

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

(十一) 中职学生分册



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：谢玉兰 赵淑兰 麦莉

参与编写：田莲 谭力 张德琴 李英 郭晓渝

插图创作：李佳馨 唐媛 兰宇露 汪红梅 陈铭玥 刘东霖 周月月

创意行动辅导学校：重庆市龙门浩职业中学校（本册未注明“图片来自网络”的插图，均选自该学校新冠肺炎防疫期心理防护创意行动辅导过程的学生作品）



亲爱的同学们：

这个寒假很特别，这个春节不一样！

全民行动，防控新冠肺炎疫情，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？我们的心理辅导老师牵挂着我们，根据了解到的信息上，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，让我们一起来学习和了解吧！



目 录

一、身心调节篇

1. 面对疫情，我们的身心可能会有哪些变化呢？5
2. 为什么我们会有这样的变化呢？这是正常的吗？5
3. 面对可怕的疫情，我该如何调整自己的心理状态呢？6
4. 当我在家感到紧张、焦虑、恐慌时，我该怎么做呢？6
5. 当我因为疫情感到不安，悲伤和难过时，我该怎么做？8
6. 憋在家里久了，总觉得一口气无处发泄，我该怎么做呢？9
7. 在家总是不停地刷手机关注负面消息，我该怎么做呢？9
8. 我尝试了这些心理调试的方法，但仍然感觉不太好，怎么办？ 11

二、生活调整篇

9. 面对延长的假期，在家该怎样度过呢？12
10. 有时候还是觉得好无聊哦，要怎样“宅”，才更有趣呢？12
11. 在家有时候会感到孤单，该怎么办呢？13

三、学习适应篇

12. 原本学校安排了“顶岗实习”，现在不得不延期，一直感觉自己“倒霉透顶”，我该怎么办呢？14
13. 学校提倡“停课不停学，家中上网课”，我要怎么适应呢？ 15
14. 要重新开始学习了，我该做好哪些准备呢？16

四、关系互动篇

15. 现在和父母在一起的时间特别多，我该如何与父母相处？17

五、其他

16. 我也希望自己能够在疫情期间帮忙做点什么，我可以做哪些事情呢？18

17. 网上的信息都可靠吗？我们应该怎样了解疫情信息呢？18

18. 在疫情期间，我们应该怎么做可以保持健康，避免被感染呢？ 19

附录：重庆市疫情防控心理援助热线电话21

参考文献23

后记24



一、身心调节篇

1. 面对疫情，我们的身心可能会有哪些变化呢？

➤ 认知方面：害怕被感染，担心就医困难，认为倒霉，感到无聊，认为一切都很糟糕……

➤ 情绪方面：恐慌、焦虑、担忧、孤独、压抑、恐惧……

➤ 行为方面：过度关注疫情，过度消毒，疯狂抢购口罩，不停查看手机……

➤ 躯体方面：食欲下降或增加，入睡困难，睡眠质量差……



2. 为什么我们会有这样的变化呢？是正常的吗？

➤新冠肺炎突如其来，这对我们每个人来说都是强烈的威胁和挑战，面对危险，我们的身体和心理会发生一些变化来适应环境的变化，这是我们人类的本能反应，心理学称之为“应激反应”，你不必过于焦虑。

➤应激反应是当个体遇到重大变化或威胁时产生的身心整体性的调适反应，包括生理反应和心理反应。其实轻度、中度应激反应均

属于正常反应，但如果反应过度，持续时间过长就需要引起高度关注，必要时可以寻求专业的心理援助。

3. 面对可怕的疫情，我该如何调整自己的心理状态呢？

➤掌握调节情绪的方法，保持心情愉悦平静。面对被打乱的生活节奏和各种疫情信息，我们难免会产生一些压力和不愉快的情绪，掌握一些调节情绪的小技巧帮助我们快乐生活和学习。

➤有哪些情绪调节小技巧呢？请继续阅读下去吧！



图片来自网络

4. 当我在家感到紧张、焦虑、恐慌时，我该怎么做呢？

➤通过深呼吸进行放松训练

(1) 选择一个让自己觉得舒服的姿势坐着或躺着。

(2) 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。

(3) 把手放在腹部，当你吸气的时候，会感到腹部慢慢鼓起来。

(4) 接着屏住呼吸，保持 5 秒钟。

(5) 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。

➤ 身体着陆

用温水或冷水洗手，握着一个物品，闭上眼睛，感受它的温度和触感，用脚踩踏地面，感受双脚与地面的接触。

➤ 蝴蝶拍

(1) 先把双臂在面前交叉，右手放在左肩上，左手放到右肩上；

(2) 交替慢慢轻拍你的双肩 4-6 次，大概花 5 秒的时间。

(3) 停下来，深吸一口气，看看感觉怎么样。

(4) 轻拍 4-6

轮为一组。再停下来，深吸一口气，看看自己的感受如何？如果好的感受不断增加，可以继续下一组蝴蝶拍。

特别注意：这个动作要轻而缓慢，就像你小时候妈妈抱着安慰你一样轻轻拍。

蝴蝶拍的具体操作



1. 首先双臂在胸前交叉，右手在左侧、左手在右侧，轻抱自己对侧的肩膀。



2. 双手轮流轻拍自己的肩膀，左一下、右一下为一轮。



3. 速度要慢，轻拍 4—6 轮为一组。停下来，深吸一口气，感觉如何？如果好的感受不断增加，可以继续下一组蝴蝶拍。

图片来自网络

没有一个冬天不可逾越
没有一个春天不会来临



5. 当我因为疫情感到不安、悲伤和难过时，我该怎么办？



图片来自网络

➤自我关怀：想象如果你非常要好的朋友像你现在这样悲伤难过，你会怎样安慰他呢？把安慰他的话给自己听。

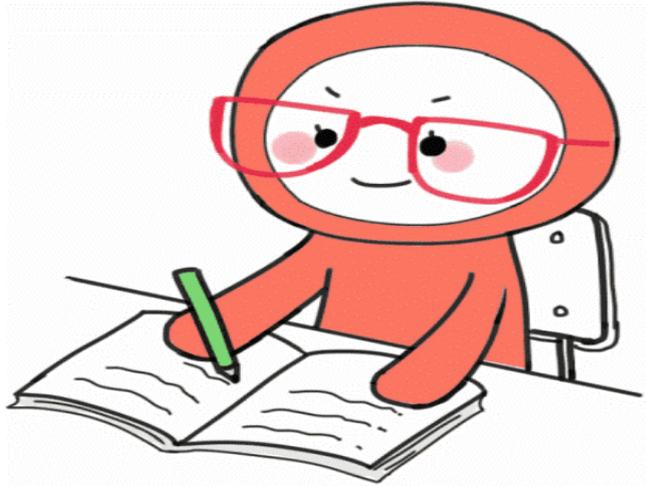
➤自我暗示：当你为疫情感到烦恼不安时，你可以对自己说话，如：“我是按照要求防护的，我是安全的”，通过与自己对话进行自

我鼓励，进行积极的心理暗示。同时保持“一切都会过去的”“不幸只是暂时的，一切总会好起来”的信念感！

6. 憋在家里久了，总觉得一口气无处发泄，我该怎么办呢？

➤说一说：跟自己的好朋友同学家人聊聊天。

➤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……



图片来自网络

➤画一画：选择你想用的颜色，用蜡笔在白纸上不停地画一个圆圈，直到心情平静舒适为止。

➤撕一撕：拿一些废报纸或废杂志撕得粉碎，直到心情愉悦为止。

7. 在家总是不停地刷手机关注负面消息，我该怎么办呢？

疫情当前，有的人每天强迫性地刷手机，关注各种与疫情有关的信息，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，请立即放下手机，去做点不一样的事情：

(1) 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。

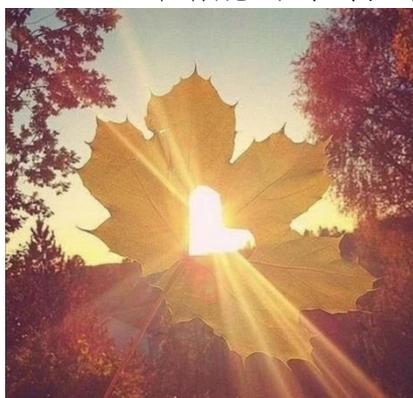


图片来自网络

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。

(2) 尝试别的转换注意的方法

- 可以仔细去听听周围的声音并描述出来，比如：“我听到窗外清脆的鸟鸣，我听到自己的呼吸声”……



图片来自网络

- 可以仔细看周围物品的颜色。可尝试按照红、黄、蓝、绿等顺序，每种颜色找出5个物品，依次说完，比如：“我看到一件红色的羽绒服，我看到红色的笔”……

8. 我尝试了一些心理调试的方法，但仍然感觉不太好，怎么办？

➤同学们，如果你尝试了以上所有方法，仍然感觉不太好，请联系你的班主任或学校心理辅导老师，或拨打心理援助热线，就可以获得专业的心理支持，帮助你度过难关。



图片来自网络



二、生活调整篇

9. 面对延长的假期，在家该怎样度过呢？

➤制作作息时间表，规律作息，保证生活有序，睡眠充足。

➤每天锻炼一小时，如跳绳、瑜伽、健身操等可以在家开展的运动。

➤每天帮助父母完成家务，如洗碗、扫地、洗衣服等。



10. 有时候还是觉得好无聊哦，要怎样“宅”，才更有趣呢？

➤疫情打乱了我们正常的生活秩序，但也给了我们更多的自由支配时间。

➤你可以花时间做自己有兴趣的事情，如绘画、看书、整理房间等等。

➤可以尝试挑战一些自己曾经想要完成但未完成的事情，比如做蛋糕、录视频、开直播等等。

➤可以完成三件让自己愉悦、快乐的小事，并记录下来。

➤学会了解自己：每天记录自己的情绪感受或想法，客观观察自己的情绪感受，加深对自我的认识。

温馨提示：可以设计如下图的表格，贴在门上，每天记录！



图片来自网络

11. 在家有时候会感到孤单，该怎么办呢？

➤通过QQ、微信等等聊天软件可以和同学保持联系，互相聊天吐槽。

➤也可以通过网络和朋友一起做事情，比如一起玩同款游戏，看同一部电影……和朋友一起，可以让孤独感大大降低啦！



三、学习适应篇

12. 原本学校安排了“顶岗实习”，现在不得不延期，一直感觉自己“倒霉透顶”，我该怎么办呢？

➤当有负面想法，让你感到悲伤、难过时，不妨问问你自己以下几个问题。

(1) 这个想法符合现实吗？
如果不符合，符合现实的想法是什么？

如：这个想法不符合现实。其实在目前的大环境下，“顶岗实习”延期，是对我们学生健康最好的呵护。

(2) 支持和反对这个想法的证据是什么？还有其他的可能吗？

如：觉得“倒霉”，也许只是我感到原本的计划被打乱了，我对原来的计划有很多期待，现在

在有点点失望；也许是觉得一个人在家太孤独了……

(3) 如果符合现实，这些想法对我有什么影响？是帮助我解决



问题还是让我变得更加害怕？

如：长期以往，可能会形成悲观心态。这个想法不仅不能解决问题，反而会让我心情更加不好，更加害怕。

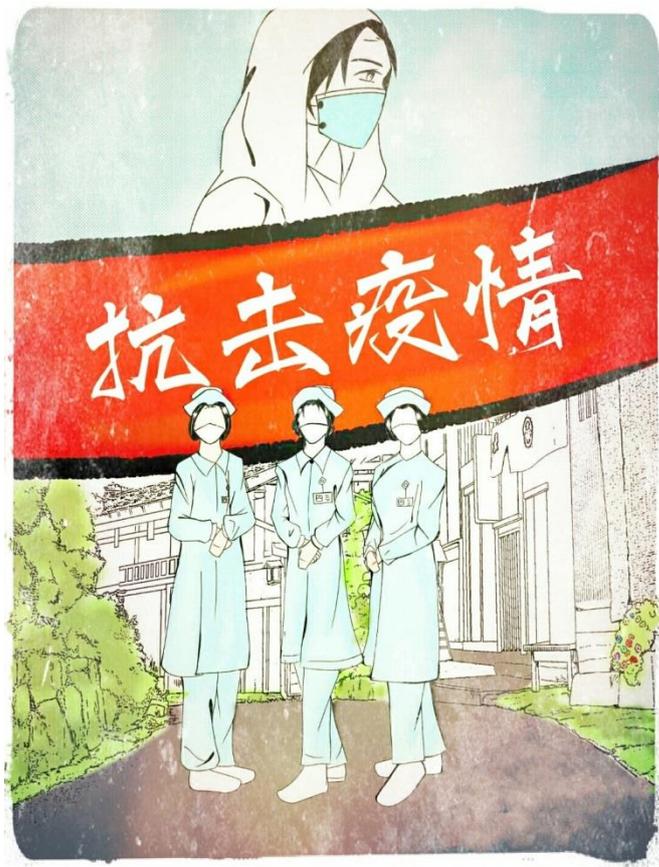
(4) 如果我的朋友和我现在一样的处境，我会和他说什么？

如：我会说，未来工作会很忙，好好享受现在难得的休闲的时光！

➤试试回答问题，看看你能找到哪些理由支持自己改变想法。

13. 学校提倡“停课不停学，家中上网课”，我要怎么适应呢？

➤面对现实，不抱怨，理解并接受现状，明确自己的学习目标。



➤转变对课堂的观念，积极主动参与其中，体会网络课堂与实际课堂的不同之处。

➤转变对老师的观念，老师们准备网络课堂，变为“主播”，既辛苦又有趣。

➤学会自我管理，做到自律学习，老师与父母在与不在都一样。

14. 要重新开始学习了，我该做好哪些准备呢？

➤列出“跳一跳就能达到”的学习生活清单，按计划完成学习任务。

➤家中勤把“技能”练，提高自己的专业素养。比如：餐饮专业的同学可以用家中的酒杯、餐桌进行技能练习。

➤每天控制使用手机的时间、时段和内容，不沉迷于游戏，适当观看网络电影、电视剧、综艺节目等愉悦身心，多看纪录片或专业知识学习视频，提高自己知识面和专业技能。



图片来自网络

四、关系互动篇

15. 现在和父母在一起的时间特别多，我该如何与父母相处？

- 每天在家一起与家人开展娱乐活动，如：听音乐、唱歌、跳舞、锻炼、演小品等等，愉悦身心。
- 和家人一起做家务，把习得的技能展示给家人看看。
- 多与家人沟通交流，和家人一起回忆家庭成员间发生的有趣、好玩的事情，设计家庭纪念日活动，聊聊影视剧……



图片来自网络

五、其它

16. 我也希望自己能够在疫情期间帮忙做点什么，我可以做哪些事情呢？

➤进行科普：向自己的家人介绍正确的防疫方法，督促身边的亲朋好友少出门，出门戴口罩。

➤传递正能量：可以将自己搜集到的正面信息传递给自己身边的家人与朋友。

➤写感恩信：疫情期间，你看到听到的温暖有力量的人或事，给他们写感恩信。信件内容：Ta对你的支持和帮助，Ta带来的益处和帮助，感谢Ta的话。

没有一个冬天不可逾越
没有一个春天不会来临



17. 网上的信息都可靠吗？我们应该怎样了解疫情信息呢？

➤通过正规新闻媒体，如央视新闻等，了解疫情信息，不信谣不传谣，不传递焦虑与恐慌。

➤关注疫情正面消息，传播社会正能量。不在微信、抖音等自媒

体 APP 上发布疫情负面消息。

➤控制自己上网时间，警惕自己过量关注疫情信息。

18. 在疫情期间，我们应该怎么做可以保持健康，避免被感染呢？

➤自觉学习正确防控防疫知识，向家人传递正确防疫方法。

➤自觉遵守防控措施，坚持“宅、戴、洗”：减少外出、宅在家里、多开窗通风；外出正确佩戴口罩，勤洗手，做好个人卫生。

➤学习日常健康常识，均衡饮食，养成良好的健康意识与行为习惯，增强身体免疫力，不可食用野生动物及来路不明的动物等。





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	cgmuxlzx@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】

1. 《安抚和疏导自己内心的方法：蝴蝶拍》，叶海燕，西大心理.
2. 《陷入“肺炎恐慌”怎么办？6个方法，应对疫情带来的不良心理反应》，KnowYourself 知乎专栏 .
3. 《应对新型冠状病毒肺炎疫情心理调试指南》，人民卫生出版社.
4. 《新冠肺炎心理支持手册》，壹心理学院微信公众号.
5. 热线资料来源：国务院客户端互联网督查.



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！
一定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！