

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

(七) 初中学生分册



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：赵淑兰 麦莉

参与编写：刘宇 罗文建 孙易卓 吕玮

插图创作：

牟佳萱 林雨琪 杨奇帆 关舒畅 蒋诗艺 李国钰

蹇媛媛 贺志强 陈瑜娇 陈思颖 曾玉芯 项堇怡

唐嘉欣 黄诗语 谢雨岑 陈雪颖 龚姝尹 管维怡

创意行动辅导学校：

重庆德普外国语学校

重庆市第二十九中学校

重庆市凤鸣山中学校

重庆市第七中学校

重庆市求精中学校

重庆市巴南中学校

(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疫情期
学生心理防护创意行动辅导过程的师生作品)



亲爱的同学们：

这个寒假很特别，这个春节不一样！

全民行动，防控新型冠状病毒肺炎疫情，医护人员在抗疫一线艰苦战斗。我们待在家里保护自己和家人健康，也是以自己的方式为全民防疫贡献着自己的力量。



在防控疫情和超长寒假过程中，我们可能会遇到哪些心理困扰与难题呢？心理老师想着我们，从身心调节、生活调整、学习适应、关系互动等方面给我们支招，让我们一起来行动吧！



目 录

一、身心调节篇

1. 面对疫情和超长居家时间，我们可能会出现哪些反应？ 5
2. 我现在很担心自己发烧咳嗽，一点点不舒服就怀疑自己被感染了，这样正常吗？6
3. 我最近常常失眠和做恶梦，这是怎么了？6
4. 看到新闻报道里确诊数字一天天在增加，我有些失望、紧张和害怕，我应该怎么做呢？7
5. 最近无意中接触了从武汉回来的人，我很慌张，怎么办？8
6. 我每天花很多时间关注和分享疫情信息，这样合适吗？8
7. 当我感到恐慌、焦虑时，我可以做些什么呢？9
8. 听说可以通过呼吸进行放松，具体是怎么做的呢？ 11
9. 我想听听音乐缓解焦虑、增强信心，可以推荐一些吗？ 12

二、生活调整篇

10. 因为疫情，我期盼已久的旅游计划取消了，觉得有些沮丧，我该怎么办呢？ 14
11. 这段时间我特别想放松，可以打游戏吗？ 15
12. 我现在有些懒懒散散，超长时间居家，我要怎样安排作息时间呢？ 15
13. 虽然在家里待着，但我仍然想要自己的生活更有趣，我可以做什么呢？16

三、学习适应篇

14. 宅在家无聊，但又不想上学，我该怎么处理这矛盾的心理呢？ 18
15. 马上就要开始网络学习了，这种方式会有效果吗？19
16. 我该如何调整自己，以适应网络学习呢？20

四、关系互动篇

17. 我现在动辄就对身边人发脾气，或者不想和他们交流，正常吗？21
18. 最近爸妈非常唠叨，什么都不许做，我该怎么办？23
19. 每天宅在家，我要怎样合理保持与外界的联系，得到情感支持呢？24
20. 我觉得心里很烦，想找朋友聊聊天，但又怕影响到朋友的心情，我要不要找他们聊聊呢？25

五、其他

21. 听说身体素质差和接触过病毒的人才会得病，我身体好，一直宅在家，疫情和我没什么关系，我这样想对吗？ 26
22. 当疫情过去后，我会怎么看待这个特别的寒假呢？26
23. 我想获得一些专业的心理帮助，有哪些途径呢？ 27

附录：重庆市疫情防控心理援助热线电话..... 28

参考文献30

后记31

一、身心调节篇

1. 面对疫情和超长居家时间，我们可能会出现哪些反应？

- 身体可能出现轻微心跳加快、呼吸急促、胸闷、食欲下降、肠胃不适、出汗或寒战、肌肉紧张、头痛、耳朵发闷、疲乏、失眠、恶梦、容易惊吓、头昏眼花，感觉呼吸困难或窒息等。
- 在情绪上，可能会出现害怕、焦虑、恐惧、愤怒、沮丧、忧郁、悲伤、绝望、无助、麻木、紧张、不安、烦躁、敏感、担忧、害怕、无助等情绪。
- 这些都是遇到突发事件后的正常反应。

如遇下列反应：



2. 我现在很担心自己发烧咳嗽，一点点不舒服就怀疑自己被感染了，这样正常吗？

- 所有人在应激状态下都会感到紧张、害怕，有时还会放大危险性，这是人本能的生存智慧在起作用。
- 适度的紧张可以提高我们的警惕性，帮助我们注意防护，避免感染。

3. 我最近常常失眠和做噩梦，这是怎么了？

失眠、易惊醒、做噩梦等是人在应激状态下警觉性升高的表现，这是我们机体保护自己的方式。你可以参照手册介绍的方法进行调适。



4. 看到新闻报道里确诊数字一天天在增加，我有些失望、紧张和害怕，我应该怎么做呢？

- 始终保持希望：相信国家、相信科学、相信团结的力量，我们一定能打赢这场抗击疫情的战斗！
- 进行自我激励：画一幅自画像，或对着自己的照片，或对着镜子中的自己，或拿一个喜欢的玩偶代表自己，或对着心中的自己，大声地或默默地告诉自己：我现在有些焦虑/愤怒/悲伤，这个感受不太舒服，但我知道这是我的身体智慧在起作用，我会用自己的方式、以自己的节奏调整好自己的状态！一切都会过去！一切都会好起来的！



5. 最近无意中接触了从武汉回来的人，我很慌张，怎么办？

- 当发现自己接触了从武汉回来的人，感到恐慌、焦虑，担心自己因此感染上病毒，这是正常的情绪反应。
- 我们稳定自己的情绪，同时将情况如实告知父母，采取必要的隔离防护措施，观察自己的身体状况，必要时询问医生或前往医院就诊。
- 我们防范的是病毒，不是得了新型肺炎的人！
不歧视，爱自己，爱他人！



6. 我每天花很多时间关注和分享疫情信息，这样合适吗？



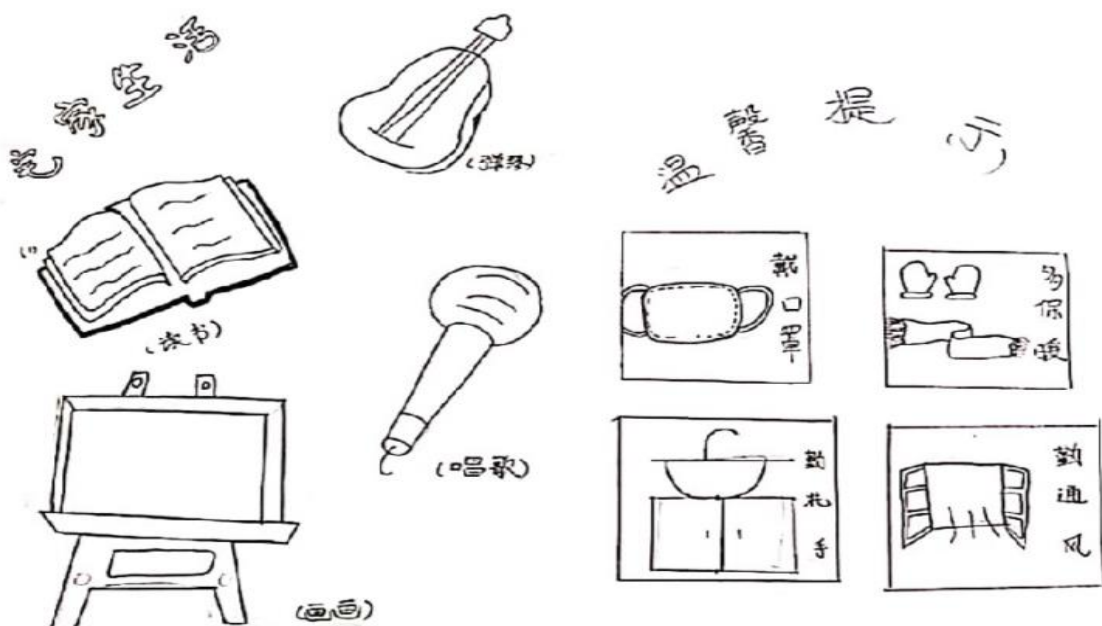
- 过度关注负性信息不利于情绪调节，不能只专注负面报道。
- 控制自己每天关注疫情信息的时间，以避免信息“超载”。
- 通过官方平台了解疫情的变化。

7. 当我感到恐慌、焦虑时，我可以做些什么呢？

- 首先，要允许自己有焦虑和恐慌。这些情绪反应是在提醒你：“身体在报警啦！要及时释放压力！”。



- 你可以试着自由书写一些句子或写写日记、随意涂鸦、放声唱唱歌或喊几嗓子、让身体自由动作……用这些方式表达你的情绪。



- 在你非常担心、焦虑的时候，你还可以试试做完下面七步，这可以帮助你的心情变好一些。

(1) 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。



图片来自网络

(2) 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。

(3) 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。

(4) 想一个你喜欢的人或者喜欢你的人的面容。

(5) 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……

(6) 哼唱一首你喜欢的歌曲。

(7) 最后，再做 3—5 次深呼吸。

8. 听说可以通过呼吸进行放松，具体是怎么做的呢？

- 找到一个舒服的状态，站着、坐着或躺着都行。
- 然后把手放在肚子上，慢慢地深吸一口气(持续大约 3-4 秒)，感受肚子像一个气球、在吸气时慢慢鼓起来。
- 慢慢地呼出这口气(持续大约 3-4 秒)，让鼓起来的腹部慢慢回缩。
- 重复这个过程，直到你感到情绪缓解。



图片来自网络

9. 我想听听音乐缓解焦虑、增强信心，可以推荐一些吗？

- 音乐能够抚慰人心，防疫期间我们可以通过聆听一些舒缓温暖的音乐，静享优美的音符之旅。



图片来自网络

- ◇ 《清晨》：清晨，班得瑞的轻灵之音，牵魂梦绕。感觉曲调随意，有一种让人放松的感觉。
- ◇ 《冬表树》：用某些特定的乐器、编曲、音频，配合上适度安排的节奏与速度，能舒缓身心，减低精神及情绪压力，改

善心跳速率、血压及体温。

- ✧ 《蓝色的爱》：这是改编自法国歌曲的一首钢琴曲，人们能感觉到一种独特的怀旧情绪在曲调里疯狂地奔跑。
- ✧ 《Mother (母亲)》：配乐，出自久石让为北野武导演和演出的《菊次郎的夏天》电影的配乐。
- ✧ 还有一些歌曲能给你带来能量《彩虹》、《夜空中最亮的星》、《阳光总在风雨后》、《飞得更好》、《追梦赤子心》等。
- 现在也有很多的专业人士上传了抗疫期间舒缓焦虑情绪的冥想音乐，可以全家一起来聆听，感受心灵的愉悦，做一个音乐 SPA。
- 你也可以给伙伴推荐一些自己很喜欢的音乐哟。



图片来自网络

二、生活调整篇

10. 因为疫情，我期盼已久的旅游计划取消了，觉得有些沮丧，我该怎么办呢？

- 防疫期取消旅游，既可以保护自己，还可防治助长疫情扩散，这是你很明智的选择、智慧的体现。



因为我们知道，
不出门既是保护自己，
也是为国家尽一份绵薄之力
而我们也始终相信：
比病毒传播得更快的是爱。

➤ 你可以尝试一下特别的旅行：

- ◇ 通过网络浏览博物馆、景区的景观；
- ◇ 整理你和家人以前的旅行照，回忆愉快时光；

- ◇ 做做美篇，记录幸福、愉快的经历，并分享给身边的人。



所以我们等待
等待冬天过去
待到春暖花开时
一起奔赴下一场旅行

11. 这段时间我特别想放松，可以打游戏吗？

- 游戏是一种放松的方式，一直打游戏会让身体受到损伤，比如，视力下降、手指和脊椎受影响等。
- 长时间游戏并不能缓解焦虑，甚至带来比较糟糕的情绪。

12. 我现在有些懒懒散散，超长时间居家，我要怎样安排作息时间呢？

- 规律的生活作息可以保证身体状态良好、精神饱满。
- 可以安排丰富的生活内容，让每一天有趣、有收获。如：完成作业、阅读、绘画、弹琴、唱歌、室内锻炼、学习新的家务技能、搞点小探究……说不定会有意想不到的发现和新成长。
- 发挥你的想象和创造，开发适合家人一起参与的活动。



13. 虽然在家里待着，但我仍然想要自己的生活更有趣，我可以做什么呢？

- 比上学多得多的自由支配时间，可以让你安排更丰富的活动。好好规划，发挥你的想象和创造力，让宅生活更精彩，你可以的！
- 进行学习：复习功课，完成作业，准备网上学习；
- 发展兴趣：广泛阅读、绘画、弹琴、唱歌、锻炼；
- 参与家务：清洁房间、发展新的家务技能，成为家务达人；
- 家人互动：一起画全家福、开家庭文艺晚会、做家庭游戏，玩故事接龙、根据课本或小说创编，演出家庭剧。
- 找到父母和你同样年龄的照片，互相采访对方，感受照片讲述的年代故事和绵延的亲情。



你是不是也想有一个假期可以自行
安排?

这次，我们 **大有可为**

病毒居家隔离期 生活指南

平安，
与你同在



Step one

保持良好心态
积极面对



口罩一起走
病毒远离我

养成卫生好习惯
拒绝消极，适度行程



Step two

合理安排时间
健康生活作息

TO DO	Time
<input type="checkbox"/> 写作业	6:00 起床 ✓
<input type="checkbox"/> 学习	7:00 刷牙 ✓
<input type="checkbox"/> 吃早上	12:30 午餐 ✓
<input type="checkbox"/> 做家务	13:30 午睡 ✓
<input type="checkbox"/> 绘画	15:00 起床 ✓
<input type="checkbox"/> 听音乐	17:00 阅读 ✓
<input type="checkbox"/> ...	18:30 晚餐 ✓
<input type="checkbox"/> ...	19:00 散步 ✓
<input type="checkbox"/> ...	22:00 睡觉 ✓



拒绝在家只堵气
闷气不透气

这个家伙
因为憋气
已经
“憋疯”



趁着假期
完成那些我
们平时想做，
却没有时间完成
的事情吧

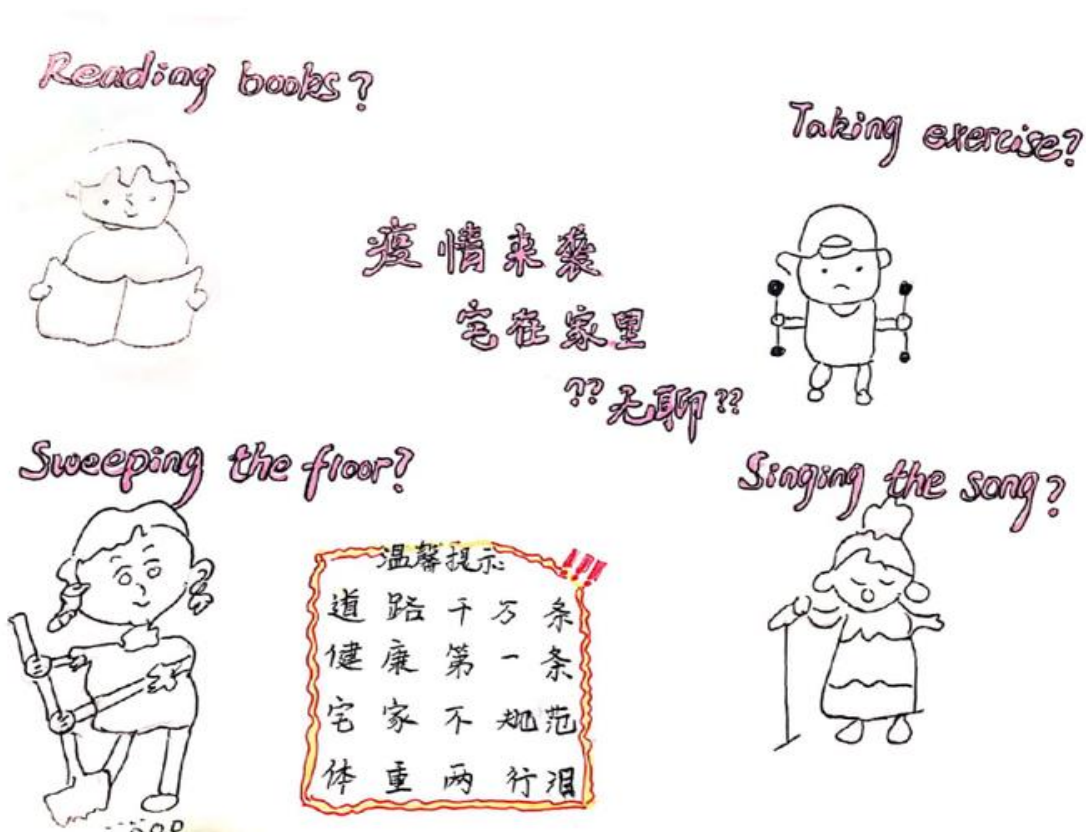
中国
加油

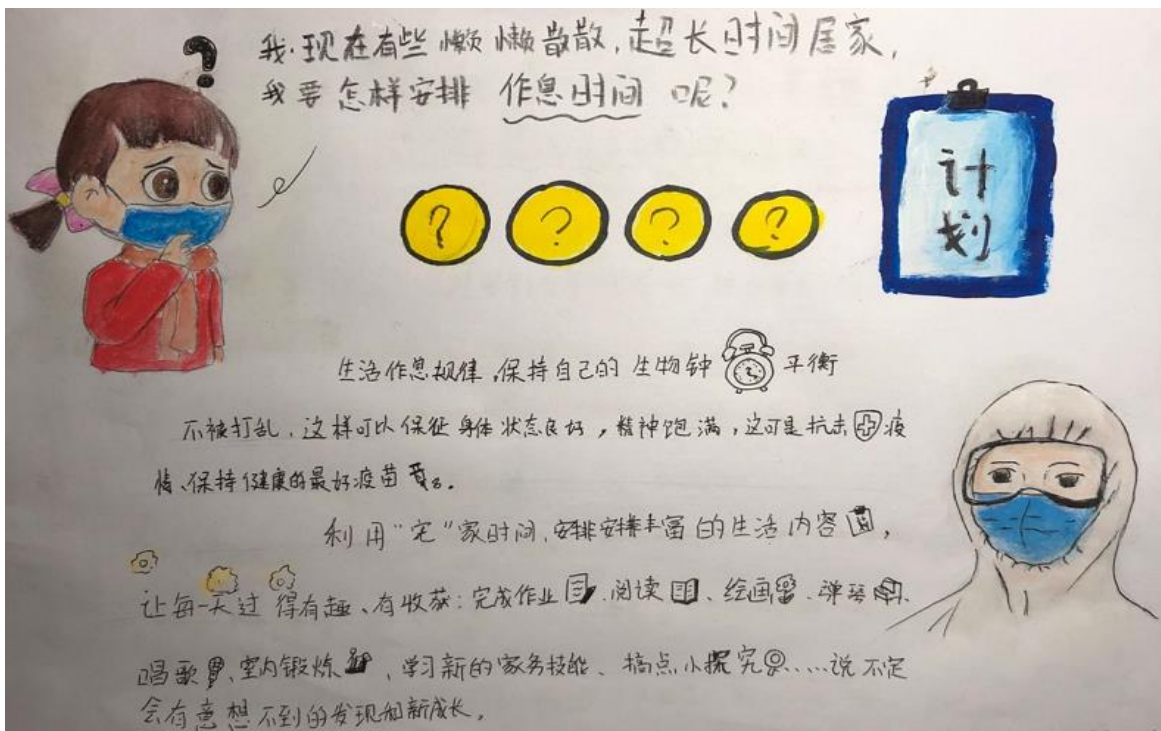


三、学习适应篇

14. 宅在家无聊,但又不想上学,我该怎么处理这矛盾的心理呢?

- “宅家”和上学各有吸引我们和让我们排斥的部分。因此,出现矛盾的心理是正常现象。
- 可以合理规划在家时间,结合自己的兴趣爱好,找出更多想做的事情,列出清单,逐一完成。
- 适度联系同学,为开学做准备。





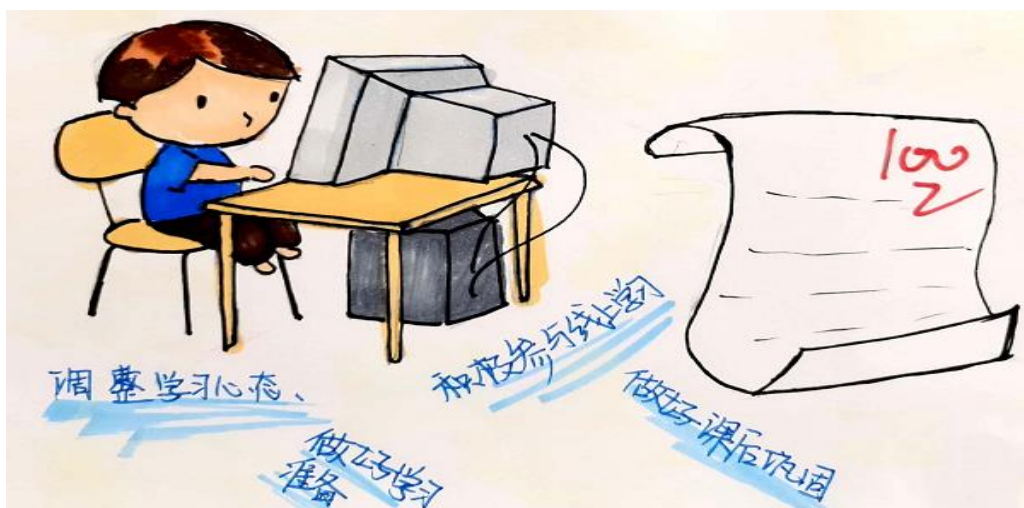
15. 马上就要开始网络学习了，这种方式会有效果吗？

➤ 看图，听听来自小伙伴的建议吧。



16. 我该如何调整自己，以适应网络学习呢？

“停课不停学”，网络学习是一种创新，以下四步可以让你成为网络学习达人哟！



- 调整学习心态，接受网络学习。
- 做好学习准备。
 - ◇ 物品准备：提前调试设备，保持环境安静整洁，学习资料齐备。
 - ◇ 知识准备：课前预习。
 - ◇ 状态准备：像正常上学一样着装，放松自己，积极投入。
- 积极参与线上学习。

上课时多参与互动、讨论，课后将学习内容讲给家人听，或者和同学通过电话、微信、QQ 讨论交流。

- 做好课后巩固学习。

四、关系互动篇

17. 我现在动辄就对身边人发脾气，或者不想和他们交流，正常吗？

- ✚ 发脾气或不想和身边人交流，是每个人压力增大情况下，都可能会有情绪表达，是身体的自发反应。
- ✚ 出现这种情况，往往是你的身体已经感觉到压力过大，而你的头脑还没意识到、或者意识到了也不肯承认或面对，过度压抑就会导致愤怒加剧，继而乱发脾气或不理人。
- ✚ 遇到这种情况，你可以尝试三种方法：
 - **第一种：尊重自己的渴望。** 找个自己可以安静下来的地方，跟自己待一会儿，感受一下自己此刻到底渴望什么，有什么是自己忽略或否认了的，不要批评或否定自己的渴望，尊重它，并尝试把它说出来。



图片来自网络

- **第二种：涂鸦调节。**你可以随手涂鸦，想怎么画就怎么画，不用意识控制，也不要管画的是什麼，直到你不想再画为止。停下来后，你感受一下自己的心理和身体状态，或许已经轻松了许多。现在，以平静下来的状态，再去读一读你刚才的涂鸦，或许你会更理解自己为什么发脾气或不想理人，然后，你大概知道可以做点什麼了。



图片来自网络

- **第三种：自由书写调节。**你可以自由书写，跟涂鸦一样，不用头脑控制，手随心写，想怎么写就怎么写，不用管字写得好不好看、句子通不通顺、意思清不清楚，只管痛快写一通，直到你的手自动停下笔来。跟涂鸦一样，到此刻，你的压力应该释放了许多……然后，去看看自己写的东西，同样可以从中对自己有一些发现。如果你不想再看自己写的是什麼，

就按照你的意愿揉成一团扔掉、撕掉、丢马桶里冲掉……这样做了，你会感觉更轻松，然后你或许想去学习了，或者想找个人好好说说话……

✚ 这个手册里介绍的其它方法也管用哟。

18. 最近爸妈非常唠叨，什么都不许做，我该怎么办？



- 这些都是爸爸妈妈面对疫情时的正常表现，他们很关注我们的健康状况，如果干预实在太多，说明他们可能处在过度焦虑状态。
- 观察、接纳爸爸妈妈的反应，和他们一起讨论交流彼此的感受。
- 安排好我们的假期时间，当我们照顾好自己时，也能支持爸爸妈妈更安心地处理自己的事情。

19. 每天宅在家，我要怎样合理保持与外界的联系，得到情感支持呢？

- 现在可是 5G 时代！网络可以帮助我们感受到伙伴的支持、集体的力量！
- 网络，微信、QQ、公众号……都是我们与外界联系，得到情感支持的路径哦。
- 我们还可以打电话或是视频通话进行更直接的交流。



20. 我觉得心里很烦，想找朋友聊聊天，但又怕影响到朋友的心情，我要不要找他们聊聊呢？

- 在防疫期间，我们都需要获得心理支持，或许你的朋友也有和你类似的想法。
- 通过网络与同学、朋友联络，说说最近的状态和感受，相互鼓励、相互支持、相互陪伴，看看会发生什么呢？试试看。



五、其他

21. 听说身体素质差和接触过病毒的人才会得病，我身体好，一直宅在家，疫情和我没什么关系，我这样想对吗？



- 乐观心态可以帮助我们保持较好的状态。
- 不能漠视疫情，疏于防范，因为侥幸也许会忽视掉那些可能导致我们感染病毒的因素。无论何时何地，我们都要做好防疫措施，用科学的手段保护自己。

22. 当疫情过去后，我会怎么看待这个特别的寒假呢？

- 当我们再次重聚在阳光下，在操场上，回顾这段非常时期，我是认识到自己长大了，学会了照顾自己？还是学会与自己独处，与父母沟通？是否给自己的青春期留下了印象深刻的

一段记忆，收获了成长？这些取决于你选择如何度过这个阶段，这段时光的价值由你来赋予。

- 现在，让我们保持积极乐观的心态，做好防护措施，安然安心度过这段特别的时光。



23. 我想获得一些专业的心理帮助，有哪些途径呢？

你可以联系你的班主任或学校心理辅导老师，或拨打下面的心理援助热线，可以得到专业心理支持，并收获更大的成长。



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

【参考文献】

2. 《新型冠状病毒感染的肺炎疫情下心理健康指导手册》，陕西师大出版总社.
3. 《面对疫情如何缓解过度焦虑》，高雪梅，“西大心理”微信公众号.
1. 《新型冠状病毒大众心理防护手册》，四川科技出版社.
4. 《新型冠状病毒疫情心理防护手册（中学生版）》，天津师范大学公众号.
5. 《中小学居家疫情防控的10个“心理口罩”》，武汉市教科院基教所心理教研室.



后 记

亲爱的同学们，在新冠肺炎疫情防控的非常时期，虽然病毒威胁着我们，为了免受病毒感染，我们的活动空间暂时受限，但我们可以确保健康无忧，更可以保有心灵的自由！

宅家的日子里，让我们尝试更多探究、创造更多新活动体验吧，或许会有意想不到的收获喔！若能这样，这段特殊的日子就不会成为只能无奈地挨过去、熬过去的灰暗时光，我们能够把它变得更生动有趣、更富有价值，可以获得更多成长和享受的过程。

疫情当前，照顾好自己，也是对国家和社会做贡献！

危机会带给我们新的收获和成长！

让我们安心在家、创意生活，

静待疫情消除，春暖花开！



图片来自网络