

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

(二) 应激反应与一般心理调节方法



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

本册主编：赵淑兰 余仁叶

参与编写：赖冰岚 蒋京灵 周国蔚 谢念均

龙海舟 刘宇 谭媛芳

插图创作：赵江桥 杨子巍 易子涵 周国瑞 周银莹

陈一欣 赵淑兰

创意行动辅导学校：

重庆市求精中学校 重庆市綦江中学校 重庆市开州中学校

重庆市渝中区人和街小学

（本册未注明“图片来自网络”的插图，均系上述学校新冠肺炎防疫期
学生心理防护创意行动辅导过程的师生作品）



突如其来的新型冠状病毒（下面简称“新冠病毒”）肺炎疫情在武汉发生，波及全国，带来强烈冲击。一段时间以来，所有人的生活、学习与工作的方式和节奏都被改变，几乎每个人都承受着不同方面和不同程度的威胁、挑战与压力，很多人原有的身心平衡被打破，表现出了不尽相同的应激反应。在此期间，有的人调动有效的应对机制、快速适应，而有的人则深陷困顿、难以适应。疫情很快会过去，但这场空前危机造成的直接与间接影响，会在未来一段时间持续显现于各个方面，包括人们的心理健康。

如何及时觉察自己的身心失衡状态？有哪些心理调节方法可以帮助我们尽快恢复正常身心状态？尤其是作为老师和家长，有哪些方法可以帮助孩子免受或减轻危机带来的心理行为影响，能够促进他们从危机中获得成长呢？

我们查阅和整理了相关资料，结合自己长期从事心理咨询与辅导的经验，编写了本手册，期望以此与我市各级各类学校教师、同学及家长朋友们，携手共渡新冠肺炎危机，收获新的成长！



图片来自网络

目 录

前言	5
一、应激反应的一般表现.....	7
1. 普通大众应激反应的一般表现	7
2. 儿童青少年应激反应的一般表现	12
二、增强稳定的方法	15
1. 心绪不宁时自我心理调节的方法	15
2. 蝴蝶拍技术	19
3. 安全岛技术	20
4. 保险箱技术	22
5. 运用仪式维持正常状态	24
三、促进放松的方法	26
6. 呼吸放松练习	26
7. 肌肉放松练习	29
8. 涂鸦	32
9. 葡萄干练习（正念）	33
10. 家中散步（正念）	35
四、强化力量的方法	37
11. 内在力量对话	37
12. 角色扩展练习	41
13. 内在智慧对话	42

14. 家的冥想（正念）	43
五、缓解焦虑的方法	51
15. 用舞动调节焦虑水平	51
16. 用动作改变身心沉陷于疫情信息的状态	53
17. 关注身体感受、缓解焦虑的六步法	54
18. 改变非理性信念	56
19. 森田疗法	58
20. 角色对话（亲子心理戏剧）	59
附录：重庆市疫情防控心理援助热线电话	63
参考资料	65
后记	66



图片来自网络

前言

这场突如其来的新冠病毒肺炎疫情，是整个国家遭遇的重大公共卫生危机，使每个人都面临着严重的生命健康威胁。数万人被病毒感染，承受着肺炎的痛苦折磨，其中一些人因此失去生命，令家人和亲朋承受重大打击。为了阻止病毒传播和避免感染，国家指挥全民行动、共同防疫，每个人都因此改变了自己的生活、学习与工作方式，长时间待在家里。这个过程中，每个人都受到或轻或重的影响，原有的身心平衡状态被不同程度的破坏或动摇。为了应对重大威胁、适应新的环境形势，我们的身心系统会冲破原有的稳定与平衡，进入快速紧急动员状态，表现出一系列高度警觉的反应，这就是应激反应。

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

应激反应在一定时间内、一定程度上，是帮助我们危险中存活

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

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

下面将概略介绍一般人和儿童青少年的应激反应表现，为大家识别自己身心状态提供参考。随后会详细介绍若干心理调适的技巧与方法，供有需要的人选用，特别是承担着扶助学生和孩子健康成长的老师和家长们。



图片来自网络

一、应激反应的一般表现

（一）普通大众应激反应的一般表现

1. 生理方面

通常可能会出现以下所列的某个或某些反应，不是每个方面都有。

每个人的身心健康状态不同、经历不同、应对危机的经验与能力不同，表现出的应激反应现象与程度也不同。



图片来自网络

- 呼吸急促，呼吸变浅，呼吸节奏紊乱，呼吸不畅、憋气……
- 轻微的胸闷，气短，胸痛，心率加快，血压升高，有些人会心慌、心悸……
- 食欲下降，腹胀、腹痛等腹部不适，腹泻，呕吐……
- 尿频，尿急，尿床……
- 出汗增多，体温升高或身体发凉……
- 肌肉紧张，发抖，身体僵硬，乏力，肌肉酸胀，肌肉痛苦，关节不适感……

- 有的人会出现头痛、头晕等……
- 睡眠差，表现为入睡困难、睡眠浅、早醒、多梦且多噩梦……

2. 情绪反应

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



图片来自网络

(1) 恐惧。恐惧是疫情期间最易诱发的一种情绪，是一种因受到威胁而产生并伴随着逃避愿望的情绪反应，其情感体验为企图摆脱或逃避某种情景而又苦于无能为力。人类的大多数恐惧情绪是后天获

得的。适度的恐惧心理是有益的，它是面对危机的一种心理调适方式，以使人们提高警惕性，启动必要的防御机制，动员躯体的必要资源来进行自我保护。但是，过度的恐慌心理和回避行为则可能产生一些心理障碍或精神病理现象。恐惧心理使人们对现已发生或即将发生的威胁表现出高度的警觉，常见的生理反应有心跳加速、出汗以及神经质发抖等。

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

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

3. 认知方面



图片来自网络

对身体的各种感觉与变化特别关注,对别人、对自己是否戴口罩,是否咳嗽等行为或症状会在意,并可能将身体的各种不适与“疫情”联系起来,甚至会变得注意力不集中、健忘、效率降低、缺乏自信、不能把思想从疫情事件中转移等。对身体的各种感觉和变化特别关注,过分关注自己是否患病。

4. 行为活动方面

疫情期间,行为活动方面的应激反应主要表现:

- 强迫思维,如:反复怀疑自己感染新冠肺炎……
- 强迫行为,如:花大量时间翻看疫情数据报告、反复洗手、反复消毒、反复测量体温……

- 社交退缩、爱发脾气（甚至会摔、砸东西）、逃避与疏离、害怕见人……
- 暴饮暴食、吃刺激性的食物、大量吸烟和喝酒……
- 不易信任他人，如：对自己或别人打喷嚏过于敏感、排斥武汉人和湖北人。
- 盲从、屯积，如：抢购口罩、消毒用品、药品、生活物品……别人说什么药可以防治新冠肺炎就买什么药。
- 看电视和玩手机的行为增多。
- 有意无意地变得软弱无力，各项功能发生退化，变得无主见或固执，对自己日常行为和生活管理的自信心不足，被动性增加，依赖别人。
- 个体的行为还可能变得幼稚，之前大胆泼辣，此时却变得提心吊胆、小心翼翼、犹豫不决、畏缩不前。



5. 关系方面



疫情期间，应激反应也会表现在关系方面：

- 排斥有感冒症状的人
- 怀疑周围的人感染了新冠肺炎
- 自我隔离，失去人际连接
- 更加依赖家人照顾……

(二) 儿童青少年应激反应的一般表现

不同年龄的孩子对疫情的反应不同。

1. 婴幼儿（0~6岁）

年龄越低对“疫情”的理解越不深刻，疫情本身对他们的心理影响不大，但是如果主要抚养人因病隔离，或家长和周围的人表现出过度的焦虑，可能会破坏孩子的安全感，孩子也会出现焦虑反应。

- 低幼孩子的焦虑表现可能为：作息乱，饮食差，特别黏人，冷漠，哭闹不止，重复动作（如吮指），发育倒退（突出表现在语言的倒退，原本可以说 10 字的句子，变为只能说单词、叠字等；本来会自己解便的孩子变得尿床、尿裤子等等）；讨厌甚至恐惧蝙蝠以及与蝙蝠和病毒形状相似的物品和食物。



图片来自网络

2. 儿童（6~12岁）

对疫情有了一定的理解，同样，与疫情的距离决定儿童的反应。往往儿童不会主动寻求疫情的信息，但如果主要抚养人因病隔离，或家长和周围的人表现出过度的焦虑，儿童往往也会焦虑，表现形式多样：如过度担心自己和家人的健康、脆弱、容易哭泣、莫名的烦躁、易激惹、反复地洗手、什么都不敢摸不敢碰、睡眠差、入睡困难、容易惊醒黏人等。

3. 青少年（12岁以上）

年龄越大的青少年应激反应越接近成人的反应，可以参见成人的应激反应。

特别需要注意的是，疫情防控期间，隔离在家的生活状态，会引发一些适应问题。比如：

- 青少年儿童失去了必要同伴接触与共享活动，尤其是有特殊生活结构的孩子（特殊学校学生），他们会变得更加烦躁、易怒、坐卧不安。
- 学生不能正常参加既定的兴趣班、特长班、学习团体，不能正常开学、到学校上课，会加重一些学生的学习焦虑，尤其是毕业年级学生，对升学或就业的担忧加剧。而停课不停学、在家远程学习的方式，会让一些学生不适应，因而焦虑不安。

请家长和老师们的注意：并非所有孩子在疫情防控期都出现上述某些反应。大部分孩子都可以维持正常的状态。年龄越小的孩子，越容易受到父母和成年家庭成员的应激反应的影响而出现情绪、行为的变化。因此，家长对于疫情的态度、自己身心稳定的状态，是孩子能够平稳度过疫情期的重要影响因素。



图片来自网络

二、增强稳定的方法

1. 心绪不宁时自我心理调节的方法

(1) 听音乐。音乐是人类最美好的语言。听轻松愉快的音乐会使人旷神怡，沉浸在幸福愉悦之中而忘记烦恼。音乐对人有镇定、安定、调节情绪的效能，可以陶冶心情、鼓舞斗志、改善大脑功能。音乐可以帮助你克服孤独、抑郁、恐惧、焦虑等情绪，取而代之以轻松平静的良好心态。



(2) 适当运动。锻炼可以增强人体的免疫功能，可以提高人体对外界的适应能力。运动也可以调节神经，增加自信、愉快等有利于身心健康的积极因素。可以在家里（条件允许可以在室外）做适当运动，如跑步、做俯卧撑或仰卧起坐等，以增强自身的免疫力。

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



《我心目中的英雄》

(4) 积极联想。主动进入冥想状况，去联想一些积极的、放松的场景，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。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。

(5) 愿望清单。列出平时一直想做却没有做成的计划或者爱好，

依次列出来，按照优先级别和可否实现做一个愿望清单，然后逐项实现。如果愿望太庞大，可以尽可能拆分，越详细越好。如果你的愿望清单太少，可以邀请朋友、同学、家人给你提供一些新愿望，并邀请他们与你一起打卡完成，互相进行监督。

(6) 呼吸放松。选择一个让自己觉得舒服的姿势坐着或躺着，用鼻子深深地，深深地吸一口气，同时慢慢从1默数到5，在这个过程中尽可能地把空气吸到身体最深处。把手放在腹部，当你吸气的时候，会感到腹部慢慢鼓起来；接着屏住呼吸，保持3-5秒钟；然后用嘴巴慢慢吐气，同时再慢慢从1默数到5。每次练习3到5分钟。（这种方法在很多场合都能用，因紧急情况、孤立无援等感到紧张、焦虑、恐慌时，都可以用。）

(7) 身体着陆。用脚踩踏地面，感受双脚与地面的接触、脚底是什么感觉、地面给了我们什么感受（坚硬？柔软？）、我们的脚又有什么感受……当我们踏步时，身体其他部位又是什么感受？小腿，膝盖，大腿，髋关节分别是什么感受？认真的去体会身体告诉我们的感觉，通过对这些感觉的觉察与体验，可以很好地帮助我们保持在眼前的环境中，有现实感、踏实感，能有效地把我们从过度焦虑、紧张、恍惚状态中拉出来。

(8) 转移注意，与现实存在接触。特别焦虑时，仔细去听听周围的声音，去看看物品的颜色。比如：“我听到窗外清脆的鸟鸣，我听到自己的呼吸声” “我看到一件红色的羽绒服”……（尝试按照

红、黄、蓝、绿等顺序，每种颜色找出 5 个物品，依次数完。）尝试使用视、听、触、味、嗅、动、平衡等我们所有的感觉系统，与眼前的一切保持接触，有助于走出不切实际的焦虑，恢复当下的掌控感。

（9）其它方法

- 说一说：跟自己的好友、同学、家人聊聊天。
- 读一读：阅读自己感兴趣的书籍，即使读书时漫不经心、随便翻翻，也可以使你的心情变得平静。
- 写一写：拿一张白纸自由书写 10-15 分钟，不用修改不用考虑字迹的工整，也不用考虑书写的内容，写到最后写出：其实我想说的是……
- 画一画：选择你想用的颜色，用笔在白纸上不停地画一个圆圈，直到心情平静舒适。
- 撕一撕：拿一些废报纸或废杂志撕得粉碎，直到心情愉悦。



《武汉加油》

2. 蝴蝶拍技术



交叉双臂放在胸前，双手指尖可以触到锁骨和肩膀之间的区域。双眼可以闭上或部分闭上，看着鼻尖。双手交替轻轻拍打，模仿蝴蝶扑扇的翅膀。深呼吸，并在这个过程中去觉察你脑海中的事物或身体的感觉。（比如脑海中的想法、画面、声音；或是躯体的触觉、温度觉等，注意不要试图去改变、抑制和评价这些想法和感觉，你可以想象它们就像白云飘过一样。）

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

3. 安全岛技术



图片来自网络

- a. 选择一个安静的环境，保证不会被别人打扰。
- b. 放松地坐下来或者躺下来，总之找一个你最舒服的姿势。
- c. 慢慢闭上眼睛，如果闭上眼睛让你感到不安，也可以尝试微微睁开眼睛。

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

e. 你环顾左右，看看是否真的感到非常舒服，感到非常安全，这是不是确实是一个可以让自己完全放松的岛屿……

你看见了什么？你听见了什么？你闻到了什么？你的皮肤感觉到了什么？你的肌肉有什么感觉？呼吸怎么样？腹部感觉怎么样？

请你尽量仔细地体会现在的感受，这样你就知道，到这个地方的

感受是什么样的。你应该感到完全放松、绝对安全和非常惬意。请把你的安全岛规划成那个样子。

f. 如果你在安全岛感到绝对的安全，就请你用自己的躯体设计一个特殊的姿势或动作，用这个姿势或者动作，你可以随时回到这个安全岛来。以后，只要你一摆出这个姿势或者一做这个动作，它就能帮你在你的想象中迅速地回到你的这个地方来，并且感觉到舒适。比如你可以握拳，或者把手摊开，以后当你一做这个姿势或动作时，你就能快速达到你的内在安全岛。

请你带着这个姿势或动作，全身心地体会一下，在这个安全岛的感受有多么美好。

g. 撤掉你的这个姿势或动作，平静一下，慢慢地睁开眼睛，回到自己所在的房间，回到现实世界中。



4. 保险箱技术

- a. 选择一个安静的环境，保证不会被别人打扰。
- b. 放松地坐下来或者躺下来，总之找一个你最舒服的姿势。
- c. 慢慢闭上眼睛，如果闭上眼睛让你感到不安，也可以尝试微微睁开眼睛。

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

它有多大(多高、多宽、多厚)？

它是用什么材料做的？

它是什么颜色的(外面的，里面的)？

它的壁有多厚？

这个保险箱分了格，还是没分格？

仔细关注保险箱：箱门好不好打开？

关箱门的时候，有没有声音？

你会怎么关上它的门？

钥匙是什么样的？

当你看着这个保险箱，并试着关一关，你觉得它是否绝对牢靠？如果不是，请你试着把它改装到你觉得百分之百地可靠。然后，你可以再检查一遍，看看你所选的材料是否正确，壁是否足够结实，锁也足够牢实……

e. 现在请你打开你的保险箱，把所有你带来的压力、烦恼、可怕的记忆画面等统统装进去……给自己一点时间锁好保险箱的门，想想看，你想把钥匙藏在哪儿，一个你能找到的地方。

f. 请把保险箱放在你认为合适的地方。这地方不应该太近，而应该在你力所能及的范围里尽可能地远一些，并且在你以后想去看这些东西的时候就可以去。原则上，所有的地方都是可以的。

g. 如果完成了，就请你集中自己的注意力，回到这间房子来。



图片来自网络

5. 运用仪式维持正常状态



小时候，我们很喜欢过年，因为过年会有新衣服穿、有好吃的食物，还有一家人团聚在一起的其乐融融。年三十看春晚也成了我们过年必不可少的一个环节。随着年龄的增长，我们更喜欢过节了：端午节、七夕节、中秋节、国庆节、各种纪念日。细细一品，我们喜欢过节的原因一方面是节日本身具备的意义，另一方面实际上过节这种仪式感带给我们心理层面上的意义升级。这种仪式感是一种提醒、记录、升华，让平凡的日子之于我们而言变得意义非凡。

在这段特殊的日子，我们也可以用有仪式感的行为让每一天都与众不同。你可以这样做：

- 1) 每天拍一张有仪式感的自拍，可以是造型不同、背景不同、表情不同……
- 2) 使用编辑功能，在照片上写下拍摄的时间，具体到年月日。

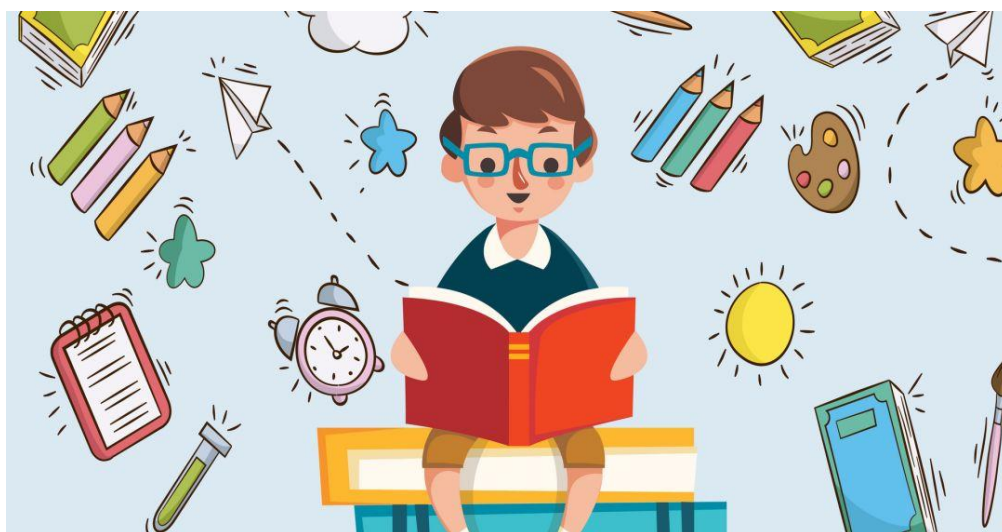
3) 为这张自拍取一个名字，使用编辑功能，记录在照片上。

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

5) 疫情结束后，将这期间的自拍全部打印出来，粘贴在笔记本中相应的地方，做成一份独特的 DIY 照片日记册。

相信通过这样的记录，这份 DIY 照片日记册会成为你的专属记忆，见证你的成长。通过它，你可以清晰地看见自己每一天的外貌与心情变化。

刚刚介绍的是见证自己特殊时期成长轨迹的照片日记册，如果你愿意的话，还可以每天拍一张有仪式感的家庭照，用同样的方式做成一份家庭照片日记册。



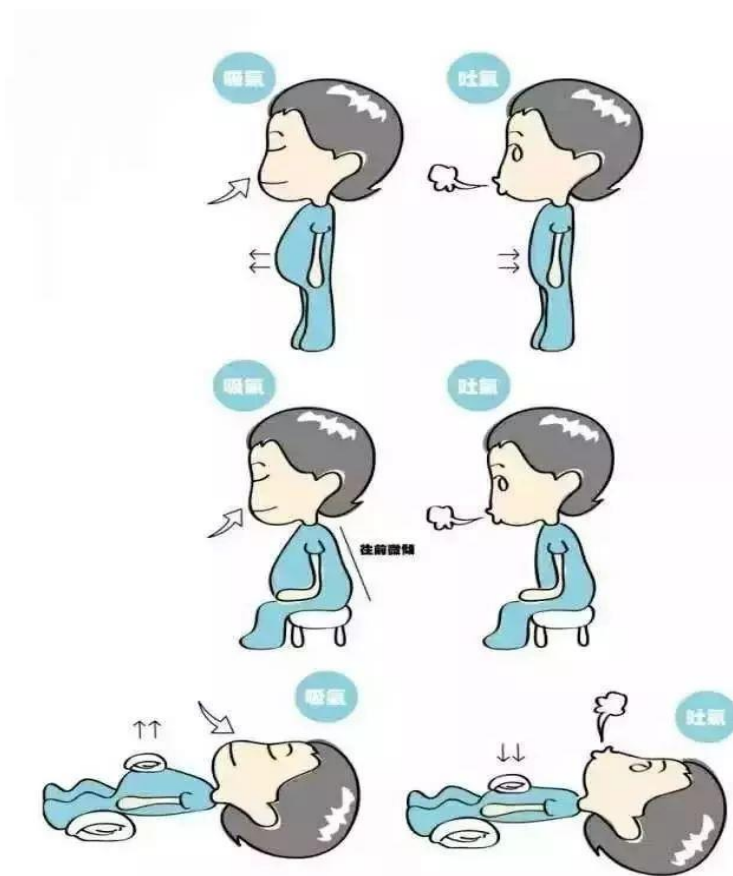
图片来自网络

三、促进放松的方法

6. 呼吸放松练习

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

注意：每次吸气时、腹部会鼓起，呼气时、腹部会回缩。



图片来自网络

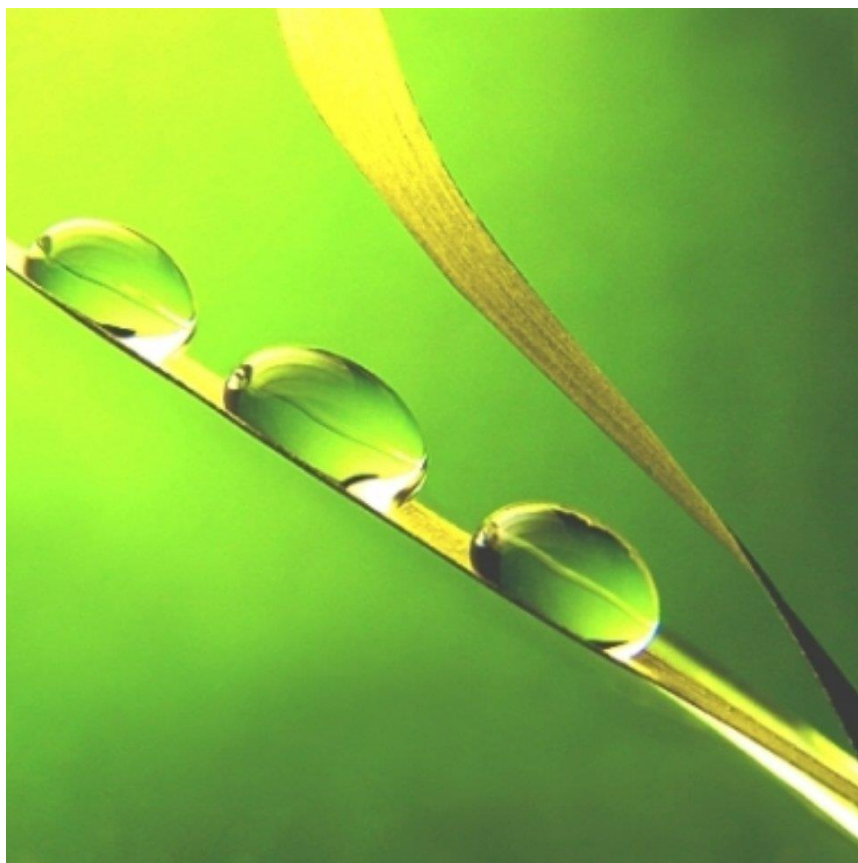
- ◇ **慢吸快呼：**闭上嘴，用鼻子慢慢吸气3到5秒钟（可以看着秒表，从1数到3或5），屏住呼吸3秒（数1、2、3），然后张开嘴、快速吐气。反复做几次。
- ◇ **快吸慢呼：**跟慢吸快呼相反，闭上嘴、用鼻子快速深吸一口气，屏住呼吸3秒（数1、2、3），然后张开嘴用3到5秒钟慢慢吐气（看着秒表，从1数3或5）。反复做几次。
- ◇ **慢吸慢呼：**闭上嘴，用鼻子慢慢吸气3到5秒钟（看着秒表），屏住呼吸3秒（数1、2、3），然后张开嘴、用3到5秒钟慢慢吐气（看着秒表，从1数3或5）。反复做几次。



- ◇ **用不同身体部位呼吸：**通常我们只知道嘴和鼻子在呼吸，不会把呼吸跟身体其它身体部位相关联。这个练习是在呼吸的同时，加上意念引导，促进身体放松。

现在开始练习，用慢吸慢呼方式：

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



图片来自网络

- 把注意力放在左脚底，慢慢吸气、感觉吸气时空气从左脚底下的大地进入身体、顺着左腿流向臀部，慢慢吐气、感觉空气从臀部流经右腿、从右脚底流回大地，

双脚双腿和臀部变得越来越通畅、轻松。重复做 3-5 次，也可以从右脚趾到左脚趾反向做。

- 把注意力放在双脚趾尖，慢慢吸气、感觉空气从双脚趾尖进入身体、流经双腿、臀部、腰腹、胸背、肩膀、脖子、脸颊和后脑勺，到头顶飘出去，整个身体从小到上变得越来越通畅、轻松。

重复做 3-5 次，也可以从头顶到双脚底反向做。

7. 肌肉放松练习



图片来自网络

肌肉放松法的作用原理是先让肌肉感到紧张再体验到松弛，从而使人获得身心的彻底放松，是常用的缓解恐惧与焦虑的方法之一。

这种方法有一定的技巧，必须经过学习和训练才能学会。在一般情况下，放松训练要求你先自行紧张身体的某一部位，如用力握紧拳头 5 秒，使之有紧张感，然后放松 5~10 秒。这样经过紧张和放松的多次交互练习，你便能随心所欲地充分放松自己的身体。通常进行紧

张松弛训练的是手、手臂、脸部、颈部、躯干以及腿部等肌肉。具体操作如：

(1) 紧握你的左拳——注意手和前臂的紧张（5秒），然后放松（5~10秒）；

(2) 紧握右拳——注意手和臂部的紧张感（5秒），然后放松（5~10秒）；

(3) 自左腕关节向上弯曲你的左手，尽量使手指指着肩部——注意手背和前臂肌肉的紧张（5秒），然后放松（5~10秒）；

(4) 自右腕关节向上弯曲你的右手，尽量使手指指着肩部——注意手背和前臂肌肉的紧张（5秒），然后放松（5~10秒）；

(5) 举起双臂，用力将手指触至双肩——注意双臂肌肉的紧张（5秒），然后放松（5~10秒）；

(6) 耸起肩膀，越高越好——注意肩膀的紧张（5秒），然后放松5~10秒；

(7) 用力皱起额头、感受紧张（5秒），然后放松（5~10秒），并略微闭上眼睛；

(8) 用力紧闭双眼，体验紧张的感觉（5秒钟），再轻轻松开眼皮；

(9) 用力将舌头抵住口腔上部——注意口腔内肌肉的紧张（5秒），然后放松（5~10秒）；

(10) 紧闭双唇——注意口腔与下颚的紧张（5秒），然后放松

(5~10 秒);

(11) 用力向后仰起头部——注意背部、肩膀以及颈部的紧张(5 秒), 然后放松(5~10 秒);

(12) 用力低头, 尽量将下巴靠住胸部——注意颈部与肩膀的紧张(5 秒), 然后放松(5~10 秒);

(13) 弓形弯曲背部, 并离开椅背, 双臂向后推——注意背部和肩膀的紧张(5 秒), 然后放松(5~10);

(14) 做一次深呼吸, 并持续一段时间——注意背部和胸部的紧张, 吐出空气(5 秒钟), 然后放松(5~10 秒);

(15) 做两次深呼吸, 持续一段时间吐出空气(5 秒钟), 然后放松(5~10 秒);

(16) 用胃部吸入空气, 尽量使其膨胀——注意腹部的紧张(5 秒钟), 然后放松(5~10 秒), 感觉到你的呼吸更加稳定;

(17) 收紧腹部肌肉——到腹部的紧张(5 秒钟), 然后放松(5~10 秒);

(18) 臀部用力并压住座椅——注意到臀部的紧张(5 秒), 然后放松(5~10 秒);

(19) 收紧腿部肌肉, 伸直双腿——注意到腿部肌肉的紧张, 然后将双腿放回原姿势(5 秒), 然后放松(5~10 秒);

(20) 双脚脚趾向上, 并逐渐抬起双脚——注意双脚和小腿肌肉的紧张(5 秒), 然后放松(5-10 秒);

(21) 用力向下勾脚趾，犹如要将脚趾埋入沙土一般——注意双脚的紧张（5秒），然后放松（5~10秒）。

8. 涂鸦



图片来自网络

- 1) 准备好一张画纸、一张白纸、一盒颜料。
- 2) 静静地感受自己此刻的身体感觉：全身都很松弛、心跳有点快、有点热、手有点发抖……（注意是自己身体的感觉）
- 3) 将注意力集中在自己的心理层面，静静地感受自己此时此刻的心情，可能是紧张、焦虑、放松……（注意身体感觉与心理感觉的差异）
- 4) 将画纸对折后展开，自主选择是在画纸的左侧或右侧操作。

5) 选择在吸引着自己的颜色(至少使用三种颜色),在画纸上(自己选择的那一侧)随心所欲地去涂鸦,想怎么画就怎么画,没有任何限制。

6) 自感涂鸦完成后,将画纸对折进行拓印。

7) 仔细观察这幅涂鸦作品,看看自己能从整体和局部中看到些什么,可以是动物、植物、人、物品等等,将自己能看到的内容写在一一张白纸上。

8) 用第七步自己写的内容创作一个故事,这个故事需要包含自己刚刚看到的所有内容,这个故事可以很荒诞、很天马行空。

9) 给这个故事取一个名字,写在白纸上。

10) 再次感受自己此时此刻的心情。

9. 葡萄干练习(正念)

正念是一种提升人生质量的现代方式,具有广泛的适用性。正念的练习可以令我们更为平静,更加专注,同时还能促进我们的身体健康。



图片来自网络

葡萄干练习可以向我们显示,当我们隔断感官体验的丰富信息时,我们错过了多少。

①拿着:首先,拿起一颗葡萄干,把它放在掌心或者你的拇指和

食指之间；凝视它，想象你刚从火星上降落，就好像你一辈子从未见到过这样一个东西。

②看：花点时间去真正地看它，带着全部的关注，仔细地去凝视它让你的眼睛探索它的每一部分，观察光亮突出处，颜色较深的凹陷处；皱褶和隆脊处，任何不对称性或独特之处。

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

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

⑤放置：现在缓慢地把葡萄干送近你的嘴唇，注意到你的手和手背如何准确地知道该如何放置它，以及把它放置在哪里。轻轻地把这个物体放进嘴里，不要咀嚼，注意到它是如何进入到嘴里的。花一小会儿时间，用你的舌头去探索它在你嘴里的感受。

⑥尝：当你准备好的时候，要去咀嚼它了，注意到咀嚼时它要到嘴的哪个部位，以及它如何到那个部位的。然后，非常有意识地，咬上一两口，并注意到之后发生了些什么，当你继续咀嚼的时候，体验一波一波释放出来的滋味。先不要吞咽，注意到嘴里纯粹的滋味和质感，以及它们如何随着时间，在每一个瞬间里变化，也请注意到这个物体本身的变化。

⑦吞咽：当你觉得准备好去吞咽的时候，看看你是否可以首先察

觉到升上来的吞咽的意图，所以在实际吞咽这颗葡萄干之前哪怕是这个意图都是被有意识地体验到的。

⑧最后，看看你是否可以感觉到它进入胃里之后还留下什么，感觉你的整个身体在完成这个正念进食的练习之后有什么感觉。

10. 家中散步（正念）



图片来自网络

表面看来，在家中散步无法领略风景的变化，狭窄的空间走来走去有时也觉得不方便。实际上，家中散步也能有风景可以品味，这风景就在我们自己身上，需要更耐心而细致的自我观察，方能发现身体变与不变的美妙。

①找一个家里至少 2 米长的空间。

②保持站立姿势，感受脚底与地面接触的感觉，体会整个身体重量由地面支撑。

③留意开始行走前的冲动、意图，留意从静到动是如何开展的。

④留意行走时脚部抬起、悬空、落下，双脚相互交替的整个过程。

⑤留意停下时由动到静的过程，关注调转方向的过程，而后重复以上几个步骤，来回行走。

⑥整个过程重点放在身体感觉上，对身体静止和散步的姿态变化、关节肌肉变化、脚与地面的接触上等过程；这个过程中内心会有一些想法、情绪会冒出来，也可以适当留意然后继续回到对身体感觉的关注上。

⑦练习过程没有对错好坏之分，不对自己做评判，保持“在路上”10分钟以上，尽量放慢脚步，甚至以慢动作呈现。



图片来自网络

四、强化力量的方法



图片来自网络

11. 内在力量对话

（为了后面讲述清楚，我们先假设你的名字叫“老大”。）

第一步：

- 老大，请选择一个安静的环境、一个自己感到舒服的姿势，闭上眼睛，用腹式呼吸调整自己的呼吸频率，让身体慢慢的放松下来。
- 老大，现在在心里默默地或出口大声地对自己说：我是有力量的！我有我的自信！
- 让大脑自由地运作，等待脑海中出现与力量相关的画面（可以是抽象或者具体画面，甚至一个图形、一个颜色……）。

第二步：

- 老大，现在睁开眼睛，把刚刚在脑海中出现的画面或图形或色彩，在 A4 大小的纸上画下来；
- 然后，尝试转动这幅画、从不同的角度、以不同的距离去观察自己的作品，感受并找到其中最具有力量感的部分（即使是一小块颜色或是一个局部的形状，都可以）；
- 请给刚才找到的最具力量感的部分取一个自己觉得合适的、与力量匹配的名字（为了方便下面说清楚，假设是这个部分的名字叫“不断生长的树”。你可以给这个部分取任何你喜欢的、代表力量的名字）。

第三步：

- 老大，现在准备两张椅子、相向放好；
- 请你选择一张椅子坐下、朝着对面的椅子，并在你对面的椅子上放上你刚才的画；
- 现在，看着画中刚才取名的力量部分“不断生长的树”，对它说话，告诉它你现在的状态、你有什么困难需要它帮助、或者你希望从它那里获得什么支持。
- （说完后）请你坐到对面的椅子上，把画拿在手上，让自己变成那个力量部分“不断生长的树”，花点时间感受一下，让自己完全变成这个力量部分“不断生长的树”。
- 然后，以“不断生长的树”的身份来回应刚才老大讲述：

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

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

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

（说完后，站起来、转身把画放回椅子上；然后，变回老大、并坐回自己的椅子上）

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

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

部位。)

第四步：

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

做完上面这些过程，你一定感觉非常有力量了，你就是自己的老大！

接下来，你可以满怀信心地去做你要做的事了。



图片来自网络

12. 角色扩展练习



图片来自网络

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

这个活动可以和家人一起来做。步骤是：

(1) 拿出一张空白的纸，在中心写上自己的名字，然后在名字四周写上自己在生活中的角色，例如：丈夫、妻子、父母、子女、上司、下属、老师、医生、警察、学生、朋友，等等。尽可能多的写出来，自己越习惯的角色离自己的名字越近，越是很少发挥作用角色离自己名字越远。

(2) 和家人分享一下自己的角色目录，看看对方的角色里面有

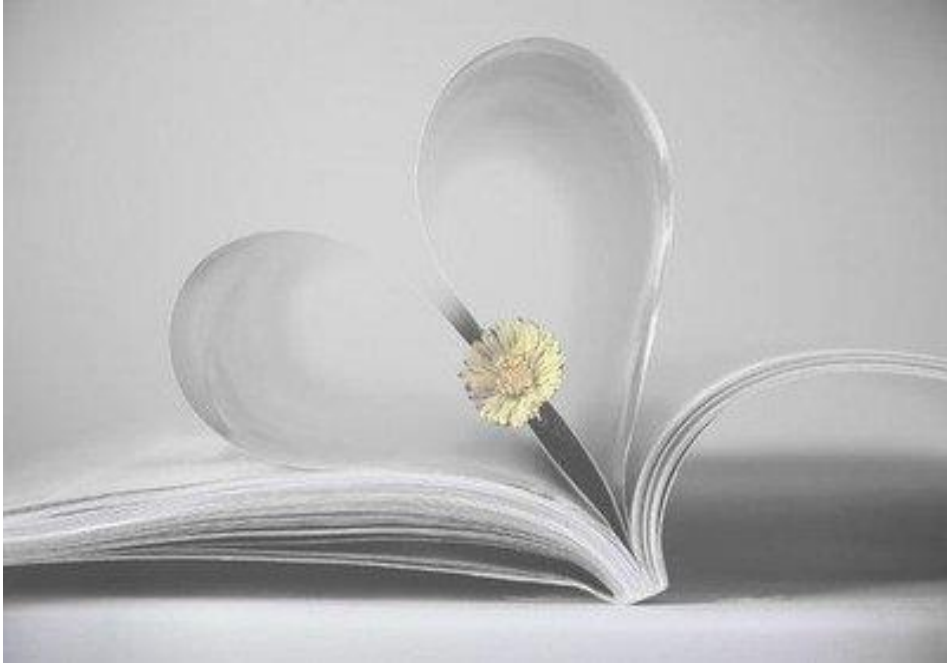
没有哪些角色是你没有的，甚至是你从来没有想过的，也不可能出现在你身上的。

(3) 像玩游戏一样，尝试去扮演那些我们很少成为甚至几乎没有体验过的角色、自己缺乏的角色。可以用夸张的动作和语气去呈现，例如找出这个角色的标志性话语。比如：你是儿子，那你试试扮演女儿，以女儿的状态和父母对话。

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



13. 与内在智慧对话



图片来自网络

- a. 选择一个安静的环境，保证不会被别人打扰。
- b. 放松地坐下来或者躺下来，总之找一个你最舒服的姿势。
- c. 慢慢闭上眼睛，如果闭上眼睛让你感到不安，也可以尝试微微睁开眼睛。
- d. 现在，请你和你自己的智慧这一部分建立起联系，这听起来似乎有些抽象，但你与自己内在的智慧一定打过交道，或许，你只是没这么叫过它。
- e. 内在的智慧只有当你的注意力非常集中的时候，才会察觉到。它能告诉你，什么事情办得不对，什么事情干得非常好。现在，请你和你内在的智慧建立起联系。
- f. 如果你能建立这种联系，你就可以让这位帮助者为你提供一些

建议和帮助。请你想一想，你有哪些重要的问题要问他，或者想请他提供哪些帮助或支持……请把你的问题或要求提得更加明确清楚一些……

g. 如果你已经得到一些答案，请你对这种友好的帮助表示感谢，如果你愿意，

自己也可以对与这位内在智慧的联系表示感谢。你也可以设想，经常请这位内在的帮助者来到自己身边；你也可以请求他，经常陪伴在你身边……

h. 现在，请你集中自己的注意力，回到这间房子里来。

14. 家的冥想（正念）



图片来自网络

你只需要在家中舒服的、安静的地方，坐好
调整呼吸，看看此时的呼吸是急促的还是刚刚好
然后，试着刻意地放缓呼吸

给自己一点时间

当你安定下来，在此刻，留意屋内周遭的环境，带着好奇四处打量一番

看看这整间屋子，留意屋子的上下左右前后几个角落，它构成了属于你和家人的私人空间

留意你此时正在呼吸，感知呼吸，也提醒着你此刻的存在。此时，你正坐落在这里，头上有天花板，脚下有地板，四周有坚实的墙，以及与外界连接的窗，看到窗外的景色

这是你每日休憩玩耍与家人同在的屋子，也是家



家有很多的含义，
提供温暖、获得支持，
家是避风港

在这个冬天，在
疫情面前，家更是避
风港，提供了我们自
我隔离的空间

当你留意到窗外的风景，还有一部分是你留意不到，却可以意识到的，那就是窗外的病毒的潜在危险

一窗之隔，我们可以放心地在这里，而不必担心有病毒侵害的危

险

想象，如果此时你作为一个非专业的医护人员，身在疫情严重的地区，而四处无人支援，你会是怎样的心情？

再次回到呼吸，回到当下，聚焦内在，去感受，家，这个避风港所带来的稳定踏实

如果你愿意，再次，随着好奇的目光探索你安驻的这片空间

随手，去抚触家中坚实的桌椅墙壁，柔软的垫子床铺，与家连接，深入到家的踏实安心中

或许，还带有一丝感谢，感谢家为你隔离病毒，带来心安

家的墙，树立起来了，隔离了病毒，也带来了稳定与踏实

正如我们的身体需要清洁一样，家也要不断打扫，勤洗手，会消毒，保持屋内空气流通，让家足够让人安心

当稳定与踏实从内心升起，此时，再问问自己，烦闷与无聊又在心中的哪个位子

又具体在身体的哪个地方

或许还是在，那么承认它



或许已经消失，那么也请顺其自然

家的墙，不会移动，阻拦不了我们想要外出的心

在这安稳背后，为我们提供保护的，其实是内心的意图

想象一下，当你想出去走走，想晒晒太阳、被家人朋友邀约的时候，你难以抑制的想法、冲动

如果那出现了，就承认它吧

跟随呼吸，只是去平复内心的想法和冲动，承认它，但却不跟随它的决定去冒然地行动，去外出

如果它久久不能平静，就让它在那儿吧，痒，并不代表就一定要去挠它



如果，当你觉得有必要出门走走

当你有这样的想法和冲动出现，首先暂停一下

想象一下，把个人安全、家人安全、不要危害他人、听从防控安排等这样的字眼，加入到“我想出去走走”的意图之中

然后带着觉知，望向窗外、远处，想象你身处在你心中想去的空旷之地，呼吸着干净的新鲜空气，感受身心的通畅与清爽

就像是一个大人在哄一个好久都没外出，特别想要玩爬爬梯的小孩儿那样，你只是蹲在身边，安抚好他的情绪，带他去，静静地玩耍，而不是放飞自我许久不回，以至于激动得上窜下跳甚至造成伤害

如果你见到你的朋友或者家人像小孩子这样憋得发疯，试着带着家的稳定和自我照顾去安抚，避免闯进封锁的公园，太阳天不戴口罩集体出游的情形出现。

同时，你也可以尝试着把这份在家的耐心带给家以外更多的人



这个冬天，有好多的人，因为疫情的缘由，回不到这个家，只能待在疫区自我隔离

他们不能回家，但他们也有避风港，或者是租住的公寓，或者是学生宿舍，或者是临时的酒店……他们也用自己的方式在隔离着病毒

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

静静地感受呼吸，与远方的人们连接，想象，还有许许多多的人和你一起呼吸着

也许，这里，还有你同在一片屋檐下的家人

把你获得的这份安心传递出去，传递给他们

我们都一同努力着，在疫情时期照顾好自己，获得稳定和踏实



当我们照顾好自己和家人，也相信远方的人们能照顾好自己

就是在留白

在心中探问，你是否愿意，照顾好自己和家人，为专业医护人员
驱除病毒争取时间和空间

在这片领域里，我们除了看到每天新闻中的事迹和数字，我们没
有直接的控制权

不去听信和传播谣言，带着一份信任，照顾好自己，然后等待
在这份安稳和踏实的静谧中，等待

回到呼吸，静静地安驻在这片屋檐下，安驻在自己的身体当中一
会儿

.....



其实，我们的身体，也是一间房间
为我们抵御风寒，免受病毒、细菌的侵扰

跟随着呼吸，留意腹部的起伏

随着腹部的起伏，留意身体的其他部分随着呼吸的浮动
而后，扩展到整个身体

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

身体，就像是这间屋子，一个坚实的可以抵御风寒病菌的房间
信任身体，就是在自我照顾

而，我们在这片屋檐下的人，都受到身体的保护

奋战在一线的医护人员，以及在病床上的人们，同样如此

在心中默念：我愿意，像信任我的身体那样，去信赖身边和远方的
每一个人

信任每一个安驻于身，与病毒抗争的灵魂。



图片来自网络

五、缓解焦虑的方法

15. 舞动调节焦虑水平

很多人压力增大时，会躺下不动。疫情防控期，长时间宅在家里，一些人感觉无聊，躺或呆坐的时间更多。实际上，在焦虑紧张时，身体需要工作、需要活动，来让能量流动，让身体功能保持不受干扰，也保证免疫力不下降。



图片来自网络

紧张、焦虑、恐慌、烦躁、无聊等感受强烈时，可以用身体动作进行有效调节，而且不需要太大空间，只确保自己手臂往各个方向伸展不会有障碍物、不会碰伤就好。

第一步：快动。选择快节奏、强节拍的音乐（比如 DISCO 音乐），快速抖动身体各部位或自由舞动（一定要确保身体各部位都逐一抖动

或自由动作)，同时提醒自己甩掉紧张、焦虑、恐慌、烦躁。

这个过程通过持续快速的抖动、向外甩或强力的自由动作，让身体流汗、释放焦虑能量、畅通身体各部分的肌肉、关节与骨骼，同时也进行自我积极暗示，可以有效释放紧张、焦虑、恐慌、烦躁等情绪能量，并甩掉头脑中过载的疫情信息。

第二步：慢动。选择舒缓的音乐，向空间的各个方向（前后左右上下……360度的方向）做方向性的伸展动作，同时想象在清理周围空间、建立一个清除病毒的安全空间。这能有效帮助自己安稳下来。

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



图片来自网络

16. 用动作改变身心沉陷于疫情信息的状态

疫情当前，有的人每天强迫性地沉陷各种与疫情有关的信息中，难受而又不能自拔。这是一种身心沉陷的状态，也是焦虑的反应。对此，可以通过以下动作过程来调节和改变：

第一，留意自己当下正在发生的动作或身体姿势，做一个与此不同的动作或换一种身体姿势。比如：你正坐着刷手机，那就放下手机、走动一下。也可以做与平常不一样的事情，比如：用脚的外侧或内侧走路、倒退着行走、在地上爬行……

第二，尝试做一些疯狂的动作，比如：做个超级无敌鬼脸，撒个腻死人的娇，打个惊天动地的哈欠，伸个前无古人、后无来者的懒腰……通过做这些你平常不可能做的动作，转换身心状态，给自己的精神解绑，同时也是在激发自己的创造性。

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



图片来自网络

17. 关注身体感受、缓解焦虑的六步法



在你非常担心、焦虑的时候，可以试试做完下面六步，这可以帮助你的心情变好一些。

第一步，找个舒服的椅子坐着，保证两只脚轻松地平放在地板上、感受与地面的接触；腰背放松地靠着椅背、感受与椅子的接触。

第二步，动动身体部位，用心去感受它们的存在和活动过程的感觉。

①用自己喜欢的方式动动手指，用心去感受手指的存在和活动过程的感觉；

②用自己喜欢的方式动动手臂，用心去感受手臂的存在和活动过程的感觉；

③用自己喜欢的方式动动双肩，用心去感受双肩的存在和活动过程的感觉；

④用自己喜欢的方式动动脖子，用心去感受脖子的存在和活动过程的感觉；

⑤用自己喜欢的方式动动脚趾，用心去感受脚趾的存在和活动过程的感觉；

⑥用自己喜欢的方式动动双腿，用心去感受双腿的存在和活动过程的感觉；

⑦用自己喜欢的方式动动臀部，用心去感受臀部的存在和与椅子接触的感觉；

⑧用自己喜欢的方式动动腰背，用心去感受腰背的存在和与椅子接触的感觉。

第三步，环顾一下四周，快速地在心里说出你所看到的每件物品的名字、颜色、形状、用途。

第四步，想一个你喜欢的人或者喜欢你的人的面容。

第五步，想一件让你感觉到轻松或愉快的事情，比如：吃炸鸡、吃雪糕、看喜欢的电影……

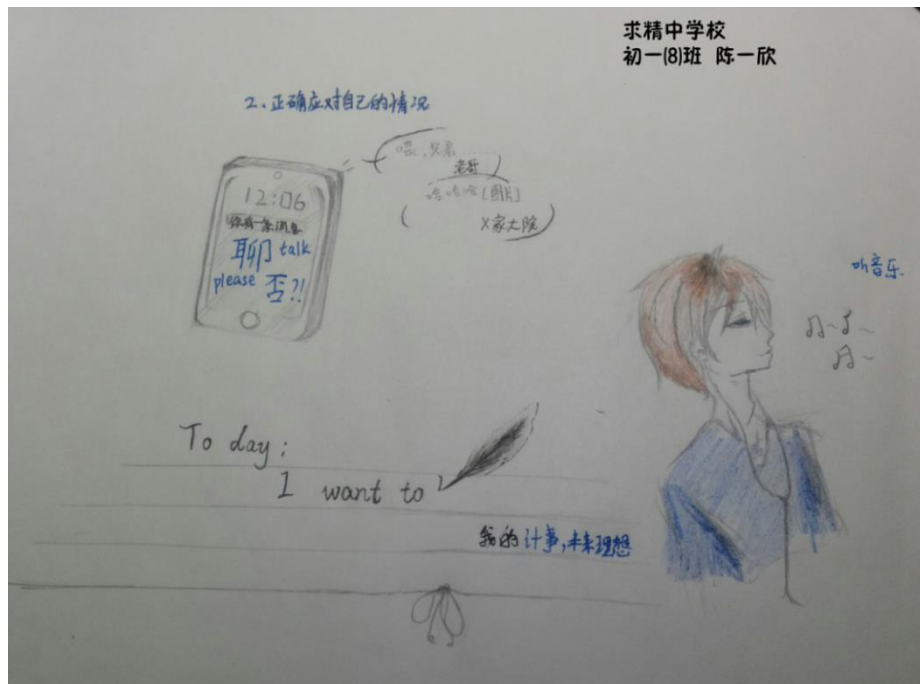
第六步，哼唱一首你喜欢的歌曲。

最后，再做3—5次深呼吸。



图片来自网络

18. 改变非理性信念



生活中出现问题时,人们习惯性地认为是外界的负性事件引起的,实际上事件只是提供了一种刺激,而人们对事件的不合理信念才是引起消极情绪反应、行为后果的原因。ABCDE自我辩驳法,可以帮助我们挑战自己的非理性信念;长期坚持,可以改变习惯性的消极思维,强化正确积极的思维。

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

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

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

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

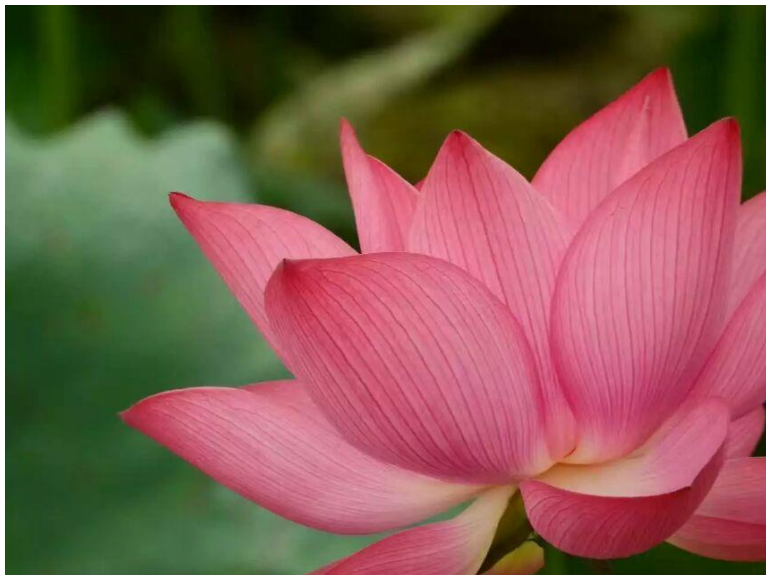
(4) 结果 (E)。选择更合理、更积极的行为方式。



图片来自网络

19. 森田疗法

森田疗法是通过性格陶冶和训练，对我们的思想进行交互作用，打破不良的思维循环，达到治疗的目的。其基本观点是顺其自然，为所当为。人的心理存在一定的自然规律，比如情绪，它本身有一套从发生到消退的程序。当我们接受情绪本身，并遵循它时，它很快就会走完自己的程序而结束；反之则不然。在危机时出现紧张、恐惧等情绪，这是正常和自然的。这些情绪也有一套自己从发生到消失的过程。倘若我们接受它的存在，不理睬它，随着时间的推移，它将逐渐减弱，直至消失。因此，你可以把自己的注意力放在客观的现实中，该工作就工作，该学习就学习，该放松就放松。当然，刚开始的时候，那些困惑你的感受仍会让你感到痛苦，但只要你相信它是迟早会自然消失的，并努力地去做好现实生活中你该做的事情，那么，这些不良反应就会逐渐减弱其影响力。



图片来自网络

20. 角色对话（亲子心理戏剧）



图片来自网络

孩子天生喜欢游戏，并且乐于表演，结合疫情时期主题的心理戏剧，可以激发孩子自发性、创造性的同时，科学正面地引导孩子应对疫情，积极阳光地度过特殊时期。

主题及对应的演出目的举例：

- 1) 跟医生对话-让孩子对危险安心、给医生送去祝福等。
- 2) 跟病人对话-学习体察疾病的困苦、送去对病人的祝福等。
- 3) 跟病毒对话-把看不见的危险具象化，打消焦虑、引起孩子的防护重视等。
- 4) 跟自己内心的积极品质、力量对话-强化内心能量，稳定疫情时期的心态等。
- 5) 跟自己的老师、伙伴及远方的家人对话-与人连接释放压力，寄托情谊等。

以下，以跟医生对话的主题为例，示范如何进行心理戏剧的操作流程。

1) 角色：家长演绎医护人员，孩子演自己；演出一轮后可以交换角色演绎。

2) 场地：自家的一小块空间或者就是座位上。

3) 道具：为营造真实感，可以布置一些主题相关的道具，比如口罩、消毒液。

4) 主题：让孩子对危险安心。

5) 演出：角色对话。

医生：“你好啊，小朋友，我是你妈妈的朋友，是一名医生。最近新冠病毒让你在家里很难受啊，不能出去和小伙伴一起玩儿，很烦恼哦！”

孩子：“我就是想出去玩儿，可是妈妈不让我出去，你劝劝我妈妈吧！”

医生：“嗯，我家也有个姐姐，比你大一岁呢，她也很想出去玩儿，不过，她跟你有一点不一样，因为她知道妈妈是医生，要听医生话。所以，我是医生，你有什么要问我的么？”

孩子：“病毒什么时候才走啊？”

医生：（此处可以做一些医学的科普，最好是有操作性的，孩子听得明白的话，如果可以，以图像的形式呈现，以夸张一点的方式表现出来就更好）

孩子：“嗯，我明白了，我也要听医生的话，跟姐姐一样！”/“可是我还是想出去玩儿！”

6) 角色交换：当演出会有所阻碍，你没有办法达到教育的目的的时候，试着放下这个目的，我们每个人自己都是自己的老师，让孩子换到医生的角色，自己来帮助自己。而你则扮演你的孩子。

孩子：“我就是想出去玩儿！”

医生：“你要乖乖的听医生的话哦，病毒会让身体不舒服的。”

7) 去除角色：回到自己的状态。特别在演出负性角色如“病毒”“病人”的时候，要反复去除角色，别让家长和孩子陷入这个角色的情绪影响中。

8) 分享：相互从不同角色的角度来分享自己的体会，以及跳出剧情谈谈自己的收获。如果是家长跟年龄较小的孩子交流，可以引导他们问：

“你作为医生/病毒/病人有什么心情，最想说的是什么”

“作为你自己，又是什么心情、最想说的是什么”。

你还可以把这段表演录下来给你的孩子听，再问问他再观看这此演出的时候有什么感想。这样的方式，分别从自己、从对方角色、从旁观者等多个角度看问题，也可以用于平时生活中引导孩子多角度观察和思考。

演出注意事项：

1) 进入角色，用第一二人称。

2) 即兴出演，没有演出的对错好坏。

3) 不在角色中批评指责对方。

4) 邀请更多的人加入到演出中，也可以创造性的改变演出形式：

(1) 找一些和疫情有关的新闻报道、影视作品，或者与疫情无关，只要孩子乐于参与的积极正向的主题即可。选择其中的段落进行排演、改编或者只是配音，都可以帮助孩子和家长进入角色，度过愉快亲子时光、增进亲子关系、获得应对技巧、得到感悟和成长。

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

(3) 演出不限于多人进行，你可以自己分饰不同角色对话，用空椅子来代替还没有演到的那一个角色，或者就是自己写一个剧本，并用不同角色的语气来朗读这个剧本。



附录：重庆市疫情防控心理援助热线电话

1. 重庆高校面向社会开通心理支持热线和网络心理服务联系方式

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

2. 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：023-81 660960 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

【参考资料】

- [1] 《新冠肺炎医务人员心理防护手册》. 杨国愉. 西南师范大学出版, 2020年2月, 20-36、63-68
- [2] 《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. 人民卫生出版社, 2020年1月, 第一章、第二章、第三章、第六章
- [3] 《新型冠状病毒感染的肺炎 11 类人群心理干预与自助手册》. 四川省人民医院. 西南交大出版社, 2020年2月, 153-160
- [4] 《穿越抑郁的正念之道》. 约马克·威姆斯 (Mark Williams)、乔·卡巴金 (Jon Kabat-Zinn) 等. 童慧琦等译. 机械工业出版社, 2017年5月, 40-41
- [5] 《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者编写. 四川科学技术出版社, 2020. 01. 2-4 页
- [6] 《新型冠状病毒感染的肺炎公众心理自助与疏导指南》. 国家卫生健康委员会疾病预防控制局编写, 人民卫生出版社. 2020. 01. 第二节
- [7] 《EMDR 应用于儿童心理治疗之艺术》. Robbie Adler-Tapia & Carolyn Settle. 陈丽英, 胡甌容, 陈美秀, 朱品洁等译. 台湾心理出版社, 2013.
- [8] 《危机干预策略》. Richard K. James & Burl E. Gilliland. 肖水源 周亮等译. 中国轻工业出版社, 2017.

后 记

生活是最好的教育!

新型冠状病毒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,可以决定它对我们未来生活与发展的意义:新冠肺炎疫情,提供了一场师生、亲子同时接受的危机应对训练,如此珍贵的经历,是促进老师、父母和孩子成长的重要契机。

编写这个小小手册的过程,也是我们所有编审人员共同学习与成长的过程,而我们的成长动力,重要的一部分就来自于我们对同事、对学生和家长们的牵挂。感谢有你们同在!

祝愿所有老师、学生及其家长们:安然度过这个特殊的假期!

让我们一起

同历危机,共度难关,相伴成长!

