

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

(十三) 大学生及家长分册



**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：**叶海燕 赵淑兰

**参与编写：**林敏 胡晓 吕敏

**插图创作：**

王蕴贤 冉佳佳 唐承潞 王月媛 李雪琪 程琳豪 陈倩

（未注明“学生创作”的图片均来自网络）

**创意行动辅导学校：**重庆医科大学（本册注明“学生创作”的插图

来自重庆医科大学新冠肺炎防疫期心理防护创意行动辅导过程的学生作品）



亲爱的大学生朋友们：

2020年初的这场始料未及的疫情和前所未有的庚子春节，让我们都成了“宅男”、“宅女”。很多同学反馈，自己差点被疫情中的“被动宅”憋出内伤！循证医学证据告诉我们：乐观自信、理性平和、积极向上的情绪与健康成正相关。因此，在这个“特殊时期”，提高“心理免疫力”特别重要！

依据对部分大学生疫情防控期心理状态的了解，我们整理了相关问题并给予逐一解答，期望有助于大家从无聊、担心、恐惧的“被动宅”，转变为有觉察、能稳定、有力量、有智慧的“主动宅”！

最后，有一封给大学生家长的信，请转与你的家长阅读，谢谢！

### 重要的事情说三遍



“积极心理品质是第一免疫力”！

“积极心理品质是第一免疫力”！

“积极心理品质是第一免疫力”！

# 目 录

## 一、身心调节篇

1. 每天打开手机，看到新增确诊病例、潜伏期等信息，  
非常心慌，应该如何面对这些信息呢？..... 5
2. 看到某些负面的疫情信息，有些让人失望，有些让人愤怒，  
深受这些信息的影响，该怎么办呢？..... 6
3. 最近我胸口常常紧紧的、呼吸不太顺畅，也常失眠，正常吗？... 8
4. 最近每天都很焦虑，经常给自己测体温，家人有任何不舒服我都  
特别担心，我是不是得了焦虑症？..... 9
5. 我们焦虑或抑郁的时候，有哪些简单的心理训练方法可以调节，  
具体怎么做呢？..... 10
6. 我现在感觉人生无常，如果自己真的“中奖”了，  
我该如何克服对死亡的恐惧呢？..... 11

## 二、生活调整篇

7. 现在好无聊，有些待不下去了，怎么办呢？..... 15
8. 宅在家里想做事，但每件都开了头就难以继续，  
感觉生活更加混乱，我该如何调整呢？..... 16
9. 对前线医护人员非常敬佩，怎样才能像他们一样上“战场”  
呢？..... 18

## 三、学习适应篇

10. 延迟开学后课程任务肯定更重，想到开学后的考试准备时间更少，  
我现在就很焦虑了，怎么办呢？..... 20

11. 要开始网络学习，如果登录的人太多、网络不顺畅，  
可能会降低学习效率，怎么办？..... 21
12. 担心疫情会耽误原来安排的实习课程，现在静不下心来写毕业  
论文，如何调整？..... 22

#### 四、关系互动篇

13. 爷爷嫌戴口罩不舒服，出门也不戴口罩，要么口罩只遮住嘴巴，  
还说听天由命，怎么劝他们做科学防护行为呢？..... 23
14. 都说趁不能出门这段时间可以好好陪陪家人，但我不知怎么做，  
有什么具体办法吗？..... 23
15. 好想跟好朋友联系，说出自己超级想出去嗨的想法，  
但是又担心很丢脸，快被憋坏了，我应该怎么办呢？..... 25

好书推荐..... 26

电影推荐..... 27

心理援助平台..... 27

给大学生家长的一封信..... 28

参考文献..... 31

后记..... 32

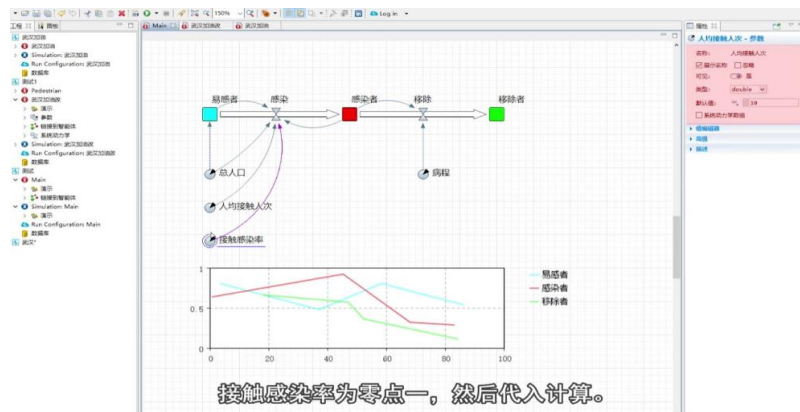
# 一、身心调节篇

## 1. 每天一打开手机，看到新增确诊病例、潜伏期等信息，非常心慌，应该如何面对这些信息呢？

疫情中很多人看到新增确诊病例的数字都会感到心慌，因为每天关注这些信息会导致我们出现认知上的负面偏差，此时我们对世界的认知要比实际情况更为负面，觉得事情很糟。以下方法可以帮助我们缓解心慌的感觉：

首先，信息决定着我们对疫情风险的认知水平，公开透明的信息是积极社会心态调控的基础和着力点。我们有责任保证自己选择的信息是科学、准确的，所以选择官方的、正规渠道（如人民网、人民日报、新华网等）的信息进行关注，就如同你写文章查阅参考文献要讲求质量一样，而不是迷失在各种信息中。

其次，对于收集到的信息，我们需要用客观的态度、科学的方法，加以理性地分析，这样得出的结论才具有指导意义。当然，如果你还擅长数据分析，甚至建立数学模型预测，那就更厉害啦！



第三，健康是人类永恒的话题，了解和学习疾病相关的医学知识，能帮助我们区分自己想象中的焦虑恐惧与现实之间的差别，收获内心的安定、踏实。

最后，相信政府，相信科学研究。只要认真做好防护了，就不必再有更多的担心。



(学生创作)

## 2. 看到某些负面的疫情信息，有些让人失望，有些让人愤怒，深受这些信息的影响，该怎么办呢？

基于情绪的进化理论和认知神经科学研究，人们对负性信息有优先注意的偏好。面对新冠肺炎，人们在关注疫情信息的时候，更偏好



于优先关注和相信负性信息，并且容易沉浸在它引起的负性情绪中难以自拔。

在这里，教大家一个**经验掣技术**。经验掣是某个能够让自己感到安全、平静的一个物件、话语、姿势或情境等等。

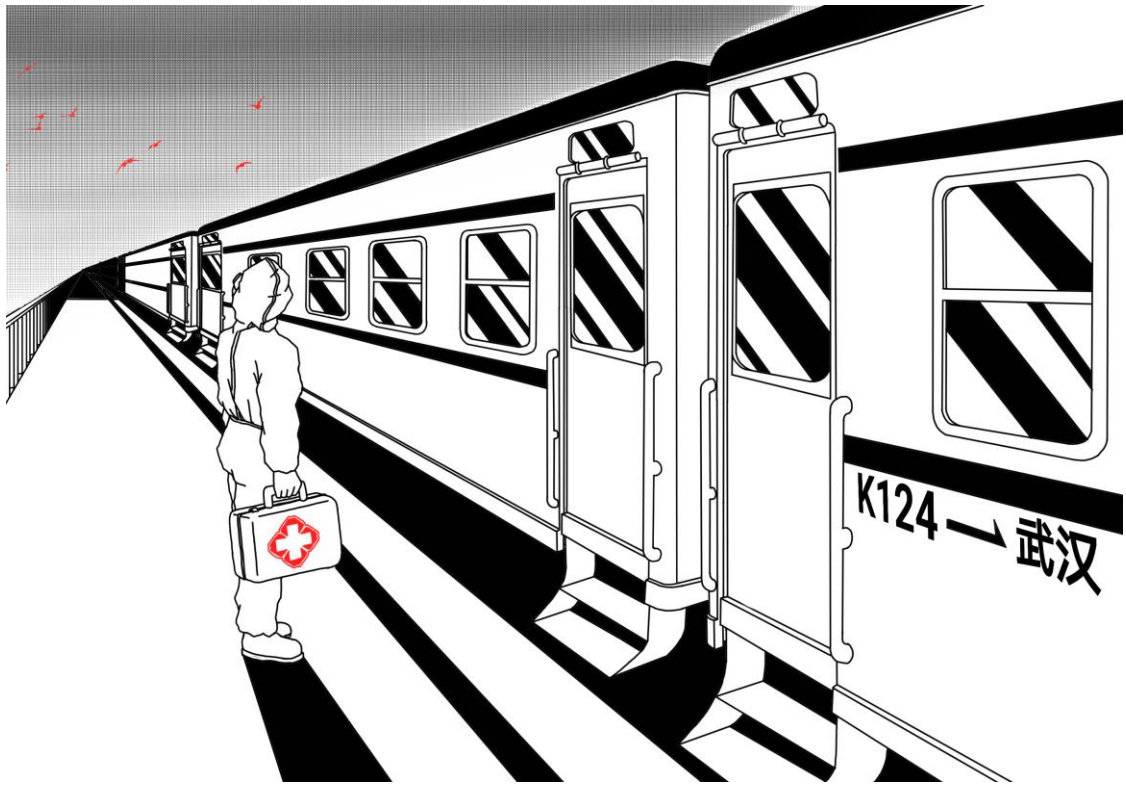
每当看完疫情信息，你感到失望或愤怒时，请复诵下面这段文字：“不管事实或谣言，社会的正负面共存一直是个客观现象，相信有黑暗的地方阳光只会更多！选择这样的相信让我觉得生命更有活力！”



当想到这句话，是不是会唤起自己的力量感、安全感和信心？**信任是一种资源**，社会各界都应该增进互信，目前这样的特殊时期更应该如此。我们的信心更是社会心态中最宝贵的资源，只要我们增强信心，就能凝聚社会力量、同心抗击疫情。

另外，学会等待。在铺天盖地、良莠不齐的疫情信息中，有的可信，有的很快被证实为谣言。有研究发现，在灾难期间的谣言很快就会被揭穿，有时从谣言开始传播到结束只需要几个小时。因此，当我们不辨真假时，等待会让谣言不攻自破！“谣言止于智者”，愿大家在疫情中始终保持一份理性，不让谣言成为恐慌的“传染病”。





(学生创作)

### 3. 最近我胸口常常是紧紧的、呼吸不太顺畅,也常失眠,正常吗?

遇到突发公共危机事件时,我们都会出现生理、认知、情绪、行为上的应激反应,比如心率加速、呼吸急促、胸口沉重、血压上升等都是正常的,这是因为我们灵敏的身体正在报警通知危险的存在,所以不必一直把注意力放在这些不舒服的感觉上。

如果一直注意这些反应,可能会更加难受哦!当你觉察到自己正在注意这些不舒服的时候,请尝试用以下呼吸法进行调适。(关键是请大家现在就做起来,焦虑马上就会下降)



(注：腹式呼吸：找个舒服的姿势坐好，同时保持自己的脊椎自然直立，然后慢慢地闭上眼睛，并开始用鼻子吸气，肚子鼓起来，慢慢呼气，用嘴吐气。只要腹式呼吸 20 秒，身体中的血清素就开始增加，3 分钟腹式呼吸，尤其是横膈膜运动，就能使血压下降。)

#### 4. 最近每天都很焦虑，常给自己测体温，家人有任何不舒服我都特别担心，我是不是得了焦虑症？

面对新冠肺炎疫情这种危机事件时，我们产生焦虑、恐惧、愤怒等情绪也属于应激反应。应激反应是自身感到没有能力应对时产生的，是我们启动的一种自我保护机制，会自然得到缓解。即使发现自己出现一些平时不常出现的心情，也不必视之为洪水猛兽，我们发生这些改变都是正常的。



**ANXIETY  
DISORDER**

符合很多临床标准才能被诊断为“焦虑症”，请不要给自己这样的心理暗示。

不过，这并不意味着我们就可以对可能的身心症状听之任之，**要对自己的身心状况有一定的觉察**。我们可以关注自己是否沉浸于某种消极情绪中、难以自拔，自己的生活习惯、行为轨迹是否出现了不必要的过大波动，并及时调整。可用腹式呼吸降低焦虑，也可咨询相关健康热线、线上问诊平台或心理援助热线（相关热线或平台附后）。



（学生创作）

## 5. 很焦虑或抑郁的时候，有哪些简单的心理训练方法可以调节，具体怎么做？

有规律的冥想可以改善焦虑或抑郁状态，为我们的生活带来积极的改变！疫情中，我们可以借由冥想，主动放松和调整自己：

首先，按照上文腹式呼吸法调整呼吸后，保持深沉而缓慢的呼吸，同时开始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。可以想象自己身处绿色的森林中，有一股保护的像温泉一样从头到脚，洗刷自己的身心，带走身体和心理的不适。



冥想能够放松紧张的肌肉与自主神经系统，将我们从精神压力中解放出来，使人获得安宁的情绪，降低我们对压力的应激反应，增强免疫力。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。

相关链接：[面对疫情不用慌，心身安宁仅五步（内附超疗愈音频）！](#)

## 6. 我现在感觉人生无常，如果自己真的“中奖”了，我该如何克服对死亡的恐惧呢？

首先，如果你说的“如果自己真的‘中奖’了”，是指感染了新冠肺炎，那肯定而且必须马上就诊，不可延误治疗时机、将轻症拖为重症——这既是对自己负责，也是对家人、对社会负责。每个人的生命都是珍贵的！你对于我们，非常非常重要！

同时，不必恐慌！从当前疫情变化及治疗发展的现实层面来讲，只要及时就诊，轻症的治愈率很高。而且，情绪稳定、积极乐观的心



理状态，是我们身体抵抗病毒侵袭的重要资源，能维持甚至提升我们的机体免疫力。

第二，如果你说的“如果自己真的‘中奖’了”，是因为这次突如其来的疫情，让你感慨良多，“人生无常”、“死生有命”、“会不会中奖”、“撞上了怎么办”……等等说法萦绕在你心头，请允许和尊重自己有这些感慨以及由此产生的不确定感。这是你的大脑在做自动加工。现在，你可以做一些事情，让这个自动加工变得对你的未来更有利：

(1) 搓搓你的手和脸，捏捏你的胳膊，跺跺你的脚，伸展一下你的身体，用你喜欢的方式发出声音……感受你当下的存在：你在这里，好好的，正因疫情感慨万千，同时，你在呼吸，你能感受到自己的身体，也能留意自己的思绪纷乱，这是真实的你。

(2) 告诉自己：这场疫情改变了我这个假期的生活，我受到了影响，我有些担忧，我害怕被感染，我的担忧和害怕更影响着我、让我有些零乱、不那么淡定了。现在，我能感受到自己的焦虑、担忧与零乱，我可以看见自己的不淡定，我在这儿、跟自己在一起，我能够观照有些忧虑的自己，这是我的内在力量，留意到这一点，我可以更稳定了。

(3) 继续告诉自己：疫情突袭，让我看到了整个社会、周围人和我自己的慌乱，我脑海里萦绕着的那些念头，是我的生命智慧在自动运转，那些看似纷乱的念头实则是在探索：我要从这场疫情危机中

学到什么？在充满着危机的世界和人生中，我要如何增加对自己未来的掌控感、如何更好地享受自己的人生？

(4) 告诉自己：我在思考着，同时我在这里，我触摸着自己，感受着自己的身体，我跟自己在一起，我也看到了（周围的人、物）……我听见了（周围的声音）……我在思考，我可以看见、听见周围的存在，我能感受到自己的身体和心理状态。疫情影响了我，但我的生活依然在继续，只是有了一些暂时的改变，这是出于自我保护的必要适应。

(5) 告诉自己：人生无常，我可以有常，我无法选择这场危机的发生，但我可以决定这场危机对我的影响，我可以让它变成我应对未来危机的实操训练课，这么长时间待在家里，我不能白宅了，我要让这场危机为我创造更好的人生作贡献……

(6) 接下来，你可以尝试做一些让自己感觉美好的事情：

- 喝自己喜欢的饮料、茶、咖啡……
- 整理房间、听音乐、唱歌、跳舞、健身、看自己喜欢的电影电视剧、读想读的书……
- 帮家人做点什么，比如陪着家人一起做些家务……
- 找人聊聊天，分享一下自己的感受和想法，或讨论一下未来学业与职业发展规划……
- 做一直想做而未开始的事情、联系时常想起却久未联络的某人……

这场危机可以暂时扰乱我们的正常生活甚至心智，但我们更可以利用它的警示，及时完善我们在不觉间自动运行的人生程序，发现并修补一些过去忽略的 BUG，开发和启动运行更良好的生命状态！

相关链接：[“重庆大学心理健康教育中心”公众号文章：“立春：用一封感谢信重启 2020”](#)





## 二、生活调整篇

### 7. 现在好无聊，有些待不下去了，怎么办呢？

对抗焦虑感、无聊感，最有建设性的做法就是去做更有价值感、更有意义的事情。



(学生创作)

可以努力去做原来一直想做却没时间去做的事情。也许之前一直忙于社团活动或班级事务、忙于约会恋爱或忙于交友运动，忙于上课自习或各种考试，忙于见习实习或考研备考……忙于各种被安排

现在，请主动占领自己的时间吧！比如刷一遍平时没时间看的高分电影、细细品味买回来一直没看的好书，跟许久不联系的好朋友聊个够。

也可以尝试去体验一些新的有意义的事情，例如好好体验一种在



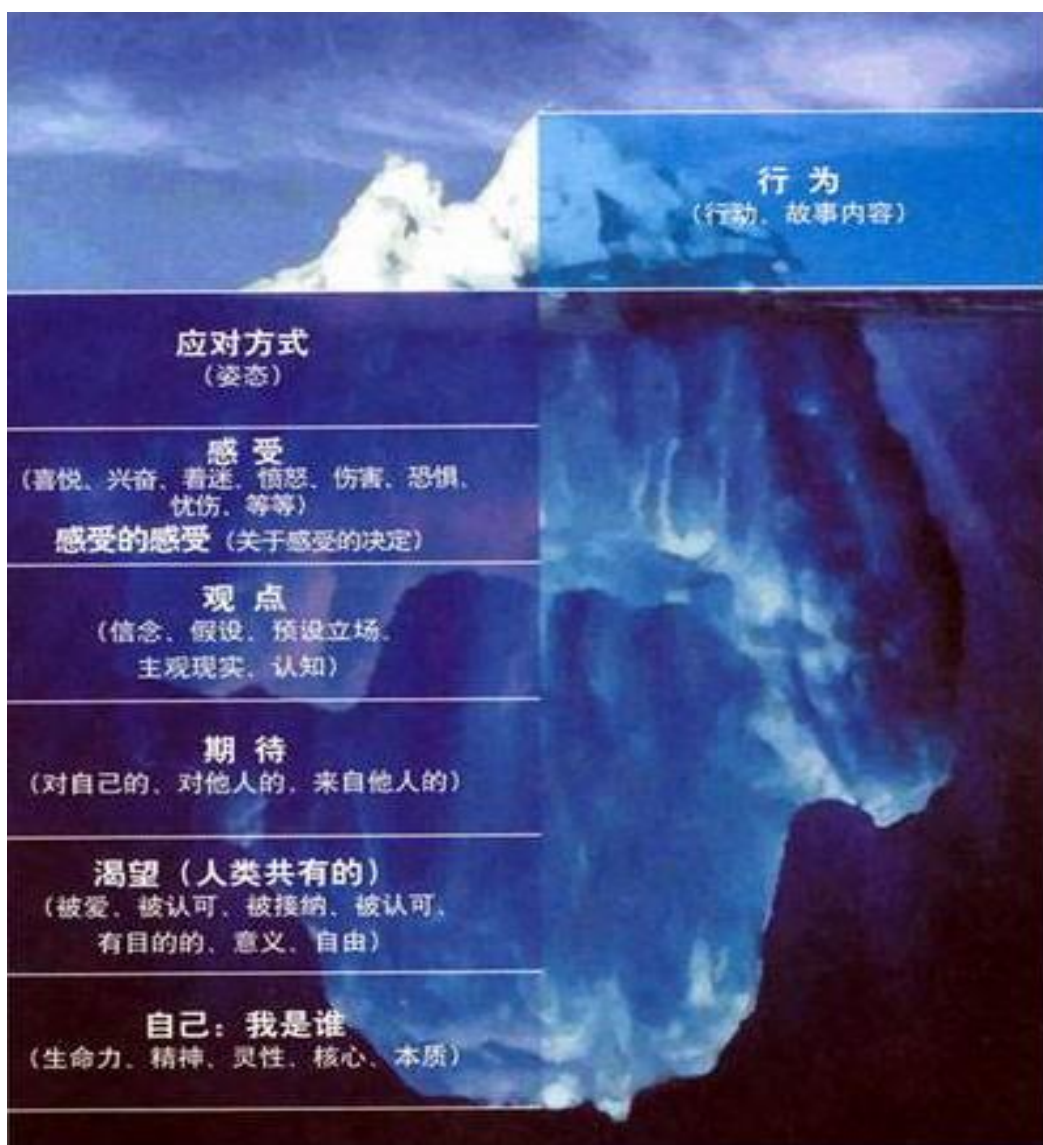
家里可以做的新的运动、加入一个抗疫学习小组、学习一门新的语言或策划某个公益活动。

还有啊，现在全民抗疫，可以思考一下：在这场影响广泛而深远的危机中，用我们所学的专业知识，可以做点什么？如果有想法，那么，行动吧！

(学生创作)

## 8. 宅在家里想做事，但每件都是开了头就难以继续，感觉生活更加混乱，我该如何调整呢？

其实，宅在家留出独处空间，是一种积极主动的自我关照，也是自我觉察的好时机。我们可以用“内在冰山”的方法来关照和觉察自己，根据觉察调整自己的生活。



具体方法如下:

(1) **觉察你的行为。**梳理一下自己最近做了些什么, 如何安排每天的时间? 这么安排的目的是什么?

(2) **觉察你的情绪。**当你做这些事时, 你体会到的情绪有哪些? 是愉快、兴奋、喜悦、平静, 还是愤怒、无助、难过、委屈。

(3) **觉察你的观点。**当你体会到这些情绪时，你心里怎么想的？你如何看自己、看家人、看学校、看社会？这些观点中哪些是合理的？

(4) **觉察你的期待。**你心里对自己、他人有啥要求？是否能知道别人对你又有啥要求？

(5) **觉察你的渴望。**你内心真正想要的是什么？你希望自己是怎样的（比如有价值、有力量、有意义、被爱、被认可）？你的行为、情绪、观点和期待能否真正帮助你实现你的渴望？

(6) **做与自己内心更一致的事。**希望你通过“内在冰山”的自我觉察与梳理，开始尝试更多符合自己内心渴望的事，或探索更多可以使自己内在一致的行为方式。

## 9. 对前线医护人员非常敬佩，怎样才能像他们一样上“战场”呢？

作为大学生，我们虽然尚未学成，或不是医学专业，也可以在疫情防控期脚踏实地，尽己所能，做医学健康知识普及的前锋，做从容生活内心充实的前锋，做科学调适逆转负能量的前锋，做担当责任引领社会的前锋！

不因善小而不为，认真做自己力所能及的事。

比如，“宅在家里就是做贡献”这句话很流行，其实饱含深意。不少同学表达了想要回到学校，想要努力学习的强烈愿望！但特殊时期不按照学校统一安排私自返校的行为却不可取。我们应该从自身做起，严格听从安排。



再如，疫情防控期很多人不能出门，可能会感到孤独。一方面，我们可以通过电话、网络与家人、好朋友们交流，加强心理上的相互支持；另一方面，我们也可以给身在疫区的好友表达关心，构建心理抗疫同盟。当我们能够去帮助他人、关心他人的时候，我们会有更多的自我肯定，从而增强自己的力量，能够增加对环境的控制感。



(学生创作)

### 三、学习适应篇

#### 10. 延迟开学后课程任务肯定更重，想到开学后的考试准备时间更少，我现在就很焦虑了，怎么办呢？

不管是推迟开学还是推迟考试，相信学校肯定会做出适当的调整，面对疫情所致的调整，其实每个人都一样。生命的美好就在于每一个此时此刻我们都在经历全新的体验，都可以做出全新的选择，连缀每一个当下的精彩成就我们的美好人生。如此想想过后，请把原本用于焦虑的时间用来做更多该做的事情吧！可以在家务、学习、娱乐、自我提升等方面先做好小计划，下次觉察到自己为课程或考试焦虑时，先进行冥想训练，待焦虑降低后按照这些小计划继续做该做的事情即可，还能够提高做事的效率。

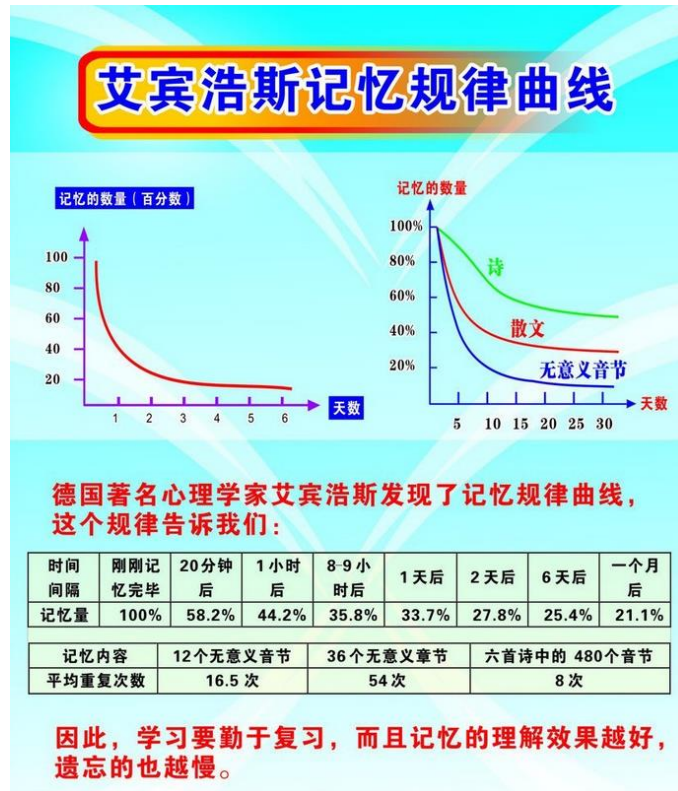


## 11. 要开始网络学习，如果登录的人太多、网络不顺畅，可能会降低学习效率，怎么办？

首先，相信学校管理。既然统一安排网络学习，老师们肯定会用心准备每一次网络课程。

其次，端正学习态度。每次学习之前做好预习，看清楚操作须知，调试好电脑。同时做好心理准备，如果学习过程遇到问题不焦虑不抱怨，调适好之后再回看或者多问问老师和同学，也许这样反而学习更扎实。

最后，及时复习巩固。根据艾宾浩斯遗忘曲线定律，及时复习的学习效率远远高于第二天或更长时间才复习。充分利用网络学习可以重复听课与回看的优势，及时巩固已学知识。





## 12. 担心疫情会耽误原来安排的实习课程，现在又静不下心写毕业论文，该如何调整呢？

实习确实很重要，所以静不下心也很正常。

需要先接纳自己的“静不下心”，请尝试着用以下方法减少每次“静不下心”的时长：

- 每次觉察到自己不安心时，先想想实习单位肯定会考虑到同学们的实际情况、做出适当调整。
- 不管怎样，知道了具体调整方案再考虑实习的事情。
- 现在能做的就是不浪费当下的时间，好好当一名纯粹的研究者，享受这种可以不受干扰的去做研究，写论文的感觉。或者好好做出考研成功和失败的两种计划。



## 四、关系互动篇

### 13. 爷爷嫌戴口罩不舒服，出门也不戴口罩，要么口罩只遮住嘴巴，还说听天由命，如何劝他们做科学防护行为呢？

老人在疫情防控期间不按要求防护的行为，叫做“反向行为”，这是一种心理自救的方式，也可能是一种“情感勒索”。

重要的是满足老人的期待，满足做这些反向行为的目的。

如果是情感勒索，我们要做的就是去迁就他、尊重他、肯定他，或带着父母一起表达需要他，让他产生价值感。心理需求满足了，行为就可以调适回来。



(学生创作)

### 14. 都说趁不能出门这段时间可以好好陪陪家人，但我不知怎么做，有什么具体办法吗？

确实，这个寒假可能是你陪家人度过时间最长的假期。在疫情期间，除了与家人一起做做饭、聊聊天，你还可以化身为专家，给予家

人心理支持和帮助。

**(1) 建立信任关系。**要想向家人科普自己掌握的医学与心理学知识，首先要学会让家人信任并愿意接受你。因此，你需要调整自己在家庭中的角色，以及对家人的期待。你可以在一家其乐融融，家人心平气和、开开心心的时候，展开你撒娇式、调侃式、搞笑式或汇报式的科普！记住千万不要用抱怨、责备甚至怒斥的语气，如果这样，不管多么爱你的人，也不会接受你的科普。

**(2) 提供心理支持。**你可以试着与家人沟通，帮助他们在认知上把体验到的身心反应正常化；你还可以运用所学到的心理支持方法，帮助家人缓解身体紧张和负向情绪。

**(3) 链接内在资源。**从过去、现在、未来三个角度，帮助家人链接内在资源。你可以帮助家人回忆过往发生过哪些幸福事儿并体验积极感受，如被爱、被信任等，与过去的资源链接；你可以询问家人做些什么能让自己感觉好一点？如音乐、睡眠、聊天、宠物、花草等，与当下的资源链接；你可以和家人一起畅想疫情结束后的美好生活，如旅游、美食、聚会等，与未来的资源链接，夯实家人的安全感和幸福感。



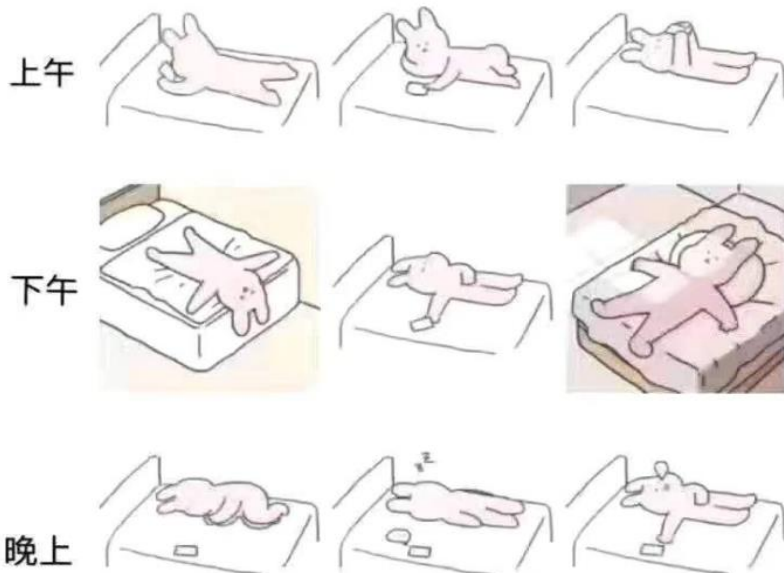
(学生创作)

(4) 联系专业热线。如果在你的帮助下，家人的应激反应仍然无法缓解，你还可以帮助他们联系专业心理热线和医疗热线支持。

## 15. 好想跟好朋友们联系，说出自己超级想出去嗨的想法，但是又担心很丢脸，快被憋坏了，我应该怎么办呢？

虽然大家都知道这是新冠肺炎疫情特殊时期，但连续 20 天以上不出门很多人都会特别难受，超级想出去，有这样的想法很正常、并不丢脸，而且很多同学都有相似的感觉，有些同学还会感到很孤独。因此，通过电话、网络与亲戚、朋友、同学交流，加强心理上的相互支持是非常必要的。

一方面，大胆的说出自已在这个特殊时期的所有想法，可以宣泄情绪，缓解自己久不出门的内心压力。另一方面，主动联系对方，可



以使对方感受到被关心，被重视，被支持，这是每个独处中的人都非常需要的。

## 好书推荐

《非暴力沟通》——让你学会体会和表达感受。

作者：马歇尔·卢森堡；出版社：华夏出版社；出版时间：2009年1月。

《心理学与生活》——教你系统地学习心理学。

作者：理查德·格里格、菲利普·津巴多；出版社：人民邮电出版社；出版时间：2003年10月。

《哲学家们都干了什么》——用讲故事的方法带你了解哲学史。

作者：林欣浩；出版社：辽宁教育出版社；出版时间：2011年5月。

《学习之道》——带你从根本上掌握学习的艺术，让你具有快速学习未知领域新知识的能力。

作者：乔希·维茨金；出版社：中国青年出版社；出版时间：2011年4月。

《我们仨》——朴实真挚、情真意切，“我们仨”一路同行，相互取暖，只有死别，没有生离。这是多少人向往的生活啊！

作者：杨绛；出版社：三联书店；出版时间：2003年7月。

《自控力》——深度剖析不自控的原因，教你如何训练自己的自控力。

作者：凯利·麦格尼格尔；出版社：印刷工业出版社；出版时间：2012年8月。

《亲密关系》——从心理学角度出发，对两性关系进行科学的总结。通过此书，我们可以对男人、女人及两者之间的亲密关系有一个正确的认识和理解，从而在处理关于爱情、婚姻、友谊等两性关系的问题时，不会手足无措，而是能采取一些积极的行动。

作者：克里斯多福·孟；出版社：山西经济出版社；出版时间：2011年3月。

《平凡的世界》——尽管时代不同了，但我们时常会感到迷茫，或许这本书会让我们领悟到生活的真谛。

作者：路遥；出版社：作家出版社；出版时间：1986年12月。

《百年孤独》——融入神话传说、民间故事、宗教典故等神秘因素，巧妙地糅合了现实与虚幻，展现出一个瑰丽的想象世界。

作者：加西亚·马尔克斯；出版社：南海出版公司；出版时间：2011年6月。

《娱乐至死》——在这个一切都可以“娱乐”的时代，我们被多少表层的信息所蒙蔽，我们通过“杀时间”所获得的快乐，真的对我们有用吗？

作者：尼尔·波兹曼；出版社：中信出版社；出版时间：2015年4月。

## 电影推荐

《真爱至上》——如果你用心去看，我确信你会发现，真爱其实无处不在。

《寻梦环游记》——一直以为爱的反义词是不爱，直到现在我才明白，爱的反义词是遗忘。

《追梦赤子心》——你这辈子不用对任何人证明什么，除了对你自己。

《心灵捕手》——大多数人都过着绝望而又沉寂的生活，但我们必须努力寻找自己内心的声音，不要顺从于此。

《怦然心动》——我们每个人行走在大千世界里，都会遇到形形色色的人，历经林林总总的事，都在短暂的一生里寻找属于自己的定位和归宿。而某个人，或许是你一向在焦灼等待的那个人，总有一天会不经意地出现，令你怦然心动，如同彩虹一般，绚丽你的整个人生。

《星际穿越》——爱是唯一可以超越时间与空间的事物。

《活着》——没有什么比时间更具有说服力了，因为时间无需通知我们就可以改变一切。

《放牛班的春天》——世事不能说死，有些事情总值得尝试。永不轻言放弃，前方总有希望在等待。

《绿皮书》——比歧视更可怕的是自我歧视。

《海上钢琴师》——一部童话般美好的电影，却又带着伤，音乐、海浪、友情和故事，共同编织了一首最美的人生交响乐。

## 心理援助平台

全国各省免费心理援助热线一览：

[https://mp.weixin.qq.com/s/Cw9WrWPb\\_wzN999VLQ5VjA](https://mp.weixin.qq.com/s/Cw9WrWPb_wzN999VLQ5VjA)



# 齐心战疫情，合力促成长

## ——致全市大学生家长的一封信

亲爱的家长朋友：

您好！

连日来，新型冠状病毒肺炎疫情牵动着全国亿万人民的心。疫情发生以来，中国举国行动，全国上下一心，全力应对，采取了最彻底、最严格的防控举措，打响了一场疫情防控的阻击战。目前，疫情的防控正处于关键时期，学生返校还需要一段时间，营造和谐家庭氛围，给予孩子正确的引导和支持，对孩子的身心成长十分重要。

病毒无情，师生有情。为了孩子的身心健康，我们愿与您一起努力，共同守候，努力做好以下工作：

### 一、科学了解疫情变化，重视但不恐慌

由于长期宅在家中，面对当前铺天盖地的疫情信息轰炸，很容易受其影响出现担心、害怕、恐慌等负面情绪。作为家长，这时候我们需要：一是要通过官方渠道获取权威信息，在焦虑中明辨谣言，做好科学防护；二是要避免过度关注，不要持续刷手机并沉浸在消极信息之中，给自己和周围的人带来压力。适度的焦虑可以促使家人团结共渡难关，过度的恐慌则会在家庭成员中相互传染，只有我们自身心态稳定，才能够带给孩子稳定的情绪和战胜困境的信心。

### 二、关注孩子心理动态，关心伴随接纳



受到疫情事件应激反应的影响，原本承受学业压力、就业压力，或者有心理困惑的孩子，在这个时期可能会放大自身的负面情绪。在此，希望您能主动关心孩子的心理状态，当他内心不安时，通过倾听、理解、尊重去表达关心，而不直接使用忽视和指责。

若您的孩子之前已经被专业医院诊断有心理方面的疾病，请及时关注孩子的病情是否有所加重或复发，药物是否足够，是否需要调整剂量？根据孩子的情况，可主动与之前的主治医生联系，做出科学评估。正在接受药物治疗的，请务必督促孩子按时服药，切忌擅自停药，影响康复进程。

### **三、增进家人情感交流，危机也是契机**

疫情是一场危机，但如果能够充分利用这段孩子在家的时间，它又是一个增进情感交流，重新认识彼此，获得更多家庭温暖的契机。让我们试着放下对孩子曾经的那些看法和评判，试着多一些善意的情感表达，试着了解孩子当前的感受和今后的规划，试着体验一下孩子的兴趣爱好，试着做一些忙碌时没有办法一起完成的活动，试着以积极的眼光看待他，或许你会发现一个完全不一样的他。

### **四、帮助孩子居家教育，斗室可见天地**

教育即生活，教育即世界，居家一样可以开展教育。我们可以保持学习活力。“停课不停学”，学习是人一辈子都应该做的事情。不仅仅是在线上网课，面对突发的疫情，尝试启发孩子多一点思考。社会是大课堂，事件是大教材，战疫是大学问，家长和同学们在学习上，可以相互成为榜样。我们还可以激发生命能量。“生命在于运动”，

运动是一个培养习惯增强自律的好方法。可以鼓励孩子因地制宜进行中低等强度的家庭锻炼，改掉陋习，坚持运动，养成并保持健康的生活习惯，充盈对生命的敬意。

## 五、积极配合学校工作，携手共促成长

受疫情影响，学生返校时间未定，请您和孩子密切关注学校的各项通知，在接到正式通知前，请一定不要返校。为最大限度减少疫情对学生心理、学业以及就业等方面的影响，重庆市教委已经发布了系列通知文件，各高校正在制定假期及返校后的系列应对方案，尽最大努力保障学生身心健康和发展成长，竭尽所能为广大学子提供最优质的资源和最完善的服务平台。孩子的发展不急于眼前的一时一事，我们共同考虑的是孩子的长远发展。相信学校，相信孩子，相信自己！

再次感谢您一直以来对学校各项工作的支持！在家期间，您的孩子遇到任何心理方面的困惑，可以通过孩子学校心理热线寻求专业帮助，心理中心一直在努力为学生提供更专业、更暖心的服务。

没有一个冬天不可逾越，没有一个春天不会来临。让我们共同努力，为孩子明天保驾护航！

重庆市高校学生心理自助手册编写组

2020年2月10日

## 【参考资料】

1. 《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，人民卫生出版社
2. 《致重医伙伴：线上实访，心理支招！》，林敏，“医心向阳”微信公众号
3. 《写给疫情中的大学生：变“被动宅”，为“主动宅”》，叶海燕，“西大心理”微信公众号
4. 《新型冠状病毒疫情心理防护手册（重大学生版）》，“重庆大学心理健康教育中心”微信公众号

## 后 记

生活是最好的教育!

新冠病毒肺炎疫情是一场影响全国的突发重大公共卫生危机，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：这一次全民共度难关，是一场与家人、朋友、老师、同学、不认识的陌生人一起接受的危机应对训练，是促进所有人成长的重要契机。

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，而这份成长的动力有一部分来自于我们对你的牵挂。感谢有你同在!

祝愿所有同学和家人：安然度过这个特殊的假期!

**让我们一起**

**同历危机，共渡难关，相伴成长!**

