

新冠肺炎疫情防控期  
重庆市学校师生及家长  
心理行为指导手册



全册主编：赵淑兰

全册副主编：余仁叶 麦莉 徐立 叶海燕

主 审：赵仕民 杨昌义

校 阅：何云山 张希 张霞 刘燕



# 总目

前言·····	3
各分册主编及编写者·····	6
插图创作者·····	8
创意行动辅导学校·····	10
重庆市疫情防控心理援助热线电话·····	11

## 全册内容（请分别点击下载）：

1. 《新冠病毒与自我防护》分册
2. 《应激反应与一般心理调节方法》分册
3. 《幼儿家长分册》
4. 《特需学生家长分册》
5. 《小学学生分册》
6. 《小学生家长分册》
7. 《初中学生分册》
8. 《初中生家长分册》
9. 《高中学生分册》
10. 《高中生家长分册》
11. 《中职学生分册》
12. 《中职生家长分册》
13. 《大学生及家长分册》
14. 《中小学教师分册》



# 前 言

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

新冠肺炎疫情，是一场影响全国的突发重大危机，我们没能阻止它的发生，但我们可以选择如何控制它的影响，可以选择它对我们未来生活与发展有何意义。因此，这一段教师和家长与孩子们共渡难关的重要经历，成为了极其重要的教育资源，是助益所有人未来生活的珍贵的危机应对训练，是促进广大教师、家长和孩子共同成长的重要契机。

为了切实开展好相关工作，我院于 2020 年 1 月下旬特别成立“新冠肺炎疫情防控期心理行为指导工作组”（以下简称“工作组”），由德育研究所心理健康教育研究中心牵头，集合全市部分高校心理中心负责人、各区县优秀心理健康教育教研员和各级各类学校优秀心理辅导教师，组成强大的专业团队，开展全市各级各类学校学生防疫期心理行为指导工作，协助家长自我心理稳定、智慧应对非常时期的孩子陪伴、管理与教育问题，共同创建重大危机中青少年儿童身心安全基地、强化青少年儿童的社会支持系统，携手扶助全市各级各类学校学生及学前幼儿平稳度过疫情防控非

常时期，并致力于陪伴他们从中获得助益终生的心智成长。

在指导各级各类学校师生和家长防疫期心理行为的过程中，我们遵循科学性、专业性、规范性、针对性和实用性“五性并重”的原则，坚持“五化工作”思路（即“应激反应正常化”、“个人状态稳定化”、“每日作息常态化”、“宅家生活创意化”、“危机经历资源化”），组织、指导优秀的区县心理健康教育教研员和学校心理辅导老师，切实做好学生应对当前疫情危机的心理行为指导工作。工作上，我们依据不同年龄段青少年儿童的心理发展特点和居家隔离的生活现状，开展了系列远程创意行动辅导活动，通过孩子或亲子共同参与家庭游戏、家庭戏剧、绘画、手工、拼贴、声音、动作、知识卡片、手抄报等多种形式的创意活动，在丰富居家生活内容的过程中，协助各年段学生、幼儿和家长以自己喜欢的方式，表达对新冠病毒和新冠肺炎的认识、对自我防护手法的了解、自己在隔离期的身心感受，更通过这些自主活动中释放应激压力、促进亲子互动、增进人际连接、强化亲子双方的支持系统与内在力量，协助家长和孩子稳定、安心、正常生活，相对轻松地渡过疫情危机时期。在做好心理稳定与支持的同时，我们更着眼于公共安全、生命健康、危机应对等伴随学生终生的教育主题，高度重视正在进行中的全民防疫的教育资源价值，最大限度地利用好这个资源，训练和增强青少年儿童恰当应对突发危机、自觉维护公共安全、保护自己 and 他人生命健康的意识和能力，强化家国情怀，促进广大学生从这场空前危机中获得成长，助益他们的未来发展。

在整理前期调查、访谈和创意行动辅导工作信息的基础上，结合以往危机干预和心理辅导实务经验，我们编写了《新冠肺炎疫情防控期重庆市学校师生及家长心理行为指导手册》（以下简称“手册”），供各级各类学校教师、学生和家長自助使用。这套手册同时也为全市各级各类学校、幼儿园开展防疫期远程心理辅导，以及疫情危机解除后的心理发展辅导，提

供专业参考与操作建议。

本手册共包含 14 个分册：

- |                    |                |
|--------------------|----------------|
| 1. 《新冠病毒与自我防护》     | 8. 《初中学生家长分册》  |
| 2. 《应激反应与一般心理调节方法》 | 9. 《高中学生分册》    |
| 3. 《幼儿家长分册》        | 10. 《高中学生家长分册》 |
| 4. 《特需学生家长分册》      | 11. 《中职学生分册》   |
| 5. 《小学学生分册》        | 12. 《中职学生家长分册》 |
| 6. 《小学学生家长分册》      | 13. 《大学生及家长分册》 |
| 7. 《初中学生分册》        | 14. 《中小学教师分册》  |

（注：“特需学生”包括通常所指特殊学校学生和普通学校融合班的特殊学生。）

由于年段划分较细，而时间仓促，手册内容涉及有限，且明显粗陋，其中必有不少待修正的问题与不当，敬请广大师生和家长在使用过程中，及时反馈问题，提出修改意见。同时，欢迎大家提供更多手册未涉及的现实问题，以供我们进一步补充完善，在此先行感谢！

**赵淑兰**

2020年2月12日

## 各分册主编

1. 《新冠病毒与自我防护》分册：赵淑兰 徐立
2. 《应激反应与一般心理调节方法》分册：赵淑兰 余仁叶
3. 《幼儿家长分册》：张婷 赵淑兰
4. 《特需学生家长分册》：赵淑兰 彭茜
5. 《小学学生分册》：徐立 赵淑兰
6. 《小学学生家长分册》：赵淑兰 徐立
7. 《初中学生分册》：赵淑兰 麦莉
8. 《初中学生家长分册》：麦莉 赵淑兰
9. 《高中学生分册》：康娅 赵淑兰 余仁叶
10. 《高中学生家长分册》：余仁叶 赵淑兰
11. 《中职学生分册》：谢玉兰 赵淑兰 麦莉
12. 《中职学生家长分册》：赵淑兰 谢玉兰 麦莉
13. 《大学生及家长分册》：叶海燕 赵淑兰
14. 《中小学教师分册》：吴灯 赵淑兰

# 各分册编写者

## 《新冠病毒与自我防护》分册：

赵淑兰 徐立 刘姮 龙海舟 郭晓渝

## 《应激反应与一般心理调节方法》分册：

赵淑兰 余仁叶 赖冰岚 蒋京灵 周国蔚 谢念均 龙海舟 刘宇 谭媛芳

## 《幼儿家长分册》：

张婷 赵淑兰 唐婉璐 彭茜 陈静

## 《特需学生家长分册》：

杜艾静 赵淑兰 夏江东 彭茜 唐国愉

## 《小学学生分册》、《小学学生家长分册》：

赵淑兰 徐立 刘姮 王佳 谭春艳 吴灯 胡须美 高慧 蔡蓉

## 《初中学生分册》、《初中学生家长分册》：

赵淑兰 麦莉 刘宇 吕玮 罗文建 孙易卓 肖然月

## 《高中学生分册》、《高中学生家长分册》：

赵淑兰 余仁叶 康娅 龙海舟 王娟 王筱夫 谭媛芳 刘红枚

## 《中职学生分册》、《中职学生家长分册》：

赵淑兰 谢玉兰 麦莉 李英 郭晓渝 田莲 张德琴 谭力

## 《大学生及家长分册》：

林敏 叶海燕 吕敏 胡晓 赵淑兰

## 《中小学教师分册》：

赵淑兰 吴灯 李廷黎 陈曦 刘红枚



# 插图创作者

(本手册未标注“图片来自网络”的插图,由以下师生创作)

## 《新冠病毒与自我防护》分册:

王一诺 蒲若愚 彭诗涵 郭昕语 秦琅 王祉祎

## 《应激反应与一般心理调节方法》分册:

赵江桥 周国瑞 周银莹 陈一欣

## 《幼儿家长分册》:

谭清洋 谭清源 张淙予 杜在襄 胡翌梵 黄至筠

## 《特殊需学生家长分册》:

朱薇 刘悦 李明聪 张祖旭 苏磊 兰星星

祖旭 吕梦 何祥博 宋星樾

## 《小学学生分册》、《小学学生家长分册》:

王一诺 陈偲哲 冯彦龄 曹婉青 朱宸希 甘竺可 林雨琪 王丹

石子恩 胡艺轩 林予晨 李轩豪 李林骏 杨馥郁 王凌萱 牟佳萱

李昕纯 李佳原 李佳莹 马诗雅 周诗乔 刘子韩 万里旻 谭香

吴周恩 坞艺菲 吴若曦 王雅琪 刘宸菲 曾显杰 冯彦龄 曾子墨

胡辰熙 卢静思 李欣谣 汪禹含 程鹏飞 邓均文 谷郑 陈昕

## 《初中学生分册》、《初中学生家长分册》:

牟佳萱 林雨琪 杨奇帆 关舒畅 蒋诗艺 李国钰 向秦

蹇媛媛 贺志强 陈瑜娇 陈思颖 曾玉芯 项董怡

唐嘉欣 黄诗语 谢雨岑 陈雪颖 龚姝尹 管维怡

张新梅 董曦凡 周银莹 夏培欣 郭紫楹 肖木子丹

朱雅琴 冯韵涵 李牧宸 黄秋洁 谢欣好 罗兴棋

### 《高中学生分册》、《高中学生家长分册》:

王心月 邱雅婷 向明科 刘一禅 何雨涵 蒋诗艺 罗卿语 王丹  
龙佩佩 杨奇帆 任晋权 牟佳萱 许可 张峻瑜 田波 刘南希  
赵江桥 先志鑫 易添成 文瑞 夏雨菡 陈晴 吴博艺 盛烨

### 《中职学生分册》:

李佳馨 唐媛 兰宇露 汪红梅 陈铭玥 刘东霖 周月月

### 《中职学生家长分册》: 何悦

### 《大学生及家长分册》:

王蕴贤 冉佳佳 唐承潞 王月媛 李雪琪 程琳豪 陈倩

### 《中小学教师分册》:

胡辰熙 赵江桥 刘方圆 何雨涵 谢雨岑 田波 王丹  
章雪玲 刘茂林 赵淑兰 侯玉兰 夏超 盛烨



同心协力 共渡危机

# 创意行动辅导学校

《新冠肺炎疫情防控期重庆市学校师生与家长心理行为指导手册》编写期间，工作组成员同时在部分学校开展心理防护创意行动心理辅导，其间师生自发创作了大量绘画、手工或摄影作品，征得其中部分师生同意，将他们的作品用作手册插图。

开展创意行动心理辅导的学校有：

重庆市沙坪坝小学校

重庆市江北区和济小学校

重庆市沙坪坝区南开小学校

重庆市巴南区融汇小学校

重庆市沙坪坝区树人小学校

重庆市巴南区清华小学校

重庆市渝中区曾家岩小学校

重庆市巴南区昕晖小学校

重庆德普外国语学校

重庆市第六十六中学校

重庆市第二十九中学校

重庆市凤鸣山中学校

重庆市求精中学校

重庆市清华中学校

重庆市第七中学校

重庆市第一实验中学

重庆市长寿中学校

重庆市开州中学校

重庆市巴南中学校

重庆市医药学校

重庆市綦江中学校

重庆市渝中区人和街小学

重庆市永川区特殊教育学校

重庆市沙坪坝区新桥小学幼儿园

重庆市巴南区怡丰实验学校

重庆医科大学

重庆市龙门浩职业中学校

# 重庆市疫情防控心理援助热线电话



## 1. 重庆高校面向社会开通心理支持热线和网络心理服务联系方式

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

## 2. 部分区县疫情防控期心理热线电话

- (1) 渝中区：023-67784090，服务时间:9:00-17:00； 13883108191 服务时间:周一至周日，24小时
- (2) 南岸区：15723015150 023-62804507 服务时间:周一至周日 24小时
- (3) 江北区：023-67995995 服务时间:周一至周日，24小时
- (4) 沙坪坝区：13388916070 服务时间:周一至周日 24小时；65339800 周一至周五9:00-17:00
- (5) 九龙坡区：15826166697 服务时间:周一至周日，24小时
- (6) 北碚区：023-68367770 服务时间:周一至周五，8:30-17:30
- (7) 渝北区：023-67319162 服务时间:周一至周日，24小时
- (8) 大渡口区：023-81915191 服务时间:周一至周日，8:00-18:00
- (9) 永川区：023-49886558 服务时间:周一至周日，24小时
- (10) 涪陵区：17782103332 服务时间:周一至周五，9:00-12:00，14:00-17:00
- (11) 黔江区:023-79312355 023-79425120 023-79245096 服务时间:周一至周日，24小时
- (12) 巴南区：19946912320 服务时间:周一至周日，24小时
- (13) 合川区：023-81660960 服务时间:周一至周四，8:30-17:30
- (14) 酉阳县：023-75588673 023-75553120 服务时间:周一至周日，24小时
- (15) 南川区：023-71694406 服务时间:周一至周五，8:30-17:30
- (16) 綦江区：023-48229526 服务时间:周一至周日，24小时
- (17) 荣昌区：023-46387310 服务时间:周一至周日，24小时
- (18) 垫江县：15213698488 服务时间:周一至周日，24小时
- (19) 忠县：023-85806120 服务时间:周一至周五，8:00-12:00，14:00-17:00
- (20) 奉节县：023-56623352 服务时间:周一至周五，8:00-12:00，14:30-17:30
- (21) 巫山县：023-57682872，023-57690927，023-57690922  
服务时间:周一至周日，24小时
- (22) 巫溪县：023-51524319 服务时间:周一至周日，24小时
- (23) 石柱县：023-73332124 服务时间:周一至周日，24小时
- (24) 酉阳县：023-75552324 服务时间:周一至周日，24小时
- (25) 万盛经开区：023-48273350 服务时间:周一至周日，24小时