

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

(五) 小学学生分册



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

本册主编： 徐立 赵淑兰

参与编写： 刘姮 王佳 谭春艳 吴灯 胡须美 高慧 蔡蓉

插图创作：

王一诺 陈偲哲 冯彦龄 曹婉青 朱宸希 甘竺可 牟佳莹

林雨琪 胡辰熙 石子恩 胡艺轩 林予晨 李轩豪 陈昕 谭香

李林骏 杨馥郁 王凌萱 李昕纯 李佳原 李佳莹 王丹

创意行动辅导学校：

重庆市沙坪坝小学校

重庆市沙坪坝区南开小学校

重庆市沙坪坝区树人小学校

重庆市巴南区融汇小学校

重庆德普外国语学校

重庆市第二十九中学校

（本册未注明“图片来自网络”的插图，均选自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）



亲爱的孩子们：

这个寒假很特别，这个春节不一样！

新冠肺炎让我们的生活发生了很大的变化。

在全民防疫的日子里，大家学到了很多卫生防疫方法：戴口罩、勤洗手、不出门……科学的卫生习惯可以保护身体健康和生命安全。那我们用来保护自己的心理健康呢？



我们的心理老师特别为大家准备了各种各样的“心理口罩”，用好这些“心理口罩”，可以帮助你增强心理免疫力，抵御疫情可能携带的心灵“病毒”，防止正常的生活和学习被扰乱，还能帮助你发现助力未来成长与发展的宝藏哟！

你准备好了吗？我们一起行动起来吧！



目 录

一、身心调节篇

1. 电视里滚动播出疫情，想关心又害怕有坏消息，是我太焦虑？ 5
2. 待在家里也感到害怕，我是胆小鬼吗？ 6
3. 我家被隔离了，好担心被病毒感染，我会不会死掉？9
4. 班上同学只有我还留在湖北，什么时候才能回到重庆？14

二、生活调整篇

5. 我在家里呆得很无聊，无所事事，求解？ 15
6. 家里气氛让我不舒服，打打游戏放松一下总没错吧？ 17

三、学习适应篇

7. 空中课堂，我可以做好哪些准备？ 19
8. 空中课堂还是很有趣，就是刷屏眼睛累，我会不会近视？ 20

四、关系互动篇

9. 爸爸妈妈驰援湖北抗疫前线，除了想念，我可以做什么呢？ 22
10. 大人在家各种“念经”，耳朵想“休息”，谁能来喊停？24

五、其它

11. 大家都在努力对抗疫情，我可以出点什么力呢？ 27
12. 从瘟疫肆虐的不好经历中，我们能学到什么呢？ 32

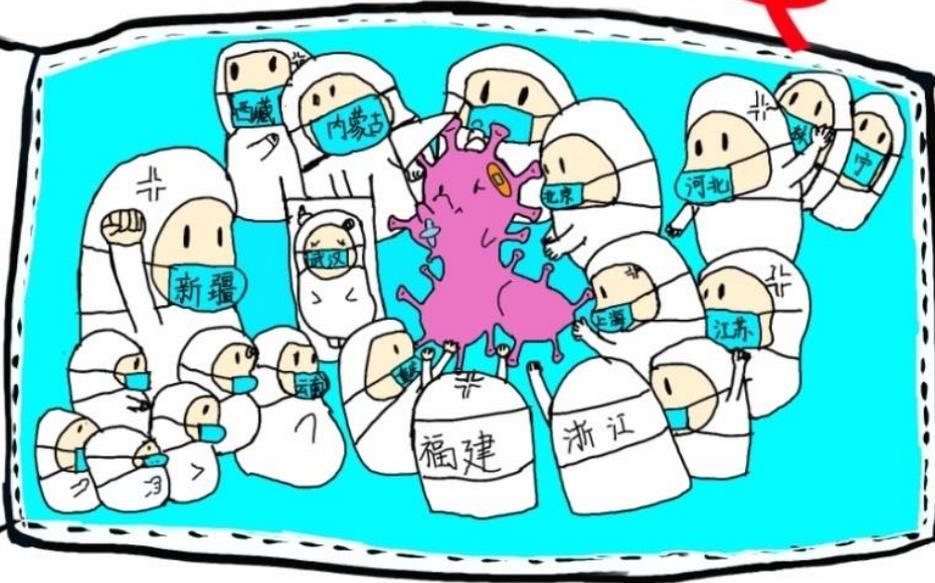
附录：重庆市疫情防控心理援助热线电话 35

参考资料..... 37

后记..... 38

全民战“**疫**”

武汉加油



中国加油

一、身心调节篇

1. 电视里滚动播出疫情，想关心又害怕有坏消息，是我太焦虑？

(1) 是的，我很害怕！

在让我们感觉到危险的事情面前，我们会觉得害怕是一件正常的事。如果害怕了就承认它的存在，并且告诉给你信任的人。或者也可以用你喜欢的方式表达出来，比如用绘画、编故事、胶泥塑造等形式将你的害怕表达出来。我们也必须知道，所有情绪都有存在的意义，害怕其实也可以帮助我们提高警惕，更好地做好防疫措施保护好自己。

※深呼吸放松

深呼吸放松是简单科学高效的放松训练。

①吸气。深深地吸气，用鼻腔把气吸入到你的腹部，直到再也吸入不了多余的气体，屏气5秒钟；

②呼气。慢慢地呼气，轻轻地呼气，直到把体内的气体完全地呼出来。

③重复3-5次，你的身体会得到极大的放松。



(2) “心理调适”每个人都可以学会。

“心理调适”是指用科学的心理学方法，帮助我们照顾好自己的心理健康，既可以帮助我们的心理免疫力提高，又可以帮助我们抵抗新型冠状病毒带来的“心理流感”。而且心理调适的方法我们每个人都可以学会哦！到时候我们就不会那么害怕了。

※身体肌肉放松练习

①以最舒服的姿势坐着或仰面躺在沙发上。

②全力握紧双拳，绷紧双臂手臂，收紧腹部，伸直双腿绷紧脚尖，让整个身体保持在最紧绷的状态。

③心中默数5秒，慢慢放松，完全放松。

④重复以上步骤，进行3-5次的练习，直到你感觉身体放松。

⑤做一个深呼吸，释放掉所有的焦虑和紧张，这个时候你会感觉身体非常的舒服。

2. 待在家里也感到害怕，我是胆小鬼吗？

虽说整天都待在家中，病毒也不会自己找上门。可我越来越希望大人是24小时贴身暖宝宝，我一个人不敢去空房间，上厕所和洗澡都希望有人陪着。如果没有人开灯，我坚决不进黑房间。我真希望自己不是个胆小鬼。

(1) 我才不是胆小鬼。

疫情当前，很多人都可能会出现紧张、焦虑、不安的情绪和相关的身体反应，只是每个人的反应不同、程度不同。人类面对可能的危险会产生害怕等情绪是很正常的。我们不必为此而感到羞耻和自责。告诉自己“我不是胆小鬼”，你的不好感受会慢慢降低很多。



(2) 小世界里我做主。

试着给自己安排作息时间表，并且每天多次看安排表来安排自己的时间和活动。多做一些自己平时感兴趣的事情，比如手工、运动、看书、玩玩具、画画、和朋友电话聊天……把时间和事情安排得满满的。不用刻意去想“我不要去想病毒，我不要去想害怕”，只要你把自己的世界安排得丰富多彩，不舒服的念头就会慢慢离开。



※蝴蝶拥抱安抚

1. 双臂胸前交叉，右手放左肩上，左手放右肩上。

2. 闭眼，想象一个最安全的景象，尝试慢慢进入安全的状态，感受自己身体的感觉。

3. 当感到安全舒服的时候，像蝴蝶的翅膀一样交替慢慢轻拍双肩 4-6 次，深吸一口气，再留意身体的感受。

4. 如果这感觉让你很平静很舒服你还可以试着重复做几次，直到你感觉已经不再紧张，不再害怕。



图片来自网络



(3) 更新信息很重要。

因为害怕我们不敢看疫情的新情况。试着主动收集一些医学方面对于病毒的新进展、收集一些让自己感觉到力量和希望的关于疫情的正面新闻信息。疫情不断发展，但人们应对它的方法也在不断发展，对恐惧对象的了解可以帮助我们减轻不舒服的情绪。

(4) 大人的帮助我需要。

把自己的感受表达给你身边最信任的大人，告诉他们你需要帮助。请他们帮助你一点一点建立勇气，也许是从“大人陪伴三次睡觉，就一次自己独立睡觉”的频率开始，一点

一点给自己勇气，一点一点把“三次”变成“两次”“一次”。最后你会发现你勇气满满，能够独立去做很多事。这个过程不急不慢，一定会到来。当你无法做到时，记得让大人给你鼓励，并督促你一定要勇敢去做尝试。

3. 我家被隔离了，好担心被病毒感染，我会不会死掉？

有亲人被确诊新型冠状病毒肺炎，家里气氛好紧张好压抑。穿着防疫服的社区工作人员来家里询问调查各种情况，他们拿着测温枪对准我们的头部。

我们好倒霉！老天爷不公平！偏偏让我们家的人得病。一直被隔离在家里，我好担心家人发病，我也好担心自己染上这种病毒，我会不会死掉？”



图片来自网络

(1) 我的情绪和精力是可以分配的。

虽然这个事情给我们全家带来了很大的困难和不便，但毕竟事情已经发生。我们需要通过各种健康的方式来表达那些害怕、紧张和担忧，同时也要接受事情已经发生的事实：花三分之一的时间和精力来反思，花三分之二的时间和精力来思考问题：接下来怎么做才能更好地保护好自己和家人。

※减压游戏 情绪代言人

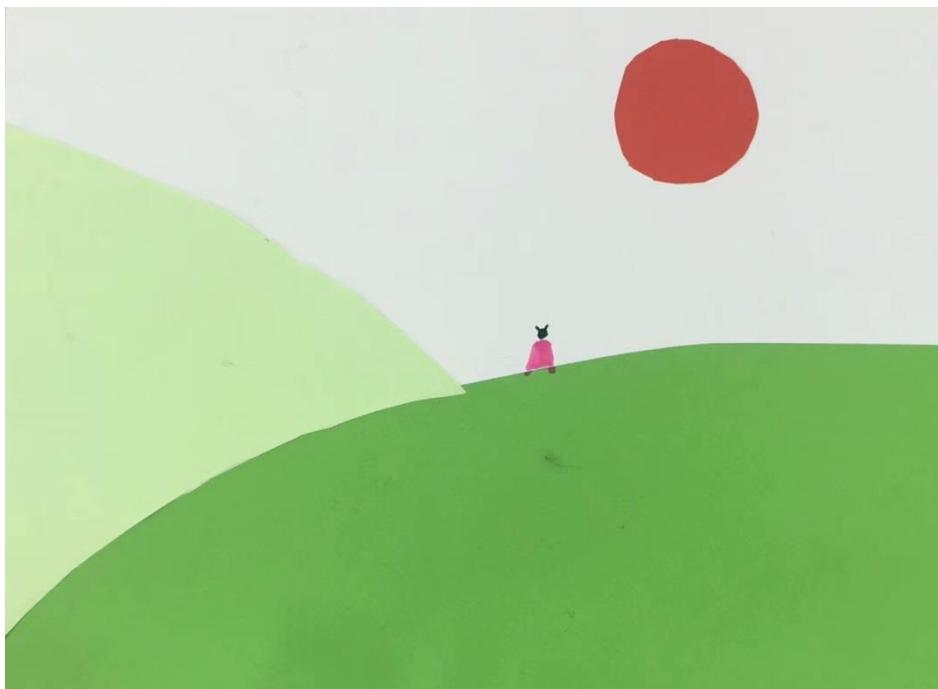
① 写情绪。

我代言的是_____情绪，当_____时候，我会产生这样的情绪。

② 画情绪。

把此时此刻的情绪（感受）画出来，你想怎么画就怎么画。画完再试着给这画加些什么东西，使它变得更有希望更有力量。

③好好看看你的画，感受一下你是否有变得好受一些。



※画情绪脸谱

- ①将图画纸折成四宫格。
- ②第一格画开心的心情脸谱、第二格画烦躁的心情脸谱、第三格画难过的心情脸谱、第四格画快乐的心情脸谱。
- ③创作脸谱，如卡通或是自画像。
- ④脸谱涂色，把脸谱涂满任何你想要表达情绪的颜色。
- ⑤脸谱故事。画好后编成一个故事讲给身边的人或者网络上的朋友听。



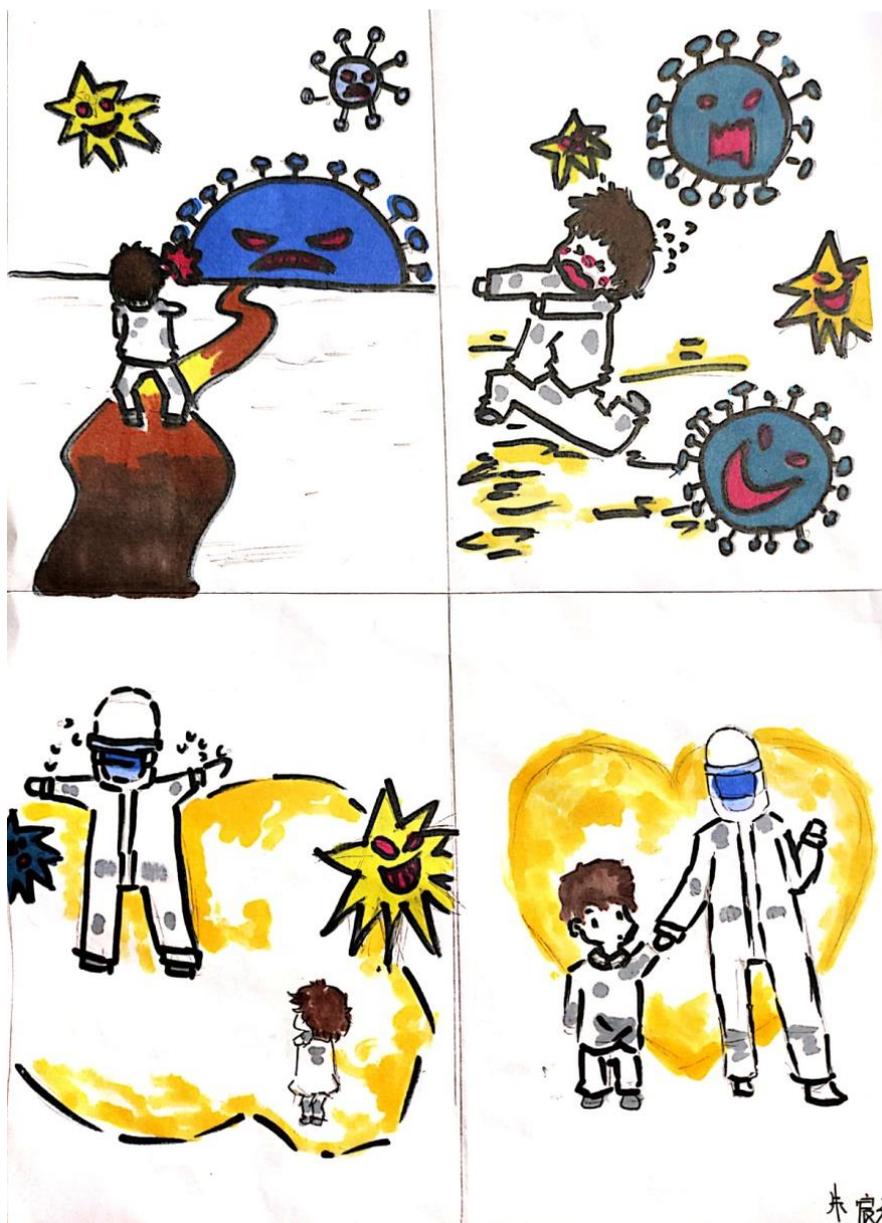
图片来自网络

※卡通说情绪

- ①想象一个说话声音特别好玩的卡通人物，比如唐老鸭，太菲鸭或大力水手。
- ②闭上眼睛，想象让自己烦恼的想法，或者是自己不喜欢听到的话语。
- ③扮演卡通人物的声音说出自己的烦恼。
- ④留意身体带来的好的感觉。

(2) 他们是来帮助我们的。

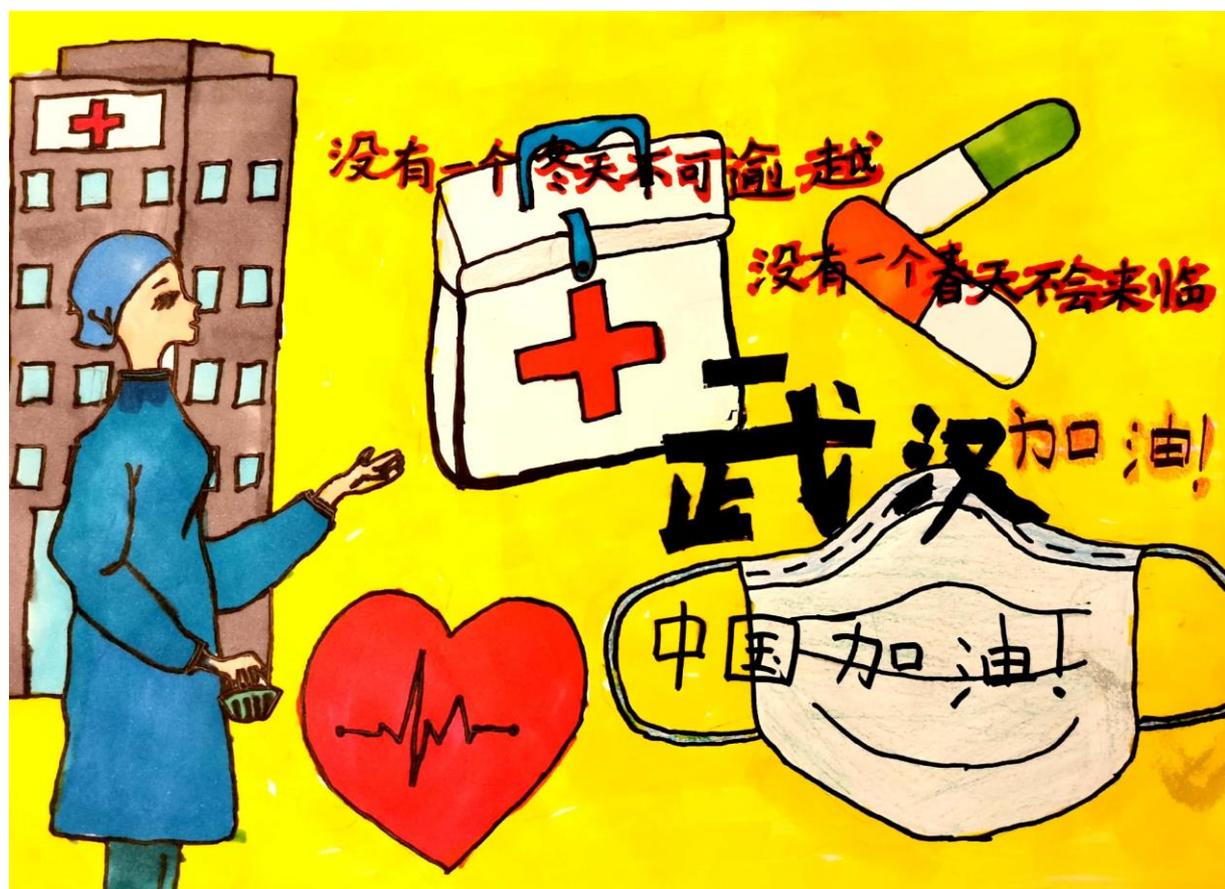
穿隔离服的社区工作人员是来帮助我们的。他们询问和调查情况是为了帮助我们更好地了解自己的受感染几率，也是为了保护更多像我们一样的家庭。他们会帮我们更好地消毒家居环境，还会尽他们的努力照顾我们。我们应该感谢他们，并且积极地配合他们做好自己能做的事。



(3) 还可以做这些，让情况好一些。

在独自居家的时间里，按照医生指导观察身体的变化，比如每日定时测量体温，保持每日有规律的作息，适当增强在家运动，加强饮食营养。一家人在一起还可以相互倾听、相互支持，要知道家人之间可以相互影响、相互鼓励和加油。

用网络、手机等与朋友和其他家人多多联系，告诉他们自己的状况，和他们聊聊自己在家的生活。隔离不隔爱，多多联系可以帮助我们的心情变得好起来。



4. 班上同学只有我还留在湖北，什么时候才能回到重庆？

寒假我跟父母回湖北老家，现在快开学了我还留在武汉，哪里都去不了。我特别想回重庆，特别想回来，想回家，特别想老师和同学们，我觉得好孤单。

在湖北的你，是老师和同学们心头最深的牵挂。在这场“战疫”中，阻止病毒从武汉输出是取得胜利的关键。你和家人响应国家的号召，在特殊关头顾全大局坚持留守在湖北，全国人民都对你们致以深深的敬意。

空间阻隔的是病毒，但无法阻隔老师和同学们对你的牵挂，也阻隔不了亲人和朋友们对你的关心。

积极的交流有助于舒缓情绪、释放压力。你可以通过空中课堂、班级网络群、电话手表等工具，与老师、同学、亲人们保持联系，相互倾诉、相互支持、相互鼓励。积极互动就可以形成积极的情感支持系统，拉近心理距离从而缓解内心的孤独感。



二、生活调整篇

5. 我在家里呆得很无聊，无所事事，求解？

(1) 制定实施计划并不难。

你是你自己生活的主人，掌握“计划四步法”，让有计划的生活帮助自己获得生活的掌控感吧。

第一步：和爸爸妈妈一起讨论合作，制作一张每日计划表。

第二步：安排好每日做计划的时间和时长，并固定下来。

第三步：每天至少两次查看计划，并在一天结束的时候坚持给自己的实施情况进行打卡记录，可以送自己一朵小花或者小星星哦。

第四步：关注计划的开始时间而不是截止日期。只要我们开始了行动，你会发现，焦虑感有效降低了，你的生活更充实愉悦了。

还有一个小诀窍：不要因为担心没有完成完美的计划而放弃制定计划或者继续实施计划。我们更需要关注的是计划实行了多少，并准备接受我们的不完美。

(2) 生活健康很容易。

尽量保持睡眠、进食、学习、运动、娱乐、劳动的作息规律，注意营养均衡、健康膳食、合理作息，丰富且规律的作息能增强人的免疫功能呢。你可以每天在家抽出30分钟左右的时间进行体育锻炼：坐位体前屈、1分钟跳绳、1分钟仰卧起坐、立定跳远、踢毽子等。也要注意保护视力，注意使用电子产品的时间。当你的身体因为健康的生活变得舒服的时候，你的心情也会变得愉悦不少。



After School Checklist



挂好外套



吃点健康的小零食



做作业



整理好书包



阅读20分钟



帮忙做家务

(3) 许几个愿望吧。

你是否有自己一直以来喜欢做、擅长做、想要做，但却因为平常上学、作业……还没来得及实现的愿望呢。列出一个在家就可以实现的愿望清单，不断丰富发展清单项目，让愉悦的活动占据在家的无聊时光吧。

(4) 尽情游戏吧。

无论是小孩还是大人，游戏都是使人愉快的活动。在家也可以有很多好玩的游戏哦。我们可以和家人一起收集适合全家人一起玩的小游戏，每天固定一个游戏时间，让全家人因为游戏获得更多的居家快乐，也可以帮助我们每个人调节情绪。

(5) 给生活加点“调料”吧。

其实，居家生活也可以更有趣呢，发挥你的无限创意给居家生活加点“调料”吧。

尽情享受自由自在，让家成为温暖的港湾：

坐岛，站岛，躺岛，趴岛，靠岛，孤岛，睡岛……（重庆话，你懂的）

仰着睡，趴起睡，竖着睡，横着睡，斜起睡……

秀出达人风采，把家变成梦想的舞台

家庭演唱会、家庭音乐会、演小品、手工创作、朗读、畅想未来、扮家家……

点亮劳动技能，家是培养生活情趣的摇篮

做饭、拖地、整理房间、种花、种菜、打理家里的宠物（但最近不要买新的小动物哟）……

突破空间限制，家是运动的操场

跳绳、跑步机、呼啦圈、立定跳远、夹珠子，下棋、打保龄球（矿泉水瓶子）……

让情绪着陆，家是快乐的源泉

听音乐、涂鸦、拍照和拍视频、创作电脑动画、写日记、写信、写歌、写博客、写小说……

有家才有爱，家是爱的发动机

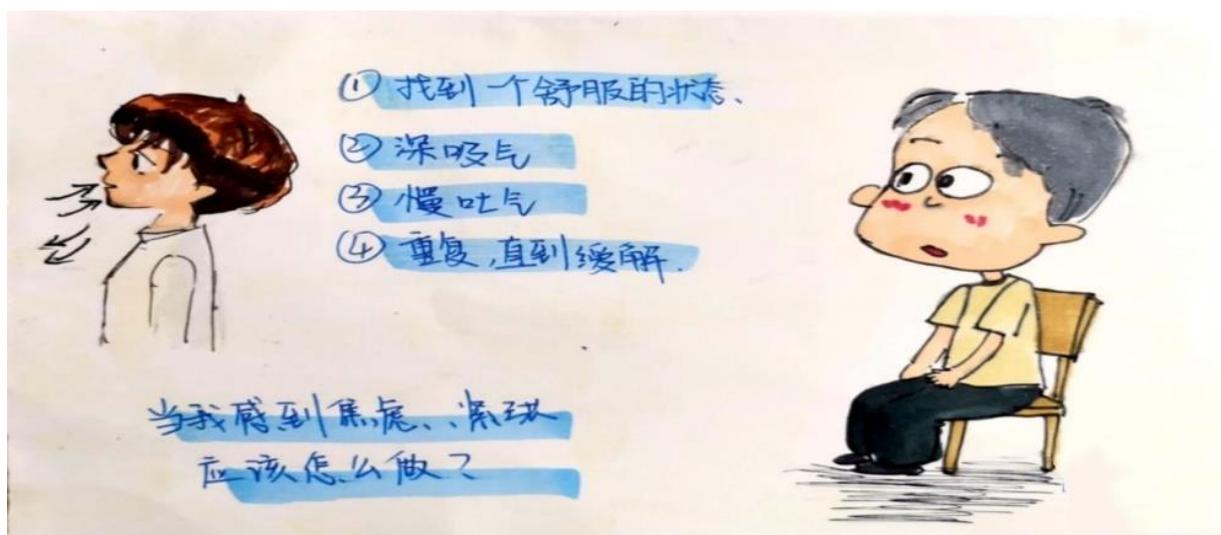
为医护人员、警察、环卫工、加班的工人写一句问候与祝福……

6. 家里气氛让我不舒服，打打游戏放松一下总没错吧？

我看到妈妈对着手机里的视频哭泣，爸爸在抱怨各种管制带来的不方便，我听到外公外婆在为要不要出门买菜大声争辩，还有弟弟哭闹着要出门玩。我觉得家里面的气氛让我不开心，我觉得只有电子游戏能够让我忘掉这些烦恼。

(1) 给“坏情绪”做一个过滤器。

其实不光是在疫情期，在以往的正常生活中我们也会时常遇到别人有“坏情绪”的时候。例如，我们遇到别人“生气”的情绪时，首先要做的是告诉自己，别人的“坏情绪”肯定是有原因的，尽量理解他们的原因。但同时也要在心里给自己加一个情绪“过滤器”，告诉自己“生气”的情绪不是自己的，所以自己不必也“生气”。



(2) 告诉大人你的感受。

有时候你会听到家里大人们讨论疫情，家人可能会不断刷看疫情新闻，可能当着你甚至还邀请你一起看很有冲击力的视频，有时候也许大人会忍不住当着你的面流泪。这些做法很可能让你感到不安、焦虑、难过、压抑。当你周围出现这些让你不开心的情况时，你可以选择离开现场，或者是回到你自己的房间，也可以试着与大人沟通，告诉他们这样做你会感到不舒服。

你还可以将你在这则手册里学到的心理调节的方法告诉你的家人，帮助他们也学会调节情绪的方法。



学习适应篇

7. 空中课堂，我可以做好哪些准备？

(1) **熟悉学习规则。**开课前去洗手间，确保身体无不适感。上课中途不离开，像平时课堂上课一样，坐姿端正，做好笔记。保持和在学校一样的学习习惯。

(2) **熟悉环境准备。**学习环境保持安静，电脑桌前应干净整洁。有条件的话可以用单独房间学习。

(3) **提前准备学具。**请家长协助提前下载好学习资源。准备好学习相关书籍、文具。提前准备好手机、电脑、平板等上网学习设备，了解网络学习的程序，提前入座，关掉干扰学习的程序（游戏、QQ、微信）或网页。



8. 空中课堂还是很有趣，就是刷屏眼睛累，我会不会近视？



图片来自网络

(1) **劳逸结合，科学护眼。**当你觉得视力疲劳时候，需要及时向父母提出，相信家长会优先关心我们的视力健康。

(2) **保健按摩，缓解疲劳。**请父母提前下载好眼保健操视频，按照学校课表安排做好眼保健操。可以把眼保健操的音乐放在桌面方便播放使用，并邀请家长督促我们把眼保健操学做规范，做准确。

(3) **合理安排，科学用眼。**尽可能地减少看电子屏幕的时间，减轻视力负担。提前准备好笔、橡皮擦、草稿本等常用学习工具，不必全程一秒不落地盯着屏幕。要经常洗手，不要用手揉眼睛。

(4) **饮食保障，缓解疲劳。**请爸爸妈妈准备有助于保护视力的饮食。含有维生素C、胡萝卜素和叶黄素的蔬菜水果都有助于视力健康，如胡萝

卜、菠菜、西红柿、西兰花、圣女果、芒果等。另外猪肝、蛋也是不错的选择。

(5) **遵守网络公约，克制刷屏行为。**不必要的刷屏行为会对重要信息的浏览造成干扰，同时加重视力负荷。上课的空间需要共同维护，私底的悄悄话还是留给我们的“小天才”吧。

(6) **网课结束后，即刻关闭电脑。**

最后，请你照顾好自己，再坚持一段时间，等我们打败病毒，疫情过去后，大家就可以重新回学校跟同学们一起上课了。



三、关系互动篇

9. 爸爸妈妈驰援湖北抗疫前线，除了想念，我可以做什么呢？

同学们的父母都在身边，可是我的爸爸妈妈驰援湖北抗疫前线。我觉得很为他们骄傲，可我也每天都想念他们，无时无刻不为他们担心，我好想为爸爸妈妈做点什么。我好想爸爸妈妈陪在身边，也好希望他们早日归来。

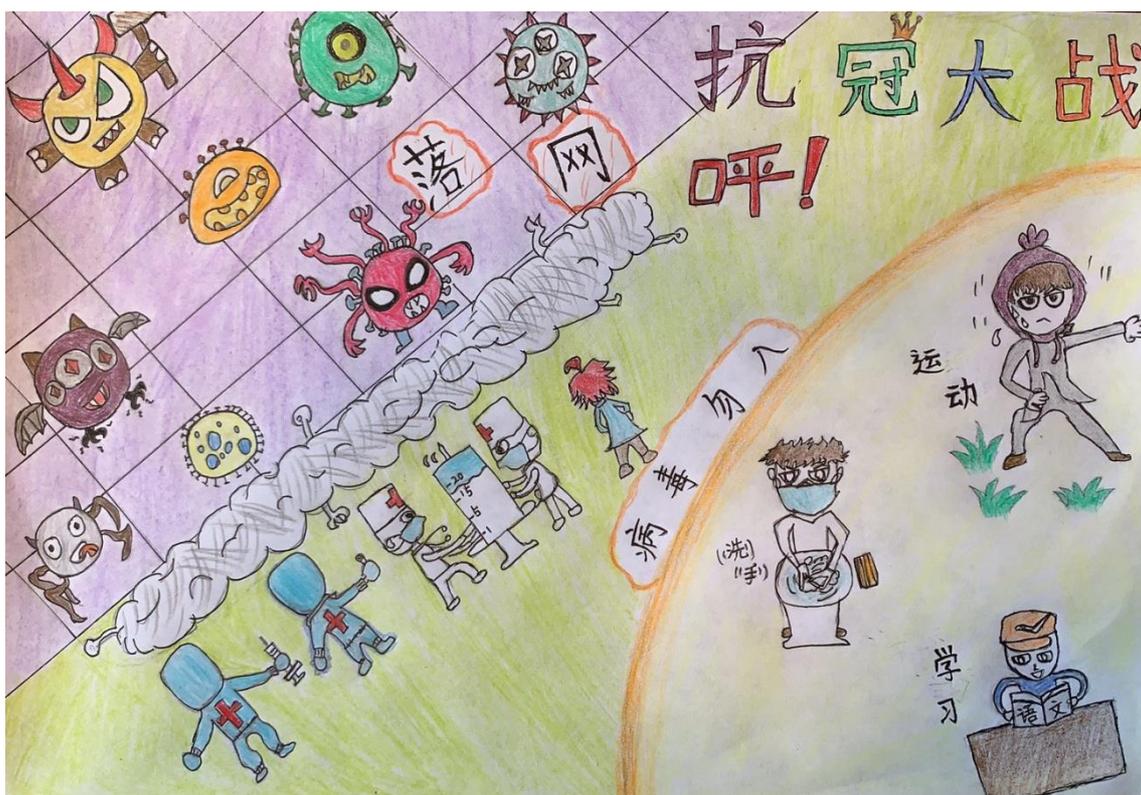


(1) 为爸爸妈妈骄傲吧。

你是英雄的儿子，是那些和你们的爸爸妈妈一样的人，战斗在疫情的一线，才为全国人民将病毒挡在了前面。为你的爸爸妈妈骄傲吧，为你是他们的孩子自豪吧。

(2) 你也是爸爸妈妈最坚强的后盾。

爸爸妈妈“战斗”在前线，其实你才是他们最最坚强的后盾。在家里和家人一起做好防护、照顾好自己的健康、管理好自己的生活和学习，爸爸妈妈就少了很多对你的担忧，他们也会更加投入地参与“战斗”，最终一定会取得胜利。你也可以用你的健康、坚强与乐观鼓励爸爸妈妈，作为他们最好的后盾。

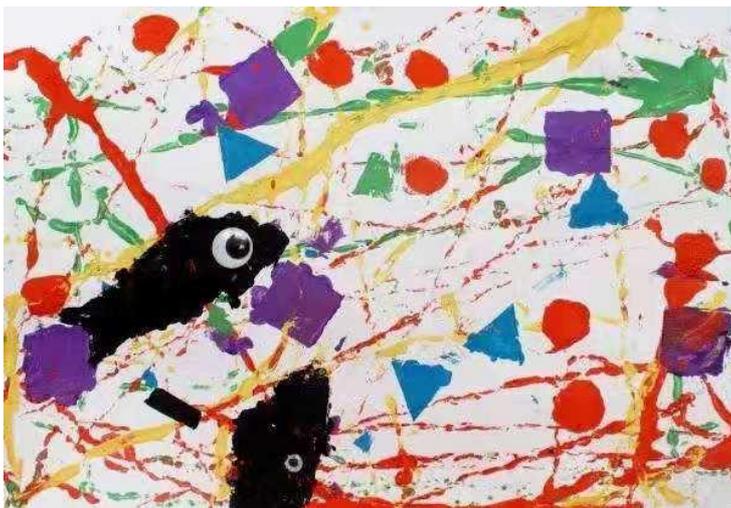


(3) 你也可以接受帮助。

爸爸妈妈不在身边，你能够健康、正常的生活学习，你已经是一个了不起的孩子了。但是，在你需要帮助的时候你仍然可以寻求帮助获得支持。因为每个人，哪怕是成人或者英雄都可以寻求别人的帮助哦！主动寻求帮助也是勇敢的表现。

※宣泄减压

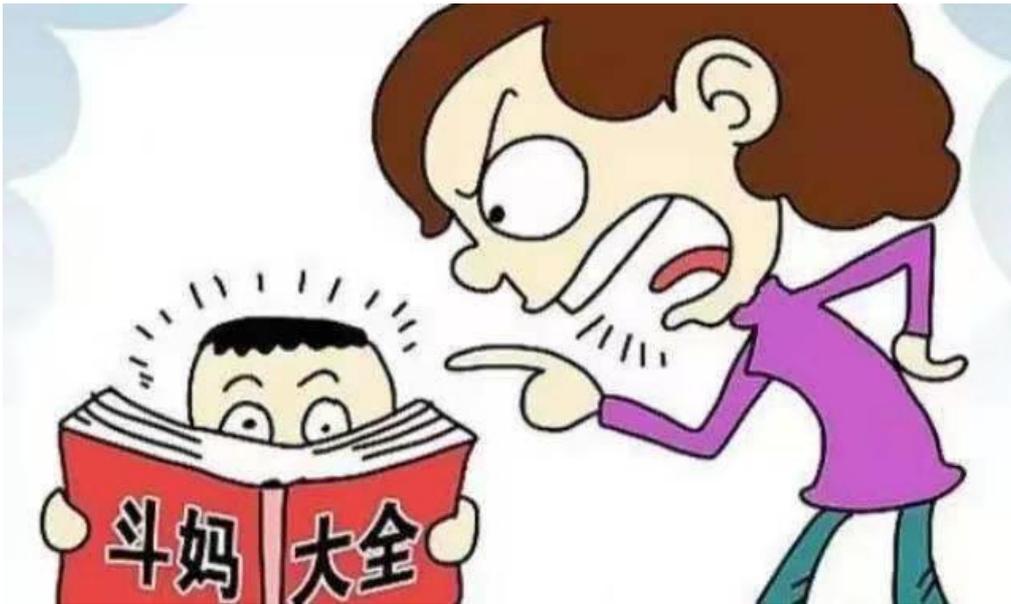
你还可以通过一些有强度的行动来表达情感或降低紧张状态，如大哭、大笑或呐喊、捶打枕头、高歌一曲等、对于小学生，胡乱涂鸦也是一种好方法。



图片来自网络

10. 大人在家各种“念经”，耳朵想“休息”，谁能来喊停？

刚才把寒假作业送走，又迎来了空中课堂。大人开启了“念经”模式：“快点写作业！”“抓紧时间！”“开始练字了！”“眼保健操开始！”“怎么又在玩游戏！”“今天该你洗碗了”“给弟弟拿片尿不湿”……有时候我正在紧张地攻克奥数，妈妈却喊我给弟弟拿尿布。才打开平板准备放松一下，吃饭的时间又到了。家里的事儿可真多，我的耳朵想好好“休息”。



图片来源于网络

(1) 家有七十二变。正常情况下爸爸妈妈会出门上班，家里的老人会上超市买菜，弟弟妹妹会去幼儿园上学或者是出门玩耍。疫情让大家都躲进了家里，家成了“多功能厅”：变成了我的空中课堂，变成了弟弟妹妹的游戏天地，变成了爸爸妈妈的办公场所，变成了爷爷奶奶、外公外婆的健身场所。适应“多功能厅”，以及家人的彼此适应是需要一个过程的。

(2) 可能大家都会烦。每个人要在家里处理的事情变多了，在家的空间自然就变小了。家人之间难免会彼此影响。人多的家庭可能上厕所、洗澡都需要排队。没有工作餐、学生餐，每天的饮食做饭也不简单。很可能父母在家里会同时扮演好几个角色，甚至需要同时处理好几件事情。人们有压力的时候，心烦气躁是很正常的反应。很可能连家里的小狗都会因为不能出门而格外“活泼”呢。

(3) 好好说话人人爱。尽可能地在做自己事情的同时给家里其他人留出足够空间。同时，如果你觉得家里的人打扰到你的正常活动，请你好好

地告诉爸爸妈妈，请他们不要随意入侵你的“空间站”，包括随意念叨或者是吩咐你做其它事情哦。

(4) **自我管理我可以。**随着社会生产秩序逐渐恢复，很多单位开始复工，也有一些同学会单独在家学习“空中课堂”。上班的家长担心我们在家混日子，学习效果得不到保障，对需要在线提交作业也感到很焦虑。下班回家以后，很可能会开启“念经”模式。这个时候就需要开启“自我管理”模式啦，当父母下班的时候，我们可以骄傲地宣布：“看！我已圆满完成任务！”如果你的确遇到了困难没有完成，主动汇报也是一种进步哦。



图片来自网络

五、其它

11. 大家都在努力对抗疫情，我可以出点什么力呢？

(1) 居家“战斗”，你很重要。

钟南山爷爷说：“解决疫情最快，成本最低的方式就是全中国人民在家隔离两周”。孩子们，不要因为不能出门而生气，要知道这个时候不出门，就是你们用行动在爱国，你勇敢地担起了一个小公民的社会责任。知道吗？你用这样的方式和医生、警察、环卫工等“战斗”在对抗病毒第一线的叔叔阿姨们一起在“战斗”。



(2) 保护好自己也是在“战斗”。

这段时间家里人会反复强调“洗手”，千万不要觉得家人小题大做。因为新型冠状病毒最可怕之处是它主要通过飞沫或接触等方式在人与人之间传播。戴口罩和勤洗手，都有助于减少病毒的传播。除此之外，使用公筷公勺、定期清洁个人物品、保持室内通风流动、外出与人保持一米的距离等也是非常必要的预防措施。保护自己和家人也是“战斗”的重要方式。



(3) 拒绝歧视，我们是“舆论卫士”。

疫情带来的焦虑、恐慌情绪有时候会导致人们产生一些不适宜的过度反应。比如，有人会有歧视被感染者或者疑似感染者，有人还会语言攻击疫情重灾区的人。但我们要清醒地明白，需要隔离的是病毒而不是爱。需要隔离的是疫情，而不是隔离人们的真情。

人们共同的敌人是疾病，而不是身患疾病的人。所以，在保护好自己同时，也要留意自己对患病的人们的态度，随时注意自己的言语行为不要侮辱他人或者让人感觉被歧视。不要批评患病的人，因为那样会导致他们产生羞愧，从而隐瞒、延误就医，这对他们自己的身体健康不利，也会严重影响肺炎疫情的有效控制，甚至导致更多人被感染。



(4) 给予帮助，我们是温柔的“小卫士”。

给予陷入困境的人力所能及的帮助，可以用自己的方式让他们感觉到温暖：绘画、给他们写信，写祝福、做贺卡、写小说、表达自己的祝福。一个真诚的祝福有时候能给人大大的温暖。

在生活中对每一个还在为我们服务的人表达感谢：将用过的口罩密封好放入垃圾箱，保护环卫工人的健康、给送快递的叔叔阿姨说一句谢谢、给社区工作人员画一幅感谢的画……感恩是对他们最大的支持和鼓励。

帮助别人既是为了照亮别人，更是为了照亮自己。提醒自己时刻保持善良，保持真诚，做一个温柔的“小卫士”。



(5) 时刻谨记，我们是中国人。

我们有一个共同的祖国——中国！我们也有一个共同的名字——中华儿女！当你有了与祖国人民同呼吸共命运的心境，你就像一颗水滴汇入汪洋大海，你就与全国人民心心相映、紧密相连。在这次病毒战斗中，你们的父母在身边保护着你们，还有许多逆行者冲锋在前线守护着你们。让我们怀着感恩的心，默默地为祖国加油、祈福，为“逆行者”加油、祈福！



12. 从瘟疫肆虐的不好经历中，我们能学到什么呢？

(1) 给我们宝贵的生活经验。

经过这样一场看不见硝烟的“战争”，我们面对的不仅仅是病毒带来的恐惧，还可以从中收获到很多的生活经验。比如，我们经历了害怕、担忧，甚至是恐惧，但在这个过程中我们学习了如何保护自己、调节情绪的方法，不仅会成为我们以后更有勇气去应对危机的勇气，还会让我们具备了应对危机的方法和能力。



目睹感天动地的那些勇者的行为，会让我们明白什么是道义和大爱，了解科学家探索和求证的科学精神会激发你们的探究热情。见证火神山、雷神山医院建设的中国速度，会让你自豪于祖国的强大，更感受到万众一心的力量……你们还会在这过程中学会感恩，学会爱，所有这一切都是这场危机给我们的宝贵经历，这是人类智慧的力量，为我们是其中的一员自豪。

(2) 让我们更懂更敬畏自然。

人类与大自然息息相关。此前科学家们就认为这次新型冠状病毒来源很大可能是野生动物，与人们擅自食用野味有关。而近日，科学家们发现穿山甲可能为新型冠状病毒的潜在中间宿主，而中间宿主可能有多种野生动物。



人从来都不是孤立存在于地球的。热爱大自然、敬畏大自然、保护大自然是每一个人的责任。从自己做起，不使用一次性物品，做到垃圾分类、节约用水、不吃野生动物、多植树等等，让我们与大自然的所有生命和谐共处，让蓝色星球焕发永恒的魅力。

孩子们，你们的平安关系着每个家庭的幸福，千万个家庭的幸福就是祖国母亲的心愿。保护好自己，就是对一线战斗者和守护者的最大宽慰，就是在为这场全民战役做自己的贡献。

没有一场严冬不会过去，没有一个黎明不会破晓，等到春暖花开的那一天，让我们脱下口罩，畅快地呼吸。



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. 《应对新型冠状病毒肺炎疫情社区服务心理支持技巧 50 问》，国家卫生健康委员会疾病预防控制局，北京大学医学出版社，2020 年 2 月，23-33 页。
2. 《上海中小学心理辅导协会抗击疫情心理支持工作指南》，上海市中小学心理辅导协会。
3. 《新型冠状病毒疫情心理防护手册》（小学生版），天津师范大学心理学部教师。
4. 《中小學生防疫心理调适手册》，浙江师范大学心理学系，浙江师范大学心理与脑科学认知研究院，李伟健等人，2020 年 2 月 2 日。
5. 《心理教育团体应对疫情导致的公众健康问题》，格雷格·克罗斯，中国心理卫生协会心理辅导与治疗专业委员会抗疫公益讲座。
6. 《日本的新冠病毒公众防疫指南》，“精英阅读”公众号。



图片来自网络

后记

亲爱的同学们：

因为新冠病毒闯进我们的生活，打乱了这个寒假和春节的计划，我们可能会有这样或者那样的遗憾。同样因为这场疫情，我们是不是也有许多很不一般的收获呢，比如：了解了一些病毒知识，学会了自我防护的方法，知道了很多了不起的逆行英雄，更清楚大自然跟人类的关系，也明白原来我们小小年纪也可以为全民防疫做贡献……是不是还掌握了几种自我调节的心理小技巧呢？这些都对我们的未来发展非常重要！

虽然我们不能见面，但我们就在离你不远的地方，与你共同经历这段非常时光。让我们继续发现这段经历带来的收获吧！

