

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

(九) 高中学生分册



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：康娅 赵淑兰 余仁叶

参与编写：龙海舟 谭媛芳

插图创作：

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 叶子

创意行动辅导学校

重庆市凤鸣山中学校

重庆市第七中学校

重庆市长寿中学校

重庆市第二十九中学校

重庆市清华中学校

重庆市巴南中学校

重庆德普外国语学校

重庆市巴南区融汇小学校

重庆市巴南区清华小学校

(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。



在防控疫情和渡过超长寒假过程中，心理老师想着我们，针对我们可能会遇到的一些困扰与难题，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，让我们一起来看看怎么应对吧。



目 录

一、身心调节篇

1. 我何时需要心理援助? 5
2. 关于疫情的信息铺天盖地,我看得有些压抑、烦躁,很排斥,该怎么办? 5
3. 我时常把自己身体的不适和新冠肺炎症状对号入座,感到恐慌,怎么调节? 6
4. 出现失眠、莫名身体不适、饮食不良时,如何调整? 7
5. 难以与父母及伙伴及时、顺畅地联系,我感觉很孤独,该怎么办? 8
6. 疫情爆发以来,我出现了懈怠,这是怎么回事? 8
7. 在家待久了,我感到无力、无望、孤独、无助……怎么办? ... 9
8. 疫情什么时候结束,我长时间待在家里会不会得抑郁症? ... 10
9. 隔离的日子里,我该如何排解烦闷情绪? 11

二、生活调整篇

10. 在家自我隔离期间,我该如何恰当锻炼? 12
11. 我控制不住长时间追剧、打游戏、刷抖音……该怎么办? ... 12
12. 隔离时期,我可以做哪些丰富生活的活动? 13
13. 我家在乡村,隔离期间需要注意什么? 14

三、学习适应篇

14. 学校开展线上教学，但我使用网络不方便，怎么办？ 15
15. 这段时间，我该如何适应网络学习？ 15
16. 在家学习，我该如何保持自律、高效？ 16
17. 高三同学特别需要注意什么？ 17
18. 隔离时期，我有哪些丰富学习的办法？ 17
19. 我对学习越来越悲观、抵触，该怎么办？ 18

四、关系互动篇

20. 我感觉家长比我焦虑，沟通中常发生冲突，该怎么办？ 19
21. 我与家长的病毒防护理念、措施不一致时，该怎么办？ 20
22. 爸妈不能出去工作，好像整天都盯着我，我该怎么办？ 20
23. 我担心家人上班后感染病毒，怎么办？ 21

附录：重庆市疫情防控心理援助热线电话22

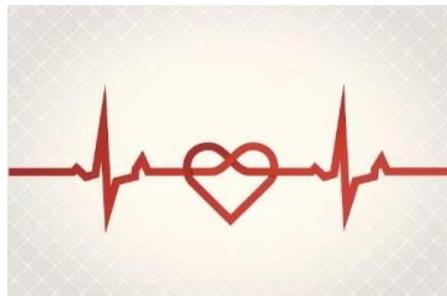
参考文献..... 24

后记..... 25

一、身心调节篇

1. 我何时需要心理援助？

- ❖ 觉察自己的身心状况，是否与平时的状态有所不同。
- ❖ 若出现强烈的或持续性的不适，可寻求心理援助。
- ❖ 出现心理困扰后，一定要重视，及时自我调节或积极求助。



图片来自网络

2. 关于疫情的信息铺天盖地，我看得有些压抑、烦躁、排斥……该怎么办？



疫情爆发以来，人们难免恐慌，一个突出表现就是大家纷纷发布或转发各种与疫情有关的信息，一时间铺天盖地，其中混杂着许多不实信息，更有许多负面信息。

同学们也难免紧张，不自觉地长时间过度关注，了解信息过多，

又难辨真假，因此导致信息过载而出现身心疲乏。看太多负面信息，很容易引发我们的无力与无助感。

为了避免信息过载、信息混乱、信息污染，我们要注意：

- ❖ 从政府主流媒体和可靠媒体获得真实准确的疫情发展信息：
 - 《人民日报》公众号等权威信息发布渠道
 - 手机百度“抗击肺炎”专栏
 - 微信支付“城市服务”栏
- ❖ 关注国内公认的权威专家的观点，比如钟南山院士、李兰娟院士和其他医疗专家。
- ❖ 关注正面信息，特别是有关防治研究的最新成果，留意治愈者比例越来越高。
- ❖ 减少使用手机的频率、控制关注疫情信息的时间，这有利于保护视力和自身情绪的稳定，避免陷入不可控的外界事件中。
- ❖ 尽量把注意力放在自我安全防护、规律生活和学习上。

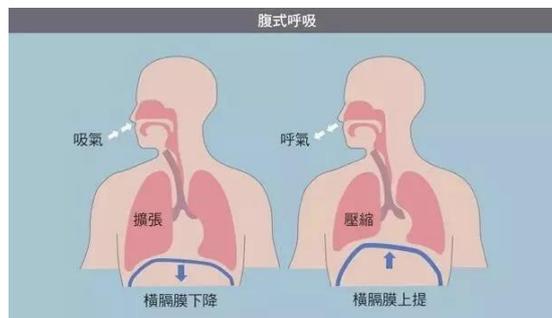
3. 我时常把自己身体的不适和新冠肺炎症状对号入座，感到恐慌，怎么调节？



图片来自网络



- ❖ 这可能是消极的心理暗示引起的。放平心态，接纳紧张压抑带来的身体反应，而后观察身体症状。
- ❖ 普通的感冒也可能有发热、咳嗽等症状，家中要配备体温计，每天检测体温。相信科学事实，不妄自揣测。
- ❖ 不要大意，如发现与新冠肺炎症状表现相似，应提前在家做好防护措施、避免人传人，并立即询问专业医护人员意见；必要时，去指定医院就诊。



图片来自网络

4. 出现失眠、莫名身体不适、饮食不良时，如何调整？

关注呼吸本身就有放松的效果，尝试做一做以下步骤：

- ❖ 什么都不想，集中注意在呼吸上。
- ❖ 深呼吸（吸气鼓起肚子，吐气收肚子）。
- ❖ 手放在腹部感受呼吸，并默数呼吸。
- ❖ 配合呼吸节奏，心中暗示自己“放松”“平静下来”等。
- ❖ 持续5分钟左右，你会感到情绪有所缓解。

7. 在家待久了，我感到无力、无望、孤单、无助……怎么办？

尝试问自己以下几个问题：

- ❖ 想想之前的这么多天，你是怎么挺过来的？你可以的！
- ❖ 有哪些人，是你足不出户，只要一想到或者一联系，就会让你为之一振的？请联系他们。
- ❖ 你曾经有过这样的感受么？如果有，那个时候你是凭借什么度过的？
- ❖ 有什么事儿可以带来愉悦感或者掌控感？想到就行动。
- ❖ 大概这样的日子还会持续多久？积极关注攻克疫情的好消息，看到希望。



图片来自网络



图片来自网络

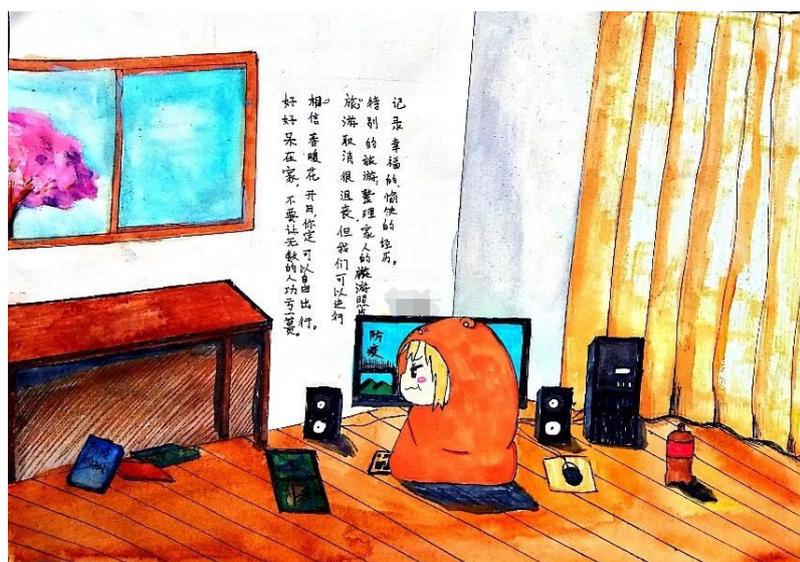
8. 疫情什么时候结束，我长时间待在家里会不会得抑郁症？

- ❖ “没有一个冬天不能逾越，没有一个春天不会到来”，相信科学，相信祖国，我们一定会打赢这场防疫攻坚战。
- ❖ 长时间待在家里，不会直接导致抑郁症。
- ❖ 如果长时间感觉抑郁、焦虑，且无法改善，请及时拨打心理援助热线进行专业求助。



9. 隔离的日子里，我该如何排解烦闷情绪？

- ❖ 自我隔离是隔离新型冠状病毒，不是隔离人与人、人与社会、人与自然的联系。
- ❖ 人长时间处于封闭的环境，不能外出社交，心情烦闷是正常现象。
- ❖ 心情烦闷时，切忌同学、朋友、家人之间的情绪传递，以至忽略自我防护，更不要抱团外出。
- ❖ 尝试在自家阳台透透气，与朋友倾诉、家人沟通，做适当家务、合理睡眠。有必要安排一些运动，听听音乐、唱唱歌，并适当利用网络转移注意力。
- ❖ 在有条件时，做好个人防护（例如：戴口罩……），可在室外无人或人少处短暂散心，及时返回，回家后立即做好手部、衣物及携带物品的清洁。
- ❖ 多人视频对话，能很大程度上贴近一群人面对面聊天的形式。利用相应的软件平台，可以有效缓解人际隔离的烦闷。



二、生活调整篇



10. 在家自我隔离期间，我该如何恰当锻炼？

坚持运动不仅提升免疫力抵御病毒，同时放松心情稳定心态。以下运动方式供你参考：

- ❖ 集体组织的广播体操、眼保健操要坚持做好。
- ❖ 进行简单拉伸。
- ❖ 适当家务。
- ❖ 进行仰卧起坐、下蹲、俯卧撑等力量训练。
- ❖ 利用音乐，进行舞蹈、韵律操；随着音乐、演唱会视频自由舞动。
- ❖ 在确保安全的前提下，和家中弟弟妹妹进行肢体活动的游戏。

11. 我控制不住长时间追剧、打游戏、刷抖音……该怎么办？

- ❖ 自我隔离期间，有时间限制的网上娱乐是有益的。



- ❖ 做好自我时间管理，定时段、定时长、定项目，限量娱乐、室内运动，同时有计划地完成学习任务。
- ❖ 请家长监督，设置“上交手机时段”或“下发手机时段”。
- ❖ 做擅长的或有趣的项目，适当转移注意力。
- ❖ 争取隔离期间，在学习上更上一层楼。

12. 隔离时期，我可以做哪些事情来丰富生活？

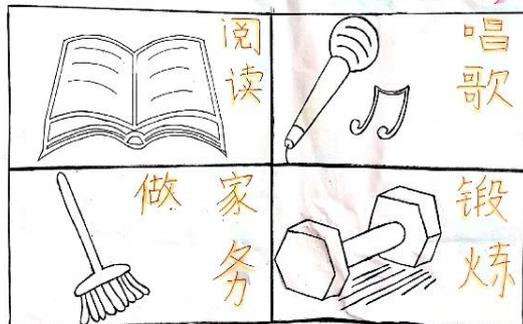
可以做的事情很多哟：



- 做作业、搞探究、研究新冠病毒……
- 重看《2012》、《后天》、《生化危机》等电影，思考正在发生的疫情会教给我们什么……
- 绘画、阅读、唱歌、瑜伽、弹琴、跳操、听书、写日记、小说接龙、K歌接龙……
- 做家务、养花、照顾宠物、做菜、陪弟弟妹妹玩儿……

大部分活动会有专门app、网络社群，打开你好奇的心，没事儿多逛逛，尝试更多趣味生活。

宅家生活创意多



13. 我家在乡村，隔离期间需要注意什么？

- ❖ 乡村空气好，但仍需在家隔离，勤洗手，不吃生冷食物。
- ❖ 遵守你家所在村委会的防疫要求，避免串门、聚餐。
- ❖ 出门戴口罩，不去人多的地方。
- ❖ 通过手机或网络和同学、老师、朋友联系。

图片来自网络



图片来自网络

三、学习适应篇

14. 学校开展线上教学，但我使用网络不方便，怎么办？

- ❖ 尽量适应特殊时期的网速和信号不佳，不求沟通流畅，但求信息传递有效。



图片来自网络

- ❖ 尝试在电话中与老师、同学就最关键的信息做好沟通。
- ❖ 吃透现有资料，采用背诵、一题多解、画框架图等多种方式学习。

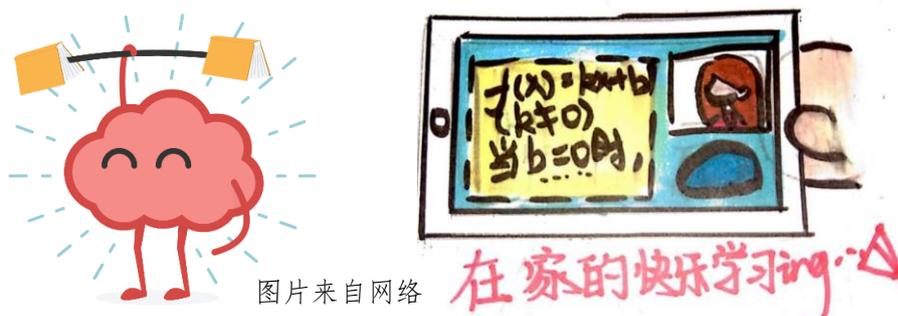
15. 这段时间，我该如何适应网络学习？

- ❖ 主动求教，熟能生巧。若不熟悉技术操作，应尽快向他人请教，掌握相关技能；若很擅长，可帮助他人，多一份等待，多一份理解，网络学习也能传递情谊。
- ❖ 科学筛选，突出重点。有选择性地浏览，如教师的特别推荐，群公告和@整体的信息；有选择性地表达，如少发难懂的网络用语。



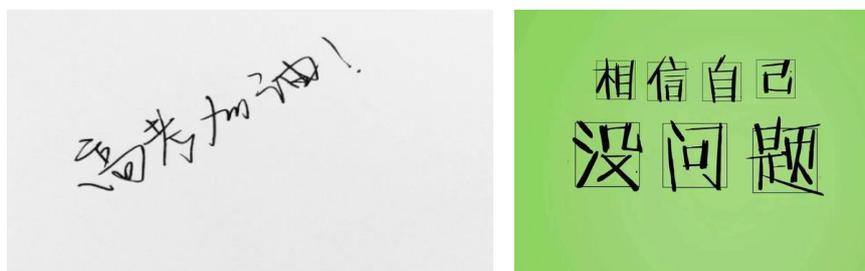
- ❖ 群策群力，有序组织。班级要发挥班委的作用，网络发言、点名、交作业等要避免信息混乱。
- ❖ 线上学习是趋势，提前适应，为自己将来助力。

16. 在家学习，我该如何保持自律、高效？



图片来自网络

- ❖ 主动营造学习氛围。尽量布置一个独立的学习空间，避免环境的嘈杂，保证学习的状态，不躺不卧，让手机小说不在视野范围之内。
- ❖ 有效安排网络学习。长时间的网络学习易疲惫、分心，可充分结合纸笔练习、视频听课、语音通话、回放学习等多种学习形式。
- ❖ 建立自我督察机制。自己拟定作息时间表，并设置相关奖惩措施，每日完成自我反馈，逐步提高自我管理能力。
- ❖ 发挥小组互助合作。寻找志同道合的伙伴，相互监督，一起进步。



图片来自网络

17. 高三同学特别需要注意什么？

- ❖ 接受自己的担忧。疫情打乱学习进度和节奏，又逢最后一届老高考，我们可能会不由自主地担忧。当自己陷入担忧之中，无法静心学习时，不要太埋怨自己，疫情之下，你和其他同学甚至你的竞争对手都一样。
- ❖ 积极主动的准备。主动与同学老师沟通学校的学习进度安排，保持和“大部队”节奏的一致，避免闭门造车。
- ❖ 平静有效地复习。疫情之下，我们可能会有些许不淡定，这正是我们应对高考突发状况的练兵场。调整好心态后，有针对性地查漏补缺，相信我们定能有所收获。



图片来自网络

18. 隔离时期，我有哪些丰富学习的办法？

- ❖ 每个人有自己的学习风格，把听、说、读、写、动等多种方式结合起来，找到合适的风格。
- ❖ 提前了解大学专业、职业等相关的信息，初步制定未来规划。

- ❖ 把爱好深入研究，甚至发展成特长，如修图、撰稿、播音、组装模型等。
- ❖ 把曾经思考过、好奇过却没来得及探索的问题列一个清单，好好琢磨。



图片来自网络

19. 我对学习越来越悲观、抵触，该怎么办？

- ❖ 确认自己的状态。是由来已久了，还是在疫情时期才发生的。如果是后者，耐心等待，这种心态自然就会变化。
- ❖ 尝试转移注意力，从事自己觉得有趣，或者有成就感满足感的事情，跳出“总觉得一无是处”的陷阱。
- ❖ 适度情绪宣泄，把情绪涂鸦出来，记录心情日志，找人倾诉等。
- ❖ 如果情绪强烈或持续很久，寻求心理援助。

四、关系互动篇



图片来自网络

20. 我感觉家长比我焦虑，沟通中常发生冲突，该怎么办？

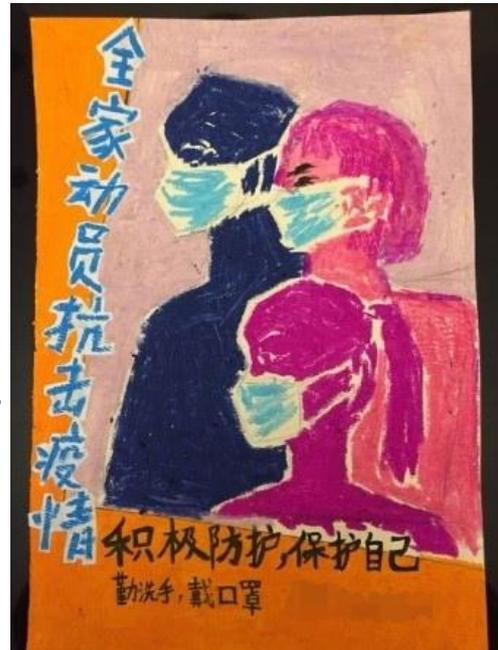
- ❖ 避免批评式回应。不用“你不对”“凭什么”“不理你”等语言回应。
- ❖ 相互包容，换位思考。疫情时期都容易有情绪，理解和接纳家人的过分焦虑。
- ❖ 避免误解，达成和解。不憋话、不乱想，心平气和表达你的想法、倾听父母的意见，核对彼此想法、促成一致沟通。
- ❖ 减少冲突，功课在平时。主动关心家人、乐于分担家务、及时沟通想法，守护亲情是化解冲突的良药。



图片来自网络

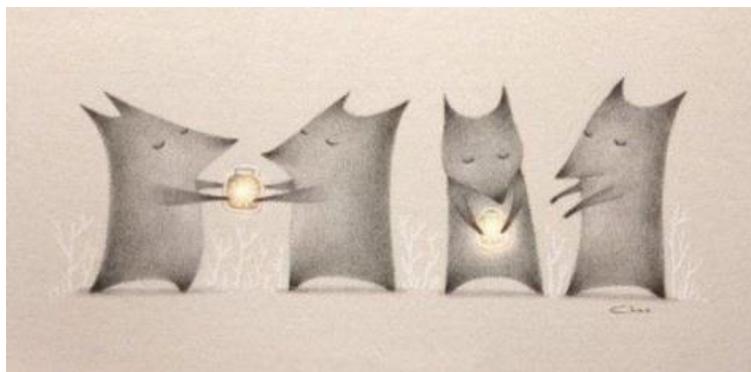
21. 我与家长的病毒防护理念、措施不一致时，该怎么办？

- ❖ 坚持遵照专家的意见采取科学正确的防护措施。
- ❖ 家人之间的防护，通过沟通达成共识。
- ❖ 注重防护细节，同时尊重个体差异。
- ❖ 不易协调的，非常时期，尊重科学前提下多帮对方做一点。



22. 爸妈不能出去工作，好像整天都盯着我，我该怎么办？

- ❖ 理解、接纳父母，他们不能正常工作，也有情绪反应。
- ❖ 恰当表达你对父母的关心。
- ❖ 表达你的不适情绪，提出你的合理要求，争取父母的理解。
- ❖ 希望隔离期能更加增进跟父母之间的关系。



图片来自网络

23. 我担心家人上班后感染病毒，怎么办？

- ❖ 提醒家人出门戴口罩、勤洗手，避免易感区域。
- ❖ 避免面对面近距离与人交谈，保持一米以上的距离；避免与他人身体接触；自带餐具，独立用餐；保持工作环境的空气流通；回家立即洗手，妥善处理口罩、衣物。



图片来自网络

- ❖ 照顾好自己，不让家人担心，为家人减轻情绪压力。
- ❖ 表达担心，提出希望，情感传递更能加强家人的防护意识。
- ❖ 相信家人，他们也有自我防护意识和行为。



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



图片来自网络

【参考文献】

1. 《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
2. 《面对疫情如何缓解过度焦虑》，高雪梅，西大心理公众号
3. 《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
4. 《新型冠状病毒心理防护手册（大众版）》，四川省心理咨询师协会
5. 《公众居家应对肺炎疫情的六条心理学建议》，中国心理学会心理学质性研究专业委员会
6. 《上海大学生疫情应激心理的自助手册》，上海高校心理咨询协会

后 记

高中阶段是我们一生成长中的重要时期，这个寒假也是一段非常重要的时光——这场肺炎疫情带我们了解新冠病毒，学习公共防疫与自我防护知识，训练我们面对突发危机保持稳定、正常生活的能力：足不出户，伴着一本书、一份日记、一套习题、一部剧、一场电影、一位好友。超长宅家时间，也正是我们与自己待在一起、认识自己、思索人生的好时机。

祝愿每一位同学都在这段全民抗疫的非常时期，保护好自己
的身心健康，同时，看到这段特殊经历对自己未来发展的重要价值，创造新的乐趣，发现新的意义，获得新的成长！

