命故事，听父母辈诉说他们的生命故事，了解家族的生命故事，产生积极体验，获得心理支持，增进相互理解和家人之间的情感联结。

记录心路历程，留下生命印迹：每个人、每个家庭、每个家族、每个社区都有属于自我的故事，借居家期间，记录成功故事，可以使自己沉浸于喜悦中，获得成就感；记录灾难故事，可以宣泄不良情绪，疏通郁结，改善心情。

9. 因为疫情的缘故，这次整天待在家里，感觉跟家人相处得好“烦”。我妈除了开始几天对我特别好，后面就老挑三拣四的，什么都要唠叨一番。我跟她吵来吵去好烦，我好想快点返校啊！这该死的疫情！

答：我们特别能理解这个部分。那个“烦”背后可能是特别想要一个自己说了算、不受他人干涉和打扰的空间，但这个愿望在家里又那么难以满足，所以感觉格外憋屈、不爽。

有时候，两代人相处可能确实有很多不容易的地方，尤

其是相处越久，可能越多差异性的部分就会体现出来，也越考验我们的冲突管理能力。有时候可能只是一些生活习惯的小问题，比如说碗是不是及时洗、东西有没有放归位、几点起床、几点睡觉，但光是这些差异已经让我们感到相处困难了。很多时候我们带着盼望回去，却又不得不消极应对家里的人和事。

那么，我们可以做些什么去改善与父母的相处呢？

首先，在遇到相处困难的时候，我们可以先学会接纳自己的感受并增加自我照顾。很多人喜欢压抑并隔离自己的情感，但那些情感是无法凭空消失的，更健康的方式是接纳它们且尽可能地表达出来。你可以用你觉得舒服的方式，比如写日记、冥想、向信任的人倾诉等，让你的情绪自然地流淌。

其次，尝试去理解对方。在发生冲突的时候，我们往往容易把对方放到对立面去思考，觉得对方顽固不化、斤斤计较，有时候把对方妖魔化，是我们需要一个靶子来支撑自己的愤怒和生气，让我们有充足的理由去相信“我没错，是你错”。但是，这种思考除了将我们与对方越推越远外，没有

第三部分 心身调适篇

任何好处。想一想，彼此是最亲的人，真的完全是出自恶意的思考，故意想要对方难受吗？我们可不可以试着去想一想对方发怒的原因是什么，那个部分对她的重要性是什么，在争执背后是对方有怎样的需要。

最后，用智慧来化解冲突。当你能够接纳自己的情感和从正面理解对方的需要之后，你需要做的是倾听。当和他们交谈时，别急着反驳或者回避，听一听他们的想法是什么，以及他们有什么情绪，并且把你的感受告诉他们。这是非常有用的，因为他们原本可能将你投射为一个面对灾难无能为力的孩子，现在你的稳定告诉他们，你已经长大了。

每个人都需要一个温暖的家，一个让我们感到安全、可以歇脚的地方，衷心期望这段共同抗疫的经历也可以成为一家人深化彼此关系的契机，让爱充满爱！

10. 新型冠状病毒的传播力那么强，传播途径又那么多，我好担心自己在返校路上被传染，甚至想着即使疫情过后都不想回学校了，我该怎么办？

答：新型冠状病毒通过接触口腔、鼻腔、眼睛等暴露在

空气中的黏膜进入人体，主要通过飞沫和接触传播。在疫情尚未得到控制的现阶段，如果我们出行的话，可能会和其他人乘坐同一交通工具，可能会和其他人密切接触。因此，被传染上病毒的概率是有的。你现在担心自己在返校路上被传染，看到了你对自己的照顾，也看到你对自己后续学习的一些思考，非常值得肯定。

根据国家相关文件要求，目前我们的开学时间还没有确定，为了不耽误大家的学业，学校也在积极考虑和准备开启网络授课。当疫情解除，能确保所有人正常出行安全的时候，我们的返校路途肯定也是安全的。当然，如果到时候你还是不放心的话，也可以考虑采取一些防护措施，比如戴好口罩，不与陌生人有亲密接触，减少外出等以减轻焦虑感。

11. 我有个室友是湖北的，想着回学校后要和他（她）同住一室，会有很多亲密接触机会，好希望他（她）下学期都暂时不要回学校，我是不是太没有道德了？

答：传染病暴发的确会给我们带来巨大的心理压力，产

生一定的消极情绪是十分正常的。当我们身边有来自疫区的人群时，自然会出现较多的担心和焦虑。我们会去想他（她）是否接触过已感染的病人，他（她）到底有没有携带病毒，是否已经隔离观察了 14 天以上，我会不会被传染，等等。

从社会心理学的视角看，人们总是会划分“我们”和“他们”，区分内外不同群体，容易对“他们”产生偏见。偏见以猜忌、恐惧和仇恨为特征，而偏见又会进一步导致歧视。偏见心理的本质是找“替罪羊”，寻求控制感。其实，对控制感的知觉很大程度上是人们的一种错觉，但是为了找到对生活的控制感，人们会把自己身边和疫区有关系的人和物都驱赶走，让自己感到安全。（摘自《新型冠状病毒感染的肺炎公众心理自助与疏导指南》）

因此，想到寝室里就有来自疫区的同学，希望他下学期不要回学校，有这种想法是很正常的。欣慰的是你并没有因此就对那位同学提出这样的要求，而是积极寻求帮助减轻自己的焦虑，也请你多了解关于冠状病毒传播的相关科学知识，相信和来自疫区的同学在一起，自己也是安全的。

12. 我原本联系好了2月初就去企业实习的,因为疫情的爆发,实习计划落空了,可能还会影响到后面的工作。不知道什么时候才能解除疫情,好焦虑啊!

答:特别能理解你现在的心情,当计划被突然打乱时会感到未来不可控、不确定,从而引发出我们许多的焦虑和担心。此次爆发的疫情,估计把很多人的计划都打乱了,生活中其实是充满各种变化的,在应对这些变化时,我们都会产生相应的身心反应,比如吃不好、睡不香,有比平时更多的担心、焦虑和恐惧等。

你的实习计划没能按期进行,感到焦虑属于非常正常的反应,建议你参考本手册心理测试部分的内容评估一下自己的情绪状态和身心状态,尝试运用前面介绍的一些身心安稳调适技巧帮助自己稳定好情绪;然后再去思考一下在目前情况下自己可以去做一些什么,比如阅读一本平时没有时间看的书,观看一些喜欢的电影或电视剧,练习练习厨艺做一道自己很爱吃的菜,每天坚持完成一项室内运动,等等。总之,

给自己列一个行动计划，将时间安排好，有规律地完成一些活动将会有助于减轻焦虑感。

13. 我原本有重度抑郁，上学期就在中心接受咨询+服药后，最近有些好转，还想着开学后能继续预约原来的心理老师做咨询的。但现在因为疫情，看样子是不能正常开学了，又找不到合适的咨询师，我好担心自己的病情会变严重。

答：非常能够理解你的担心。因为疫情打乱了很多我们平时的计划，会增加大量因为不确定、失控而引起的焦虑感。但很多时候，现实就是充满了各种变化，去接受和适应这些变化也是我们心理健康很重要的内容。我们可以在此刻多一些觉察和自我照顾，在后续咨询开始之后也能够与你的咨询师去讨论这些内容。

不知道你是否还在服药呢？如果还在服药的话，坚持规律性的服药是最首要的。在这期间，如果你有任何情绪上的难受，都可以在“话心 APP”上提问，我们有值班的老师进行回答。等到开学之后，还可以拨打我们 028-61830031

的热线。同时，我们也正在积极探索网络面对面咨询的开展方式，希望可以更好地服务到因疫情延迟返校的同学。你可以关注我们“心理 IN 成电”官方微信订阅号，有消息我们会尽快通知大家。同时，我们在心身调试部分也给大家准备了很多自我照顾和情绪稳定的方式，你可以一条条地尝试一下，看看有没有适合你的方式。



本篇内容中有部分摘编自人民卫生出版社出版的《新型冠状病毒感染的肺炎公众心理自助与疏导指南》、CPS 临床心理注册系统的微信公众号文章《抗疫心理援助的分级分阶段处置》、四川新型冠状病毒肺炎疫情心理干预工作组编写的《新型冠状病毒大众心理防护手册》、上海高校心理咨询协会微信公众号文章《上海大学生疫情应激心理的自助手册》，在此一并感谢以上机构和编者。

第四部分 家校合作篇



新型冠状病毒疫情的发生,对所有人来说都是身体与心灵的一次考验。电子科技大学心理健康教育中心密切关注全校师生和家长的身心健康,除了我们能做的所有努力以外,家庭支持系统也对学生的身心健康起着尤为重要的作用,家长的情绪稳定也能够让学生获取更多的安全感。



1. 在假期我们可以如何帮助孩子调整心态,一起应对疫情呢?

答:为了应对这场突如其来的疫情,家长们需要用关爱支持孩子,全家一起应对来自疫情的挑战。具体来说,尤其要注意以下几点内容。



通过正规渠道掌握疫情信息,积极关注学生心理健康

(1) 通过国家、地方政府和学校官方渠道了解和掌握疫情动态及防治知识,不信谣、不传谣、不造谣。同舟共济、科学防治,坚定我们能够战胜疫情的信心。

(2) 积极关注学生心理健康。面对突如其来的疫情,

我们难免会感到焦虑和恐慌,为了与全校师生一起应对疫情带来的身体和心理的考验,学校心理健康教育中心定制了多渠道网络心理辅导与支持服务,学生如出现应激反应或心理不适,可以指导其通过以下方式取得支持:“话心 APP”、朋辈热线(QQ 2786938806);心理专家“李媛如是”微博账号;“心理 IN 成电”官方微信平台;四川心理干预组援助热线:028-85422114(工作时间 9:00—21:00)。



利用寒假多与孩子进行有效交流

(1) 努力营造温馨融洽的家庭氛围,可以与孩子一起读书、收看新闻、观看喜爱的影视节目、开展家庭趣味运动比拼等。

(2) 抓住难得的机会,与孩子聊聊他们感兴趣的事情、学校的生活情况以及未来的打算。

(3) 多耐心倾听、给予温柔的鼓励,并适时提出建议和指导;孩子做的不够完美或让你失望的时候,少一些指责和批评,多一些忍耐与包容。



服从防控总体安排，增强个人心理弹性

（1）心在书本上，哪里都是课堂。根据学校整体工作安排，要求各类学生不要提前返校。不提前返校，是为了最大限度地阻断疫情传播扩散渠道，请务必执行。此外，要及时关注学校及学院的各类信息，若接到教务部门关于课程学习的变更安排，请家长协助孩子调节情绪、摆正学习心态，积极开展网络及远程学习，按计划完成各项学习任务。

（2）做好信息反馈。请家长务必与学生一起全力配合各学院及辅导员老师做好疫情防控报告，时刻保持与联络同学及学院辅导员的沟通与交流，真实、准确地报告假期去向并反馈身体状况。

（3）增强防范意识。科学做好个人防护，口罩还是不能少喔！



2. 我们应该如何与孩子去讨论疫情，帮助他们从其中获得成长呢？

答：中国心理学会临床心理学注册工作委员会秘书长、

北京大学副教授徐凯文指出：面对疫情，家长首先要做好个人防护，并指导和帮助孩子做好防护，然后在一个相对安全的家庭环境、难得充裕的共处时间里，利用危机事件对孩子做好启发、引导和教育。



保持适度的紧张和警觉，减少外出和群聚活动，和孩子一起做好必要的隔离

面对病毒疫情传染的不确定性，焦虑和恐惧属于正常反应。从人类进化和个体生存的角度来看，焦虑和恐惧都有积极的适应意义，它们使人们迅速警觉，能调动起机体的能量，规避可能的风险。灾难时期，家长要保持适度的紧张和警觉，给孩子明确的暗示：疫情未缓解，户外还不安全，出门玩耍有传染风险！这样便于孩子老老实实待在家里，让他们通过学习和游戏来渡过危机时间。

面对孩子的恐慌情绪，有的家长会告诉孩子不要害怕，但自己却紧张得不行，这给孩子传递的是矛盾的信息。正确的做法是，承认并接纳自己的恐惧，同时引导孩子认识并接纳自己的紧张情绪，通过科学的防疫措施和合理安排生活学

习来规避风险，降低孩子的恐惧情绪。



和孩子一起研究获取可靠信息的方法

关于疫情的知识与信息铺天盖地，真假莫辨，信息过载严重。信息过载使人们被淹没在信息的海洋中，无法及时搜索到正确、有用和关键的消息，这不但让获取有效信息的成本提高，甚至还会引发知识焦虑。要减少信息过载的不良影响，就要学会如何过滤和利用信息。家长可以和孩子一起讨论如下问题：获取真实和权威信息的途径，比如政府的官方网站的文稿，专业机构和科学家的科普文章等；验证信息真伪的方法——通过网络搜索引擎等多途径交叉验证，通过权威人士验证等；主动获取信息的合理时间节点；引导孩子寻找有效信息，学会获取科学、正确信息的手段和方法，这有利于培养孩子的批判性学习习惯。这种习惯对孩子的自主学习、创造性学习能力的培养至关重要。



学习自我防护的知识

对照国家卫健委，疾控中心等权威部门发布的疫情防护手册，学习相关的自我防护知识，练习相关的防护技能。尤

其重要的是家长要带着孩子反复示范练习戴口罩、消毒等个人卫生和防护方法,把书上的东西变成孩子自己的知识和技能,起到举一反三的效果。



利用危机事件,强化生命教育

生命是一切价值的载体!生命教育恰恰是很多家长在教育孩子时忽视的一部分。通过一些新闻报道和科普材料,启发孩子想象和感受生命的脆弱和疾病的痛苦。让孩子知道健康的重要性和生命的不可逆性。可以创造一些虚拟的危险情境,比如,通过讨论遇到火灾、地震时该如何做来调整孩子在这些情境下的反应模式,这样孩子就能学到一些生命防护的常识。



学习病毒和疾病的科学知识,培养孩子对大自然的敬畏和好奇心

利用丰富的科普材料,和孩子一起学习病毒及相关疾病的知识,包括病毒的类型、病毒传播的途径、病毒感染细胞的方式,病毒对人类健康的危害,病毒传播与人类对生态环

境破坏及食用野生动物的关系等。培养孩子对大自然的敬畏和保护自然生态的意识。同时启发孩子：人类对病毒、对自然的认识还很肤浅，尚有待于科学家去进一步探索。



认识人的社会性和相互协作的重要性

疫情期间，由于缺乏户外活动和同伴交往，孩子会有诸多不适，家长可以针对这些反应启发孩子体会和感受社会交往对个体正常生活的必要性。

和孩子一起讨论，让他们认识到，正是因为有医务人员冒着生命危险在夜以继日地抢救病人，才可能使他们获得康复；正是因为防疫人员的辛勤工作，疫情才正在被一点点控制并且趋于减退；正是因为有警察的日夜执勤巡逻，我们的社会才能保证基本的秩序；正是因为有发电厂工人在坚持劳动、通信行业员工在精心保障，我们才有可能在明亮温暖的房间里，通过网络、电视学习知识，保持沟通和了解疫情。

可以通过讨论让孩子领悟到：社会是个整体，社会上的人是相互依存、相互支持的，社会的运转有序，还需要有政

府的统筹和指挥。我们每个人做好自己该做的事情，就是为社会做贡献。

要做到上述一切的前提是：家长是一个乐于学习并且勤于思考的人，是一个愿意以身示范勇于实践的人，是个有耐心讲方法的人。在孩子面前，家长不仅仅是教育者，还要做好观察者、陪伴者、示范者和引领者。

教育不仅仅在学校里、在课堂上，生活就是教育！病毒疫情是一场灾难，但灾难过后，我们的人民凝聚起来了，我们的国家强大起来了，我们的孩子成长起来了，是不幸中的大幸！



3. 在孩子返校前，我们可以与辅导员先做些交流吗？

答：当然可以，我们非常鼓励您与辅导员多做交流。

在育人的立场上，我校任何一位教师同您都是站在一起的。我们工作的初心，就是要培育健康自信、朝气蓬勃的大学生，所以在返校前，您可以同孩子一道与辅导员老师建立联系、互动交流。这样，我们才能知晓您的孩子在这段特殊的时间里过得怎么样，才能在开学后更好地与您一起来关

心、支持他们的成长。

如果您的子女寒假在家期间,因为新冠肺炎疫情有过隔离治疗经历、有过较大情绪波动、有过特别的心理行为反应、有较大的行为变化,请在开学前联系辅导员老师,将详细情况予以告知。



4. 孩子马上就要返校了,我们可以提前做哪些准备呢?

答:我们可以帮助孩子从心理、物资、出行三个方面来进行充分的准备。



心理准备

面对返校途中及返校后的各种不确定性,家长和学生都可能存在一定的紧张和焦虑,这是正常的情绪反应。家长朋友们首先要接纳自己与孩子的情绪,可以多与孩子沟通交流各自的想法,提前做些积极暗示与放松练习。



物品准备

除日常衣物生活用品等,为学生准备体温计、口罩、常

用药等必备物品，并提前掌握正确的使用方式，让学生在学
校能做好自我体温监测和自我防护。



出行准备

科学选择路线，做好时间规划，并随时关注学生的出行
安全和防护安全。



5. 不知道返校后有可能会面对哪些事情，我们可以提前
跟孩子一起做好哪些准备呢？

答：因为疫情还在继续，所以我们非常期待家长和我们
一起做好学生返校后的关爱和配合工作。比如做好以下事情。



理解配合学校的防控安排

疫情下的非常规校园生活，可能会让部分学生有些不
适，比如每日的测量体温和情况汇报等，家长须配合学校做
好学生的思想工作及心理关爱。



及时报告并配合治疗

如学生出现发热等身体不适症状，应立即报告学院及学

校，听从学校疫情防控部门安排，及时隔离并送医。家长切勿过于慌张，配合稳定学生情绪，相信科学治疗。



鼓励学生自主学习，加强锻炼

学生以学业为先，在保障生命健康的前提下，学习不可断线。家长要鼓励学生静心读书、积极思考、制订科学的学习计划，并通过微信、QQ、电子邮箱等方式积极与老师和同学开展学业学术交流；同时，家长要提醒孩子们加强锻炼，除安全的户外运动外，还可以在宿舍进行正念、冥想练习和各类室内运动，提升个人的身心免疫力。



获取更多心理支持资源

学校心理健康教育中心，将持续关注学生心理状态，及时为有需要的同学提供支持（除前面提到的网络资源外，开学后还可拨打心理热线电话：028-61830031）。

再次感谢家长朋友们一直以来对学校的信任和对心理健康教育中心的大力支持，让我们共同携起手来，坚定信心，众志成城，一起助力学生的健康成长。

第五部分 资源链接篇



1. 电子科技大学心理辅导与支持热线

- (1) 下载“话心 APP”，在留言区进行留言；
- (2) 电子科大朋辈心理成长联盟官方 QQ 2786938806；
- (3) 心理专家“李媛如是”微博热线；
- (4) 官方微信平台“心理 IN 成电”；
- (5) 学校心理中心热线电话 028-61830031（开学后）。

2. 电子科技大学疫情期间最新资讯及工作安排

请关注“电子科技大学”微信公众号。

3. 春季学期开学阶段本科教学有关工作通知： (更多教务信息请关注“成电微教务”公众号)

<https://mp.weixin.qq.com/s/umqvLAXfJEagHrIuudHsZg>

4. 疫情心理健康自评（来源：“心理 In 成电” 微信公众号）

<https://mp.weixin.qq.com/s/sKNCCyuyo10WL71cnzua6Q>



5. 四川省新型冠状病毒感染的肺炎疫情心理

干预组心理援助热线：

028-85422114（每天 9：00—21：00）

6. 华西免费网络问诊：扫码进入华西医院抗冠专区



7. 微医互联网医院（专家在线义诊）



8. 实时更新：全国新型肺炎疫情实时动态（来源“腾讯新闻”）

<https://news.qq.com/zt2020/page/feiyan.htm>

9. 四川发布公告 :开通心理支持热线和网络辅导服务（来源“四川教育发布”微信公众号）

<https://mp.weixin.qq.com/s/UJMzEZdK3rRFXc5sR4qptQ>

10. 肺炎阴影下，你是否已陷入过度恐慌和焦虑？（来源：“简单心理 Uni”微信公众号）

https://mp.weixin.qq.com/s/U2B5-HdMN_LrCqV4OtrCUw

11. 疫情心理危机干预系列讲座(专家公益讲座，帮助自我情绪调节。来源“武汉市精神卫生中心武汉心理医院”微信公众号)

https://mp.weixin.qq.com/s/E_BfBa9pvcaz674UZKP6MA

12. 全国心理援助热线一览（来源“精神卫生686”微信公众号）

<https://mp.weixin.qq.com/s/vefgbnkEMpnxBOSAQV0WpA>

表2 全国心理援助热线一览表

河北省	0312-96312（河北省内96312）	周一到周日，24小时
石家庄市	0311-68052995	周一至周五，8:00-12:00，14:00-17:00
秦皇岛市	0335-3102599	周一至周五，8:00至17:00
张家口市	0313-5039099	周一至周五，8:30-12:00，14:00-17:30
山西省	0351-8726199	周一到周日，24小时
太原市	0351-8726199	周一到周日，24小时
太原市杏花岭区	0351-7772616	周一至周五（工作日），8:00-12:00，14:30-18:00
太原市迎泽区	0351-7565333	周一到周日，24小时
运城市	0359-5553999	周一至周五，8:30-11:30，14:30-17:00 周六，8:30-11:30
运城市永济市	18635905696	周一至周六，8:00-20:00
临汾市	0357-6767120	周一到周日，24小时
内蒙古区	0471-12320-5	周一到周日，24小时

包头市	0472-2625521	周一至周五，8:30-17:30
	13451322429	新型肺炎疫情期间专线，周一到周日，24小时
	13224724161	新型肺炎疫情期间专线，周一到周日，24小时
乌海市	0473-2793886	周一到周日，24小时
	15147420021	新型肺炎疫情期间专线，周一到周日，24小时
赤峰市	0476-4222333	周一到周日，24小时
	18604760120	新型肺炎疫情期间专线，周一到周日，24小时
	18604760620	新型肺炎疫情期间专线，周一到周日，24小时
通辽市	0475-2738321	周一到周日，24小时
鄂尔多斯市	0477-2266120	新型肺炎疫情期间专线，周一到周日，24小时
	0477-8500240	周一至周五，9:00-17:00
呼伦贝尔市	0470-7373777	周一到周日，24小时

新型冠状病毒师生心理防护与调适手册

巴彦淖尔市	0478-8765056	周一至周日，8:00—12:00，15:00—18:00 新型肺炎疫情未解除之前24小时开通
	0478-8263631	周一至周日，8:00—12:00，15:00—18:00 新型肺炎疫情未解除之前24小时开通
	0478-8287637	周一至周日，8:00—12:00，15:00—18:00 新型肺炎疫情未解除之前24小时开通
	0478-8772630	新型肺炎疫情期间专线，周一至周日，24小时
兴安盟	0482-8200990	周一至周日，24小时
锡林郭勒盟	0479-8235959	周一至周五，8:40—11:50，14:30—17:20
	15547981717	周一至周日，24小时 新型肺炎疫情未解除之前24小时
阿拉善盟	0483—8770663	周一至周五，8:30—12:00，15:00—18:00 新型肺炎疫情未解除之前24小时开通
乌兰察布市	0474-8984966	周一至周日，8:30—18:00
	0474-8384631	周一至周日，8:30—18:00
	13500645091	周一至周日，8:30—18:00

辽宁省	024-12320-3	周一至周日，8:00—17:00
沈阳市	024-23813000	周一至周日，24小时
大连市	0411-84689595	周一至周日，24小时
鞍山市	0412-7138882	周一至周五，8:00—15:40
抚顺市	024-57520521	周一至周日，12:30—16:00
本溪市	02445884666	周一至周五，8:00—11:30，13:00—15:30
丹东市	0415-6663120	周一至周五，8:10—11:20，13:10—15:40
锦州市	0416-3215120	周一至周五，8:00—15:30（节假日除外） 预计2020年2月1日开通24小时热线
营口市	0417-3263003	周一至周五，8:30—11:30，13:30—16:00
	0417-3263113	
阜新市	0418-3780123	周一至周日，8:30—11:30，13:00—16:30
铁岭市	024-12320-3	周一至周日，8:00—17:00
吉林省	0431-12320-6	周一至周日，24小时

第五部分 资源链接篇

辽源市	0437-6996888	周一二四五, 8:00-11:30, 13:00-16:00 周三六, 8:00-11:30
四平市	0434-5079510	周一至周日, 8:00-22:00
长春市	0431-82708315	周一至周日, 24小时
	0431-89685000	周一至周日, 24小时
	0431-89685333	周一至周日, 24小时
黑龙江省	0451-12320	周一至周日, 24小时
哈尔滨市	0451-82480130	周一至周日, 9:00-凌晨1:00
齐齐哈尔	0452-2739122 0452-2736734	周一至周五, 8:00-17:00 (节假日除外)
鸡西市	15636346118	周一至周日, 24小时
大庆市	0459-12320	周一至周日, 24小时
伊春市	18204589757	周一到周五, 8:30-16:30
牡丹江市	0453-6228595 0453-6238595	周一至周日, 24小时

牡丹江市	0453-963111	周一到周五, 8:00-17:00
上海市	021-12320-5	周一三五日, 8:00-22:00 周二四六, 24小时
黄浦区	021-63036588	周一至周日, 24小时
徐汇区	4009213120	周一至周五(工作日), 8:00-17:00
长宁区	021-80110808	周一至周日, 24小时
静安区	021-62530984	周一至周五(工作日), 8:00-17:00
普陀区	021-66055120	周一至周日, 8:00-20:00
虹口区	021-66696619	周一至周五(工作日), 9:00-17:00
杨浦区	021-61230673	周一至周五(工作日), 9:00-17:00
闵行区	4000219003	周一至周日, 24小时
宝山区	021-66019885	周一至周五(工作日), 8:00-16:30
嘉定区	021-39590800	周一至周日, 24小时

新型冠状病毒师生心理防护与调适手册

浦东区北	13072154838	周一至周五（工作日），8:00-16:00
浦东区南	17317146287	周一至周五（工作日），8:00-16:00
金山区	4001001890	周一至周日，24小时，节假日除外
松江区	021-57846274	周一至周日，24小时
青浦区	021-69200120	周一至周五，8:00-20:00
奉贤区	4009208761	周一至周五（工作日），8:00-16:30
崇明区	18017890645	周一至周日，24小时
江苏省		
南京市	025-83712977	周一至周五，8:00-12:30，12:30-17:00
无锡市	0510-88000999	周一至周日，24小时
徐州市	0516-69850665	周一至周五（节假日除外） 冬季:8:30-12:00，13:30-16:30 夏季:8:30-12:00，14:00-17:00

常州市	13915016801 18661232225	周一至周日，24小时
	0519-68016801	周一至周五，8:00-11:30，13:30-17:00
	0519-83064580	周一至周日，24小时
苏州市	0512-12320-4 0512-65791001	周一至周日，24小时
连云港市	0518-85217666 18961317331	周一至周日，24小时
南通市	18051601200	周一至周日，24小时
	0513-85127885	周一至周日（节假日除外） 8:30-11:30，13:30-17:00
淮安市	15851741692 0517-12320	周一至周日，24小时
盐城市	0515-88550242	周一至周日，24小时
扬州市	0514-87207255 0514-87256180	周一至周五，8:00-11:30，14:00-17:30
	0514-87207247	周一至周日，24小时
镇江市	0511-88799955	周一至周五，8:30-16:00

泰州市	0523-12320	周一至周五, 8:30-11:30, 14:00-17:30
宿迁市	0527-80878022	周一至周日, 24小时
浙江省	0571-85029595	周一至周日, 24小时
杭州市	0571-85029595	周一至周日, 24小时
宁波市	0574-12320 0574-81859666	周一至周日, 24小时
温州市	0577-88434567	周一至周日, 24小时
嘉兴市	0573-12320	周一至周日, 24小时
湖州市	0572-12320-4	周一至周日, 8:00-11:30, 13:30-16:30
绍兴市	0575-85157777 0575-85885885	周一至周日, 8:00-11:30, 14:00-17:00
金华市	0579-12320	周一至周日, 24小时
舟山市	0580-12320	周一至周日, 24小时
台州市	0576-12320-1	周一至周日, 24小时

衢州市	0570-12320	周一至周日, 24小时
丽水市	0578-2113515	周一至周日, 24小时
安徽省	0551-63666903	周一至周日, 24小时
合肥市	0551-63666903	周一至周日, 24小时
阜阳市	0558-2569999	周一至周日, 8:00-20:00
滁州市	0550-12320-2	周一至周日, 24小时
宿州市	0552-12351-3	周一至周日, 8:00-11:30, 14:30-17:30
铜陵市	0562-2167912	周一至周日, 8:00-11:30, 14:30-17:30
铜陵市	18956288095	周一至周日, 24小时
芜湖市	0553-4825555	周一至周日, 9:00-21:00
芜湖市	0553-5715880	周一至周日, 24小时
安庆市	0556-5200261	周一至周日, 8:00-11:15, 14:30-17:00

新型冠状病毒师生心理防护与调适手册

安庆市	18955600256	周一至周日，24小时
宣城市	0563-2915555	周一至周日，8:00-11:20，13:30-16:20
六安市	0564-3309693	周一至周六，8:00-11:30，14:30-17:30
淮北市	13170110955	周一至周日，24小时
蚌埠市	0552-4191201	周一至周日，8:00-11:30，14:30-17:30
黄山市	0559-2591072	周一至周五，8:00-11:30，14:30-17:00
马鞍山市	17755589633	周一至周日，24小时
池州市	0566-3386039	周一至周五，9:00-12:00，14:00-17:00
亳州市	0558-5551191	周一至周日，8:00-17:30
福建省	0591-85666661	周一至周日，24小时
福州市	0591-85666222	周一至周日，24小时
厦门市	0592-5395159	周一至周日，24小时

赣州市	0797-8221010	周一至周日，24小时
吉安市	0796-12355（青少年专线）	周一至周五，8:00-12:00，14:00-17:00
宜春市	4009151095	周一至周五，8:00-12:00，14:30-17:00
山东省	0531-88933887	周一至周五（节假日除外） 8:00-12:00，13:30-17:30
	0531-88942284	周一至周日，19:00-21:00
济南市	0531-12345	周一至周日，24小时
青岛市	0532-85669120	周一至周日，24小时
淄博市	0533--8758811	周一至周日，24小时
枣庄市	0632-8076100	周一至周日，24小时
烟台市	0535-7601000	周一至周日，24小时
潍坊市	0536-6231120	周一至周日，24小时
济宁市	0537-3165837 0537-12355	周一至周五，8:00-12:00，13:30-17:30



第五部分 资源链接篇

南平市	05996131709	周一至周五, 8:30-12:00, 14:30-17:00
莆田市	0594-6730135	周一至周日(节假日除外) 8:00-11:30, 14:30-17:30
泉州市	0595-27550809 18159526768	周一至周五(节假日除外) 8:30-12:00, 13:30-21:00
漳州市	0596-6613580	周一至周日, 24小时
平潭综合实验区	0591-88778120	周一至周日, 8:00-17:00
三明市	0598-8033111	周一至周日, 8:00-20:00
龙岩市	0597-3291580	周一至周日, 24小时
宁德市	18859331112	周一至周日, 8:00~18:00
江西省	0791-88330120	周一至周日, 8:00-22:00
九江市	0792-8338111	周一至周日, 24小时, 节假日除外
新余市	0790-6445120	周一至周日, 8:00-17:30
	0790-6426221	周一至周五, 8:00-17:30 周六, 8:00-11:30

泰安市	0538-8880120	周一至周日, 24小时
威海市	0631-5960166	周一至周日, 24小时
日照市	0633-12355	周一至周日, 24小时
临沂市	4001539120	周一至周日, 24小时
	0539-8035352	周一至周日, 24小时
德州市	0534-2488072	周一至周日, 24小时
聊城市	0635-96009996	周一至周日, 24小时
	0635-2113411	
菏泽市	0530-5853333	周一至周日, 24小时
东营市	4001619995	周一至周日, 24小时
滨州市	0543-3282348	周一至周日, 24小时
河南省	0373-7095888	周一至周日, 24小时
新乡市	0373-7095888	周一至周日, 24小时

新型冠状病毒师生心理防护与调适手册

漯河市	0395-3701120	周一至周日，24小时
郑州市	0371-58678856	周一至周日，24小时
安阳市	0372-3318000	周一至周五，8:00-11:50，14:30-17:00
许昌市	0374-3361021 18539062538	周一至周日，24小时
焦作市	0391-3698120	周一至周日，24小时
周口市	0394-8368120	周一至周五，8:00-12:00，14:30-17:00
平顶山市	0375-6166125 0375-6166135	周一至周日，8:00-18:00
信阳市	0376-6526355	周一至周六，8:00-17:30
南阳市	13782145395 037712355青少年心理咨询热线	周一至周日，24小时
开封市	4001096096 0371-23921120	周一至周日，9:00-17:00
驻马店市	0396-2923456	周一至周日，24小时

湖北省		
武汉市	027-85844666	周一至周日，9:00-21:00
宜昌市	0717-6499111	周一至周日，8:00-21:00
襄阳市	0710-3810121	周一至周日，8:00-21:00
随州市	0722-3281035	周一至周日，8:00-12:00，14:00-17:00
孝感市	0712-2349435	周一至周日，24小时
十堰市	0719-8797153	周一至周日，24小时
湖南省		
长沙市	0731-85501010	周一至周五（节假日除外），8:00-20:00
株洲市	0731-22325833	周一至周日，24小时
湘潭市	13786207611	周一至周日，24小时
衡阳市	0734-3138120	周一至周五，8:00-12:00，14:00-17:00

第五部分 资源链接篇

邵阳市	0739-5182266	周一至周五, 8:00-12:00, 14:30-17:30 (节假日除外)
岳阳市	0730-8736478	周一至周五, 8:00-12:00, 14:00-17:00 (节假日除外)
常德市	0736-7870909	周一至周日, 24小时
张家界市	0744-3589120	周一至周五, 8:00-17:00
益阳市	0737-6182462	周一至周五, 8:00-17:00
郴州市	0735-2889909	周一至周日, 24小时
永州市	0746-8426126	周一至周五, 8:00-17:30
怀化市	0745-2480666	周一至周日, 12:00-24:00
娄底市	0738-8800096	周一至周五, 8:00-12:00, 14:30-17:30 (节假日除外)
湘西州	0743-5223195	周一至周日, 24小时
广东省	020-12355	周一至周日, 8:00-20:00
	020-12320转5	周一至周日, 24小时

广州市	020-81899120	周一至周日, 24小时
深圳市	0755-25629459	周一至周日, 7:00-23:00
深圳市罗湖区	0755-82451199	周一至周五, 8:00-17:00
深圳市福田区	0755-83422376	周一至周五(节假日除外), 08:00-23:00
深圳市南山区	4008308525	周一至周五, 8:00-17:00
深圳市宝安区	0755-29916168	周一至周五, 8:30-12:00, 14:00-17:30
深圳市龙岗区	0755-28924061	周一至周五, 8:00-12:00, 14:30-17:30
深圳市盐田区	0755-25251911	周一至周五, 9:00-18:00
深圳市光明区	0755-23425044	周一至周五, 8:30-12:00, 14:00-17:30
深圳市龙华区	400-189-0885	周一至周日, 24小时
深圳市大鹏新区	0755-84205422	周一至周五, 9:00-12:00, 14:00-17:30
汕头市	0754-87271333	周一至周日, 24小时

新型冠状病毒师生心理防护与调适手册

佛山市	0757-82667888	周一至周日，24小时
江门市	0750-3125678	周一至周日，24小时
惠州市	0752-2234880	周一至周日，8:00-17:00
梅州市	0753-2355640	周一至周日，24小时
东莞市	0769-22113311	周一至周日，8:30-22:30
中山市	0760-88884120	周一至周日，24小时
云浮市	0766-3782822	周一至周五，8:00-11:30 14:30-17:30 (节假日除外)
广西区	0772-3136120	周一至周日，8:00-22:00
南宁市	0771-3290001	周一至周日，8:00-22:00
北海市	0779-7280001	周一至周五，8:00-12:00，14:30-17:30
玉林市	0775-12355	周一至周日，24小时
海南省	0898-96363	周一至周五，8:00-17:30，节假日除外

五指山市	0898-86623120	周一至周五，24小时
重庆市	023-12320-1	周一至周日，24小时
涪陵区	17782103332	周一至周五，9:00-17:00
黔江区	023-79312355 023-79425120 023-79245096	周一至周日，24小时
渝中区	13883108191	周一至周日，24小时
大渡口区	023-68081234 023-68953660	周一至周日，24小时
江北区	023-67995995	周一至周日，24小时
沙坪坝区	13388916070	周一至周日，24小时
九龙坡区	15826166697	周一至周日，24小时
南岸区	15723015150 023-62804507 18983889056 18623529979 023-62390912	周一至周日，24小时 周一至周五，8:30-17:30

第五部分 资源链接篇

北碚区	023-68367770	周一至周五, 8:30-17:30
渝北区	023-67319162	周一至周日, 24小时
巴南区	19946912320	周一至周日, 24小时
合川区	023-81660960	周一至周四, 8:30-17:30
永川区	023-49886558	周一至周日, 24小时
南川区	023-71694406	周一至周五, 8:30-17:30
綦江区	023-48229506	周一至周五, 8:30-17:30
荣昌区	023-46387310	周一至周日, 24小时
垫江县	023-81860523	周一至周日, 24小时
忠县	023-85806120	周一至周五, 8:00-12:00, 14:00-17:00
奉节县	023-56623352	周一至周五, 8:00-12:00, 14:30-17:30

巫山县	023-57682872 023-57690927 023-57690922	周一至周日, 24小时
巫溪县	023-51524319	周一至周日, 24小时
石柱县	023-73332124	周一至周日, 24小时
酉阳县	023-75552324	周一至周日, 24小时
万盛经开区	023-48273350	周一至周日, 24小时
四川省	028-12320-4	周一至周五, 8:00-18:00 周六至周日, 9:00-17:00
成都市	028-87577510	周一至周日, 24小时
德阳市	0838-6661611	周一至周日, 24小时
眉山市	028-38296995	周一至周五(节假日除外), 19:00-21:00
资阳市	028-26501223	周一到周五, 8:00-11:30, 15:00-17:00
南充市	0817-2316000	周一至周日, 8:00-12:00, 15:00-18:00

新型冠状病毒师生心理防护与调适手册

雅安市	0835-5895004	周一至周五, 9:00-17:00
	13551585969	周一至周五, 17:00-次日09:00; 节假日, 24小时
自贡市	0813-5512320	周一至周日, 24小时
达州市	0818-2797120	8:00-11:30, 14:00-17:30(工作日)
	0818-2672120	周一至周日, 24小时
绵阳市	0816-2268885	周一至周日, 24小时
	0816-12355	周一至周日, 24小时
宜宾市	0831-8247085	周一至周日, 8:00-20:00
泸州市	18982762013	周一至周日, 24小时
攀枝花	0812-3330157	周一至周五, 8:00-12:00, 15:00-18:00
广元市	0839-3450733	周一至周日, 24小时
贵州省	0851-88417888	周一至周五, 9:00-17:00 新型肺炎疫情未解除之前24小时开通

六盘水市	0858-2119595	周一至周日, 24小时
安顺市	0851-33252091	周一至周五, 8:00-12:00, 14:00-18:00
黔东南州	18685002656	周一至周五, 8:30-11:30, 14:00-17:30
云南省	0871-12320-5	周一至周日, 24小时
昆明市	0871-65011111	周一至周日, 24小时
昭通市	0870-2859280	周一至周五, 08:30-17:30
玉溪市	0877-6130659	周一至周五, 08:30-17:30
	0877-6135285	
保山市	0875-2130595	周一至周五, 08:30-17:30
普洱市	0879-2124030	周一至周五, 08:30-17:30
大理州	0872-2181525	周一至周五, 08:30-17:30
陕西省	4008960960	周一至周日, 10:00-24:00
西安市	4008960960	周一至周日, 10:00-24:00

第五部分 资源链接篇

宝鸡市	0917-3554688	周一至周日，24小时
	0917-3203366	周一至周五，8:00-12:00，14:00-17:30
渭南市	0913-2099958	周一至周日，24小时
榆林市	4000912995	周一至周日，24小时
汉中市	4008096341	周一至周五，8:00-12:00，13:30-16:30
铜川市	0919-2887990	周一至周日，24小时
延安市	0911-2913484	周一至周日，08:00-17:00
	0911-2913738	
咸阳市	029-33416410	周一至周日，24小时
	0293-3289668	周一至周五，08:00-12:00，14:00-16:00 节假日除外
	0293-3288808	
安康市	0915-3330709	周一至周日，24小时
	0915-3330710	
甘肃省	0931-12320-5	周一至周日，24小时
兰州市	0931-4638858	周一至周五（节假日除外），8:00-22:00

天水市	0931-12320-5-2	周一至周日，24小时
	0938-8221199	
青海省	0971-8140371	周一至周日，24小时
宁夏区	0951-2160707	周一至周日，24小时
新疆区	0991-3016111 18129201293，18129201373 18129201339，18129201367 18129201332，18129202175 18129202572，18129202107	周一至周日，24小时
乌鲁木齐市	0991-3016111	周一至周日，24小时
吐鲁番地区	0995-8526786	周一至周日，24小时
阿克苏地区	0997-2195002	周一至周日，10:00-19:30
伊犁州	0999-8350426	周一至周日，10:00-19:30
新疆兵团石河子市	0993-2851261	周一至周日，24小时

注：由各省精神卫生项目办公室提供。

附 录



教育部致全国大学生的一封信

亲爱的同学们：

大家好！

2020年初的这场始料未及的疫情和前所未有的庚子春节，让我们成为“宅男”“宅女”，让好友相会变成视频聊天，亲朋相聚变成隔空拜年。蔓延的疫情让我们感受的不仅仅是焦急不安，还有最美“逆行者”带给我们的温暖。

疫情就是命令，防控就是责任。在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下，各级党组织和广大党员干部、医务工作者全面落实联防联控措施，构筑起群防群治的严密防线。大学生们是与新时代共同前进的一代，相信你们在疫情防控的斗争面前，一定会肩负起时代赋予的使命与责任，与祖国同命运，与人民共患难，为夺取抗击新型冠状病毒感染肺炎疫情斗争的胜利做出应有的贡献。

做“守护者”，就是担使命、保安康。当前，疫情仍在蔓延，防控正处于关键期。很多医学专业的师生已经奔赴前

线,成为病患者坚强的守护者。危急之时唯有担当方显忠诚,让青春在与肆虐的病毒抗争中绽放。在你们还没有掌握相关医学知识和专业技能阻击疫情时,保护好自己,不让关爱我们的人揪心,就是对他人生命安全的负责,就是对一线医务人员宽慰,就是在为这场“战疫”做贡献。每一位同学都牵系一个家庭,每一个青年应担当一份使命,自觉做科学的传播者、谣言的粉碎者、健康的守护者、家庭的关爱者。每一位同学的平安,每一个家庭的健康,就是平安华夏、健康中国的坚固基石。

做“修行者”,就是宅其身、抱道行。“万物得其本者生,百事得其道者成。”在文学经典中陶冶情操、增加才情,做到“腹有诗书气自华”;在哲学经典中改进思维、把握规律,增强哲学思辨能力;在伦理经典中知廉耻、明是非、懂荣辱、辨善恶,培养健全的道德品格;在网络资源平台上自主专业学习和自我提升,做到“停课不停学、学习不延期”;通过师生线上切磋琢磨、教学相长。

做“识途者”,就是要做到游必有方。为了同学们的健

康平安，教育部已做出 2020 年春季学期延期开学的决定，这是抗击疫情的需要，也是党和人民对莘莘学子的关心和厚爱。疫情割断不了亲情，无论你身在何方，请记住学校的老师们时刻牵挂着你，也盼望着大家都能以健康、阳光的姿态踏上返校之路。返程之时，也许疫情还没有完全解除，大家务必按照统一部署，配合学校返校复学工作的相关安排，做好个人防护和返程规划，游必有方，尽可能缩短返程时间，做到错峰出行、平安出行，在新学期以昂扬向上的姿态展现大学生的满怀豪情和青春活力。

亲爱的同学们，乌云遮不住升起的太阳，疫情挡不住春天的来临，让我们紧密团结在以习近平总书记为核心的党中央周围，坚定必胜信念，万众一心，众志成城，夺取抗击疫情斗争的最终胜利。我们也将与学校的老师们一道，在全国各地的校园里期待着在庚子年的春天与大家重逢！

（转载自教育部官网：<http://www.moe.gov.cn/>）

导师给学生的一封信

写在前面

面对突如其来的疫情,身为研究生的你难免会感到恐慌与焦虑,扑面而来的各种关于疫情的网络信息也让你应接不暇。中小研一直牵挂着每一位研究生的身心健康。我们知道,你们因突如其来的疫情取消或推迟了计划的行程,你们不厌其烦地向亲戚朋友科普防控常识,你们通过转发和辟谣相关信息来表达自己的关切,甚至你们中有的亲人已经奔赴抗击病毒的前线。在这场特殊的战役中,在这段特殊的日子,中小研将陪你一起静候春日来临。

今天中小研带来一位清华大学导师的问候,送给每位中国研究生学子。

各位同学:

在微信群里,知道大家各自在家,也都安全,很是欣慰。为了防疫的需要,学校决定推迟开学,大家都表示了极大的

理解和支持，给你们点赞。但同时，大家原来的各种计划、节奏都要被打乱，后续的各种教学与研究安排变得有些模糊和不确定。我在大家的交流中，也读出了你们字里行间对突如其来的这些冲击满是焦虑，心神不安。老师有几条建议，提出来供大家参考，也希望我们一起讨论、探索。

这场突发疫情的急速爆发对社会情绪的冲击，要甚于对医疗技术的冲击。实体社会交往使得病毒有了传播的渠道，而互联网和自媒体的发达，各种消息传来传去十分便捷，有时候也会传播和放大焦虑。对个体而言，没事天天在家里刷微博、微信，听各种消息，有谱的、没谱的，只会使自己信息过载，焦虑加重，事实上于事无补。因此我的建议是减少对这些信息的暴露频率，只捡重要的信息看，只看有限且靠谱的来源，不要成天抱着手机刷消息。同时，你在微信群、朋友圈、微博上的每天好些条的转发，在你对很多信息并不确定的情况下，也变得有些“火上浇油”，成了“焦虑倍增器”。

原来的返校、实习计划被打乱了，正好空出了一些时间，应该把以前想干而一直没有时间干的事情，捡起来做了。夏

季就要毕业的同学，现在其实是一个关键时刻，也是一个好时机，可以集中精力、不受打扰地开始论文的研究工作。拜信息技术所赐，现在学校提供的条件很好，校外登录查阅文献完全没问题，访谈的对象大部分也处于相对空闲的状态，约个远程视频访谈也很容易凑时间。无论是一手数据还是二手文献，都没有障碍，可以好好写论文啦。

那些夏季并不面临毕业的同学，也可以趁这个时机好好读点书、研究些真问题。这个时候，从日常的信息暴露中稍微抽离，深想、多想交叉地做些思考，会有很大的益处。在“战略节奏”理论中有研究者提出市场的 S 曲线，这个萌发可以追溯到 2003 年抗击非典（SARS）时对感染人数变化的关注。研究者当时在学校图书馆看各种文献的传染模型，接触到了创新扩散的文献，没想到后续在研究市场成长规律时用上了。所以说，给自己的这一段空闲时间立个小目标，看一本书、收集个资料、做一个文献综述、整理个访谈记录，都可以。并且一天天地完成它，让自己充实起来，是度过眼前这段冲击期的最好方法。

突如其来的新型冠状病毒肺炎疫情，对每个人都是一场巨大的心理冲击。这像极了本尼斯和托马斯在《极客与怪杰：领导是如何炼成的》中所说的造就领导者的“熔炉”。“有人能从熔炉中萃取智慧，有人则在类似的经历中受伤屈服。”考验再怎么艰苦，都是带领我们不断成长的沃土。所谓熔炉，就是淬炼，也是经历，更是成长。希望这次的抗疫经历，能成为大家成长的财富。充实略带紧张的生活，有助于你保持身体和心理的健康，以应付未来多变多险的各种挑战。

当然，做好自身防护、保持身体健康这些，我就不唠叨啦。你们父母会和你们唠叨的，不要嫌烦，试着用自己的言行引导他们的情绪，缓释他们的焦虑。也许这是第一次，你开始告别好宝宝的角色，开始成为家里头心理和精神上的主心骨、顶梁柱。不要让任何外在的变故主宰了你，而要成为自己命运的主人。你们这一代人承担社会的主流角色，也许就从这一次的居家抗疫、因应成长而开始。

念着你们的老师

（转载自“中国研究生”微信公众号）