中国科学院心理研究所
INSTITUTE OF PSYCHOLOGY,CAS

心讯

2020年第1期　总第222期

导读

抗击疫情，心理所在行动

心理所党委积极行动为疫情防控提供坚强政治保证

心理所推出中国科学院心理健康服务平台

心理所陈雪峰带队赴武汉开展疫情心理援助工作

心理所与武汉分院共建心理援助武汉工作站

心理所召开“疫情防控心理服务”应急攻关项目首次进展沟通会

中国科学院心理研究所

《心讯》

二O二O年第一期（总222期）

中国科学院心理研究所综合办公室　　2020年6月

目 录

◆抗“疫”行动

抗击疫情，心理所在行动……5

心理所党委积极行动为疫情防控提供坚强政治保证……5

心理所推出中国科学院心理健康服务平台……6

心理所陈雪峰带队赴武汉开展疫情心理援助工作……7

心理所与武汉分院共建心理援助武汉工作站……8

心理所召开“疫情防控心理服务”应急攻关项目首次进展沟通会……9

心理所参编的疫情心理调适指南正式出版……10

“自助安心训练营”（公众版、亲子版、医护版、患者版）陆续开营，提供心理支持和疏导……10

中国心理学会、中科院心理所联合支付宝推出心理援助平台……11

心理所联合腾讯搭建心理援助平台，助力心理重建……12

四场“专家联合督导”为心理援助团队提供专业引导……13

“安心大讲堂”系列公益讲座开讲……15

“安心大讲堂”疫情防控医护人员专题讲座启动……16

“安心大讲堂”高校心理委员系列讲座开讲……17

“安心大讲堂”亲子对话与艺术系列公益讲座开讲……19

心理所防疫期间提供心理专业支撑助力备战奥运……20

心理所心理健康应用中心为西宁市疫情心理危机干预工作提供专业支撑……21

心理所联合支付宝公益基金会为我院武汉一线科研攻关团队提供物资保障……21

心理所推出“抗击疫情心理资源专栏” ……22
《新型冠状病毒疫情后中小学心理成长课》（教师版、学生版）出版……23

◆智库战“疫”

许明星 李纾：疫情中的“心理台风眼效应”要妥善应对……23
赵楠 朱廷劭：武汉“封城”对民众心理行为的影响与对策建议……28
陈雪峰 傅小兰：“抗击疫情凸显社会心理服务体系建设刻不容缓” ……34

◆媒体视角

【澎湃新闻】应对疫情中的心理危机，稳定感最重要……41
【科技日报】开窗喊楼，在家舞狮……专家支招正确居家抗疫姿势……45
【新京报】疫情心理干预怎么做？经历过“非典”的专家这么说……48
【中国新闻网】宅家烦躁试试“五个一” 好情绪提升免疫力……50
【中国科学报】心理学家支招：节后返岗，这样不慌！……51
【中国新闻网】社会情绪“拐点”需要一个过程……54
【CGTN】心理咨询师正在通过网络平台或电话热线为人们提供咨询服务……56
【三联生活周刊】专访高文斌：疫情期间心理建设尤其重要……57
【光明日报】用“心”守护，筑牢抵御疫情的心理堤防……61
【中国科学报】心理战“疫”，别被情绪裹挟……65
【澎湃新闻】“互联网+心理咨询”模式兴起，为受疫情影响者提供心理援助……67
【界面新闻】高文斌：加入心理干预有助于新冠肺炎治疗和疫情防控……68
【中国科学报】陈雪峰： 同心同行 协力战“疫” ……71
【中国青年报】抗击疫情千万不能忽略“安心工程” ……73
【新华社】心理战“疫”进入“换挡期”，有哪些新风险？该如何应对？……75

◆科普文章

说服爸妈戴口罩有多难？……78
长期隔离如何不焦躁……81
改变自己需要几步……83
强心健体，抗击疫情 | 心理防护十问十答……85
面对疫情，我们的“心病”该怎么治？……90
除了焦虑和恐慌，疫情还会带给我们什么？……93

“个人隐瞒疫情”之心理学分析……96
心理“防疫战”之老人和孩子，守护我们爱的人……97
对于疫情内心感到非常恐惧该怎么办？……99
看到社区里有穿防护服的疾控人员，感到恐惧该怎么办？……99
抗击疫情一线社区工作人员心理压力大，怎么办？……100
老年人因疫情造成心理压力该如何疏解？……100
居家隔离如何应对孤独感？……101
再说一遍，我们的敌人是病毒，不是他们……102
疫情终究会过去，如何接纳内心的不安全感？……104
远程办公总是集中不了注意力？其实是大脑在偷懒……106
希望本身，就是一味良药……110
复工前最重要的不是想起密码，而是心理建设……111
疫情时期的儿童心理防护，家长应该怎么做……116
如何调适疫情带来的焦虑感、无力感？……118
学点认知调控技术，化解疫情下的过度焦虑……119
你有足够的心理资源应对疫情吗？……121
普通人如何为抗击疫情做贡献？好好利用一种能力……124
野生动物消费背后的心理解析……127
疫情面前，心怀一些敬畏和尊重……129
“战疫”心理建设法……132
新冠肺炎康复后，如何拯救自己的“玻璃心”？ ……134

◆“返工复产”专栏

上班期间总忍不住想刷疫情消息，怎么办？……135
复工后对工作提不起兴趣、不想开工，怎么办？……137
为什么回到单位，与以前同事见面后，感觉比以前疏远了？……138
为什么同事看起来很平和，而我却总因为疫情焦虑、烦恼？……139
出现了哪些情况就说明我需要寻求专业帮助了？……140
担心业绩难完成、收入受影响，有哪些可以缓解压力的方法？……141
复岗后，员工和团队不在工作状态，怎么办？……142
员工火气很大，一点小事就生气，怎么办？……143

员工不配合健康管理措施，如何处理？……144
基层管理者如何识别有心理风险的员工？……145
疫情期间，如何在单位进行心理调适，开展适宜的团队建设活动？……146
担心今年业绩受影响，如何面对挑战？……147

◆“心理疗愈”专栏

理解哀伤，在找不回过去的日子里增加生命的质感……148
转化哀伤，在找不回过去的日子里增加生命的质感……151
转化丧亲之痛，要经历怎样的历程？……155
为什么很长一段时间，你根本不相信亲友离世？……155
怎样才能不让怒气伤害自己和家人？……156
为什么进入讨价还价的状态？……157
丧亲后，情绪低落的时候怎么办？……157
哀伤之后，如何重生？……158
为什么灾后处理哀伤之痛需要更长的时间？……159
怎样培育家庭力量，走过哀伤？……160
哀伤期间，让自己快乐起来，就是对逝者不敬吗？……161
怎样与离世的亲友重新建立精神联结？……161
怎样处理亲人的遗物——束之高阁，还是置于眼前？……162
丧子家庭如何保护婚姻关系？……163
丧亲后，怎样修复大家族的矛盾关系？……164
哪些家庭条件有助于促进孩子走过哀伤？……164
不让孩子知道亲子去世的消息，是保护孩子吗？……165
怎样告诉孩子亲人去世的消息……165
是否应该让孩子参加葬礼或周年纪念活动……166
在家庭哀伤期间，怎样照顾小孩子……167
如何帮助大孩子度过家庭哀伤……168
怎样给哀伤的孩子提供心理支持……169
怎样帮助哀伤的孩子提高自信心，减少无助感？……170
丧子后，父母怎样照顾生还的孩子？……171
在家庭哀伤期间，怎样保持良好的亲子关系？……172

ΘΘΘΘΘ抗“疫”行动ΘΘΘΘΘ

抗击疫情，心理所在行动

作者：综合办公室

防控疫情、人人有责。中国科学院心理研究所发挥学科优势，迅速采取行动，为防控疫情提供心理学支撑，贡献科技国家队的力量。

截至目前，心理所已向国家提交多项政策建议，针对疫情中的心理危机干预、妥善应对疫情引发的非理性恐慌等，提出应对建议。支持学术团体、社会组织开展心理危机干预、心理援助、心理热线服务等工作，提供专业指导。撰写好读好懂好用的科普文章，通过微信公众号等平台推出，引导公众学习科学知识、疏导恐慌心理、采取理性行为。组织开展科学研究，分析研判突发公共事件的社会心理影响，针对当前国家公共事件应急预案中只有个体心理援助、尚无社会心理疏导的问题开展研究，推动完善相关政策。

按照国家和中国科学院的有关要求，心理所组织开展对职工和学生春节假期去向及健康状况的核查和统计，对园区和办公场所采取必要的防控措施，呼吁全所职工和学生严格按照国家的要求行动，众志成城，早日打赢这场看不见硝烟的战争。

返回目录

心理所党委积极行动为疫情防控提供坚强政治保证

作者：党办

新冠肺炎疫情防控阻击战打响以来，心理所党委按照上级党组织要求，迅速采取行动，切实扛起疫情防控的政治责任和领导责任，充分发挥基层党组织的战斗堡垒作用和广大党员的先锋模范作用，立足学科优势，全方位做好疫情防控工作。

为确保疫情防控防而不乱，心理所结合实际第一时间出台疫情防控工作方案，所班子成员、党委委员分别担任应急响应组、心理服务与科技攻关组、新闻宣传与舆情分析组、条件保障组、以及学生工作组组长，分工协作，在全所范围内建立起职工、学生、离退休职工、博士后及劳务派遣人员等全员覆盖的即时联络网络，每日除接龙报告疫情状况外，通过党支部群、工会小组群、亲子群、博后群等随时掌握思想动态和需求，确保各种信息第一时间上传下达。截至目前，心理所共出台与疫情防控相关的管理办法与预案四个；1月28日至今每日追踪报告始终保持全员无遗漏；通过严控园区进出和动物房管理、多渠道宣传防控形势和推送科普知识等手段，使研究所各项工作在领导干部轮值、职工网上远程办公的情况下健康运行，有序开展推进。

为践行我院科技为民的宗旨，所党委和领导班子组织多名党员干部和科研骨干从咨询建议、一线心理服务、科普宣传、科学研究等方面为防控疫情提供心理学支撑，发挥了党员干部的先锋模范作用和科技国家队的重要作用。应邀参加卫健委疫情防控新闻发布会，介绍疫情防控社会心理服务工作；参与编写国家卫健委指导和推出的《应对新型冠状病毒

肺炎疫情心理调适指南》，已正式出版；与中国心理学会联合启动“抗击疫情安心行动”，为受疫情影响的民众提供在线心理援助服务；加快研发中国科学院心理健康服务平台，于2月3日向武汉分院系统的职工和学生开放，2月10日面向全院职工和学生开放；撰写多篇科普文章，接受多家媒体采访，广泛宣传心理学知识，进行社会心理疏导工作。多个研究组开展与疫情有关的调查研究，分析疫情相关的心理特征和行为规律，为完善应急管理体系提供知识积累和科技支撑。

所党委号召党员干部带头落实疫情防控的工作要求，主动配合有关方面的防控工作，承担力所能及的工作任务，带头宣传普及疫情防控的科学知识，不信谣、不传谣，在打赢疫情防控阻击战中发挥积极作用。

返回目录

心理所推出中国科学院心理健康服务平台

作者：应用发展部 李旭培王思睿

在抗击新型冠状病毒肺炎疫情阻击战中，中国科学院心理研究所加班加点推进工作，于2月3日面向中国科学院武汉分院系统各单位的职工与青年学生开放中国科学院心理健康服务平台。2月10日，该平台面向全院职工和学生开放。职工和学生可使用单位邮箱注册并登录该平台获取所需服务。

平台研发受中科院科技促进与发展局STS项目和心理所特色研究所的专项经费支持，汇集了心理所专家团队的集体智慧，得到了中国科学院工会的指导，以七大模块为您的心理健康保驾护航：

您需要自我测评，平台有心理测试模块，19套专业心理测评工具（含多维智能心理测评系统1套）、12套认知测评/认知训练工具供您使用。

您需要获得知识，平台有心理知识、慕课学习、在线课堂模块，5个放松训练音频、18个主题心理培训视频、40多个心理科普小视频、100多篇心理科普文章供您选择。

您需要解决方案，平台有心理咨询与心理调适模块，可通过服务平台进行心理咨询预约和视频心理咨询。

平台不但可以解答您关于心理健康中“what”的疑问，网上心理咨询预约和自助咨询体验还会向您提供“how”的解决方案。平台网址为https://zkyxljkfw.psych.ac.cn/，使用单位邮箱注册即可登陆。目前，已有80余家院属单位的职工或学生，通过电脑端注册平台并使用相关服务资源。

为提高全院师生使用服务平台的便捷性，项目团队在网页端的基础上进一步开发了适用手机端的APP。日前，服务平台手机端“科苑心理服务”APP的安卓版本和IOS版本均已完成测试并顺利上线。

扫描二维码下载“科苑心理服务”APP

除中国科学院心理健康服务平台外，心理所还为社会民众提供了丰富的抗击疫情心理资源，您可以点击 http://www.psych.cas.cn/xgzbdyqfk/进入“抗击疫情心理资源专栏”。

疫情发生以来，心理所充分发挥学科优势，通过提交政策建议、开展心理危机干预和心理援助、建设心理健康服务平台、开展疫情心理科学传播等方式，为防控疫情提供心理学支撑，为国家宏观决策、培训心理援助人员、减少民众非理性恐慌、加强社会心理疏导做出了积极努力和贡献。

返回目录

心理所陈雪峰带队赴武汉开展疫情心理援助工作

作者：心理所心理援助工作队

自新冠肺炎疫情发生以来,心理所积极响应习近平总书记讲话精神和党中央号召，在中国科学院党组的领导下全力组织抗击疫情心理援助攻关任务，开展了大量线上心理咨询、心理科普和公益讲座、心理自助小程序服务和政策建议等工作，为打赢疫情防控人民战争、总体战和阻击战贡献心理科学的专业力量。

为了更好的组织心理所在武汉的心理援助工作，为一线医护人员、抗疫工作人员、确诊患者及死亡者家属、隔离人员及受疫情影响的民众提供科学、及时的心理援助，3 月 7 日下午，心理所派遣由党委副书记、纪委书记、副所长、国家卫健委精神卫生与心理健康专家委员会委员陈雪峰，心理所全国心理援助联盟副主席刘正奎，心理所全国心理援助联盟秘书长、抗击疫情“安心”行动工作组临时党支部书记吴坎坎 3 人组成的工作队，赴武汉开展疫情心理援助的全面协调和专业实施工作，同时负责与中国科学院武汉分院共建心理援助武汉工作站。陈雪峰任此次赴武汉开展疫情心理援助工作队队长，刘正奎任心理援助武汉工作站站长。

返回目录

心理所与武汉分院共建心理援助武汉工作站

作者：心理所心理援助工作队

3 月 9 日上午，心理所心理援助工作队陈雪峰、刘正奎、吴坎坎，中科院应对疫情科技攻关组武汉协调办公室沈毅、杨旭，武汉分院分党组书记李海波、综合处处长韩轶、科技处王勇处长、副处长叶昀等，在武汉分院三楼会议室一起研讨共建心理援助武汉工作站事宜。

李海波书记介绍了武汉分院及疫情科技攻关相关兄弟单位的情况，陈雪峰副所长介绍了疫情以来心理所在后方及武汉开展的心理援助工作，刘正奎研究员介绍了在当地医院已经开展的针对医护人员和患者的在线心理服务工作，吴坎坎秘书长介绍了全国心理援助联盟对接基金会资源，为武汉分院有关单位一线科技攻关人员提供物资保障和心理服务的情况。沈毅处长强调了近期应关注的重点工作和注意事项。会议决定心理援助武汉工作站正式开始工作。随后双方讨论了初步工作计划。

心理援助武汉工作站是心理所应对疫情心理服务行动的重要基地，是了解一线情况、开展一线服务的重要平台。在此基础上，结合心理所前期开展的疫情防控心理服务工作，心理所将在三个层面系统推进疫情防控心理服务。

一是立足武汉，面向全国，开展科学有序、持续高效的疫情防控心理援助与危机干预工作。针对疫情心理援助特点与长期性，制定疫情期、恢复期和重建期两年工作计划。集中做好重点区域（如社区、康复驿站等）、不同人群（细分受疫情影响的各类人群）的心理援助。为武汉分院系统职工、家属、学生等提供心理服务。

二是针对传染性疾病这类特殊的突发公共卫生事件，重点研发疫情防控“多技术融合的心理干预”关键性技术和网络服务平台，结合中国科学院心理健康服务平台，探索多技术支持下心理援助的新模式。

三是瞄准国家重大事件应急管理体系建设目标，研究我国应急管理社会心理服务体系建设的目标和途径，探索推进应急管理社会心理服务体系的法治化、制度化、规范化、标准化建设，为建立健全应急管理体系提供一线经验和知识积累，发挥心理所国家战略科技力量不可替代的重要作用。

心理所心理援助工作队于 3 月 7 日晚抵达武汉后马上开始工作。当晚向武汉协调办公室报到，汇报前期工作情况及工作设想，工作队党员同志加入临时党支部。随后向各级指挥部报到，遵循属地化管理和帮忙不添乱原则，在当地统一指挥下开展工作。同时，马不停蹄深入社区调研、与当地高校、社会心理服务机构等沟通，克服一系列现实困难，尽可

能直接、真切、全面了解一线心理服务工作开展情况，细化一线心理服务需求。工作队每晚形成详细的当日工作日报，向所务会和武汉协调办公室汇报。

返回目录

心理所召开“疫情防控心理服务”应急攻关项目首次进展沟通会

作者：科研业务处

新冠肺炎疫情发生后，中国科学院心理研究所积极响应习近平总书记讲话精神和党中央号召，在重点推进建言献策、一线服务、科普宣传工作的同时，抓紧推进应急科技攻关并围绕“疫情防控心理服务”自主部署多个项目。3 月 26 日下午，心理所各应急攻关项目负责人与在武汉的心理所心理援助工作队全体成员在线召开了第一次沟通交流会。所务会全体成员参加本次会议。

心理所副所长、心理援助工作队队长陈雪峰首先介绍了工作队赴武汉开展系列工作的进展及相关经验。工作队抵达武汉后，迅速开展一线心理援助需求调研，充分了解康复驿站、社区、医院等环境中不同群体的实际需求，确定工作重心、制定工作方案并深入推进。目前，心理所已同武汉分院共建心理援助武汉工作站并正式开展工作；配合有关部委及地方指挥部起草新冠肺炎疫情心理疏导工作方案，在医院、集中隔离点、社区开展试点工作。陈雪峰强调，目前工作应以服务为主，并重点关注服务需求和效果，相关科学问题要产生并服务于实践。

心理援助武汉工作站站长刘正奎，抗击疫情“安心”行动工作组临时党支部书记吴坎坎分别介绍了各自工作进展情况。刘正奎强调，目前武汉医护群体心理疏导需求很大，工作队将着力为相关工作的开展提供心理学技术支持。吴坎坎提出，本次疫情中的心理援助与此前开展的灾后心理援助工作有很大区别，相关工作的开展需遵循服务优先原则。

各应急攻关项目负责人围绕项目进展、工作计划等进行了汇报沟通。目前，各项目均取得实质性进展，面向儿童、老年人、医护人员、社区工作者、患者家庭、丧亲家庭、教育系统工作人员等不同群体开展了大量服务工作，并针对不同人群嗅觉功能、认知重构、心理接受和行为适应等科学问题展开研究。同时，中科院心理健康服务平台也在对院内、院外单位开展服务的工作中发挥着重要作用。

所务会成员对各项工作的开展提出了针对性意见和建议。副所长刘勋建议，一线工作重点可放在服务上，同时应避免给患者增添额外负担。所长助理王力也表示，各项工作的开展要注意科学性，心理援助工作队和应急攻关项目间要继续加强交流。最后，所长傅小

兰进行了会议总结。她强调，应急攻关项目应在现有工作基础上进一步注重时效性，尽快推进相关工作；项目以服务武汉为重点，同时可兼顾服务其他地区，要重视科技安全、科研伦理和知识产权保护，经费使用必须合法合规并注意勤俭节约；及时沟通解决工作中的问题和困难，并关注代表性案例和用户反馈，按计划完成项目任务并实现预期目标。

返回目录

心理所参编的疫情心理调适指南正式出版

日前，由国家卫生健康委员会疾病预防控制局指导，北京大学第六医院、中国科学院心理研究所、北京回龙观医院等单位参与编写的《应对新型冠状病毒肺炎疫情心理调适指南》现已正式出版。

《指南》包括针对不同人群的心理调适指南、不同心理问题的调适方式，以及一些常用的心理调适方法。

心理所李娟、黄峥、陈祉妍、李永娟、陈雪峰、龙迪、史占彪等科研人员参与编写。

返回目录

“自助安心训练营”（公众版、亲子版、医护版、患者版）陆续开营，提供心理支持和疏导

新冠肺炎疫情发生后，中国心理学会联合中国科学院心理研究所，于 2020 年 1 月 28 日正式启动抗击疫情“安心行动”。通过安心大讲堂、安心自助训练营、短程网络心理援助等多种形式面向公众进行疫情后心理援助，为打赢疫情防控阻击战贡献心理科学的专业力量。

1 月 28 日以来，“自助安心训练营” 面向不同人群定制设计，陆续推出公众版、亲子版、医护版、患者版四个版本，并于 3 月 3 日登陆“学习强国”，累计服务十余万人。以每天 10-20 分钟的心理支持和疏导内容，陪伴大家关爱自己，安护身心，稳步、有序地应对疫情，共同迎接抗击疫情的胜利。

医护版（支持医护人员和防疫工作者）

2 月 23 日，“医护版”在作为新冠肺炎患者定点救治医院的武汉优抚医院落地。训练营内容由中国科学院心理研究所的科研团队和武汉定点医院的医护人员及心理学工作者共同研发，为抗疫中的医护人员送去及时且卓有成效的支持，得到了医护工作者的认可。

个人版（支持患者和康复中的群体）

“个人版”由训练营研发团队结合当前疫情防控阶段的特点，参考一线医护工作者、患者和康复中群体的需求和反馈，特别为患者及康复中的群体研发。“个人版”1.0 版本于 2 月 28 日在武汉方舱医院落地，成为支持医护工作者的有力工具，为患者和康复中的群体提供及时有效的心理支持,对疏解患者在治疗和康复期间的心理压力起到了积极作用。

亲子版（为家庭、亲子提供心理支持）

疫情给所有的家庭成员带来了身心压力。不同年龄阶段的孩子也会出现各种不同的情绪反应。“亲子版”结合了世界卫生组织的数据和报告、国内外心理学界的研究成果和有效的减压及应对策略，为父母和孩子的养育者/照护者带来及时且卓有成效的支持。

公众版（为疫情影响下的公众提供心理支持）

“公众版” 是在疫情突发之初最早上线的 “自助安心训练营 ”。训练营研发团队倾力研发，并于 1 月 28 日正式开始支持受疫情影响的人们。此后，研发团队根据疫情发展和公众心理变化，对内容进行了持续深化和更新，完成数次升级。

“抗击疫情安心计划”由中国心理学会和中国科学院心理研究所联合发起并主办，中国心理学会心理危机干预工作委员会、中国科学院心理研究所全国心理援助联盟和北京中科心理援助中心承办，得到了上海宋庆龄基金会和得到 APP 的支持。

返回目录

中国心理学会、中科院心理所联合支付宝推出心理援助平台

作者：罗钰加 吴坎坎 史占彪

1 月 31 日，由中国科学院心理研究所、中国心理学会与支付宝公益基金会、阿里健康等联合发起的“抗击疫情心理援助平台”上线试运行。3 月 3 日，该平台正式在“学习强国 APP”上线。

该平台是抗击疫情“安心”计划“培训-热线-督导”体系中最重要的组成部分。依托该平台，首先力求满足湖北地区受疫情影响的人群的心理援助，其次面向全国满足所有受疫情困扰的求助者，向他们提供及时、有效的心理援助。

网络心理援助平台的百名权威心理学专家在线聆听，致力于为受到疫情影响的人员，包括一线医护人员、新冠肺炎患者及家属、志愿者和普通群众提供心理援助与服务。平台服务时间为 8：00-22：00，在支付宝搜索“心理援助”即可登录。

除发起单位外，得到 APP 和上海宋庆龄基金会也参与了平台建设。

返回目录

心理所联合腾讯搭建心理援助平台，助力心理重建

作者：应用发展部

随着疫情防控形势的发展，心理疏导和干预开始越来越受到重视。日前，国务院发布《新冠肺炎疫情心理疏导工作方案》，将新冠肺炎患者及家属、病亡者家属、弱势群体、参与疫情防控医务工作者、公安民警（辅警）和社区工作者等一线工作人员作为重点，持续开展心理疏导服务。

特别值得关注的是，疫情一线的医护人员，由于面对高强度的工作、高感染的风险，且远离家人，缺少陪伴与交流沟通，面临着前所未有的心理压力。在此背景下，根据国家卫健委《关于印发新型冠状病毒感染的肺炎疫情紧急心理危机干预指导原则的通知》文件要求，中国科学院心理研究所联合腾讯公益慈善基金会、腾讯教育和中国人口福利基金会等，共同制定了为期 6 个月的抗击疫情心理援助计划，以及可持续的重大突发事件后心理援助体系，通过“中科院心理所心理援助平台”，对湖北等疫情比较严重地区的一线医务工作者开展科学、有效、持续的心理援助。

该平台于 3 月 13 日正式开通，每天从 9:00-21:00 免费开放，确保 50 位以上咨询师同时在线。目前，平台拥有轮值和后备心理咨询师总数超 50 位，督导师十余位。所有咨询师均经过系统培训，具有丰富的热线接线和心理咨询经验。

该平台由腾讯教育提供解决方案支持，是个集热线电话、微信公众号在线、小程序音视频通话于一身的全渠道、全媒体心理咨询平台，能够帮助不同环境中的咨询者，选择最合适、最便捷的沟通方式，快速获得专业咨询师的心理疏导，助力国家和社会心理重建工作的顺利开展。

手机微信，扫描下面二维码，前往“中科院心理所心理援助平台”：

返回目录

四场“专家联合督导”为心理援助团队提供专业引导

作者：孙秀丽 吴坎坎

疫情当前，心理学人积极行动起来，贡献专业力量！由中国科学院心理研究所、中国心理学会与支付宝公益基金会、阿里健康等联合发起的新冠肺炎“抗击疫情·心理援助行动”互联网公益平台上线试运行。来自中科院心理所全国心理援助联盟、中科院心理所心理教练团队、中国社会工作联合会、北京桥爱慈善基金会、PM+团队共 409 名网络心理援助志愿者者，陆续登陆平台开展援助工作。同时，平台第一时间成立了“抗击疫情心理援助与危机干预”督导专家组，来自心理所、北京大学、清华大学、北京师范大学等科研机构和高校的 100 位专家参与督导和培训工作。

疫情心理援助与危机干预，与一般心理咨询相比更具挑战。为保障一线网络心理援助工作者具备稳定的胜任力和持续的专业支持，督导专家组全面发挥专业力量，陪伴支持心理援助者尽快熟悉心理援助工作，提高他们的专业技能和自身心理健康的素养，为其胜任工作提供保障。基于心理援助不同阶段的工作需求，督导专家组面向网络心理援助工作者提供联合督导、小组督导和朋辈督导三种形式的专业支持，做好心理援助团队的人文关怀和专业引导。

目前，抗疫“安心”行动督导专家组已完成四场联合督导，每场联合督导有 200 多位心理援助者参与。

1 月 31 日，首期联合督导由中科院心理所史占彪教授主持，135 位心理援助者在钉钉视频直播平台参与联合督导。史占彪从后现代心理教练的视角与 10 位心理援助者进行了深入督导对话。探讨的话题包括：疫情创伤应激反应处理方法、心理援助的保密原则、危机干预应对与人格完善的关联、如何在 30 分钟内做好心理援助者的安抚与支持等。

2 月 1 日，杭州师范大学附属医院主任医师骆宏教授开展了第二次联合督导，188 名心理援助者参加。骆宏与 19 位援助者进行了督导对话。督导涵盖了心理学和医学两个学科内容，围绕着 11 个话题展开探讨。核心内容涵盖了：心理援助者在援助对话中自身的无助情绪如何调适？用什么样的方式能够陪伴疫区的来访者，面对被隔离在家的无助感和无望感？如何缓解被“宅”在家里的憋屈，以及非疫区的、普通大众的焦虑和紧张？新型冠状肺炎的常见临床表现，核心症状是什么？靠哪些症状来确诊？有关流行病学的辨识依据？

2 月 5 日，中国传媒大学、华东交通大学特聘教授曾海波教授开展了第三次联合督导，217 名心理援助者参加。曾海波与一位援助者进行了深入的督导对话，同时邀请在线心理援助者共同参与共创和反思。曾海波以提问的方式开展对话邀请：您今天想要督导的议题是什么？心理援助过程和体验对于您意味着什么？这样的变化对您意味着什么呢？您说这个“慢慢聊”是跟平时明显不一样的啊？“宅”下来，如果就看自己，您对自己会有一些新的理解、了解和发现吗？除了做网络心理支持感觉不错，有没有其他的一些突出体验？　假设可能要在家里待好久，接下来的日子您打算怎么过？您周围的人都是怎么安排时间的？如果作息可以规律些，对您接下来安排时间会有什么影响呢？从微观提问到抽象提问、从三个假设问句引发援助者的新视角。

2 月 8 日，北京大学学生心理健康教育与咨询中心副主任徐凯文博士开展了第四场联合督导，有 192 名心理援助者参加。徐凯文从危机干预的视角，对心理援助者督导话题一一给予了专业的回应。督导核心探讨内容包括：怎样解决来访者去医院怕被传染，不去医院又担忧的矛盾心理？来访者特别期待我们给确定答案“你不是”，遇到这种情况如何回复？如何解决有很多患有精神疾病的患者由于就医困难，导致缺药？如何解决担心没有彻底解决来访者的情绪问题？面对来访者的负性情绪如何安抚和影响来访者？关于来访者提到的遗嘱的问题，怎样恰当回复合适？对于复工，媒体工作者负面新闻会让来访者特别难受，怎么样能够帮助到他们？

联合督导专家组的专家们从临床医学、精神医学、心理援助、危机干预、社会支持等维度给心理援助者们提供了温暖的人文关怀，给予他们专业引领和陪伴，支持他们走向成熟的干预工作，为中国心理学会、心理所心理援助和危机干预培养了一支专业团队。

疫情当前，来自研究机构、高等院校和综合医院的心理学专家和心理援助工作者们抱着极大的热情，正在心无旁骛、争分夺秒、联合行动、全力以赴保障人民心理健康安全，我们坚信，有了党中央、国务院、各级政府的坚强领导，有了社会各界的联防联控，我们一定能够打赢疫情防控心理阻击战！

抗击疫情“安心”行动联合督导安排表

序号	日期	时间	次数	单位	督导专家
1	1月31日	周五	第1次督导	中国科学院心理研究所	史占彪教授
2	2月1日	周六	第2次督导	杭州师范大学附属医院	骆宏教授
3	2月5日	周三	第3次督导	中国传媒大学	曾海波特聘教授
4	2月8日	周六	第4次督导	北京大学	徐凯文副教授
5	2月10日	周一	第5次督导	中国科学院心理研究所	龙迪教授
6	2月14日	周五	第6次督导	中国科学院心理研究所	黄峥副教授
7	2月18日	周二	第7次督导	北京回龙观医院	刘华清主任医师
8	2月21日	周五	第8次督导	北京交通大学心理中心	牛勇博士
9	2月25日	周二	第9次督导	北京大学心理咨询与治疗中心	方新主任
10	2月27日	周四	第10次督导	中国科学院心理研究所	史占彪教授
11	2月28日	周五	第11次督导	北京安定医院	姜长青主任医师
12	2月29日	周六	第12次督导	中国康复研究中心	刘松怀主任医师

返回目录

“安心大讲堂”系列公益讲座开讲

作者：罗钰加 吴坎坎

新型冠状病毒感染的肺炎疫情发生后，中国科学院心理研究所积极响应党中央号召，按照国家卫健委印发的《关于印发新型冠状病毒感染的肺炎疫情紧急心理危机干预指导原则的通知》的要求，于1月31日启动《抗击疫情“安心”行动》系列公益讲座。

抗击疫情“安心”行动系列公益讲座旨在面向在各条战线开展心理危机干预和心理援助的志愿者，将组织并邀请相关领域专家，推出系列公益讲座。讲座在钉钉、杏仁核微信平台同步直播，目前已有5.6万人次观看讲座直播或录播。

扫描二维码回看“安心大讲堂”系列讲座

第一讲：《做一名合格的心理危机干预志愿者》、《抗击疫情心理援助的特点与特色》

第二讲：《“安”与不“安”：大役当前的心理建设》

第三讲：《心理援助志愿者助人自助的理念与技巧》

第四讲：《思想消毒与思想卫生——与看不见的病毒的心理战》

第五讲：《心理创伤应激反应的发展阶段及其应对》

第六讲：《后现代心理学理念与疫情心理援助实践》

第七讲：《疫情下的心理调适》

第八讲：《恢复行动系统功能，实现应激后的稳定化》

第九讲：《焦点解决核心技术：在热线志愿服务工作中的应用》

第十讲：《面对疫情，做好社会工作视角下的心理援助》

第十一讲：《格式塔疗法在心理援助中的应用》

第十二讲：《心理教练技术技巧与心理援助战疫实施》

第十三讲：《后现代心理视角下的支持性对话》

第十四讲：《重大危机事件中的积极心理调节》

第十五讲：《疫情心理危机干预的 EAP 视角和框架》

第十六讲：《非常时期的思考和行动：乐观主义取向下的人格成长》

第十七讲：《ACT 起承转合单次心理急救模式》

第十八讲：《心理支持助力企业应对疫情危机》

第十九讲：《心理危机干预》

第二十讲：《走出疫情焦虑，提升自我战斗力》

第二十一讲：《4 个关键词打造和谐的家庭亲密关系》

第二十二讲：《用正念生活转化我们的愤怒情绪》

返回目录

“安心大讲堂”疫情防控医护人员专题讲座启动

作者：吴坎坎

新冠肺炎疫情发生后，中国心理学会联合中国科学院心理研究所，于 2020 年 1 月 28 日正式启动**抗击疫情“安心行动”**，为打赢疫情防控阻击战贡献心理科学的专业力量。**“安心”行动之“安心大讲堂”**立足于面向社会大众、企事业机构、大中小学生以及一线医护人员开展科普培训和专题讲座。

2 月 11 日晚，应海南省心理咨询行业协会邀请，**“安心”行动**面向海口市近 80 余名抗击疫情防控一线的医护人员开启了专题心理讲座。首场讲座由北京回龙观医院临床心理科主任医师刘华清教授主讲，心理所史占彪教授主持。

史占彪首先向所有奋战在疫情防空一线的医护人员表示诚挚的敬意，期待与更多心理学工作者一起为医护人员排忧解难和心理支持，关注医护人员心理健康和心理和谐。

作为在精神卫生专科医院的临床心理学专家，刘华清以《医护人员防疫过程中的心理调适和应对策略》为主题，重点围绕新型冠状病毒感染的肺炎确诊患者、疫情防控一线医护人员、疾控人员和管理人员一类人群，如何做好心理援助、心理支持、应急预案，做了一场针对性的问题解读与策略介绍。

讲座首先邀请在线聆听的医护人员提出他们特别关注的问题，然后根据这些提问展开针对性、实用性、落地性的内容讲解，最后邀请在线医护人员做回应和总结，内容轻松活泼、实在实用。

医护人员提到：自身的身体、情绪和行为反应是否属于正常范畴？如何克服因新冠病毒而产生的担忧、恐惧、焦虑、愤怒、生气等情绪，以及因怀疑自己感染病毒肺炎，强迫洗手、量体温等反应？应该怎么做？孩子担心父母的健康和安全应该怎么回应？医生回到小区受阻、受影响时如何应对？刘华清从疫情下焦虑情绪的表现，怎样帮助医护人员度过

心理危机，如何保持情绪稳定，如何应对周围人的特定反应等四个主题做了深入细致、恳切有效的分享。

在讲座的互动环节，刘华清还特别回应了医护人员在医院工作有家不能回，孩子的照顾被忽视的情况下，如何提升亲子关系，如何做情绪稳定的父母。

现场聆听的医护人员感受特别温暖，在自己获得关爱和支持的同时，也掌握了与家人和孩子保持良好心理状态的策略。讲座得到了在线 80 余名医护人员的一致好评，他们也表示热切期待持续的心理疏导和专业支持。

“安心”行动专家团队将会本着专业、公益、持续、实效的精神，为一线医护人员提供越来越多的、有价值的心理援助和专业支持。

返回目录

“安心大讲堂”高校心理委员系列讲座开讲

作者：吴坎坎　孙秀丽

疫情突发，不仅威胁着公众的身体健康，也影响到人们的心理健康。2 月 3 日，习近平总书记主持召开中央政治局常委会会议强调要加强心理干预和疏导、有针对性做好人文关怀。《新型冠状病毒感染肺炎疫情紧急心理危机干预指导原则》提出要加强心理疏导，需要实施分类干预。不同群体会产生不同的心理应激反应，结合不同群体的特点，为受影响人群提供心理健康服务，为有需要的人群提供心理干预，同时要积极预防、减缓和尽量控制疫情的社会心理影响，是当前特别紧迫的一项任务。

伴随疫情扩散，居家小区管控，大学生们坚守着少外出、少聚集的承诺。然而长时间“宅”在家中学习，也受到这种社会隔离带来的心理影响，容易产生相应的心理应激反应，出现焦躁、孤独、愤怒、委屈等情绪。“安心大讲堂”的高校组专家成员积极响应党中央、国务院号召，精心筹备了 20 场《安心大讲堂——高校心理委员系列公益讲座》，讲座面向全国高校心理委员及大学生。讲座重点关注大学生心理健康，提高心理适应力，促进心理和谐，此系列讲座也是“安心行动”的重要组成部分。

2 月 12 日系列讲座开讲，中国心理学会危机干预委员会主任委员、心理所刘正奎研究员应邀致辞。当天共进行了六场讲座：

第一讲：《新冠肺炎疫情下的常见心态及应对》

第二讲：《抗击新冠肺炎疫情，心理委员的为与不为》

第三讲：《疫情下的心理应激反应及对策》

第四讲：《心理防疫，在危机中成长——战‘役’过程中良好心态的建构》

第五讲：《疫情下一线工作人员的心理调适》

第六讲：《心理教练核心技术与心理援助关键要素》

2 月 13 日进行了七场讲座：

第七讲：《正念抗疫，安住当下》

第八讲：《疫情下大学生如何进行情绪管理》

第九讲：《疫情下心理委员的自我关爱》

第十讲：《疫情心理应激的自我觉察及其情绪调节》

第十一讲：《心理免疫，你做到了吗？——如何积极地做好返校心理准备》

第十二讲：《疫情信息满天飞时的愤怒及其应对》

第十三讲：《格式塔疗法在心理援助中的应用》

2 月 13 日进行了七场讲座：

第十四讲：《新冠肺炎疫情下大学生的情绪急救法》

第十五讲：《面对疫情如何调整你的心态》

第十六讲：《疫情压力下的大学生心理调整》

第十七讲：《疫情下大学生日常行为调整与适应》

第十八讲：《如何应对重大危机事件中的恐慌心理》

第十九讲：《在网络媒介中给予心理支持的挑战》

第二十讲：《疫情期个体与群体心理创伤》

扫描二维码回看“安心大讲堂”高校心理委员系列讲座

本次系列讲座内容贴切大学生需求，精彩纷呈，讲座安排连续举行，不同高校机构专家的风采竞相绽放，在短时间之内提供大量信息，极大程度地丰富了大学生的居家生活和面对疫情的心理调适和助人技巧。系列讲座总点击量超 42 万人次，其中 3 万同学留言打卡分享。一位大学生在留言中说道：“作为我们大学生，我们的确在危机来临的时候，会感觉恐慌焦虑甚至无所适从。我想，之后我们会踏上社会，也会遇到更多的困难，我认为自我心理防护是极其有必要的。其实我发现这并不是很难，只要我们大家自律，随时以自己最好的心态面对生活，关爱自己，也关爱他人。”

“安心大讲堂”高校心理委员系列讲座得到了全国高校心理委员研究协作组的大力支持和全国 108 所理事单位高度重视。希望通过“抗击疫情安心行动”专家组成员的讲座，将“安心”送到大学生群体，帮助大学生群众提高心理素质和自我保护能力，保持积极乐观的情绪、健康向上的心态。

返回目录

“安心大讲堂”亲子对话与艺术系列公益讲座开讲

作者：吴坎坎　孙秀丽

当“疫情”渐渐散去，疫情带给人们的影响从最初的紧急应对慢慢开始进入心理和生活秩序的重建。如何面对新的生活状态？如何重拾面对生活的勇气和活力？如何在延期开学的非常时期，跟家里的“神兽”陪读陪伴？如何在口罩带来的隔阂上打开对话的通道，开启心与心连接？如何透过疫情危机的“危”与“机”，开启探索生命、开创未来的反思空间？如何让因疫情失去的信任得以重建？

由中国心理学会与中国科学院心理研究所联合开展的“抗击疫情安心行动”于 2020 年 1 月 28 日正式启动。为打赢疫情防控阻击战，贡献心理科学的专业力量。抗击疫情安心行动之“安心大讲堂”立足于面向社会公众及专业群体开展科普培训和专题讲座。

为了更好地助力家庭，助推儿童青少年迎接新生活，开启新动力。在抗击疫情安心行动执委会的指导下，心理所心理教练项目组精心筹备了 21 场“安心大讲堂：亲子对话的技术与艺术系列公益直播讲座”。讲座面向疫情影响下的家长和儿童青少年，秉持平等对话、合作建构的精神，基于心理教练的学术、技术与艺术，结合真实的场景，通过生动的案例故事，从理念上重塑家长对“疫情”的认识和理解，通过实践展示亲子沟通的新模式、新形式。此系列讲座也是“安心行动”的重要组成部分。

2 月 24 日至 3 月 1 日，在一周的时间里，每晚进行三场直播讲座，共同建构温暖、关爱、和谐的家庭氛围。

扫描二维码回看亲子对话的技术与艺术系列公益讲座

系列讲座由心理所研究员、中国心理学会心理危机干预工作委员会主任委员、心理所全国心理援助联盟副主席刘正奎教授的《抗击疫情安心行动亲子对话导读》开场。

第一讲：《做合作父母，助推孩子成为最好的自己》

第二讲：《非常时刻，如何做好自己的心理教练》

第三讲：《超长假期，如何支持孩子自主学习？》

第四讲：《慧眼读心，积极相伴--用心理教练技术改善亲子沟通关系》

第五讲：《疫情之下，父母如何激发孩子上网课的动力》

第六讲：《开放对话：好奇小天使和情绪的荒野居民》

第七讲：《合作父母，如何激活孩子的学习动力》

第八讲：《居家生活，如何全方位促进孩子身心成长？》

第九讲：《开启成长型思维，培养孩子独立思考能力》

第十讲：《怎么说话孩子才会听？—对话中赞美和欣赏的力量》

第十一讲：《化解代际之争：“作业啥时候做完？”——的解决方案》

第十二讲：《提升孩子心理韧性，家长可以这样做!》

第十三讲：《好好说话的力量-如何与青春期的孩子自在共舞》

第十四讲：《如何用音乐触发积极情绪？——心理教练生活化、艺术化应用》

第十五讲：《长假共建“安心城堡”——培养独立自主的孩子》

第十六讲：《居家备考，合作父母如何助推孩子——中高考逆袭》

第十七讲：《如何帮助孩子复盘和制定新学期目标》

第十八讲：《高效父母教养法——看到孩子好一些些地方的能力》

第十九讲：《点燃孩子的生命之火--如何走进孩子心的世界》

第二十讲：《开学在即，如何有效引导孩子适应校园学习》

第二十一讲：《家校合作，托起孩子自我成长的信心与希望》

系列讲座得到了中国科协学会服务中心、中华青少年生命教育活动组委会的支持。在疫情严峻形势下，助力学校和家长关注孩子的身心健康，科学有效、温暖陪伴的安排孩子学习、生活和锻炼。持续七天 21 场讲座圆满收官，超过 3.2 万人次聆听和关注，得到了学校和家长的一致好评。

尽管 21 场讲座告一段落，然而亲子对话一直在持续，安心大讲堂还在继续。抗击疫情安心行动“安心大讲堂”讲座的时间跨度将从 2020 年 1 月持续到 12 月，一直陪伴着您，陪伴您度过一个特殊而必将安然的 2020 年。未来安心行动将推出更多系列专题的公益讲座，也邀请大家与我们一起共创美好明天。

返回目录

心理所防疫期间提供心理专业支撑助力备战奥运

作者：中国科学院行为科学重点实验室 朱廷劭研究组

日前，中国科学院心理研究所刘晓倩博士负责主持的国家体育总局射击射箭运动管理中心（以下简称射运中心）心理服务项目，利用人工智能技术，通过心理训练、心理咨询等专业技术在国家步枪射击队（以下简称国家步枪队）运动员科学有效的训练过程中提供心理支撑，助力国家队备战奥运。

项目执行以来，项目团队与国家步枪队密切合作。受新型冠状肺炎疫情影响，团队核心骨干成员无法继续深入队内开展工作，但肩负重任，不敢懈怠。刘晓倩与外派驻队人员利用网络通信随时讨论工作计划，沟通工作进展。

近日，心理所收到国家步枪射击队的表扬信，对驻队人员孙雨薇在疫情防控关键时期的突出表现予以鼓励。项目团队从备战奥运的大局出发，积极配合疫情防控期间封闭管理等应急措施，春节休假期间坚守岗位并协助国家步枪队完成各项管理工作，良好的服务意识和精神面貌，展现了心理所科研人员的责任意识。

返回目录

心理所心理健康应用中心为西宁市疫情心理危机干预工作提供专业支撑

作者：心理健康应用中心

日前，西宁市新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控处置工作指挥部医疗救治组印发《西宁市新型冠状病毒肺炎疫情心理危机干预方案》，中国科学院心理研究所心理健康应用中心作为专业支持机构，为心理咨询热线和心理状况调研工作提供技术支持和指导。

疫情发生后，受西宁市卫生健康委员会委托，心理健康应用中心青海分中心多次召开线上会议，与心理所有关专家共同商议心理援助工作内容、工作重点、工作方式，力求专业、有序、灵活地完成此次工作。

心理健康应用中心结合青海疫情特点，根据之前工作基础，协助西宁市卫健委制定心理危机干预方案，组建心理咨询热线专家督导团队和咨询师团队，并邀请有关专家对热线团队进行培训及督导。同时，结合疫情中发现的民众心理特点，设计西宁市群众疫情期间心理健康状况调查问卷，已面向全市开展调研活动，将为之后的工作提供专业建议。

心理健康应用中心将继续依托青海分中心在当地的专业优势，基于疫情变化中的民众心理特点和心理需求，为西宁市疫情心理危机干预工作做好专业支撑，保障民众心理健康，维护社会安全稳定。

返回目录

心理所联合支付宝公益基金会为我院武汉一线科研攻关团队提供物资保障

作者：心理所心理援助工作队

“三军未动，粮草先行”。在抗击新冠肺炎疫情这场阻击战中，物资保障为打赢这场战争奠定了坚实基础。

中国科学院心理研究所心理援助工作队到达武汉后，了解到我院应对新冠肺炎疫情防控科研攻关组武汉一线团队在物资供给上还存在困难，立刻同支付宝公益基金会协调了价值 30 多万元的 305 个暖心包，提供给我院在武汉进行科研攻关的团队。支付宝公益基金会十分关注前方科研攻关人员的需求，快速响应，在武汉物资非常紧缺的情况下，优先组织人员清点物资、装车运送。在不到一周时间里，305 个暖心包陆续抵达武汉，并送到了各科研攻关组的驻地。此次捐赠覆盖了武汉病毒所、心理所、苏州医工所、动物所、微生物所、武汉物数所和中国科大附属第一医院等 7 家单位的科研人员。

此次物资涵盖了冲锋衣、医疗防护、洗护用品和食品等，针对女性科研人员专门准备了女性用品，全方位保障前线科研攻关人员的日常防护与生活所需。暖心包极大地解决了科研人员的后顾之忧，让科研人员能够心无旁骛地投入到科研攻关和前方心理援助服务中，为早日打赢疫情阻击战贡献力量。

返回目录

心理所推出“抗击疫情心理资源专栏”

作者：信息中心网络办公室 黄迪

为抗击新型冠状病毒感染肺炎疫情，提供心理学专业支撑，中国科学院心理研究所于2月3日在官方网站上线“抗击疫情——中科院心理所在行动”主题专栏，对心理所抗击疫情有关工作进行专题报道的同时，还提供疫情防控的有关心理学科普知识。

在抗击疫情的过程中，民众对防控疫情相关的心理资源的需求与日俱增。心理所进一步建设了“抗击疫情心理资源专栏”，包括“科普解读”、“媒体视角”、“心理调适”和“慕课学习”四个板块，现面向全社会开放。

专栏地址：http://www.psych.cas.cn/xgzbdyqfk/

返回目录

《新型冠状病毒疫情后中小学心理成长课》（教师版、学生版）出版

作者：孙小妹 罗钰加

新冠肺炎疫情发生后，中国科学院心理研究所积极响应党中央号召，关注受疫情影响的广大中小学生，聚焦居家学习后返校时段的典型性心理问题。由心理所研究员、中国心理学会心理危机干预工作委员会主任委员刘正奎主编，北京出版集团父母必读杂志社出版的《新型冠状病毒疫情后中小学生心理成长课》套书纸质版及电子版将于 3 月上市，帮助受疫情影响的中小学生尽快恢复正常的学校学习和生活。

本套图书强调疫情经历所引发的思考，有效地将危机事件转化为教育契机，是帮助学生应对和处理自己的应激反应、调整状态，提升心理弹性、培养积极的社会生活观念和态度的心理辅导课程。内容设计上具有针对性强、专业性强、实操性强、适龄性强、教育性强、内容基础强等特点。面向小学低年级、小学高年级、初中阶段三个年龄段的中小学生，每个年龄段均包含六部分内容：重建安全感、促进社会支持、表达经历、提升效能感、生命教育、构建希望。

该套心理辅导课程配套用书包括一本教师用书，一本学生用书。教师用书内容包括关于帮助儿童应对和处理应激反应的基本知识，供教师学习用；以及三个年龄段共 18 节课的教学课程，方便教师延展丰富课程内容。学生用书为学生在学习本课程时课堂内外均可使用的练习册。

返回目录

ΘΘΘΘΘ智库战“疫”ΘΘΘΘΘ

许明星 李纾：疫情中的“心理台风眼效应”要妥善应对

作者：许明星 李纾 等

本文刊载于《中国科学院院刊》2020 年第 3 期“智库战‘疫’”栏目

许明星 [1,4] **郑蕊** [1,2] **饶俪琳** [1,2] **匡仪** [1,2] **杨舒雯** [1,2] **丁阳** [1,2] **李江龙** [3] **李纾** [1,2*]

1 中国科学院心理研究所 行为科学重点实验室

2 中国科学院大学　心理系
3 中国科学院大学　经济与管理学院
4 福建工程学院　交通运输学院

“远离”武汉的民众，他们知觉到的武汉疫情的风险水平显著地高于“接近”武汉的民众知觉到的武汉疫情的风险水平。处在“心理台风眼中心”——武汉的受测者，他们对疫情中心风险水平的估计反而相对是最低的（最风平浪静）。

2020 年 1 月，新冠肺炎在武汉市暴发，并在短时间内影响全国。新冠肺炎传染性强、病因和发病机理未明，这使得防控工作面临着前所未有的困难。在疫情防控期间，恐慌与害怕是人们应对周围环境中各类危险的最本能反应。

然而，值得注意的是，以往研究显示客观危险与主观害怕之间的关系常常并非一一对应。尽管危险事件（hazards）是客观存在的，但是并不存在“真实的风险”或者“客观的风险” 。

为了准确描绘人们对新冠肺炎疫情的真实心理感受，我们调查了身居国内外 5 个不同级别新冠肺炎疫情风险地区的人群对于武汉市疫情的风险知觉，以期进一步探索客观风险与主观害怕之间的关系，揭示民众的心理究竟是遵从“涟漪效应”，还是遵从“心理台风眼效应”。

1　从“涟漪效应”到“心理台风眼效应”

在风险研究的早期阶段，研究者认为个体的主观风险知觉正是客观风险的直接反映。研究者指出由于风险事件所导致的恐慌，应如同掷入水中的石子所激起的涟漪一样——“涟漪效应”（ripple effect）：风险中心区的群体风险知觉水平最高，随着风险事件的影响一圈一圈向外扩散，非风险中心区个体的风险知觉水平将逐渐下降。

图片源自网络

然而，调查数据却显示外部环境的客观风险与内心的主观风险知觉并不一致。2008 年“5·12”汶川特大地震后，中国科学院心理研究所李纾研究组对灾区和非灾区居民进行了有计划的大规模调查，研究发现，越接近震中的个体，心理反而越平静。即，随着主观判断其所在地灾情严重程度的增强，居民估计核心灾区对医生和心理学工作者的需求量、发生大规模传染病的可能性及需要采取的避震措施的次数均随之减少。其他研究者同期所做的研究也验证了这一点。

后续的调查进一步显示这种效应并不是暂时出现的，在震后 1 个月、4 个月和 11 个月后，灾区与非灾区间仍然存在这种现象。因此，李纾团队假“台风眼”一词对该现象进行了命名。所谓“心理台风眼效应”（psychological typhoon eye），指的是越接近风险中心区，个体的心理越平静，风险知觉水平越低。“心理台风眼效应”的研究发表后就受到了学界诸多学者的关注。

Nature 高级主编 Noah Gray 指出“心理台风眼效应”的研究有助于预测突发危机事件后公众的普遍反应，并告诫调查人员“在采访幸存者和评估灾后援助时必须保持谨慎和怀疑的态度，因为灾民所提供的信息可能会受到心理台风眼效应的影响。”

2 新冠肺炎疫情中被侦测到的“心理台风眼效应”

新冠肺炎疫情所导致的风险显然不同于 2008 年发生在汶川的特大地震灾情，甚至不同于 2003 年的“非典”疫情。

在汶川特大地震中，地震中心是明确且唯一的风险源；在“非典”疫情中，风险源仍然集中在北京、广东和香港等地，其他地区的病例数则非常少见。

而在此次新冠肺炎疫情中，虽然疫情的重灾区源于武汉，但客观的风险源已遍布全国，并传播到世界其他一些国家，即便不在武汉，身边照样有客观风险源的存在。

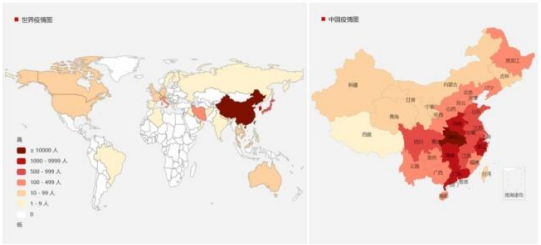
在这种情景下，调查民众的风险知觉水平，或者负性情绪（如恐慌），则须十分小心给出精确的指导语，须明确是对“武汉市疫情”的风险知觉，还是对“一般的、身边的疫情”的风险知觉。

若测量的是后者，其结果很可能如“涟漪效应”所预测，因为“心理台风眼效应”并没有假设或预测：远离武汉的民众（如北京人），他们知觉到的本地（如北京）疫情的风险水平会高于武汉人知觉到的武汉疫情的风险水平，或者说，北京人对北京的安全担忧要大于武汉人对武汉的安全担忧。

“心理台风眼效应”所探究的是远离风险源中心的人在评估或预测风险源中心民众（即本研究中的武汉人）的安全担忧时所出现的偏差。

为了厘清心理台风眼效应与涟漪效应的区别，探索“心理台风眼效应”是否有可能在新冠肺炎疫情中被侦测到，笔者团队于 2020 年 2 月 20—25 日开展了一项由多国受测者参加的调查研究。

我们通过微信推送（如海外高校联盟群、捐赠者群），调查了 351 名身在国外和身在国内（据自我报告填写问卷时的居住地）的受测者。受测者年龄均在 18 岁以上，无报酬地对“问卷星”提供支持的问卷版作答。



腾讯新闻 2 月 25 日发布的世界疫情地图（a）和中国疫情地图（b）

在网络问卷中，我们记录了受测者的性别、年龄、居住地、身份等 4 个人口统计学变量。根据腾讯新闻 2 月 25 日发布的疫情地图，以及受测者所在地的确诊病例数量（国内以省份计，国外按国家计，以截至 2 月 25 日国家卫生健康委官网发布的疫情数据为准），我们将受测者所在居住地根据新冠肺炎疫情的严重程度划分为极低风险地区、低风险地区、中风险地区、中高风险地区和高风险地区 5 个级别。5 个风险级别的具体划分如表 2 所示。

表 2　全球地区风险级别与受测者所在国/地区

受测者居住地风险级别	累计确诊病例（人）	地区（省份/国家）
极低风险地区	0—19	• 青海、西藏、澳门 • 澳大利亚、德国、法国、英国、加拿大、意大利、俄罗斯、比利时、新西兰、爱尔兰、丹麦、荷兰、印度尼西亚
低风险地区	20—199	• 云南、海南、贵州、天津、山西、辽宁、吉林、甘肃、新疆、内蒙古、宁夏、香港、台湾 • 美国、新加坡、马来西亚
中风险地区	200—699	• 江苏、重庆、四川、黑龙江、北京、上海、河北、福建、广西、陕西 • 韩国
中高风险地区	700—9999	• 广东、河南、浙江、湖南、安徽、江西、山东 • 日本
高风险地区	10000 以上	• 湖北

参照前期在汶川地震中所采用的题项，我们选择了 2 个大众都十分关注或担心的问题，作为人们对“武汉市疫情”（客观危险）的主观害怕的测量指标。

- 您估计武汉人购买一个医用防护口罩所愿意出的最高价钱是_____元 （填写范围：0—1000 元）
- 您估计武汉地区大中小学 2020 年的开学时间会推迟几天？_____天（填写范围：0—100）

这沿用了前期在汶川地震研究中对风险知觉的评估方法，即：受测者对武汉市疫情的风险知觉越高，受测者估填的数值（元/天）则越大，反之越低。

我们采用了客观（物理）距离和主观（心理）距离、受测者居住地风险级别、受测时所处国家（国内还是国外）3 种方式来定义“距离”，以考察处于离武汉不同距离的受测者对武汉市疫情的风险知觉。

在调查结果显示：在新冠肺炎疫情中我们仍然侦测到了“心理台风眼效应”，即：**“远离”武汉的民众，他们知觉到的武汉疫情的风险水平显著地高于“接近”武汉的民众知觉到的武汉疫情的风险水平。处在“心理台风眼中心”——武汉的受测者，他们对疫情中心风险水平的估计反而相对是最低的（最风平浪静）。**

3　讨论与建策

研究结果揭示此次新冠疫情所导致的恐慌呈现“心理台风眼效应”，而非“涟漪效应”。调查显示，远离武汉、身居国外的受测者比身居国内的受测者对武汉的疫情更担忧。

“心理台风眼效应”的再次验证对非常规突发事件下各级部门的政策制定和应急管理具有积极的借鉴意义。

首先，通过准确描述灾害事件中“心理台风眼”的表现形式和规律，该效应有助于相关部门因时、因地、因人制定有针对性的干预策略，从而为有序应对风险提供科学依据和决策参考。其次，该效应提示我们应该充分考虑多方群体的风险知觉差异，对调研结果谨慎使用。

为了消除心理台风眼效应的影响，减缓国内，甚至国外民众对新冠肺炎疫情过高的担心和焦虑，提出以下 4 条可操作的建议。

1　建议政府加强舆论引导，针对不同区域采用差异化策略

对于疫病中心区：迅速让民众充分意识到疫情防控的严峻性，强化当地民众的危机意识，做到全城戒备。对于非疫病中心区：建议政府将信息沟通重点放在降低恐慌心理上，加大信息透明度，及时公开疫情最新动态，及时辟谣，使用简单易懂的方式告知民众现状是什么、怎么做。

2　建议不仅要改进国内媒体，也要改进我们驻外、对外媒体的疫情报道方式

媒体在报道疫情中心武汉或者国内的新冠肺炎疫情时，正确的报道原则是：所听所闻既不完全是与疫情无关的信息，也不完全都是疫情信息。即在报道疫情的同时，应该同时报道与新冠肺炎无关的新闻报道，增加对疫情下企业生产、市民生活、保障安排等相关信息，以及其他事件的报道，让国内其他地区的民众像武汉本地人一样感受到真实的武汉，让国外民众像我们一样感受到真实的中国。从而有效避免国内民众对武汉市或湖北省不可取的“地域黑”，避免国外民众对国内疫情的过度反应和偏见。

3　建立突发公共卫生事件信息发布标准格式，指导各地政府部门科学发布信息

媒体在报道疫情发展动态时，应当慎重选择“数字”和“比例”的表达方式。例如，2009 年甲型 H1N1 流感报道中，《12 月 1 日，卫生部通报目前共有 4 人（案例个数）接种疫苗后死亡》——这类新闻标题将使大部分民众的注意力集中在“4 人死亡”这一信息上，以致于民众对疫苗产生过度的质疑、忧虑乃至恐慌。但事实是：共有 2891 万人接种甲流疫苗，其接种死亡率大约只有 1/7200000（事件发生几率）。

因此，媒体在报道疫情的确诊病例、死亡病例等数据时，可以增加发生率、致病率、致死率等比例数据，以及其他传染类疾病的致病率、致死率等比例数据的报道，帮助民众理性认识新型肺炎疫情的情况，既不因轻视疏忽风险，也不因过度担忧导致恐慌。

突发公共卫生事件信息发布应遵循的基本原则是：发布确诊率、病亡率等坏消息时，以“数字信息附人口基数”的形式报道，而不是单独以数字信息的形式发布；发布治愈数、出院数等好消息时，以单独数字信息的形式发布，不建议与人口基数一起报告。尽可能使用图文结合的信息发布方式报告突发公共卫生事件核心信息。

4　建议疫情期间在平台发布消息的算法中，平台给来源可信度赋予更高的权重

此次疫情期间不实新闻（谣言）频繁出现，这或许是引发民众对疫情的担忧和焦虑心态的原因之一。因此，建议让新闻发布平台（如新浪等）建立起新闻来源（如微博账号等）的可信度数据库；疫情期间在平台发布消息的算法中，平台给来源可信度赋予更高的权重；来源可信度高的新闻优先呈现，并在信息发布的同时标注来源可信度分数。

“心理台风眼效应”的潜在机制：

目前，有关心理台风眼效应的研究虽然已经得到了多方证据的支持，但是仍然鲜见探讨其机制的研究。综合来看，学术界所提出解释和预测心理台风眼效应的可能机制可概括为 4 类。

1.获益判断（benefit judgment）。有些研究者认为造成风险中心区与非中心区认知偏差的主要原因在于居住在风险机构（如核电站）周围的民众在受到生命威胁的同时，往往也能从中获得更多好处，如获得工作机会与工作收入等，个体就此形成策略性的风险认知。

2.心理免疫（psychological immunization）。Maderthaner 等认为多次经历可能会产生熟悉化和习惯化过程，从而降低对居民的风险认知。然而，李纾等在汶川特大地震震后 3 轮纵向调查中发现，直到震后 11 个月，个体仍然表现出显著的“心理台风眼效应”，并没有随着暴露时间的增长，表现出心理免疫所预测的结果。因此，用该机制解释“心理台风眼效应”的有效性仍待进一步讨论。

3.认知失调（cognitive dissonance）。有研究者认为，当人们处于风险事件影响中时，改变对潜在风险情景的信念和态度比改变自己的处所位置更加容易。由此，认知失调使得处在风险中心区的个体降低了自己的风险认知水平。而居住在非风险中心区的居民并

没有体验到认知失调，故无须改变态度。值得注意的是，正如 Li 等人所指：认知失调很难在现场研究中予以验证，其解释的有效性也有待进一步的研究证实。

4.体验-描述（the description－experience gap）。处在风险中心区的个体是依靠经历到的负性事件来知觉风险的，属于经验性决策；然而，非风险中心区的个体则依靠的是各种媒体信息的描述。经验性决策对小概率事件的发生率评价更低，从而造成了非风险中心区和风险中心区的风险认知偏差。

返回目录

赵楠 朱廷劭：武汉“封城”对民众心理行为的影响与对策建议

作者：赵楠 朱廷劭等

本文将刊载于《中国科学院院刊》2020 年第 3 期“智库战‘疫’”栏目

赵楠 [1,5] **王艺霖** [1,3] **李思嘉** [1,2] **刘晓倩** [1] **吴佩璟** [1,4] **朱廷劭** [1,2,5]

1 中国科学院心理研究所

2 中国科学院大学 心理学系

3 南开大学

4 北京邮电大学

5 中国科学院心理研究所 中国科学院行为科学重点实验室

武汉市民在“封城”后短期内处于焦虑、愤怒敌意和失望等负面情绪较高的状态；“封城”不仅在一定程度上诱发了更多的恐惧、心理疼痛和压力体验，也使得武汉市民语言表达中的“休闲”词频率降低，“工作”词频率升高。

自2019年12月确诊首例新冠肺炎患者以来，湖北武汉成为此次疫情的重灾区。鉴于新冠肺炎的较强传染性及人群普遍易感性，武汉于2020年1 月 23 日凌晨发布1号通告——暂停运营市内公共交通，暂时关闭机场、火车站离汉通道，自此进入“封城”状态。这可能是人类历史上第一次对一个超千万人口城市采取的最严厉的防疫措施。因此，将武汉市作为此次湖北省新冠肺炎疫情的分析城市，具有代表意义。

“封城”对于遏制疫情的效果是显而易见的，与此同时也不可避免地对民众的心理行为产生影响。

“封城”之后，面对疫情的严峻挑战，武汉市民承受着生命健康的重大威胁，防疫措施中的自我隔离、减少外出等多项举措也无疑打破了原有的生活安排和社交方式，而抗疫与春节假期的重合更增加了这种状态的特殊性。

个体被迫调整自己的心理与行为，期间个体心理又极易受到外界环境波动的影响。只有及时掌握民众的心理变化，才能开展针对性心理疏导，助力打赢抗击疫情这场人民战争。

随着互联网的广泛应用，用户行为的全时程跟踪记录为开展大范围及时监测提供了新机遇，使开展回溯和追踪研究成为可能，且快速、及时、低成本更是其优势所在。研究表明，通过对社会媒体（如 Twitter、微博等）上表达内容的分析，可以跟踪和发现公众情绪和态度。

本研究利用大规模微博用户数据和相关心理语义词典，通过对微博内容进行生态化识别操作，识别用户心理行为相关的语言表达特征，考察和分析在“封城”背景下武汉民众的情绪情感、行为模式等方面的变化，并提出对策建议。

图片源自网络

1 数据分析

本研究以116万活跃微博用户的数据集为基础，从中筛选出2020年 1 月 20 日—2 月 16 日平均每天至少发布过一条原创微博的用户，且排除机构号、媒体号等。然后通过地域认证信息进一步筛选，最终得到41105名微博用户（23.4%男性，76.6%女性），其中地域认证为湖北省武汉市的用户989名，地域认证为全国非湖北省的用户40116名。

通过下载上述微博用户在2020年1 月 20 日—2 月 16 日的原创公开微博数据，以1月23日为分界点，比较“封城”前后心理行为相关表达特征的差异；然后，我们针对有差异的特征，进一步分析“封城”之后直至2月 16 日期间民众心理与行为的变化情况。

本研究采用中国科学院心理研究所计算网络心理实验室研发的“文心”中文心理分析系统（TextMind）进行心理行为相关语言表达特征的提取，这些语言表达特征主要使用了《简体中文LIWC词典》《自杀词典》《大连理工大学情感词汇》和《微博客基本情绪词库》。这些词典中的词类，作为与心理行为相关的语言表达特征，能够反映用户在情绪情感、行为模式等方面的状态。

2 结果分析

为了探究“封城”对武汉市民的影响，并排除全国整体趋势的作用以及武汉市的固有地域特点，我们通过重复测量方差分析，基于上述词典中各词类频次比率，找到武汉与非湖北地区有区别且1月 23 日前后有区别的词类，并以此考察1月 23 日后一段时间内武汉市民相应的心理行为变化情况。

经过检验，我们发现7个词类在1 月 23 日前后存在显著交互作用，分别是“快乐”“负向情绪（如担忧、猜疑、嫉妒等）”“恐惧”“心理疼痛（如孤单寂寥、痛苦哀伤等情感状态）”“压力”“休闲（如烹饪、聊天、电影等）”和“工作（如工作、专业、办公室等）”；另外，还有一些词类存在地域主效应或“封城”时间主效应，如“焦虑”“愤怒敌意”“健康（如医院、医生、失眠等）”等。我们分别将上述词类纳入心理和行为两个方面。

“封城”前后的差异

心理方面的语言表达特征的结果：

1. 1月23日后全国非湖北地区“快乐”词频显著上升，武汉则无明显变化且显著低于全国非湖北地区；

2. 全国非湖北地区的“负向情绪”词频在1月23日后显著下降，武汉则略有上升且显著高于全国非湖北地区；

3. 1月23日后武汉“恐惧”词频显著上升，全国非湖北地区无明显变化且低于武汉地区；

4. 全国非湖北地区的“心理疼痛”在1月23日后显著下降，武汉则没有下降且显著高于全国非湖北地区；

5. 1月23日后武汉“压力”词频显著升高，全国非湖北地区则显著降低。

此外，数据分析还发现其他一些效应显著的词类，其中：

1. “焦虑”和“愤怒敌意”的地域主效应显著，结合各自的平均值发现武汉的焦虑和愤怒敌意水平在1月23日前后均显著高于全国非湖北地区；

2. “失望”存在地域主效应和“封城”时间主效应，结合其平均值发现武汉的“失望”水平在1月23日前后均显著高于全国非湖北地区。

行为方面的语言表达特征存在的差异：

1. 1月23日后武汉“休闲”的词频显著降低，全国非湖北地区略有降低但仍显著高于武汉地区；

2. 1月23日后武汉“工作”词频显著升高，全国非湖北地区无明显变化且显著低于武汉地区。

除此以外，结果还显示“健康”词频的地域主效应和“封城”时间主效应均显著，结合平均值发现武汉“健康”词频在1月23日前后均显著高于全国非湖北地区。

自公开此次疫情以来，武汉市民一直处于疫情核心区的严峻环境下，疫情的威胁使得环境中的不确定因素（如接触到潜在传染源的不确定性）增加，人们对原本熟悉的环境失去控制感，这在很大程度上引发了焦虑、恐惧等心理应激情绪。面对这种突发环境挑战，社会支持（social support）原本是人际关系中保护人们免受压力负面影响的机制。然而，“封城”及隔离措施却切断了人们日常获得社会支持的途径——人际交往与休闲活动，这种不适应进一步加剧了武汉市民的心理挑战。

图片源自网络

数据结果表明，在严重的疫情威胁下，1 月 23 日后武汉市民情绪上并未体验到春节期间应有的放松和欢乐。从公开疫情开始，武汉市民就表现出超出全国水平的焦虑、失望、愤怒、敌意等多种负面情绪。而1月 23 日之后，武汉市民的恐惧和心理疼痛被进一步推高，并且未能像全国非湖北地区一样，在春节期间表现出“快乐增多、负面情绪减少”的正常趋势。

春节期间的常规行为模式是休闲增多而工作减少，而1 月 23 日后网络表达所反映出的武汉市民的行为模式，则明显偏离了春节的常态：休闲相关表达减少，工作相关表达增多。这反映出武汉自1月 23 日后很可能进入强烈的社会动员状态，而休闲兴致和休闲行为受到明显抑制。同时，与求医问药相关的“健康”词频表达持续处于高位，这直接反映武汉市民高强度的求医问药行为早已开启。

不管从情绪状态上，还是行为模式上，都反映出武汉市民在1 月 23 日后经受的高度应激，这也真实反映在我们数据中压力词的词频变动上。但由于词频本身具有绝对值很小而波动较大的特点，尽管我们在多类词频上发现显著的主效应或交互作用，词频的效应量却不是很大；和未能完全排除其他一些因素的影响（如春节活动的影响）一样，这些都是我们研究的局限所在。

“封城”之后的持续变化

针对1月 23 日前后差异分析中交互作用显著的 7 类词——“快乐”“负向情绪”“恐惧”“心理疼痛”“压力”“休闲”和“工作”，1月 23 日—2 月 16 日对它们的词频进行追踪观察，绘制出武汉民众心理和行为变化情况的趋势图。由于疫情防控形势不断变化，若干重大事件陆续发生，都可能对上述指标造成明显影响。通过趋势图能够更好地发现自1月23 日后一段时期内武汉市民的心理行为变化情况。

武汉地区样本在5类心理语言表达特征词频的变化情况（图 1）：

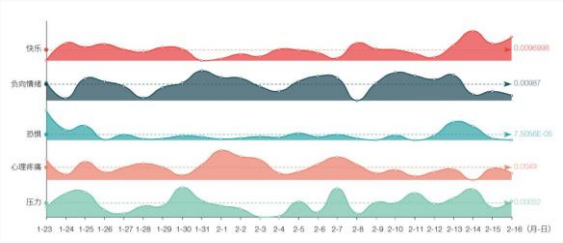


图 1 2020 年 1 月 23 日—2 月 16 日武汉心理语言表达特征词频的变化情况

1 **“快乐”**

图示期间快乐情绪词频在低位徘徊，3个明显的谷值出现在1月 31 日、2 月 7 日和2 月 12 日，最高峰值则出现在2 月 14 日（“情人节”）。

2 **“负向情绪”和“心理疼痛”**

“负向情绪”和“心理疼痛”词频的变化趋势均包含2个明显的高峰，分别出现在1 月 31 日—2 月 2 日附近和2 月 6—7 日附近。除此之外，“负向情绪”在2月9日起似乎进入一个相对的“高原期”，连续数日维持较高水平，到2月 14日才出现向下波动。

3 **“恐惧”**

恐惧情绪从1月23日开始直到1 月25日均处于相对较高水平，而后呈现出波动下降趋势并稳定在较低的水平，但在 2 月 12 日之后出现一轮明显升高。

4 **“压力”**

“封城”后的压力表达一直处于相对较高水平，最高峰值出现在1 月 30 日和2 月 7 日，2 月 8 日后呈现持续的波动上升趋势。

武汉地区样本在2类行为语言表达特征词频上的变化情况，在1 月 23日之后：

1 **“休闲”**

词频一直处于相对较低的水平并有若干低谷，其中最低点出现在2 月 7 日。

2 **“工作”**

词频持续波动上升，相对于“封城”初期，逐渐维持在了更高的水平。

综合1 月 23日之后的心理变化趋势，正、负向心理表达特征均在1 月 31 日附近和2 月 7 日附近处于极值点。综合当前疫情发展可以看到，心理语言表达特征词频出现极值的时间与一些重大舆情事件发生的时间高度重叠。这些事件给武汉市民带来了快乐情绪的低谷和负向情绪、心理疼痛与压力的高峰，从而反映出抗疫相关的重大负面事件给民众心理带来的巨大冲击。

在抗疫斗争进入关键阶段后，随着对疾病和疫情认知的增加，一些反映疾病凶险特点和疫情严峻状态的信息陆续被揭示和披露，如2 月 8 日发现气溶胶可能传播病毒、2 月 10 日发现可能存在超长潜伏期、2 月 12 日调整诊断标准带来了确诊人数暴增等，在一定程度上反映出突发事件的严重性，使得民众风险认知提高，从而逐步推高了武汉市民的负面情绪和压力。尤其是确诊人数暴增后，恐惧情绪再次出现了明显增长。

3 对策建议

武汉市民心理行为的改变预示着特定的社会心理风险和心理健康风险。民众的焦虑、恐惧等情绪会提高非理性行为（如哄抢、盲目扎堆就医等）的可能性，而愤怒、失望等情绪则会导致对管理者的不满和对治理措施的抵触。

既往研究表明，高心理压力的消极作用大于积极作用，具体包括心理的（如情绪不稳定、不安、易激怒等）、生理的（如呼吸急促、心跳加快等）和行为的（如消极怠工、酗酒等）等诸多方面，还可能进一步诱发抑郁障碍、焦虑障碍等心理疾患。

此外，社会心理应激的人极易产生偏激和抵触情绪，无法做出正确判断。如果不对疫情环境下武汉市民的心理变化及时采取应对措施，不良心理状态将给防疫工作开展和管理措施落实带来直接干扰，并在当前和疫情结束后带来持续的心理健康损害。因此，针对突发疫情以及“封城”对民众的心理行为影响，我们提出5点对策建议。

1 **多方面提升市民的主动控制感，缓解恐惧和焦虑情绪**

“负向情绪”和“心理疼痛”两个词类都反映了情绪总体上的负面水平，1 月 23 日后武汉市民在“负向情绪”和“心理疼痛”词类的表达上均高于全国水平，提示民众的情绪存在较多负面成分有待纾解。

分析结果显示，武汉市民较为突出的负面情绪首先是恐惧和焦虑。在突发公共卫生事件中，恐惧和焦虑通常源自疫情本身的威胁，是人在安全需求得不到满足时的应激性情绪反应，而控制感缺失是此类情绪产生的直接原因。

应力争将便捷、有效的求助渠道宣传落实到每个家庭，让民众充分了解和相信一旦染病都能及时获得救助；同时，结合社区封闭管理的实际，争取在生活物资、基本服务上为市民提供更强有力的支持并宣传到位。通过让民众意识到自己在医疗和生活等方面都有切实保障，能有效提升市民的主动控制感，缓解恐惧和焦虑情绪。

2 将应对措施的改进不断落实和宣传到位，疏导愤怒和失望情绪

在分析结果中，武汉市民负面情绪中另一类重要成分是愤怒和失望——自疫情公开时起，这两种词类的表达就明显高于全国水平。

与源自疫情本身威胁的焦虑和恐惧不同，愤怒和失望情绪则更多源自疫情应对工作中的失误和不足。失望是个体对决策结果未达到先前期望的心理反应，而一旦发现决策和措施违背了道德和价值规范，则会引发愤怒这种更强烈的心理排斥反应。

在保证落实“应收尽收、应治尽治”的基础上，及时、公开纠正疫情应对工作中的失误和不足，并通过坦率、真诚的沟通，让公众随时了解到应对工作在不断进步、决策措施在不断优化，可有效疏导愤怒和失望情绪、维护社会心态稳定。

3 对压力反应的负面后果提前布局、科学应对

数据分析显示，1月23日之后短期内武汉市民的压力水平显著升高，且之后又陆续出现若干峰值，总体维持在较高水平。“工作”和“休闲”两个词类的相对变化也从行为层面揭示了武汉市民自1月23日延续至今的高应激状态。从“封城”算起，武汉市民的压力反应已进入适应中期阶段，身心耗竭状态和心理创伤体验开始增多，且生活质量降低、复工复学延迟等疫情之外的现实问题逐步凸显，给当事人带来更多心理挑战。

面对持续的抗疫攻坚，应提前考虑民众压力反应带来的负面后果并科学应对：当前，应首先关注高压力下身心耗竭给社会各方面正常运转所依赖的工作能力可能造成的损害，在各个工作部门尽可能优化人力调配、加强身心疏导；未来，随着疫情的缓解，持续应激带来的心理健康问题在一定时期内可能越来越多地涌现出来，需要对后续长期心理援助与服务工作有所预案、逐步开展。

4 密切关注重大措施和舆情产生的心理影响，向公众提供更全面精准的信息支持

疫情期间网络内容表达所反映的民众心理状态波动，与重大措施和重大舆情高度关联，这提醒我们应密切关注此类事件产生的心理影响，以及由此给各项工作带来的挑战。疫情期间的重大事件通过信息传播影响民众的风险认知，进而诱发出不同的群体情绪和行为表现。

要缓解重大事件的心理影响，最有效的办法是迅速向公众提供全面精准的信息支持，以防止公众对事件的理解持续向着于单一方面，造成主观风险认知超越客观现实、引发过度反应。例如，数据显示在因调整诊断标准导致确诊人数暴涨后，恐惧情绪明显升高，如能更加全面、有效地进行解释，使公众迅速理解“揭出存量”是战胜疫情的一大步，很可能有助于更快地消解恐慌。

5 将基于网络大数据的民众心理感知疏导纳入国家应急管理体系

网络行为数据是民众心理的直接反映。在突发公共危机事件的应急管理中，传统的心理调查方法由于依赖一线人员和受测者的配合，在时效性和操作性上均难以满足需求。

而利用网络大数据却能够快速、有效地洞察民众心理的发展变化，且不会给一线人员和当地民众造成额外负担。对民众心理的及时感知，能直接服务于应急管理中的科学决策，而在此基础上针对性地开展社会心理疏导，则能为各项举措落实提供有力支撑。

建议将基于网络大数据的心理分析技术作为国家应急管理的重要技术储备，在技术研发、平台支持、数据共享、隐私保护等方面建立起长效机制，助力应急管理工作更加全面和深入。

返回目录

陈雪峰 傅小兰：抗击疫情凸显社会心理服务体系建设刻不容缓

作者：陈雪峰　傅小兰

本文将刊载于《中国科学院院刊》2020 年第 2 期“智库战‘疫’”栏目

陈雪峰　　傅小兰

1　中国科学院心理研究所

2　中国科学院大学　　心理学系

以心理援助热线为例，新冠肺炎疫情发生以来，各地各部门及心理学相关学会、协会等社会组织都在行动，已经支持建设了几百条心理援助热线，但缺少统一管理，存在重复建设、浪费资源的现象。各类热线各行其是，专业性和服务能力参差不齐。卫生健康部门出台的指导性意见不具备强制性，专业机构出台的专业要求和伦理规范也只能靠心理服务工作者自觉去实施。民众更是不清楚拨打哪条热线能够获得高质量服务，而且热线的服务质量也得不到有效评估。

新冠肺炎疫情的应对，是对我国治理体系和治理能力的一次大考，也是对我国社会心理服务体系和危机干预机制的一次大考。

党的十九大报告提出，“加强社会心理服务体系建设，培育自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态”。十九届四中全会强调，“健全社会心理服务体系和危机干预机制，完善社会矛盾纠纷多元预防调处化解综合机制”。习近平总书记在北京市调研疫情防控工作时强调，要全面加强社会面管控，要把心理干预等工作做到位，维护社会大局稳定。

此次疫情应对再次凸显社会心理服务体系建设的重要性和紧迫性，我们必须深刻分析、认真反思和着力解决社会心理服务体系建设中的基础性、系统性问题，推动社会治理及应急管理的制度化、程序化、规范化和法治化。

1　现状与挑战

个体和社会心理需要往往与生命安全、物质需要、利益诉求等交织在一起，不仅影响疫情防控和疫后重建，更影响经济社会发展大局。人民对美好生活的向往，以及社会的文明先进程度，不仅体现在物质层面的应急应对，更体现在心理层面的安全安心。在疫情防控工作中，在国家应急管理和社会治理中，必须重视心理建设。

疫情防控中社会心理服务工作成效

与“非典”和汶川地震之后的心理服务工作相比，应对此次新冠肺炎疫情的社会心理服务有了很大进步，社会心理服务体系建设成效初显。

国务院应对新型冠状病毒感染的肺炎疫情联防联控工作机制于2020年1月27日下发《关于印发新型冠状病毒感染的肺炎疫情紧急心理危机干预的指导原则的通知》，2 月 2 日下发《关于设立应对疫情心理援助热线的通知》，2月7日下发《关于印发新型冠状病毒肺炎疫情防控期间心理援助热线工作指南的通知》，指导各地有序开展疫情社会心理服务工作。

同时，我国心理学界也积极行动起来。中国心理学会、中国社会心理学会、中国心理卫生协会等学术组织第一时间发布倡议书，并于2020年2月12日联合发布《新型冠状病毒肺炎疫情防控期间网络心理援助服务指南》。

中国心理学会临床心理学注册工作委员会迅速推出《抗疫心理援助的分级分阶段处置》《疫情特殊时期网络心理咨询工作指南》《热线心理咨询伦理规范》《网络心理咨询伦理规范》等专业指南。

心理学科研和教学机构，以及各地心理学相关学术组织和社会组织，都在通过心理热线、在线心理咨询、公益讲座、科普文章等方式为抗疫一线提供心理服务和科学支撑。这些行动的力度和速度前所未有。

可以看到，十九大以来，特别是2018年国家卫生健康委和中央政法委等10部门启动社会心理服务体系建设试点工作以来，前期的队伍培育和经验积累、近期的中央要求和部署正在发挥积极作用。

图片源自网络

社会心理服务工作面临的挑战

随着疫情防控工作的不断推进，社会心理服务体系建设面临的挑战也日益显现，集中体现在3个方面。

1 **相关法律不健全**

目前，我国突发事件应急管理体系中尚无社会心理服务保障机制，只在《国家突发公共事件总体应急预案》中提到，要对突发公共事件中的伤亡人员、应急处置工作人员等提供心理及司法援助，即只在应急预案中提到个体层面的心理援助。

《中华人民共和国突发事件应对法》《突发事件应急预案管理办法》《突发公共卫生事件应急条例》《国家突发公共卫生事件应急预案》中，都未明确涉及心理相关的内容。

《中华人民共和国精神卫生法》中要求，各级人民政府和县级以上人民政府有关部门制定的突发事件应急预案，应当包括心理援助的内容；发生突发事件后，应当按照应急预案的规定，组织开展心理援助工作。

应急管理中的心理服务不应局限于个体层面的心理援助。随着社会基本矛盾发生变化，人民的心理需要日益丰富，民众心理对应急管理和社会治理的影响日益凸显。疫情防控中，民众的社会心理在多个方面影响着防控工作。

群体恐慌心理引发的抢购行为一度使得基本生活物资保障面临严重困难，部分基层社区管控举措不尊重人的基本心理需要，引发多起冲突事件。随着时间推移，受疫情影响较大的群体，如丧亲、工伤、失业群体等，可能引发尖锐的社会问题。

我国现有应急管理体系中，人力资源保障、财力保障、物资保障、基本生活保障、医疗卫生保障、交通运输保障、治安维护、人员防护、通信保障、公共设施及科技支撑等工作，绝大多数都与民众心理密切相关。

新时代中国特色的应急管理体系，即“一案三制”（应急预案、应急体制、应急机制、应急法制）的基本模式日趋完善，但在应对疫情的应急管理中，尚未明确心理服务与各类应急保障工作的协同。

国家应急管理相关法律法规制修订工作中应当尊重这一基本国情，考虑各类应急举措的民众心理影响，增加社会心理服务保障机制的内容。

2 **管理体制不明确**

目前，我国社会心理服务体系建设的管理体制尚不明确，尤其是心理服务行业管理不到位，在应急管理中无法做到及时、有序提供服务。

2018年11月19日，国家卫生健康委、中央政法委、中宣部、教育部、公安部、民政部、司法部、财政部、国家信访局、中国残联联合印发《全国社会心理服务体系建设试点工作方案》，要求将试点工作作为推进平安中国、健康中国建设的重要抓手。各试点地区应建立健全由党政负责同志任组长的社会心理服务体系建设工作领导小组，下设办公室，有关部门参与，明确成员单位职责。

国家层面由国家卫生健康委和中央政法委负责试点工作的总体协调。试点工作方案对村（社区）、高等院校和中小学、党政机关和企事业单位、医疗机构及社会心理服务专业机构提出具体工作指标，包括心理服务站点建设数量、社会心理服务工作情况等。

试点启动以来各地工作都在推进。大部分地区是由地区卫生健康部门牵头，部分地区是由地区政法委牵头，其他部门配合程度有强有弱，但普遍存在难以有效协同的情况。

社会心理服务是一类特殊的公共服务，规范管理从业者是规范行业发展、保证服务质量的前提。社会心理服务需求按其刚性程度由强到弱，可以分为精神障碍患者的诊疗、心理行为问题人群的心理咨询、普通人群的心理健康知识普及和心理辅导。

社会心理服务的提供者按专业领域的不同，可以分为精神科医生和心理治疗师、心理咨询师、接受过心理学教育和培训的各类心理服务工作者。

前一类在医疗系统执业，管理规范。后两类从业者情况复杂，亟待人社、民政、工商、卫生健康部门加强协同，根据专业资质对从业者及社会心理服务机构进行分级分类管理，并支持学会/协会进行行业自律和专业服务，在试点工作中探索可行的模式。

只有实现常态下社会心理服务从业人员和行业的规范管理，才可能在应急管理中及时调动专业力量，实现“分层分类、精准服务”。

3 **运行机制不畅通**

社会心理服务体系在疫情防控中发挥着积极作用，但也明显暴露出应急协调运行机制方面的不足，在社会治理层面体现为一个核心问题：多元主体如何实现协商共治、共同提升治理能力。由此也凸显出应急管理信息系统对统筹管理、协同合作的重要性。

政府部门、专业机构、社会力量、接受服务的个体和组织等多元主体之间需要有效沟通合作，并在党和政府的统一领导下有序推进工作。

以心理援助热线为例，新冠肺炎疫情发生以来，各地卫生健康、教育、民政、文明办、工会、共青团、妇联、残联等部门及心理学相关学会、协会等社会组织都在行动，已经支持建设了几百条心理援助热线，但缺少统一管理，存在重复建设、浪费资源的现象。

各类热线各行其是，专业性和服务能力参差不齐。卫生健康部门出台的指导性意见不具备强制性，专业机构出台的专业要求和伦理规范也只能靠心理服务工作者自觉去实施。民众更是不清楚拨打哪条热线能够获得高质量服务，而且热线的服务质量也得不到有效评估。

社会心理服务是公共服务的组成部分，也需要供需匹配、精准供给。抗击疫情的社会心理服务工作中，政府部门、心理学专业机构和社会力量提供的社会心理服务资源的形式相似，主要是心理援助热线、网络心理疏导、公益网络讲座、社会媒体采访等。此外，近2周时间内有10多家出版社推出各类疫情心理自助手册，内容大同小异。

我国人口规模大，不同人群的心理需求有较大差异；此次疫情中，不同地域、不同人口学特点、受影响程度不同的人群对社会心理服务的需求也不同。短时间集聚起来的疫情应对社会心理服务资源，不仅需要有序、高效地提供给公众，更需要针对性地提供给有需求的人群。

应急管理中如何利用信息技术和网络平台，实现各类信息的及时收集和共享，以及服务决策，实现心理服务需求与心理服务资源的精准对接，实现常态下的应急演练与应急中的稳态实施、紧密衔接，这也是亟待加强的工作。

2 国内外经验与借鉴

社会心理服务体系建设是基于我国国情和实践逐步提出和形成的，是符合中国实际、具有中国特色、与我国体制相适应的举措，是覆盖个体、组织、社会、文化各个层面的完整心理服务体系。

社会心理服务体系是一个多层面的架构，针对不同人群的不同需求，提供针对性的心理服务，既包括突发事件后对个体的心理危机干预和更为长期的心理援助，也包括常态生活中对个体的心理咨询、对普通人群的心理健康教育和科学知识普及，以及更宏观层面的社会心理疏导和社会心态塑造。

针对突发事件后的社会心理服务，有一些很好的国际经验值得借鉴，特别是灾难事件后的心理援助。历经地震、台风等自然灾难，以及恐怖事件、战争等人为灾难的冲击，发达国家灾难心理援助体系已日趋完善和成熟。很多发达国家为预防灾害制定了相应的法规和法律，明确组织机构和服务内容，纳入应急预案，建立国家级灾难心理援助系统。

应急管理心理服务立法

发达国家在应急管理立法中，不仅明确规定心理援助工作，而且在应急管理的各项与心理有关的举措中，充分考虑心理影响和心理服务。

日本是自然灾害多发的国家，早在1961年就出台了《灾害对策基本法》，构建了较完整的防灾减灾法律体系，其中明确规定了心理援助在灾后应急管理中的重要地位及实施策略。

美国政府在2011年东日本大地震后，对应急管理体系进行重构，发布《总统政策第8号指令》，形成以应急管理核心能力建设为导向的应急管理体系，确立了“全社会参与”的应急管理理念，出台了一系列保障应急管理体系的标准化、规范化和可操作性的管理文件。在核心能力指标中，有多项指标与个体和社会层面的心理建设直接相关，如沟通行为、协作行为、社区复原力、卫生和社会服务、遇难管理服务等。

应急管理心理服务组织机构

应急管理中的心理服务与应急管理心理需求密切相关，不仅包括对直接受灾人群的紧急心理危机干预，还包括对各类人群不同心理需求的针对性服务。不仅需要立法保障，还要明确应急管理心理援助的组织机构，以确保有效实施。美国与应急管理心理援助相关的管理部门主要是联邦应急管理局、卫生与公共服务部和退伍军人事务部。

其中，心理援助由联邦应急管理局总负责，并向总统直接负责。官方灾难心理援助被列入联邦紧急计划（FRP），包括12项紧急支援功能。其中，灾后心理服务属于第8项功能“公共健康和医疗”，由卫生与公共服务部的公共健康服务系统牵头主持。

应急管理心理服务队伍建设

国际上普遍情况是政府作为应急管理主体，组织应急管理心理服务队伍建设。一些国际组织（如世界卫生组织、联合国儿童基金会等）通过发布工作指南、开展国际合作、政府与非政府机构合作等方式，在专业队伍和专业服务方面提供支援并进行监督和督导。

图片源自网络

德国的专业化应急救援志愿者队伍建设很有特色，值得借鉴。德国的应急救援力量由三部分构成：政府消防部门、联邦技术救援署下属的技术救援协会和五大志愿者组织，即政府、专业协会、社会力量合作。三支救援力量针对德国常发灾种进行明确分工，志愿者覆盖应急管理的各个专业领域，其中包括心理服务。

这支队伍规模大、专业性强，网格化分布在德国的州、县市、乡镇，反应迅速。德国出台的《德国联邦技术救援志愿者法》等法律，明确了志愿者在应急救援中的权利义务。

德国《民事保护和灾难救援法》等法律明确了各级政府是应急救援志愿者队伍建设的主导力量，明确了联邦政府、州政府及社会捐助在志愿者队伍建设中的经费投入模式；在应急救援时根据灾害规模、波及范围、危害程度等，通过统一的应急指挥平台，对各级专业救援力量进行协调和调度。常态下，德国很重视对志愿者队伍的专业培训和后备队伍建设。

我国尚无国家层面的专业心理援助队伍。原国家卫生计生委印发的《突发事件紧急医学救援“十三五”规划（2016—2020年）》中，要求加强各级应急心理援助队伍建设，但并没有明确如何建设。中国科学院心理研究所在汶川地震后牵头组建了全国心理援助联盟，探索了应急管理心理援助队伍建设的模式，在组建队伍和专业化、规范化培训队伍方面积累了宝贵经验，在近年多次突发事件后发挥了重要作用。

2019年3月，中国科学院心理研究所联合应急管理部中国地震应急搜救中心，举办了第一期国家救援队心理急救培训，旨在进一步提升我国灾害管理和人道主义救援的国际化、专业化、标准化水平。

但是，与德国的成熟体系相比，我国应急管理心理援助队伍建设不仅缺少法律保障、未明确政府主管部门、无政府专项经费支持，也没有将其与常态下社会心理服务专业队伍建设紧密结合。

应急管理心理服务信息系统和网络平台建设

有效的信息沟通和信息共享在跨部门应急协同中可以发挥重要作用，是保障运行机制畅通的重要前提。此次疫情中，国际、国内多个机构和组织运用大数据技术对疫情发展情况进行研判，为应急管理提供建议。

国家《突发事件应对法》中要求建立统一的突发事件信息系统，该信息系统中应当包括心理服务信息系统，能够为应急管理决策提供心理服务需求与心理服务资源的准确信息。此

外，心理服务网络平台建设也不可或缺，其可以在服务宏观决策、引导舆论传播、直接服务有需求的人群等不同层面发挥积极作用。

此次新冠肺炎疫情蔓延迅速，疫情应对的心理服务主要通过心理援助热线和网络平台开展，这也是心理服务网络平台发挥积极作用的体现。以中国科学院心理研究所开发的心理健康服务平台为例，其包括心理自测、科普知识、心理自助方法、心理咨询等模块，既可以了解和收集民众的心理需求，也可以为有需求的民众提供直接服务。该平台目前面向中国科学院职工、职工家属和学生开放，开通首日点击量即超1万。

图片源自 zkyxljkfw.psych.ac.cn

3　政策建议

社会心理服务体系是在准确把握民众心理需求的基础上，在各级党委和政府的领导下，各部门各类组织有效协同、高效协作的体系；是在个体、组织、社会、文化等层面，通过公共政策、公共服务等手段，同时充分调动社会力量的积极性，为个人和组织提供针对性的心理服务。

社会心理服务体系建设既需要抓好常态社会中的建设，也需要完善应急管理中的建设。针对疫情防控等突发事件的应急管理，对进一步加强社会心理服务体系建设提出5点建议。

1 充分发挥现有社会心理服务资源在疫情应对中的作用

各地卫生健康部门和政法委牵头，尽快制定应对疫情社会心理服务工作方案，并纳入疫情防控总体部署，统筹安排、协调推进。工作方案应体现分类干预、精准施策、疏解压力、维护稳定的目标，结合各地实际情况形成详细工作任务。

应重点开展为抗疫一线医护人员等提供心理服务，而且要为受疫情影响严重人群提供不少于1年的长期心理援助的工作。

应充分调动当地精神卫生和心理健康专家团队及社会心理服务机构的积极性，通过多种渠道宣讲心理健康知识、引导科学理性认识、提升心理健康素养，为经济社会秩序恢复做好舆论引导。

2 将社会心理服务纳入应急管理法律法规体系

立法机构及应急管理部门应加快应急管理法律法规制修订工作，及时修订突发事件应对法；在突发事件监测和预警中增加对民众风险感知的监测和预警，在应急处置与救援中增加对直接受影响人群实施心理危机干预的应急措施，在事后恢复与重建中将个体长期心理援助和群体层面的社会心理服务纳入恢复重建计划。

各级政府应在突发事件应急预案中增加独立的社会心理服务保障预案，明确主管部门和协同部门，明确经费保障及日常演练要求。社会心理服务保障预案应遵循分级分类开展心理服务、短期干预和长期服务并重的原则。

3 **加强行业管理，建设应急管理社会心理服务专业队伍**

各地人社、民政、工商、卫生健康等部门应加强协同，规范管理各类社会心理服务从业者及服务机构，根据专业资质进行分级分类管理。

在此基础上，参考德国专业化应急救援志愿者队伍建设的经验，以国家、省（自治区、直辖市）、地级行政区三级行政等级为基础，分别组建应急管理社会心理服务保障专业志愿者队伍，成员包括精神科医生、心理健康及社会工作等领域的专业人员，形成一支可以分级分类实施干预的专业化志愿者队伍。对专业队伍实施平战结合的管理和培训。充分发挥社会力量作用，引导心理服务的社会资源规范有序地发挥积极作用。

4 **加强信息系统建设，为应急管理高效率运行提供保障**

各级政府在应急管理信息系统中，应当增加对心理服务需求和资源的信息收集及调控，包括社会心理服务队伍资源、技术资源、资源的区域分布等信息；并且，要与其他物质保障信息结合，常态下定期更新，应急响应中直接调用支持综合研判。

在应急处置和重建中，充分利用信息平台实现社会心理服务需求与资源的精准对接和精细化管理。根据突发事件特点，运用好心理援助热线和网络心理服务等技术和平台的作用。

5 **加强应急管理心理学研究**

社会治理体系、国家应急管理体系、社会心理服务体系的建设，归根到底是人的行为——体系建设是人的行为，体系实施是对人的行为产生影响。加强和完善国家治理，要坚持以人民为中心，在治理体系建设中充分尊重人民的心理特点和心理需求。

科学心理学经过 100 多年的发展，在提升人民心理健康水平、促进社会和谐稳定发展中发挥了重要学科支撑作用；其在应急管理领域也有丰富的研究成果，如较早开始的针对灾难受害者的心理干预研究、管理者的风险决策研究、公众的风险感知研究、安全心理学、灾害心理学等分支学科的研究进展等。

有关部门在制定“十四五”及中长期发展规划时，应充分重视应急管理和社会心理服务的科学研究和人才培养，为完善治理体系、提高治理效能、提升治理能力提供科学支撑和人才储备。

返回目录

ΘΘΘΘΘ媒体视角ΘΘΘΘΘ

【澎湃新闻】应对疫情中的心理危机，稳定感最重要

记者：蔡依纹

新型冠状病毒感染的肺炎疫情仍在持续。截至 1 月 26 日 24 时，全国累计报告确诊病例 2744 例，累计死亡病例 80 例，疑似病例 5794 例，30453 人正在接受医学观察。

随着疫情时间延长，无论医护人员、患者，还是家属，都承受着巨大的精神压力。对普通民众而言，疫情影响范围的扩大和疫情发展的不确定也带来了恐慌情绪。

对重大公共卫生事件中一些常见的心理状况，应该如何理解和应对，疫情中的心理危机干预有哪些难点，应当如何展开，澎湃新闻就相关问题采访了中科院心理研究所全国心理援助联盟秘书长吴坎坎。

2020 年冬春之际的疫情，必定会在亲历者心里留下深刻印象。澎湃新闻记者 周平浪 图

澎湃新闻：疫情蔓延，病人和家属会出现哪些典型的心理状况？

吴坎坎：突发事件发生后，人会有一些典型的应激反应。首先会产生被冲击的感觉，并出现否认，例如，患者会觉得为什么是我得了这个肺炎，医务人员会觉得为什么发生在我们医院里。

否认之后，会愤怒。这个阶段一般出现在事件发生后第 5 天到 1 个月内。如果是有人参与的事件，这种愤怒往往有指向性。疫情下的医疗救治中，患者和家属的愤怒更容易指向离他们最近、他们能影响到的医护人员。由于医疗救助的时间长，这种愤怒情绪可能不断在病人和家属身上萦绕。

在这种情况下，产生愤怒的病人、家属，和其愤怒情绪指向的医务人员在一起，如果中间没有缓冲或隔离的人，容易出现医患冲突。如果一两个人的愤怒没有得到很好的处理，可能引发群体性的愤怒。最好是能有团队去接待、处理，不要让这种愤怒的情绪集聚。

第四个阶段是讨价还价，尝试说服自己。这个过程中，他们有时会承认事情的发生，但有时又会否认。有些人可能产生侥幸心理，认为这事儿跟他没关系；另一些人可能因为不满医院处理等问题，重新返回到愤怒的阶段。如果最后没有能接纳事情的发生，就会一直在这个死循环里面转，消耗自己的精力。

约有 5%-10%的人会在事件发生一个月后可能发展为创伤后应激障碍，甚至伴有焦虑障碍和抑郁障碍等，例如，持续地做噩梦、情感麻木、攻击性强、动不动就愤怒、过于敏感、不敢面对这个事情等。届时就需要有专业的心理咨询师、精神科大夫帮助他们。

2015 年 8 月，“8·12 天津滨海新区爆炸事故”之后，暂时安顿家属的宾馆。

澎湃新闻记者 周平浪 图

澎湃新闻：这些应激反应，可以如何缓解？

吴坎坎：积极的社会支持很重要。对已在医院的病人，保持跟家人的联系和沟通很重要，要让他知道家里人关心他，也要让家里人知道他的情况。另外，对治疗的进展，病人应当知情，不知情的话会产生不确定感等负面情绪，影响治疗。

居家隔离的轻症患者容易出现焦虑和恐惧的情绪。恐慌主要来自不了解和不确定。最好能有平台提供线上医疗咨询和支持，甚至是一对一的医疗咨询，能给他一个确定的答复。有些人天天在网上看科普文，但又不能确定自己的症状是不是新型肺炎，这样恐慌会一直存在。

同时需要注意的是，随着疫情发展，社交大量减少，那些社会支持较弱的人群更容易受到影响。最典型的是独居的人，特别是老人，他们不熟悉微信等即时沟通工具，又不能下楼跟其他人聊天，他们更需要家里人的支持。

澎湃新闻：目前医护人员，特别是疫情严重地区的医护人员，长时间高负荷运转，容易出现哪些问题，如何能够缓解？

吴坎坎：医务人员同样也面对应激反应，同时他们又缺乏休息，所以有时反应会比别人更强一些，例如出现注意力不集中、呼吸困难、视力下降等。

第二种常见的反应是不被理解，容易产生愤怒情绪。

第三是在尽了很大努力但没能救活病人的情况下，容易产生内疚情绪。

医护人员后续的创伤反应，包括可能出现失眠，不想提起，或者一提到有病人就特别警觉等。

目前医护人员面对的最大问题还是强度过高。所以，让他能有休息的机会很重要。

另一个重要的是社会支持，包括家庭、亲朋好友和同事和亲友的支持。要多跟家人沟通，同事之间可以多聊一些积极的话题，例如大家来分享一下疫情救治中有哪些做得比较好的地方，有情绪也可以适当宣泄。还有一些调试的技巧可以尝试，例如深呼吸，放空自己，自己一个人待一会儿。

澎湃新闻：对此次调度、培训人员进行疫情中的心理危机干预，您有哪些建议？

吴坎坎：国内比较熟悉的是现场援助模式，就是直接到灾区去提供支持。但这次一个很现实的问题是，封城、封路后心理工作者无法到现场提供专业支持，只能在线上开展工作。那么，接触到目标人群就是一个难题。

我们现在一方面是要做科普，另一方面，国内也陆续搭建了针对此次疫情的热线或线上平台，为来求助的人提供免费咨询。因此，热线或线上咨询的培训和督导必不可少。

我们之前做灾难危机干预的时候，感觉最重要的是建立信任关系。在 2015 年天津爆炸事件中，有一个消防员的妻子突然失去了至亲，非常悲痛，持续处于情绪低落、抑郁的情绪当中。我们在亲友的协助下很快跟她建立了相互信任的关系，通过多次上门跟她沟通，告诉她所有这些痛苦、失眠都是正常的情绪，陪伴她参加至亲的丧葬仪式，陪伴她宣泄情绪，最终帮助她从痛苦中走出来。同时，整个咨询过程也是在专业的督导下完成的。

澎湃新闻：此次疫情也带来了一些恐慌情绪，个人应当如何调适？

吴坎坎：我们看到的所谓公众和医护人员的创伤反应，绝大多数都是正常反应，我们遇到这种重大的事情，都可能有短期的害怕、失眠、心慌，不要把这个问题想象成你得了什么病，这都是在应激状态下出现的正常情况。

但如果这种应激状态持续时间超过一个月，就需要寻求专业帮助了。此次疫情带来的恐慌是广泛性的、长期的，如果恐慌不消除，恐慌带来的危害不亚于疫情直接带来的伤害。

当下最重要的是认识到，短期的这些反应都是正常的。

我担心的一点是，时间长了之后，封城封路带来生活不便，会激起公众的愤怒情绪。路封了之后，什么时候重开也不知道。还是刚提到的，不确定性会造成不必要的恐慌，一旦恐慌，就容易引起愤怒等应激反应。各级政府应该增加确定性信息发布的频率，同时一定要做好政策解读的工作，让信息公开透明，减少因不确定性带来的恐慌。

2014 年 8 月，在鲁甸地震中承受丧亲之痛的老人。澎湃新闻记者 周平浪 图

澎湃新闻：目前有不少民间自发做心理支持工作的社工和咨询师团体，他们如何能更好地嵌入疫区的服务？

吴坎坎：对志愿者群和做咨询工作的团队，现在最重要的是，需要有经验的督导。

在突发公共卫生事件中，求助热线和团队可能面临很多问题，例如，求助爆满，接收不过来，没有心理危机干预经验的心理咨询师，长时间连续接收负面情绪，自己可能会受不了，等等。民间微信求助群中，也可能出现有热情但缺乏咨询经验的志愿者。这都需要有丰富危机干预经验的督导，同时，这些志愿者和咨询师需要在组织支持和专家指导下开展科学、有序、有效地心理咨询和心理危机干预等相关工作。

现阶段风险最低、效果最好的方式，是原有的心理咨询平台、热线，去承担这项危机干预的功能。他们有自己的一套流程和管理经验，只需请一个有危机干预经验的督导师进行指导和督导即可。另外，相比热线，线上平台一个很大的优势是，能通过视频看得到求助者的表情和反馈。

澎湃新闻：疫情过后可能面对什么问题，我们现在需要做好哪些准备？

吴坎坎：会发生的心理问题，基本上都会在疫情持续的过程中显现。疫情结束之后我们还要对重灾区的民众进行现场的心理援助，保障其尽快恢复健康的心理状态。同时，把疫情中建立的应急机制维持、建立起来，把宝贵的应对疫情的经验记录下来。

现在很重要的一点是，要鼓励大家恢复正常作息。如果小长假的时间延长，跟外界交往又大量减少，这种情况下，没有保持正常的生活节奏，一旦睡眠、饮食出问题，就可能出现

情绪问题，如莫名焦虑、愤怒、抑郁，这些负面情绪增加，甚至比较难回到正常的工作生活中。

返回目录

【科技日报】开窗喊楼，在家舞狮……专家支招正确居家抗疫姿势

作者：崔爽

有人数葡萄干、有人数大米

有人看火神山造医院直播“云养叉车”

有人开窗喊楼

有人在家舞狮……

不能出门的日子里

大家横着躺了竖着躺

大门一关、被窝一钻、手机一端

过上了在家躺着

给社会作贡献的幸福时光

不过，也有不少人开始感觉不对劲了……

晚上睡不好，早上醒得早，没胃口，吃嘛嘛不香，时时刻刻刷信息，根本停不下来，坐也不是卧也不是，无法集中精神。

更有甚者：看到别人放松开心就气不打一处来，疑神疑鬼，看来看去觉得自己也有了感染症状。

闲着、宅着、焦虑和无聊轮番轰炸着。疫情当前，宅在家里的你我，也要小心“情绪疫情”。

1.正常负面情绪可自行调节

1954 年，加拿大麦吉尔大学实验室中进行了一次著名的心理学实验。

实验过程很简单，被试大学生只需要待在一间特制的房间内，在舒适的床上躺着，不看不听限制感受，就能得到每天 20 美元。听起来简单，但到了第三天，大多数人就坚持不住了。

虽然强制卧床很极端，不过**实验确实表明，人在无能为力的环境里待久了，生理心理都会被影响。**

中国科学院心理研究所研究员罗非表示，情绪是身体对环境的反应，分为正面负面，正面情绪对身体有正面影响，负面情绪有负面影响。正面情绪可以去体验和回味，负面情绪则要让它尽快过去。

在疫情扩散快的情况下，人们有一定的紧张情绪在所难免，适度紧张也能激发人的自我保护。

“情绪来自进化过程中对环境的适应，人类的祖先如果感受到天敌就会紧张，这会激发他的力量。就好像遇到老虎，打得过就打，打不过就跑，但一般几分钟就解决了。”罗

非说，“如果陷入持续紧张，就说明这个反应已经不再是为了适应环境，而是持续恐慌中的过度反应。这样的情况会产生继发的一系列内分泌和神经系统变化，影响身体状况，免疫力降低。正常的战斗通常都不会持久，人也不应该长期处在高度紧张中。”

对此，中科院心理研究所全国心理援助联盟秘书长吴坎坎认为，**目前观察来看，大家的反应实际上都还属于正常的应激反应范围，不需要过于担心。**

不过网传的武汉人民开窗呐喊唱歌的做法，他表示还是有传播病毒的风险，建议“还是换成居家或网上的宣泄方式比较好”，比如“在家运动、看书、学习、看剧、打牌、打游戏…网上交流居家隔离经验等”。

另外，吴坎坎强调，怕就怕这些正常的负面情绪不断积累，要是这种明显的痛苦损害到了正常生活，比如吃不下饭睡不着觉老想哭，甚至持续一个月以上，就需要寻求专业的心理咨询或治疗了。“按以往卫健委等的统计，16.57%的人以前就有这些类似的症状，在这次突发事件之后，情况会加重，这部分人更需要引发重视。”

2.别躺着 动起来

从这张广为流传的表情图不难看出，居家隔离、不要走动的抗击疫情措施被戏谑地说成一动不动。（承认吧，你们就是想趁机躺着……）

罗非表示，抗击疫情，心态很重要，**在家里待着不等于自我封闭，更别卧床不起。**

与其觉得被逼非得待在家，不如想这是假期延长、在家放松。与其说不许出门很痛苦，不如说有机会在家多休息几天很快乐。

何况在家不是真的被关禁闭。现在网络如此发达，在家可以上网冲浪，找人聊天。哪怕没有网络信号，也可以看看窗外、到客厅散散心、做好防护下楼倒垃圾，调节调节心情。

“科学家做实验，把老鼠放在跑步机上，在旁边放一个按钮，老鼠可以自己打开跑步机，它就很愿意主动跑，一天能跑好多公里。自己想运动就能运动是很快乐的。人也是一样。”罗非说，**建议大家不要卧床，家不管多小，几平米也可以活动起来。适当运动会调节神经系统，释放让人愉快的神经物质。**

面对疫情，强健体魄和强健精神同样重要。

感染是一个综合的因素，跟接触有关、跟病毒状况有关、也跟身体状况有关。身体状态、心理状态好，抵抗压力和病毒环境的能力就强。因此，这时更需要锻炼身心。运动可以健身，适当练习集中注意力来放松身体和情绪，减少不理性的想法，可以增强心理健康和适应力。这些都有助于我们更好地战胜疫情的影响。

3.疫区人民可寻求帮助

而对于疫区人民，除了要面临病毒扩散带来的恐慌，亲朋好友可能传染的担忧，还要承担生活失去保障的失序失控感、可能的无端歧视和排斥（这是不对的）。

吴坎坎表示，突发事件发生后，人会有一些典型的应激反应。首先会产生被冲击的感觉，并产生否认情绪，例如，患者会觉得为什么是我得了这个肺炎，医务人员会觉得为什么发生在我们医院里。

否认之后，会愤怒，这种愤怒甚至可能指向他们身边的医护人员。

约有 5%-10%的人会在事件发生一个月后可能发展为创伤后应激障碍，例如老做噩梦、情感麻木、攻击性强、动不动就愤怒、过于敏感、不敢面对这个事情等。

吴坎坎表示，积极的社会支持很重要。“对已在医院的病人，保持跟家人的联系和沟通很重要，要让他知道家里人关心他，也要让家里人知道他的情况。另外，对治疗的进展，病人应当知情，不知情的话会产生不确定感等负面情绪，影响治疗。”

他强调，**最好能有平台提供线上医疗咨询和支持，甚至是一对一的医疗咨询。**有些人天天在网上看科普文，但又不能确定自己的症状是不是新型肺炎，这样恐慌会一直存在。

4.医护人员最好轮值

医务人员面对应激反应，同时严重缺乏休息，负面情绪反应会比一般人更严重。例如注意力不集中、呼吸困难、视力下降；不被理解，容易产生愤怒情绪；尽了很大努力但没能救活病人的情况下，容易产生内疚情绪等。

而医护人员后续的创伤反应，包括可能出现失眠，不想提起，或者一提到有病人就特别警觉等。

“目前医护人员面对的最大问题还是强度过高。所以，让他能有休息的机会很重要。”吴坎坎说。

武汉同济医院的医生着星夜兼程接诊。中新社 图

他表示，来自家庭、亲朋好友和同事和亲友的支持对医护人员特别重要，“要多跟家人沟通，同事之间可以多聊一些积极的话题，例如大家来分享一下疫情救治中有哪些做得比较好的地方，有情绪也可以适当宣泄。还有一些调试的技巧可以尝试，例如深呼吸，放空自己，自己一个人待一会儿。”

“放松自己很重要。工作的时候交感神经兴奋、调动能量做事，放松的时候副交感神经系统活动、身体得到修复，免疫力也会恢复。工作一小时至少放松休息五分钟，这对环节压力很有帮助。”罗非说。

这尤其适用于一线医务工作者，疫情爆发以来，医护人员承受着巨大的精神压力，**“人在灾难现场会低落压抑紧张，因此如果有条件，前线人员最好轮值，工作一段时间，就要休息放松一段时间。”**罗非说，“据传，过年最早就是为了纪念赶走年兽、战胜灾难所进行的仪式。疫情当前，我们更应该振奋精神，鼓足勇气，照顾好自己也就是护佑他人。所有人一起，重新学会过大年。”

返回目录

【新京报】疫情心理干预怎么做？经历过“非典”的专家这么说

记者：张璐

疫情严重地区发布权威信息要更加及时、丰富、均衡，不能让在家防护的民众产生“信息孤岛”的封闭感觉。

我国发生新型冠状病毒感染的肺炎疫情后，部分公众受到干扰，表现出紧张和不安的状态，患者和医护人员急需进行心理干预。目前一些省市、高校已经开始进行疫情相关心理危机干预工作。国家卫健委也发布了《关于印发新型冠状病毒感染的肺炎疫情紧急心理危机干预指导原则》。

对此，记者对中科院心理所研究员高文斌进行采访。2003 年非典期间，他曾经负责心理所和小汤山医院合作的“SARS 患者与医护人员的心理干预”项目。

新京报：面对疫情，有哪些重点人群需要进行心理干预？

高文斌：需要进行心理干预的人群包括病人、医护人员和社会公众。社会公众可以细分病患亲属、被隔离观察的疑似病例和密切接触者，远距离但受到事件影响的人群。对于不同的人员，要有针对地进行心理干预。

新京报：最近不少网友反映，自己出现了焦虑不安和沮丧的情绪。一些百姓也比较紧张，比如总是反复洗手，担心洗不干净，这种情况属于什么心理？如何调节？

高文斌：目前，公众比以往更关注卫生和健康是正常的反应。判断是否“过界”需要主动干预，主要看三点，一是是否存在认知上的狭隘，比如只刷手机关注疫情，对其他事情都不再关心。二是看是否出现极端情绪和不稳定情绪，三是看是否有行为表达异常。

调节上主要也从这三方面入手。自我调节是第一步，以往大家过年很忙碌，忙着走亲访友，很难有时间沉静下来，做一些喜欢的事儿。此次大家虽然在家里防护，但可以利用

这段时间，盘点过去，也做做新一年的计划。把注意力放在爱好的事儿上，走出认知狭隘的第一步。大家也可以打电话和朋友聊聊天，让心态变得轻松一些。

新京报：虽然假期被延长，但也逐步接近尾声。对于即将复工的人员，在心理调适上有何建议？

高文斌：各单位不仅要进行消毒防疫，还要考虑职工心理建设问题，可以通过文字、音频、视频等发布消息进行引导，帮大家重新融入正常工作状态。如果单位没有心理咨询服务的部门和体系，可以找当地心理学专业机构做一些咨询。

各单位还要排查是否有职工受到影响，比如是否有员工是患者家属等，分级对不同员工做相应心理支持。有些员工过年没有回老家，没有得到来自家庭的支持和心理抚慰，工作单位要给予“社会支持”，体现团队的力量。

虽然不主张开大会，但机关企事业单位可以根据工作性质和场所条件，让大家有“联动”的可能性。大家本身都戴着口罩，在办公室集中办公。工会和党委部门可以组织一些简短的互动方式，要大家沟通一下过年做了什么，或者部署下一步工作，比以往更有组织性，让大家心态更安定。

新京报：此次湖北是疫情中心区、防控主战场，湖北各地民众如何减轻心理压力？

高文斌：疫情严重地区发布权威信息要更加及时、丰富、均衡，不能让在家防护的民众产生“信息孤岛”的封闭感觉。

谣言都是在没有消息的情况下发生，所以官方信息发布要更频繁，不要只发布病例数，也要注重正面和正常信息的频繁发布，比如事态进展、生活用品补充等服务信息，让当地民众了解事态处于何种阶段，自己如何对应，减少恐慌和焦虑的心理。

新京报：医护人员和患者是心理干预的重要人群。非典时期，您曾经负责心理所和小汤山医院合作的“SARS 患者与医护人员的心理干预”项目，当时有什么经验可以借鉴？

高文斌：当时我们分阶段进行心理干预。刚开始，一线医护人员也很恐惧，出现焦虑、无助感，不知道怎么办。第二个阶段任务都压了下来，医护人员工作负荷大，出现疲劳、倦怠的情况。风险期过后，医护人员放松下来也可能出现心理问题和应激反应。针对不同阶段，都要重视心理问题，采取不同方式的心理干预手段。

当时，我们做了一些心理干预指导手册和录音材料，发给定点医院和小汤山医院医护人员和患者，帮助他们自助。比如指导他们从早到晚应该做什么，情绪特别不好时怎么办。还有就是指导在污染区工作的工作人员，让他们有组织地进行心理辅导。

现在无线通讯技术很发达，也可以对隔离区的人员采取一些指导自助的方法。无论线上还是线下，要建立针对医护和患者“个体”和“小群体”的干预措施。

患者要相信医护人员能带来最专业的治疗，过程中要配合医生，同时要对自己建立信心，有情绪问题和身体问题要随时反馈。

新京报：此次的心理干预和 SARS 相比有何异同？如何做得好？

高文斌：与 17 年前的非典相比，现在的心理专业人才更多，可以在医疗系统挖掘学过心理咨询师课程、心理专业治疗的医护人员，在工作院区对医护人员进行心理干预。

据我了解，此次一些援鄂医疗队中配备了心理医生或者兼职心理医生。如果暂时没有的，也可以将心理医生纳入考虑，提前进行预防和保障。

举个例子来说，医护人员穿上隔离服之后，认不出谁是谁了，一般大家都会在隔离服上标注姓名或者挂牌，一是便于识别，同时这也是身份的保留。一个去身份化的人，人的整个心理状态是不好的。类似于这种细节，做得比以前更好了，但这些还可以“更有组织”。

专业心理人员可以把认知调节、情绪疏解、应对方式等心理建设工作做得更加完善，同时在医护人员休息调整时间设置一些心理干预服务。

新京报：此次心理干预还需要注意哪些问题？

高文斌：2003 年心理所的“非典”心理咨询热线，持续到 10 月份才最终关停，过了 6 月后，电话越来越少，但是还有人打电话过来，反映的问题越来越复杂。包括有一部分患者和医护人员会出现后期复杂的心理症状，要有专业人员跟踪。

现在，事件产生的泛化影响，已经超过疫情本身，比如一些家长关注，孩子延期开学，那中高考时间是否会变化。接下来，受到事件影响的社会公众将进入心理建设期、心理换档期。

对于绝大部分公众来说，心理康复和重建是逐渐恢复的过程。其中，一方面要防止大家“好了伤疤忘了疼”，继续大吃野味，也要防止大家“一朝被蛇咬，十年怕井绳”，出现习惯自我隔离的状态。

因此，要提前做相关心理建设和辅导，对于大部分人恢复平常，让工作、生活更有效率地进行。目前，中国心理学会、中科院心理所等国家单位正在组织专家研究和指导特殊时期社会心态的建设问题。

返回目录

【中国新闻网】宅家烦躁试试“五个一” 好情绪提升免疫力

记者：李京泽

长期待在家里出现烦躁、焦虑的情绪怎么办？家中“神兽”(注：中国家庭对孩子的戏称)作息颠倒毫无规律怎么办？沉浸在喝酒、玩网游怎么办？

中国国家卫生健康委 3 日在北京举办发布会，就新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控工作中的社会心理服务有关情况进行介绍和解答。

对于长时间待在室内，可能出现烦躁、焦虑情绪，中科院心理研究所副所长陈雪峰将其概括为生活方式改变带来的不适，“这种改变不是我们的主动选择，是疫情防控需要的适应性改变。”

她指出，适应能力是心理健康的一个重要指标，并为民众尽快适应当前状态、调整生活方式提出了“五个一”，即：制定一个计划——安排好每天要做的事情，特别是要保证规律的饮食和睡眠；钻研一件事情——看书、听音乐、写字、学习一项新技能等，并且享受这个过程；找到一种支持——来自家人和朋友的陪伴，都是很重要的社会支持，注意不要只聊疫

情；进行一项锻炼——自己喜欢的室内运动，或者跟朋友远程相约在运动 App 上共同锻炼；思考一些体验——自己可以从这段经历中获得什么有价值的人生体验。

对于有孩子的家长，陈雪峰表示，对学龄前儿童，家长的陪伴很重要。如果孩子对疫情好奇和提问，家长应认真对待，并借机教孩子学习健康知识、让孩子有安全感，安抚好孩子的情绪。

而对于上学的孩子和家长，陈雪峰也有具体建议，包括家长和孩子在互相尊重、互相理解的基础上，一起讨论制定生活和学习计划；生活计划中要包括娱乐和做家务的内容，最好是能够和孩子一起做的事情；学习计划要按照学校的要求，通过空中课堂等在线教育进行学习，要像平时上学一样认真听课和做作业。

陈雪峰强调，家长情绪稳定很重要，尽量不要太焦虑、太着急，否则对孩子的心理状态影响很大。对青春期以及刚成年的孩子，应当尊重他们对独立和独处的需求，多商量，少管制。成人如果压力太大或情绪状态很差，一方面可以采用合理宣泄方法，如室内运动、唱歌、给朋友打电话等，另一方面在无法调整时，应当拨打热线电话或寻求在线心理咨询。

返回目录

【中国科学报】心理学家支招：节后返岗，这样不慌

记者：高雅丽

近几日，不少人陆续返岗、复工。然而，新型冠状病毒疫情仍在继续。

如何及时调适心理，恢复正常的工作状态？孩子仍在假期状态，家长还可以做哪些引导？

《中国科学报》连线数位心理学家，向返岗复工的你提供一份“心理攻略”。

《中国科学报》：由于疫情，今年的春节假期比以往有所延长，返岗复工人员可能会出现哪些心理问题？

● **陈建华（南昌大学教授、江西省心理咨询师协会理事长）：**

我认为应该有足够的思想准备和科学的个人防护措施，做到健康返岗，高效复工。不同的人有不同的心态，概括起来可能有以下三类：

1. 急，急于返岗心态。

这个时候还有期待上班的？有的，一是确实工作走不开，需要赶紧赶回去，在家待的心着急；二是从湖北武汉返乡回家，被隔离，全封闭，在家待的不舒服；三是迫于生计，必须出外务工赚钱，在家待的不踏实。

2. 迫，迫于返岗心态。

相当一部分人可能持这种心态。中央电视台每天播放，此刻最需要的是三个字：“宅、戴、洗”。第 1 个字就是宅，宅在家，可我却偏偏要出门，不是工作实在走不开，不是耽心丢饭碗，不是苦于生活费，真是不愿意此刻出门复工。

3. 怕，惧怕返岗心态。

虽然上面两种返岗复工心态不同，但有一点心理活动是相似的，那就是担心、害怕甚至恐惧。例如担心环境是否安全；怕与人接触怕传染；怕自身防护措施不到位被感染；怕去公共场所；怕工作压力大导致自身免疫力降低等。

《中国科学报》：公众如何判断自己是否需要心理干预？表征是什么？

● **钟杰（北京大学副教授，中国心理学会临床心理学注册工作委员会副主任）：**

疫情期间，少数人因过去存在基础心理疾患或问题，被此次事件加剧，可能出现比较严重的焦虑症状、兴奋性过度或睡眠问题（失眠、早醒、噩梦等），因烦躁而与亲朋的关系出现冲突。

如果因此严重干扰正常的人际交流和生活并带来痛苦感，此时需要寻求精神科和其他心理健康服务专业人员的帮助。

《中国科学报》：如果返岗复工过程中出现了上述心理问题，应该如何调整？

● **陈建华：**

我们都是血肉之躯，面对人类现在尚不完全认识、不能把握，且具有较强传染性的新型冠状病毒，要说不害怕是不现实的，问题是如何调适。所谓调适，就是针对个人可能会存在的不适与担心，有针对性地认识与调整。

1.接纳。

接纳自己非常时期要返岗复工的现实。

不论是急于还是迫于，都是自己必须返岗复工的原因，别无选择，一旦这样想，心里就会踏实些。

二是接纳自己恐惧害怕的心理。焦虑和恐惧是个体在面对压力时正常的反应，适度的焦虑有助于个体渡过危机。全国上下协力防控，说明这种新型病毒确实是让人类害怕的。

在这种大背景下，个人适度害怕焦虑是可以理解的，是正常的，而且适度的焦虑可以让自己对防止病毒感染保持必要的警惕。心理学的认知理论认为，认知变了，情绪和行为也会随之改变。这样想，是不是焦虑会有所减轻呢。

2.攀比。

攀比往往被人认为是贬义词，但有时确实需要和他人比一比。

其实在疫情发生以来，很多医务人员一直战斗在第一线，没有休息，何来复工；很多社区工作者、公务人员、领导干部也早已复工，比比这些人，是否心理会更平衡些。

3.科学。

非常时期，出门在外，更要讲究科学应对，不害怕，但也不逞强。

具体为：“不”——只到自己的工作单位、工作岗位，不聚会、不聚餐，不去人多的地方，正常作息，保证饮食和睡眠；“戴”——戴口罩，病毒奈我如何；“洗”——勤洗手，切断传播途径；“少”——减少对不可靠信息的阅读，有些传言真假难辨，容易影响自己，导致心理恐慌；“多”——出门在外，多和亲友之间用手机、微信等方式联系，多在心理上互相支持、加油打气，让爱营造出温暖、积极的氛围和心态。

4.乐观。

现在能够返岗复工的人员，都是这场疫情中的胜出者，我们为能继续工作而感到幸运。

有人会说这是阿Q精神，不对，因为这是事实。正常的工作并不会破坏免疫系统，只有恐惧心理才会对免疫系统产生消极影响，而乐观的心态对免疫系统是有积极影响的。

5.求助。

在返岗复工过程中，如果面对心理困惑确实难以调适，建议寻求心理咨询人员的帮助。一份烦恼和他人诉说，变成半份烦恼，何况你是在和一个专业人士诉说呢。

《中国科学报》：面对灾难、面对意外的长假和突如其来的空中课堂，家长应该如何引导孩子，将危险化为教育的机会？

● 林春（中国心理学会心理咨询师工作委员会副主任）：

面对疫情，家长首先要做好个人防护，并指导和帮助孩子做好防护，然后在一个相对安全的家庭环境、难得充裕的共同时间里，利用危机事件对孩子做好启发、引导和教育。

1.保持适度的紧张和警觉，减少外出和群聚活动，和孩子一起做好必要的隔离。

面对孩子的恐慌情绪，正确的做法是承认并接纳自己的恐惧，同时引导孩子认识并接纳自己的紧张情绪，通过科学的防疫措施和生活学习的合理安排来规避风险，降低恐惧情绪。

2.和孩子一起研究获取可靠信息的方法。

家长可以和孩子一起讨论获取真实和权威信息的途径，如政府官方网站的文稿、专业机构和科学家的科普文章；通过网络搜索引擎、权威人士等多途径交叉验证信息真伪；主动获取信息合理的时间节点，引导孩子寻找有效信息。

3.学习自我防护的知识。

对照国家卫健委、疾控中心等权威部门发布的疫情防护手册，学习相关的自我防护知识，练习相关的防护技能，尤其重要的是家长要反复示范，带着孩子练习戴口罩、消毒等个人卫生和防护方法。

4.利用危机事件，强化生命教育。

通过一些新闻报道和科普材料，启发孩子想象和感受生命的脆弱和疾病的痛苦，让孩子知道健康的重要性和生命的不可逆性。

5.学习病毒和疾病的科学知识，培养孩子对大自然的敬畏和好奇心。

利用丰富的科普材料，和孩子一起学习病毒及相关疾病的知识，包括病毒的类型、传播途径、感染细胞的方式、对人类健康的危害，以及病毒传播与人类对生态环境破坏及食用野生动物的关系等。

6.认识人的社会性和相互协作的重要性。

封闭期间，由于缺乏户外活动和同伴交往，孩子会有诸多不适，家长可以针对这些反应启发孩子体会和感受社会交往对个体正常生活的必要性。

教育不仅仅在学校里、在课堂上，生活就是教育。病毒疫情是一场灾难，但灾难过后，我们的人民凝聚起来了，我们的国家强大起来了，我们的孩子成长起来了，不幸中的大幸！

返回目录

【中国新闻网】社会情绪“拐点”需要一个过程！

记者：孙自法

2020 年新春期间，一场突如其来的新型冠状病毒感染肺炎疫情，正深刻影响和改变着人们的生活。

这场疫情何时能“‘疫’去不复返”？社会情绪“拐点”如何到来？大众常见的心理应激问题有哪些？中国心理学会心理危机干预工作委员会主任委员、中国科学院心理研究所刘正奎研究员通过网络接受中新社记者专访，从心理学专业角度出发，解读分析该怎样应对和投入战“疫”，并呼吁将心理危机干预与援助，纳入各地和各级政府疫情防控的整体部署。

社会情绪“拐点”需要一个过程

同期盼疫情病例报告数据出现下降“拐点”一样，受疫情影响的社会不良情绪和公众焦虑心理何时能迎来“拐点”也备受关注。刘正奎认为，这首先要看疫情发展的“拐点”，包括确诊病例、疑似病例、重症病例、死亡病例大幅减少和治愈出院病例大幅增多等，随着疫情出现“拐点”乃至解除，恐慌、不知所措、无助等社会不良情绪自然也随之缓解。

不过，后续疫情解除后，社会情绪和公众心理的平复仍然需要一个过程，这个过程一般将包括心理适应期、重建期和成长期等阶段。

刘正奎指出，本次疫情属于重大公共卫生事件，是波及全国并产生全球影响的系统性危机。因此，不同于一般自然灾难，在疫情期间和疫情解除后，社会上极有可能出现典型的焦躁和愤怒情绪，这一焦躁和愤怒情绪发展又可细分为三个阶段：酝酿阶段，经过疫期冲击后，社会大众的心理显得较为敏感，总体表现为“表面平稳，暗流涌动”；释放阶段，部分民众在自身诉求迟迟未得到回复或外部信息与自身意愿相差过大时，容易出现非正常甚至过激言行；觉知阶段，随着疫情危机事件远去和抗击疫情取得阶段性胜利，社会情绪将慢慢回归理性，公众心态趋于冷静或继续释放，内心开始觉知思考，衡量利益得失。

他强调，应对这次疫情的心理援助是一项长期性工作，疫情危机解除后，还要特别重视全社会尤其是湖北武汉等疫情重灾区民众的心理重建工作。

大众常见九类心理应激问题

刘正奎分析称，当前，中国全国上下正众志成城，全面投入战“疫”，大众常见的心理应激问题可概括为九大类“不知道怎么办”：

一是有些发热、咳嗽、乏力、胸闷等身体症状，但不能确诊，内心感到恐慌；二是有家人确诊感染肺炎，但无法住院，在家里隔离；三是家人为一线医护人员，总担心他们被感染；四是一线医护人员、管理人员、安保人员，总担心自己防护不够；五是疫区居民，不敢下楼、

不敢出门，但需要买菜、遛狗、看病；六是非疫区居民身体不适，知道不是新型冠状病毒肺炎，也不敢去医院，害怕交叉感染；七是周围出现确诊病例和疑似病例，心理很恐慌；八是极个别案例的家人全部或主要成员感染，出现家庭生存危机；九是极个别案例的家人去世，无法举办仪式，内心痛苦。

如果面临上述“不知道怎么办”问题，公众该怎么办？刘正奎建议说，首先，可通过权威机构或渠道掌握科学的防疫知识和应激与心理健康知识；其次，可通过网络学习应激与心理健康的自助方法与技巧，开展自我调适；第三，可拨打心理援助热线和通过网络心理咨询，寻求专业帮助；第四，严重的心理健康问题则需要及时就医。

启动抗击疫情“安心”行动

为积极推进心理战“疫”，由中国心理学会主办，中国心理学会心理危机干预工作委员会、中科院心理所全国心理援助联盟等承办的抗击疫情“安心”行动，近日已正式启动运行。

作为该专项行动执行委员会主任，刘正奎介绍说，抗击疫情“安心”行动目前规划是为期 1 年，分疫情紧急期和疫后心理重建期两个阶段实施，行动目标包括为受疫情影响人群提供心理援助；为特定人群提供心理危机干预；积极预防、减缓和尽量控制疫情的心理社会影响；大力普及应激与心理健康基本知识；做好严重精神障碍转介工作。

抗击疫情“安心”行动主要内容有：举办“安心大讲堂”，开展心理健康和心理应激等知识推送；面向全国受疫情影响的人群，基于世界卫生组织的心理急救手册(PFA)、问题管理加(PM+)等心理危机干预和心理健康服务课程，并结合中国心理危机干预与援助实践，开展系列线上 7 天“安心自助训练营”；推出知心自评系统，面向全国受疫情影响的人群，提供焦虑、抑郁、睡眠障碍等自我评估，以快速了解自己的心理状况，并提供适当的自我心理调适疗法；面向全国受疫情影响的人群，利用电话和网络，开展疫情时期电话倾诉及短程心理咨询。

同时，立足社区，联合千家社会心理服务机构分阶段、分地区以多种形式服务社区、社会组织和工作者，每家社会心理服务机构联合本地 3 至 5 家社会组织，发挥专业优势、关注受疫情影响的重点人群，共筑安心家园；面向特定人群，上线中外联合开发基于手机平台的、用户精细分类的互联网自适应创伤后应激及认知行为疗法系统；在线自杀主动预防方面，利用微博、微信、网络留言文本等大数据开展线上自杀事件的预防、追踪与紧急干预；开展疫情期间儿童心理援助与危机干预方面，推出“儿童安心坊”，开学前后开展系列教师培训，帮助中小学生做好疫情后心理重建。

刘正奎表示，抗击疫情“安心”行动还将对招募的志愿者开展系列培训和督导，并对全国有需要的心理援助工作者开展疫后系列远程培训。此外，汇聚各级专业机构的心理援助资源，提供信息服务，联结各级精神卫生中心，做好转介资源推荐。

返回目录

【CGTN】心理咨询师正在通过网络平台或电话热线为人们提供咨询服务

当前**新型冠状病毒肺炎**疫情形势严峻，2020 年 2 月 7 日上午 9:30，中国国际电视台采访了**中国科学院心理研究所**的**刘正奎教授**和**史占彪教授**，与我们一同了解当前全国心理咨询师为遭遇心理困难的人们提供免费线上咨询的情况。

在过去 25 年里，**史占彪教授**先后为上千名患者提供心理咨询帮助。特别是在 **2003 年 SARS 期间**，无论是在灾难中还是灾难后，对于在医院中与病魔抗争的感染者来说，这都是一个艰难的时期。

心理咨询和心理援助的目的，是通过患者自身已有的意识和理解来启发他们找到应对心理危机的方法。80%的患者表示，他们感谢心理帮助热线，因为他们有能力自己找到解决办法。

▲史占彪教授通过线上咨询帮助了成千上万的求助者

刘正奎教授介绍，根据热线服务情况初步分析，疫情导致了人们广泛的应激反应与情绪问题。

在近 18000 人次的焦虑自评中，有 42.6%求助者有明显焦虑；在近 14000 人次的抑郁自评中，有中、重度抑郁症状的占 16.6%；在近 5000 人次的急性期应激障碍自评中，有明显创伤后应激症状的占 21.5%。症状包括：紧张、内疚、恐慌、失眠。

现在，心理援助热线为来自湖北的医护人员、患者和患者亲属提供优先服务。

▲刘正奎教授接受采访

针对本次疫情，刘正奎教授说：“我们正在充分利用网络技术优势，比如直播、在线自助服务，甚至手环，进行远程情绪检测。系统会自动根据求助者的需求和情绪，为他们提供更准确的干预方案和服务。”

▲扫码进入自助安心训练营，使用在线自助服务

任何想使用这一在线服务的人都可以登录**支付宝 APP**，搜索**“心理援助”**即可获得帮助。

该服务的主办方是**支付宝公益基金会、阿里健康、以及中国科学院心理研究所和其他机构。**到目前为止，已有 200 名专业人士加入了他们的努力。

鉴于这次疫情的人际传播，面对面的心理援助并不实际。我们计划将这些平台作为未来应对公共事件的互联网应急心理援助的后备力量。

国家卫健委先后于 1 月 27 日发布《新型冠状病毒感染的肺炎疫情紧急心理危机干预指导原则》，2 月 7 日发布《新型冠状病毒肺炎疫情防控期间心理援助热线工作指南》通知文件，要求**将心理危机干预、心理援助热线纳入到整体疫情防控工作中。**

现在在全国范围内，许多城市都通过网络平台或电话热线提供免费咨询，帮助那些因冠状病毒爆发而可能遭遇心理困难的人们。

▲心理援助热线使用指导

希望通过帮助，许多人将克服恐惧，与当前的形势进行有力的斗争。

返回目录

【三联生活周刊】专访高文斌：疫情期间心理建设尤其重要

记者：陈璐

中国科学院心理研究所的研究员高文斌，是 2003 年北京小汤山“SARS 患者与医护人员的心理干预”项目和“中科院心理所非典心理咨询热线”的负责人。

在接受本刊采访时，他认为，这次新冠疫情，尤其需要加强社会层面的心理引导和干预，“2003 年非典造成的医疗直接支出，只占整个社会经济损失中的一小部分，其他大部分，包括相关生活、生产和受其影响的其他经济活动，都是由于从个人到社会群体的一系列过激连锁反应，以及一些不恰当的心理行为导致的。”

三联生活周刊：身处抗疫一线的医护人员很多出现了情绪波动甚至崩溃的问题，根据您在非典期间的经验，该如何应对？

高文斌：严重的公共卫生事件发生后，最早介入的医护人员，**因为休息时间不够，替换人员也不够，工作时间长、强度大，一系列压抑、恐惧的心理反应会出现。**这次武汉情况也类似，所以现在全国组织力量及时派出医疗队伍支援。

目前这个时间节点，医护人员比较多会出现两种心理问题。**一种是有的医护人员产生放弃心理。**当时在北京最早一批隔离医院里，有医护人员在污染区扯掉防护面罩，觉得反正也搞不清楚怎么办，还不如先好好喘口气，这就很危险。**还有一种是医护人员对自己的价值感产生质疑。**在很多不可控的情况下，尤其是年轻的医护人员，可能会觉得干这个事情没什么用，看不到希望。

根据抗击非典的经验，建议发挥一些经验丰富、信任感强的医护人员的行为示范作用，例如高年资的护士长，在团队中会起到很好的效果。他们甚至可以不进污染区，只在外围换衣服、消毒的过程中做一些事情，同样可以起到示范和稳定军心的作用。

三联生活周刊：患者面对医疗资源紧张、看病难的情况可能会出现一些冲动行为，这是患者心理问题的一种典型反映吗？

高文斌：我认为极端事件还是少数。虽然出现了个别患者的冲动行为，但面对不配合治疗的应对效果应该会比非典时期有所好转。根据非典时期经验，患者不配合往往是因为对于病的描述和预期不是很清楚，再加上本身的病痛症状，**但这一次因为有了前车之鉴，医护人员在应对过程中会做出相应解释和说明。**

另一方面，也和重症患者的年龄有关。非典期间不少重症患者都是青壮年，这个年龄段本身生命力很活跃，突然间这么大一个反差，自己不太能够接受，容易引起冲突。虽然这次疫情的数据到目前还不是很准确，但通过刚刚这一周的情况来看，重症患者集中在年龄相对较大的老人和年纪较小的儿童（低龄儿童患者一般偏向参考重症关注治疗），需要提醒家属理性对待。

为了应对此类事件的发生，我们建议医院在医护人员上岗前和遇到突发事件后，提供专门的心理帮助。另外，一定要在患者入院时进行心理健康教育，这部分工作平时在正规

的医院也都有，**但在这个特殊的时期，告诉患者可能发生的事情、如何自我调节、遇到情况找专人寻求帮助，就更重要。**

这一次新冠疫情中，患者否认和回避等心理问题较为突出，这也是为什么好多人跑，甚至躲起来的原因。这其实造成了很多治疗上的耽误，甚至更大范围的污染。**如果患者能够认同这个疾病需要治疗，就能恢复到一个正常心态。**

三联生活周刊：情绪问题会对患者的病情造成影响吗？

高文斌：我们当时很快发现，有些病人症状的加重或者说是不稳定，跟他的情绪状态关系很大。人身上有很多交叉的神经系统，呼吸既是这个疾病的主要症状，又是受情绪影响最大、最直接的一套系统。**病人一旦恐惧紧张，就会有种喘不上气儿的感觉，实际上他本来也喘不上气，这就加重和混淆了一些状态。**所以我们送了一大批材料去小汤山医院，病人可以规律性地听 10 分钟到 20 分钟，自己做呼吸训练来辅助治疗。

三联生活周刊：非典时期，医生和病人的心理问题是怎么得到改善的？

高文斌：北京小汤山医院真正运转起来以后，情况就好了很多。**首先基础的物资保障基本到位，流程也越来越清晰，医护人员更多开始琢磨一些临床的个体诊疗，具体到每个病人的细化方案，患者也对自己的状况有了心理准备，大家能够回归到正常状态。**并且，北京小汤山医院当时还调了一批部队医院心理科、中科院心理所等机构的人员，去帮助前线医患人员。

现在据我了解，武汉医务人员配备的队伍里面，也已经有了心理科或者精神科的医生。目前武汉疫情的防控问题仍是第一位的，但在国家卫健委疾病预防控制局的详细诊疗方案中，有关心理干预的部分已经出来了，情况应该会逐渐好转。

三联生活周刊：武汉这次的疫情扩散比非典时更严重，公众普遍产生了焦虑情绪，该如何缓解？

高文斌：现在倡议大家戴口罩，见面不握手，一段时间过去，就可能会养成习惯，那么我们和人交往的亲密方式就会发生变化。尤其是，现在公众将武汉市甚至整个湖北地区都视作“疫区”，对这些地区来的人，会产生一种“心理距离”的加大，影响正常的社会来往。**“心理距离”是社会心理学的一个基础概念，主要影响因素是信任感、亲密程度和**

安全感。如果简单折算成物理空间，就是根据我们和一个人熟悉程度的不同，谈话时保持的空间距离会不一样。

目前属于严控期间，多数人还没什么感觉。但过一阵子开始上班，单位里严防死守，人们的心理距离突然拉大，那么你的孤立感或者不安全感就会增加。**所以有关政府机关和大型企事业单位应该开始有序地应对新型冠状病毒，做好至少一到两个月的过渡引导，帮助大家平衡工作和生活。**

三联生活周刊：很多地方还出现超市扫空、口罩疯抢的情况，怎么办？

高文斌：如果之前没经历过这类突发疫情，民众心态肯定很难平稳。**政府能做到的是对基本物质的保障和宣传，要对居民的一些生活必需品有所承诺。**其实整个国家的生产没有受到重大影响，正常的物资保障没问题，现在是民众需求过度。

举个例子，每个超市都有它自己的备货周期，都是按照平常的货量计算。比如盐，备货量可能只够人们一周均匀地去购买，但由于疫情，大家突然在一天就把盐买空了，备货周期不够，第二天去肯定还是没有，恐慌这个时候就出现了。口罩也是一样，14 亿中国人原来才多少人戴口罩，现在突然每个人都戴，不断货才怪。**所以对社会心态的疏导需要具体化，从油盐酱醋茶开始引导，越具体老百姓越踏实。**

三联生活周刊：现在社会上出现了各种过激反应，像很多地区为了抗疫，断掉各种交通要道，您怎么看？

高文斌：社会公众的心理问题，可以分为三个阶段。第一个阶段是疫情刚开始时，人们觉得事不关己，自我防护意识不强；第二个阶段是开始出现过激反应；第三个阶段，心理问题会开始增多，情况出现分化，甚至不一定和疫情相关。

现在我们正处在第二个阶段。前两天交通部、公安部都出面说不要断路，不要妨碍正常的运输出行，这是因为社会上已经出现了过激反应，不少地方把村和村、县和县都断开了。**我们需要明确，用障碍物、刨坑这些物理性方式断路和我们现在所说的暂停公共交通减少疫情扩散，是完全两回事。在不存在相关风险的情况下，封路意义不大，应该加强的是检疫和人员鉴别。**

中国这么大一个国家，交通运输既是经济活动的重要组成，也是大家生活的必需品。**这些自保行为扩大化后，对正常的经济和生活会造成风险。现在还处于前期防疫阶段，从防疫的角度来讲肯定要严管，但每个人应该从自己出发去判断这个度的边界在哪。**

2003 年非典造成的医疗直接支出，只占整个社会经济损失中的一小部分，其他大部分，包括相关生活、生产和受其影响的其他经济活动，都是由于从个人到社会群体的一系列过激连锁反应，以及一些不恰当的心理行为导致的。**所以这次我们一直在强调心理干预不只是针对医生和患者，从公共应急事件角度讲，应该高度重视对整个社会心理的干预，帮助社会公众回归常态。**

三联生活周刊：公众如何判断自己是否应该寻求心理干预的帮助？

高文斌：第一，是不是对事情过度集中聚焦，就是你是不是不能一分钟不看手机，不能错过任何新消息；第二，是不是有情绪上的失控，如果你最近感觉整个情绪总是特别的焦虑、紧张，不能控制；第三，正常的生活节奏是不是打乱了，该睡觉不睡觉，该做事不做事。这几点如果有的话，我建议你去寻求心理干预。

（拍摄：远征）

返回目录

【光明日报】用“心”守护，筑牢抵御疫情的心理堤防

编者按

新冠肺炎疫情暴发以来，不仅对社会治理、医疗卫生等提出了挑战，对社会心理也产生了巨大影响。2 月 3 日，习近平总书记主持召开中共中央政治局常务委员会会议时指出，“要加强心理干预和疏导，有针对性做好人文关怀”，为我们用“心”防“疫”指明了方向、提供了遵循。在抗击疫情的过程中，如何实现党的十九大报告提出的“加强社会心理服务体系建设，培育自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态”？如何共克时艰，凝聚力量？光明智库邀请专家深入探讨。

本期嘉宾

中国科学院心理研究所副所长、中国心理学会副秘书长　陈雪峰

中国心理学会临床心理学注册工作委员会主任委员、北京理工大学教授　贾晓明

广东省习近平新时代中国特色社会主义思想研究中心南方医科大学基地特约研究员　曾楠

福建医科大学卫生健康研究院副院长　李跃平

1、心理疏导，须分类分级、专业有序

记者观察

面对新冠肺炎疫情“大考”，民众心理难免不受冲击。铺天盖地的网络信息充斥视线、真伪难辨，一些人陷入焦虑、恐慌之中，甚至彻夜失眠。

光明智库：在疫情防控过程中，心理干预和疏导的作用有哪些？如何实施才最有效？

陈雪峰：疫情引发的心理恐慌是一种正常的应激反应。在个体层面，这种应激反应可以帮助我们提高对外部环境的警觉，更好地适应环境。但应激状态若持续太长，会对身体和心理带来负面影响。在社会层面，长时间、聚焦式的心理恐慌会对整个社会机体产生负面效应。此时，心理疏导不可或缺。

实施心理干预，两个原则必须把握：针对不同人群开展分类分级服务；专业、有序、符合伦理要求。由于个体差异的存在，不同人对同一件事的感受和受影响程度不同。国家卫健委印发的《新型冠状病毒感染的肺炎疫情紧急心理危机干预指导原则》提出，“针对不同人群实施分类干预，严格保护受助者的个人隐私”。由于疫情具有传染性，当前的心理服务主要通过热线电话和网络实施。以心理援助热线为例，必须运用专业方法和技术，为求助者提供针对性服务。热线工作人员应具备一定的专业资质，有危机情绪处理的经验，还应定期接受专业督导。在线心理服务的形式与传统的面对面、近距离服务不同，但应当遵循的专业规范和伦理要求是不变的。

贾晓明：1 月 26 日，中国心理学会临床心理学注册工作委员会发出了国内首份专业学术组织提出的《抗疫心理援助倡议书》，并相继发布《抗疫心理援助热线工作指南》《热线心理咨询伦理规范》等，为心理援助工作的科学性、规范性提供了保障。心理援助必须纳入国家疫情防控整体部署之中，在统一领导下开展工作，才能有序开展、协同进行、落实到位。

李跃平：科学的心理干预和疏导，一方面能让公众更加理性客观地看待疫情影响，提升心理健康水平；另一方面能够鼓舞士气、化解风险，推动社会更快恢复平稳运行。此外，还能为各级疫情联防联控工作提供决策咨询和行动建议。

曾楠：当前，心理干预和疏导已发挥一定作用，接下来应注重从“介入式危机干预”转向“预防性危机干预”。前者是指危机发生时进行的心理疏导；后者是危机发生前进行的大众危机意识和心理健康教育。随着疫情防控工作不断推进，绝大部分人的生产生活将逐步恢复正常，但疫情带来的心理影响还将在一段时间内存在，建议及时关注，尽早实施疫情过后的心理重建问题。

2、不只消除负面情绪，也要激发正面情绪

记者观察

专业机构提供的网络服务、电话疏导热线、自助咨询 App 等，让很多精神不振的人被疗愈，而那些本身心态平稳的人，也从中获得了更多的“阳光”与力量。

光明智库：除了针对应激现象的纾解之外，是否应当对更大范围的民众开展心理支持，帮助其提升心理素养，建设更加积极、阳光、有担当的心态？

李跃平：在战“疫”状态下，有针对性地开展心理纾解很有必要，为更广大民众提供心理支持也同样不可忽视。心理健康是健康中国的重要内容，积极开展心理健康科普宣传、提升公众心理健康素养，利国利民。基于此，应有效激活各种社会支持系统，共同面对问题与困难，提升大众心理免疫力。同时，健全和完善由政府部门、基层社区、社会机构、卫生健康机构、各类学校和科研机构等构成的心理健康服务供给体系，为不同人群提供个性化、连续性的心理健康服务。要开展不良心理监测与预警，从而有效预防、及时应对心理危机事件。

陈雪峰：社会心理受很多因素的影响，其中一个核心因素是信息传播。病毒通过多种途径影响身体健康，疫情则通过信息影响社会健康。如果真实的信息能跑赢病毒，自然就能减缓人们的焦虑，缓解负面情绪。心理支持不能狭义理解为只是消除负面情绪，更重要的是激发正面情绪。在媒体的信息宣传中，应当强化事实传播，多一些科学知识和防控进展，多一些展现国家力量、人性光辉的内容，从而引导民众建立理性积极的心理状态。

曾楠：建设积极、阳光、有担当的社会心态，必须从基层、从小事做起。比如，建立根植于民众的心理健康服务体系，深入社区定期开展心理健康教育讲座、常规心理咨询服务，利用多种方式帮助民众获取心理健康知识，拓宽心理求助渠道等。

3、将心理健康服务融入社会治理体系

记者观察

据中国社会科学院社会学研究所社会心理学研究中心相关调查，从疫情暴发至今，按照 1-5 点计分，民众乐观情绪平均分从 2.7 增长到 3.0，平静情绪的平均分从 2.4 增长到 2.7，恐慌程度明显下降，平均分从 4.2 下降到 2.8。

光明智库：此次疫情防控，反映出我国社会心理服务体系建设的哪些成绩与进步，还存在怎样的短板与不足？

陈雪峰：社会心理服务体系是在准确把握民众心理需要的基础上，在党委政府领导下，各部门各类组织有效协同、高效协作，通过公共政策、公共服务、社会力量等手段，为个人和组织提供针对性心理服务的完整体系。社会心理服务体系建设是一个不断完善的过程。与非典和汶川地震后的心理服务工作相比，此次疫情以来的心理服务有了很大进步。疫情初期，国家卫健委就在心理危机干预方面予以指导；心理学界则迅速组织起来，通过心理热线、在线咨询等方式提供心理服务。这种行动力度和速度前所未有。

同时，短板和不足也仍然存在。比如，如何完善体制机制、多元主体协商共治、共同提升治理能力。以心理援助热线为例，目前各地卫生健康、教育、民政、文明办、工会、共青团、妇联、残联等部门及心理健康相关学会、协会等社会组织，已经支持建设了几百条心理援助热线，但缺少统一管理，存在重复建设、浪费资源的现象，对服务质量很难进行有效评估。

随着疫情防控形势的演进，心理服务需求也会不断变化。各地应当打通心理服务需求与供给之间的屏障，准确预判一段时间内可能集中出现的各类心理诉求，及早做好专业队伍和服务网络的储备。

贾晓明：2018 年 11 月，十部委发布了《全国社会心理服务体系建设试点工作方案》，通过试点工作探索社会心理服务模式和工作机制。试点建设以来取得了一定成效，主要包括：搭建了社会心理服务体系，将心理健康服务融入社会治理体系、精神文明建设，融入平安中国、健康中国建设；搭建了较为完整的社会心理服务网络，依托村（社区）综治中心等场所设立心理咨询室或社会工作室，为群众提供心理健康服务，同时催生了一批社会心理服务专业机构；通过多种形式提供社会心理服务，心理健康知识得到有效宣传和大力普及。

曾楠：近年来，我国社会心理服务体系建设进展显著：构建了社会心理服务体系多方参与合作的共治格局，实现了多主体协力建设的新局面；发挥了社会心理服务体系在社会治理中提供“软件”支持的价值功能，即在社会治理中充分释放了道德、习俗、社会心态等无形力量的效能。

李跃平：在具体工作中，有些短板较为突出：专业人才队伍紧缺，尤其是专职的社会心理服务人才；相当一部分民众乃至基层干部对社会心理服务的重要性认识不足；多元化协作机制不顺畅，部门、机构、服务内容之间的有效衔接不够；心理健康服务行业缺乏有效的监管标准和机制。

4、艰难困苦，玉汝于成，提升全民族心态与心志

记者观察

“世上没有从天而降的英雄，只有挺身而出的凡人。”一个个奋斗在战“疫”一线的“凡人”传递给我们不屈的力量。“加油武汉！”的心声传遍全网，传递出众志成城的必胜信心、真挚热切的家国情怀。

光明智库：请您结合此次疫情防控中的社会心理建设，谈谈该如何进一步培育整个民族的成熟心态，从而提升全民的精神文明程度？

陈雪峰：一个民族的文化和民族心理，是在历史发展过程中不断积淀而成的共同的精神结构和心理素质。社会心态影响着每个社会成员的价值取向和行为表现，影响经济社会发展大局，培育民族成熟心态是全社会的责任。科学、艺术、法律等都是塑造文化自信的载体，都会对社会心态的塑造产生影响。疫情终将过去，长远来看，应当让社会心理建设的成果融入文化、传承发扬，不断壮大推动国家发展、民族进步的精神力量。

曾楠：社会心理内涵广泛，但最终都应指向中华民族共同体意识的培育。结合疫情防控，应进一步做好两点：一是拓展以心理健康服务为基点的社会心理服务体系建设。面向广大人民群众，在预防促进为主、分层分类、标准化和规范化的心理健康服务体系基础上，拓展到社会心态引导、核心价值观培育等重要领域。二是建立以信仰、信念、信心为指引的社会心理建设价值引领机制，在全民族共同抗击疫情的考验中弘扬中国精神，凝聚中国力量。

贾晓明：坚韧不拔、百折不挠一直是中华民族的优秀品质。面对当前疫情，社会心理建设要注重全民动员，倡导每位民众做自己心灵的维护者，继承中华民族“艰难困苦，玉汝于成”的宝贵传统，坚定文化自信，对战胜疫情充满必胜信心。同时，也要团结一心、守望相助，讲好“一方有难、八方支援”的动人故事，将小爱变成大爱，让水滴汇成大海。

返回目录

【中国科学报】心理战“疫”，别被情绪裹挟

记者：冯丽妃 沈春蕾 辛雨

新冠状病毒疫情仍在肆虐，伴随着史上空前的封城大隔离，以及群体性聚集活动的禁止，由此产生的恐慌情绪也在弥漫，因心理压力导致的各种极端行为和社会矛盾也在凸显。

“由于新冠肺炎具有不可预知性、不可抗拒性，疫情带来巨大负性信息或影响会随着人际传播，产生剧烈的心理震荡，引起全社会的恐慌，给防疫工作带来的巨大社会压力。”中科院心理所研究员刘正奎在接受《中国科学报》采访时说。

对此，北京大学学生心理健康教育与咨询中心副教授徐凯文表示：一个成熟的国家和民族。在遇到灾难性事件或者重大公众事件时，不被极端情绪所裹挟，能够做出理性的判断和行为，对抗击疫情乃至于其他重大事件，至关重要。

那么，应如何疏解此次战“疫”过程中积酿的一些社会情绪和矛盾，使社会心态不被非理性情绪淹没？《中国科学报》就此采访了心理学、公共卫生学和公共管理学方面的相关专家。

舆情之猛不亚于疫情

政府卫生部门被指信息不透明或工作不力，科学家发声后遭遇质疑和谩骂……伴随着疫情，一些社会情绪和矛盾正在酝酿。

在这个过程中，信息传播扮演着关键的角色。“病毒通过多种途径影响着我们的健康，疫情通过一种途径——信息，影响着整个社会。”在接受《中国科学报》采访时，中科院心理研究所副所长陈雪峰说。

陈雪峰表示，社会心理受很多因素的影响，如疫情发展、科研进展和政府应对情况，这些关键信息会在很短时间内引发关注，引起一定的社会情绪。

“最初，由于信息公开不够及时和准确，引发了非理性恐慌和愤怒；由于信息发布不够严谨和规范，引发了非理性抢购行为。”陈雪峰说，但随着媒体信息的发布、过滤、澄清机制的完善，信息在风险沟通中的积极作用日益体现。

“毫不夸张地说，这些天漫天铺地应接不暇五花八门的舆论舆情所造成的恐慌丝毫不亚于病毒疫情本身。”病毒性疫苗研发专家、中山大学公共卫生学院（深圳）教授孙彩军对《中国科学报》记者说。

在他看来，善意的提醒、合理的争论是非常必须和有益的，但恶意的嘲讽、无理的谩骂不仅于事无补，还会导致众口铄金积毁销骨的悲剧。“如同疫气可以传播生物学意义上病毒一样，戾气可以传播感染和毒害心灵的恶之病毒。”孙彩军说说。

在清华大学公共管理学院副院长朱旭峰看来，这些现象涉及到民众对政府卫生部门和科研人员的信任，以及对全国战胜肺炎的信心问题。“面对这样的全国性甚至全球性疫情，我们的民众如果不相信政府卫生部门、不相信医务工作者、不相信科研人员，还能相信谁？”他问道。

增进信任 缓解焦虑

社会层面的恐慌、愤怒和积攒的压抑情绪的爆发，人与人之间情绪的相互影响，将导致极端行为的增多。刘正奎表示，尽管疫情严重度因区域不同，情况也会有很大不同，但这些负性情绪均会给防疫工作产生巨大的社会压力。

“社会心态的引导应当特别注意疏解社会焦虑和增进社会信任。”陈雪峰说。在肺炎疫情防控中，疏解社会焦虑，需要尽可能给公众传递可靠、确切的信息。无论是疫情防控相关的信息，还是与生产生活相关的信息，及时发布都有助于缓解社会焦虑。

“社会信任很难建立，但很容易被破坏，同时又是社会发展中必不可少的社会资本。”陈雪峰举例说，彭宇案、毒奶粉事件、电信诈骗等社会事件的不断发生，已经屡次让人们感受到了社会的信任危机，此次疫情也不例外。

她表示，在社会信任中，政府信任至关重要。在疫情相关的政策和举措的制定和实施过程中，应当准确把握各类群体的利益诉求和心理需要，及时解决集中诉求和社会焦点问题，注重疏导不公平感，从源头上预防和化解矛盾，这是增进政府信任和社会信任的关键。

而在个人层面，孙彩军则表示，公共卫生不仅要保障民众的肉体不受病毒感染，预防和矫正民众的心理健康同等重要。

“对抗人性之恶最好的武器也许就是爱心、关怀和理解。”孙彩军说，“如果每个人从小就先被接种上爱之疫苗，让人人内心充满着爱意、关怀和理解，那戾气自然就找不到滋生的土壤，恶之病毒也就不会感染我们的心灵。”

社会心态也是一国竞争力

“从社会治理、国家进步的角度来说，近些年，国民良好的社会心态实际上也是一个国家重要的竞争力。”徐凯文说，如在一次大灾难面前，国民能否齐心协力去抗击疫情；疫情结束后，能否用科学的态度反省和总结经验教训。

在此次抗疫工作中，影响人们的不仅仅是病毒，还有公众的心态。徐凯文表示，目前需要有一个完善的社会心态预测机制，监测和评估在什么情况下，公众的心态可能会发生什么样的变化，从而及时或提前给予相应的心理干预。

“这种干预不是针对个体，而是通过宣传报道和各种措施，去影响整个社会和国民的心态，从而鼓舞士气，勇于面对和战胜困难，而不是被恐慌操纵。”徐凯文补充说。

在这场心理战“疫”中，科学家的扮演着十分关键的角色。对于如何与社会公众更好地互动，陈雪峰认为，科学家应区分开两件事，科学知识普及与科研进展宣传。

她表示，科研进展的宣传通常是实验室完成的工作和阶段性的进展，往往不是马上可以应用和解决社会问题的。“在向公众宣传时，如果不够严谨和慎重，会导致误解，以为马上就能解决问题。科学家也容易因此而被‘误伤’。”陈雪峰说。

“科学家应该严守自己的科学立场，实事求是地给出科学的判断，不要去迎合公众的心理或期待，不要在意极少数非理性地攻击的声音。”徐凯文说。他表示，在现阶段疫情发展过程中，大家都希望听到好消息，如某药物能有效治病，疫苗很快会研制出来。这是一种公众期待，无可厚非。

“但如果科学家不坚持科学立场，在这样一种期待的压力下，给出不准确的信息，虽然短时间内可能有安抚群众的作用，但一旦这种期待落空，随之而来的不信任和愤怒可能会更加强烈。”徐凯文说。

返回目录

【澎湃新闻】“互联网+心理咨询”模式兴起，为受疫情影响者提供心理援助

记者：吴怡

抗击疫情一线社区工作人员、医务人员心理压力大，该如何调适？随着返程高峰的到来和工作的逐渐恢复，担心自己受到感染，比较焦虑和紧张，怎么办？日前，国务院应对新型冠状病毒感染的肺炎疫情联防联控机制通知各地设立应对疫情心理援助热线，向公众提供心理支持、心理疏导等服务。

线上心理援助服务受到求助者的欢迎和积极评价。 受访者 供图

2 月 13 日，澎湃新闻了解到，中国灾害防御协会、中国健康管理协会和中国心理卫生协会，联合微医集团启动的“微心战疫”公益心理援助项目和联合中国互联网新闻中心（简称“中国网”）发起的“爱心战疫”公益科普项目正在有序地进行中。

“我曾经在 2003 年参加过小汤山医院抗击非典的心理干预，深知新冠肺炎对患者及一线医护人员的心理影响，所以很早就呼吁在火神山医院建立心理干预中心。”作为项目发起人之一的中科院心理研究所祝卓宏教授，向澎湃新闻谈及此次筹办项目的初衷。

祝卓宏教授表示，这次疫情严峻，全国各个省市都启动了一级响应，特别是湖北武汉疫情防控压力较大，确诊患者、疑似感染者、隔离观察者以及一线医护人员等都容易受到情绪影响。这些成了他发起活动的主要原因。

祝卓宏教授介绍，他的工作主要是协调组织专家团队和心理咨询师志愿者团队，联合相关平台开展一对一咨询和一对多人的讲座。同时，他也对心理咨询师志愿者开展培训，对咨询师的困难案例进行督导，接待武汉的特殊心理求助案例。

目前，“微心战疫”公益项目已招募志愿者 5000 多名，其中约有 1539 名是有经验的国家二级心理咨询师，他们经过资格审核和岗前培训入驻平台提供在线服务。截至 2020 年 2 月 11 日 18 点 44 分，该项目已为 2528 名求助者提供心理急救或危机干预，心理测评量表自测量已达 51937 人次，已招募为志愿队伍和线上服务咨询师提供督导和培训的专家 200 多名。

“微心战疫”公益项目还将与各地卫健委、疾控部门合作，将“微心战疫”公益项目推广到全国各地，纳入各级政府联防联控整体部署。根据随疫情防控工作进展大众心理状态和需求的变化，该项目还会随时调整心理援助工作重点，以及根据“非典”心理援助的经验，做好持续开展心理援助服务至少 1 年的工作安排。

澎湃新闻了解到，“微心战疫”和“爱心战疫”项目的专家讲师主要来自高校、心理研究所等，包括中科院心理所、西南大学心理学部、中南大学湘雅医学院、中国灾害防御协会社会心理服务专业委员会、北京大学第六医院临床心理中心、南京大学社会学院心理学系等单位，讲座主题包括《疫情心理热线的一次单元咨询技巧》、《疫情应激干预“简快重建法”》、《疫情应激心理疏导的常见方法与技巧》以及《督导 1：新冠肺炎心理援助技术与督导》等等。

2 月 3 日，西南大学心理学院杨东教授以“面对疫情，如何科学心理防护、提升心理资本”为题开讲首场视频讲座，截至 2 月 11 日，视频累计观看人数已达近 135 万人次。2 月 4 日，上海交通大学医学院附属新华医院临床心理科主任张劲松关于《危机救援中“助人者”的自我关爱》视频讲座，当日观看人数也达近 14.3 万人次。

返回目录

【界面新闻】高文斌：加入心理干预有助于新冠肺炎治疗和疫情防控

在救治过程中加入心理专业人员，会对医护人员和病患都带来很大的帮助；基层干部不仅要关注居民的物质需求，也要关注他们的精神状态。

图片来源：视觉中国

一场疫情中断了人们习以为常的岁月静好，被迫久居家中的人们难免烦躁、郁闷。而对疫情严重地区人民而言，疫情带来的不仅仅是短暂的不良情绪，更是长久的心理伤害。不管是因封城困在家中提心吊胆的人群，是为一张床位四处奔波的感染人群，是目睹亲朋好友在疫情中去世的人群，还是坚守一线但却由于疫情紧急无力救助更多患者的医护群体……在武汉，几乎人人心理上都有创伤。这种创伤，可能会在相当长时间里，形成困扰。关于如何帮助疫区人民治疗心理创伤，界面新闻记者采访了 2003 年北京小汤山“SARS 患者与医护人员的心理干预”项目和“中科院心理所非典心理咨询热线”的负责人高文斌。

高文斌现为中国科学院心理健康促进研究中心主任、中国心理学会心理学普及工作委员会主任、中国科协心理学科学传播首席专家。他的研究领域包括心理干预、临床心理评估技术和职业心理健康，拥有北京医科大学医学学士学位、中国科学院心理研究所心理学博士学位。

他认为，在救治过程中如果加入心理专业人员，会对医护人员和病患都带来很大的帮助；基层干部不仅要关注居民的物质需求，也要关注他们的精神状态，动员公益组织、志愿者等各种专业力量一起做好心理健康保障工作；应特别关注在疫情中失去亲人的人群的心理创伤问题，由专业心理机构帮助他们治疗康复。

界面新闻：您能否简要介绍从疫情爆发至今中科院心理所开展了哪些工作？

高文斌：中科院心理所开展的工作主要分为几个方面:为国家相关部门提供政策咨询和建议；面向医护人员的，帮助他们缓解情绪、释放压力；面向患者或者隔离期间的疑似人员的，帮助他们平复心情、建立战胜病魔的信心；面向社会公众的，通过多个平台向大家普及心理健康知识，帮助大家克服焦虑、恐慌等情绪。最近全国越来越多的地区陆续开展复工，我们也在帮助机关、企事业单位做好复工的心理建设。

界面新闻：目前为止，在医院参与前期抗疫的心理工作人员遇到的主要困难有哪些？后续该怎么解决？

高文斌：主要问题是人手不够和工作机制要进一步完善，包括面向医护人员和面向患者两方面。这次跟非典时有很大不同，疫情爆发非常迅速，感染人数也远超非典，很多工作措手不及，只有少部分医疗队配备了专业的心理工作人员和精神专科医生。2003 年非典疫情期间随着应对措施进展，北京小汤山医院建设过程中时已经把心理工作考虑进去。目前随着抗击新型冠状病毒肺炎的全面展开，疫情心理工作人员数量还远远没有到达各方面需求。

现在由于各地医护人员的支援，救治局面已经由混乱走向有序，我建议在治疗过程中应将更多的心理专业人员加入进来。新冠肺炎是呼吸系统的疾病，受情绪的影响比较大，即使正常人在很恐惧或者很紧张的时候，呼吸都会很不顺畅。对病人来讲，心理状态不好更会加重病情。如果在治疗过程中，能够加入心理评估和心理干预的流程，会对治疗有帮助。尤其像在转院调整病房、病情发生转折时，有专业心理工作人员帮助，患者会更好的配合治疗、遵从医嘱。

目前受专业心理工作者人数较少、新型冠状病毒传染风险大等客观条件所限，不一定能做到心理科大夫、专业咨询师跟医护人员或者患者 1 对 1 服务，可以采取网络沟通等替代性手段实行。

界面新闻：医护人员连续作战在抗疫第一线，面临着身体疲劳到极限带来的崩溃、被病毒感染的恐惧和短时间内无力救助大量患者的自责愧疚等心理问题，请问有什么样的措施能帮他们缓解？

高文斌：首先，随着大量外地支援力量的加入，前期长期在一线的医护人员有一定的休整机会，能够一定程度上缓解身体和心理的疲劳。

其次，可以配备心理专业人员来帮助医护人员应对心理问题。建议相关部门尽快和当地的心理专业机构对接上。从全国来看，武汉本地的心理专业队伍是具有相当力量的，他们是能够在疫情防控过程中发挥积极作用的，如果不足，也可以考虑从全国征调专业人员加入。

界面新闻：由于封城已将近一个月，而且解封尚待时日，疫区人民长期只能待在家中，同时由于城市内感染人数众多，不时收到让人沮丧的坏消息，有什么样的措施能帮助他们摆脱无聊、孤独和恐慌等情绪？

高文斌：可以从两个方面入手，第一从社会组织层面入手，居委会、社区街道的基层干部在日常工作中，不仅要关注辖区居民的就医需求、物质需求，还要关注他们的精神状态。也可以让专业心理机构、公益组织和受过专业心理学训练的志愿者共同加入进来，动员他们的力量帮助做好辖区内的心理健康工作，通过他们来引导居民做一些心理训练和心理游戏等来调整情绪。

第二从家庭层面入手，我们建议家庭要把注意力更多集中在生活本身，减少用在刷手机、看新闻上的时间。一个家庭最好能每天一起至少做一件事，比如一起做顿饭、在家一起看个电影等，而不是忙着各刷各的手机。在家庭成员共同行动的过程中增加交流和沟通，减少彼此的不安情绪。大家也可以把时间用在一些平时想做但没时间做的事情上，比如整理房间、看书、刷剧，让生活充实起来，自然会减少不良情绪的产生。

另外，每一个人都可以尝试把注意力范围扩大，视角不要仅仅局限在当前的疫情对个人、对当地的影响，要尝试用更大视野去看待身边事，就会有不一样的心理感受了。

界面新闻：由于此次疫情发展迅速，有较多的人数因无法及时治疗或者由于病情严重而离去。该如何帮助他们的亲人缓解悲痛和愤懑？

高文斌：这是个非常值得关注的问题，每次灾难过后，都会给一些人带来很大的心灵创伤，他们需要长期的疏导和帮助。我们当年非典时设立的心理咨询平台，到十月份还有人来求助。基层政府和他们的亲朋好友要多关注他们的心理状况，最好有专业的心理机构及时介入。希望能有一些组织机构和基金会设立专项资金和服务项目来更长期的帮助他们。

界面新闻：您曾参与过非典时期的心理干预，有什么好的经验可以应用到此次抗疫中？

高文斌：我觉得第一心理健康工作要有组织的开展，会比分散开展更有效率；第二，要对医护人员、尤其从事护理工作的同志进行基本的心理培训，让大家有基本的心理健康知识，掌握常见的心理调节技能，那么他们在本职岗位上就可以做得比以前更好。如果时间紧张，进行几个小时的短程培训，也能带来明显的改善。 希望经过这次大的考验，有一些心理专业队伍和工作机制能够保留下来，这样下次再遇到就能够更好的应对。也希望能更加完善我们的社会心理服务体系。

界面新闻：您也研究职业心理健康，在疫情过后将会是恢复生产，该如何帮助企业员工从抗疫状态尽快恢复到最佳工作状态？

高文斌：中科院心理所、中国心理学会心理学工作普及委员会已经组织专家编写了《新型冠状病毒肺炎（NCP）——应对疫情企业机关单位心理建设手册》，建议及时加强引导机关企事业单位相关人员广泛开展学习，应用到本单位的心理建设中去，以保障疫情防控和促进社会生产、生活恢复。这本手册非常实用，便于各单位参考执行，不仅会对恢复生产很有帮助，而且可以应用到以后的工作当中。

返回目录

【中国科学报】陈雪峰： 同心同行 协力战“疫”

记者：冯丽妃

2 月 3 日和 10 日，陈雪峰两次应邀参加国务院联防联控机制新闻发布会，介绍疫情社会心理服务工作，回应社会关切的疫情心理健康问题。中科院心理所供图

此时此刻，中国科学院心理研究所（以下简称心理所）副所长陈雪峰正带队在武汉开展疫情心理援助。

3 月 7 日晚，当《中国科学报》记者联系到陈雪峰时，她与心理所的两位同事刘正奎、吴坎坎一行三人正在奔赴武汉的列车上。

此行，他们有两个任务：开展疫情心理援助的全面协调和专业实施工作，同时负责与中科院武汉分院共建心理援助武汉工作站。

在陈雪峰奔赴武汉前两天，记者曾问过她一个问题：对这次疫情感触最深的一个字是什么？

她当时的回答是一个多音字：难。

难，既是因为这种重大突发公共卫生事件带来的潜在生命影响和心理压力无疑是一场灾难；也是因为心理服务工作大多数时候只能通过在线的方式开展，存在难度。

临危受命 义不容辞

疫情就是军情，责任就是命令。1 月 27 日，国务院联防联控机制发布了第一份关于疫情期间开展紧急心理危机干预和心理援助的指南。紧接着连发了三份相关指南。

陈雪峰参与起草了这几份文件。这些工作都是紧急任务，而且内容和措辞既要保证科学性，又要保证可行性。每次接到任务，陈雪峰都是马上投入工作，竭力让指南更有利于操作和实施。

这几份国家政策文件的出台，让陈雪峰深切感受到国家对心理学的关注，以及政府部门在制定相关规章制度时的审慎。

“我们作为科技‘国家队’，在这方面义不容辞。”陈雪峰说。

疫情期间，陈雪峰还参加了 2 月 3 日和 10 日卫健委召开的疫情防控新闻发布会和国务院联防联控机制新闻发布会，介绍疫情防控工作中社会心理服务有关情况，并对网民关心的心理健康问题进行科普解答。

陈雪峰还记得刚接到通知时，她既紧张，又激动。

激动的是，这很可能是我国第一次尝试通过新闻发布会如此权威的平台做社会心理疏导；紧张的是要在几分钟的时间里尽可能全面和准确地表达出有用信息。

“当时，社会情绪比较集聚。说好了，你就把它疏导了；说不好，可能会把它引爆，对此很是担心。”陈雪峰回顾。

这两场发布会在央视多个频道及多家媒体进行了直播。陈雪峰的答记者问最终取得了良好效果。

特别是第二场发布会上，针对网友提出的“总怀疑自己生病怎么办”，她发言的短视频在人民日报官微转发后，浏览量达到了 5 亿多人次，许多网友纷纷点赞、留言和转发。

心理健康 用心守护

在疫情暴发之初，判断公众可能需要大量科普文章疏解心理压力，陈雪峰和心理所的领导班子便向全所下发通知，呼吁大家行动起来。

自疫情发生以来，心理所的官网和微信公号上已经发表了数十篇科普文章，很多文章被媒体转发。

这些文章紧跟疫情防控的实际发展形势，如第一阶段介绍了进行居家隔离时的自我心理压力调适；第二阶段在发表科普文章的同时，通过多种渠道针对不同人群心理特征提出疏导建议，如跟央视合作录制亲子关系的视频；第三阶段组织了复工复产专栏。

随着近期国内确诊人数连续下降，陈雪峰和心理所的研究人员又在酝酿着开设第四阶段心理疗愈的专栏。

陈雪峰表示，发表科普文章一方面希望公众了解心理学的知识，另一方面也希望大家以更积极的心态、更科学的方法走出疫情带来的心理困扰。

她坦言，这个过程中也有挑战。“写科研论文和科普文章是两码事，有一些科普文章让作者反复修改，改得我都有点心疼了。”

陈雪峰笑言。不过从最终的阅读量和转载情况看，这些文章产生了很好的效果。

陈雪峰与同事还积极配合媒体，回答公众关心的问题。“科研人员的主业是科学研究，但公众有需要的时候，我们也要迎上去。”陈雪峰说。

此外，心理所的科研人员还从不同领域和层面，对疫情相关的心理行为规律开展了研究。

“走到现在，怎么能够在法律层面和应急预案的制度层面，让应急管理中的社会心理服务体系实现从学术界到社会力量的有序参与，我们应该朝这个方向努力。”

陈雪峰说，“不能每经历一次灾害，都像现在这样自下而上的、自发地去提供服务。”

同心同行 协力战“疫”

当前，疫情仍在全球蔓延，让陈雪峰深有感触的是，我国人口规模、密度如此大，疫情发展又如此迅速，在这么短的时间内采取措施并取得实效，在全世界也不多见。

“我们发挥了制度优势，这次疫情也增加了大家对国家的认同感和自信心。”她说。

作为一名科学家、一名共产党员，陈雪峰曾亲眼目睹党员同事在汶川地震、玉树地震等危急时刻争着上一线。

此次，在一线医护人员与疫情殊死搏斗的时刻，心理所的科研人员也在尽最大的努力在后方岗位上为公众送去心理抚慰，用实际行动诠释着科技“国家队”的力量。

让陈雪峰感到自豪的是，不只是中科院心理所，全国心理学界在此次疫情中，第一时间自发地采取行动，配合政府部门开展心理服务。

今年大年初一晚上，陈雪峰把入党誓词又背了一遍。“我志愿加入中国共产党……随时准备为党和人民牺牲一切。这就是我们要做的。”陈雪峰说。

返回目录

【中国青年报】抗击疫情千万不能忽略“安心工程”

记者：夏瑾

正在武汉经历新冠肺炎疫情的作家方方在她正月十九日那天的日记中写道：“几乎人人心理上都有创伤。这恐怕是绕不过去的一件事。无论是关在家里 20 多天尚且健康的人群(包括孩子)，或是曾经顶着冷雨满街奔波过的病人，更或目送亲人装入运尸袋被车拖走的家属，以及看着一个一个病人死去而无力拯救的医护人员……这种创伤，可能会在相当长时间里，形成困扰。疫情之后，我想，恐怕需要大批心理咨询师前来武汉。如有可能，当分社区分批次对每一个人作一次心理疗治。人们需要发泄、需要大哭、需要痛诉、需要安抚。”

创伤后应激障碍有哪些表现

在经历过战争的退役老兵中，创伤后应激障碍（PTSD）也是最常见的病症。创伤后应激障碍是指人在遭遇一些重大事件（例如地震、火灾、车祸、暴力事件、恐怖袭击、亲人离世等）后，出现情绪以及身体上的一些反应，导致个体延迟出现和持续存在的精神障碍。创伤后应激障碍往往伴着烦扰性强迫思维的焦虑障碍，比如闪回某个特定的创伤性事件、做噩梦、睡眠中高频率惊醒以及睡眠障碍等。

那么，正在发生的新冠肺炎疫情会不会给疫情较重地区人民带来应激心理反应，并且日后出现急性应激障碍及创伤后应激障碍呢？中国科学院心理研究所专家、中国心理学会“抗击疫情安心行动”秘书长史占彪教授给出了肯定的回应。

在采访中，史占彪告诉中青报·中青网记者，疫情后应激心理反应涉及的急性应激障碍及创伤后应激障碍包括三个关键词：重大异乎寻常事件、应激反应带来的创伤障碍、创伤后成长。

史占彪说，重大异乎寻常事件往往连带着重大刺激和重大丧失。重大异乎寻常事件一定会带来人的应激心理反应，因为人们的抵抗力、承受力和心理弹性是有限的，尤其是在经历了身边人的离去，或者自己濒临死亡又被抢救回来，遭受的重大创伤超出了常人的承受力和适应力。当心理防卫体系被打破之后，就会形成强大的冲击，把人的基本适应能力压垮，即所谓“精神崩溃”。

早期容易出现急性应激反应，持续创伤后将可能出现创伤后应激障碍。急性应激反应中，身体的生理机制、认知和情绪都会出现应激反应。身体方面会有出汗、胃溃疡、胸闷、气短等生理反应；认知方面会出现闪回现象，记忆力、注意力也会受到影响，比如不断回想创伤体验的片段；情绪方面会感到特别悲伤，或是容易愤怒。

史占彪说，心理应激反应是有一定积极意义的，它会调动内在机体去抗击，激发人的力量、能量、潜力、活力、爆发力，让人们像战士一样去战斗。但同时，过于强烈的反应也会给身体造成消耗和伤害。当应激反应失灵时，就会呈现急性应激障碍或者创伤后应激障碍。心理应激反应所导致的急性应激障碍，如果持续一个月还不消失，就会被认定为创伤后应激障碍综合征，有时需要经年累月才能缓解，而经历过战争的人，可能需要更多年。

人们面对创伤的时候并不是被动反应，在受到创伤后，人会启动“创伤后成长”机制。“创伤会激活人的所有潜能去应对，从而也增强了人的抵抗力，这就叫‘创伤后成长’。”史占彪说，“也就是说，大多数人经历创伤后，都会对生命、生活有了新的思考，这就是一种成长。”

在经历了创伤性事件后，人们可能立即出现失眠等症状。对大多数人而言，这些症状会随时间而逐渐消失，但有些人在数周或数月后病情还会加重，他们对创伤性事件形成的记忆，以及能使他们回忆起这些事件的暗示，仍会使他们产生剧烈的应激反应，产生强烈的恐惧感，留下急性应激障碍和创伤后应激障碍。

创伤后应激障碍并不可怕

不过，即使不幸患有创伤后应激障碍也不用过于担心。史占彪告诉中青报·中青网记者：“创伤后应激障碍并不可怕，只要及时干预，药物治疗和心理干预相结合，大多数当事人都可以慢慢康复。”

史占彪认为，对待患有急性应激障碍或者创伤后应激障碍的人，首先要给予足够的社会支持。“如果待在封闭的环境，孤立无援，跟别人没有连接，就容易出现问题。创伤后应激障碍患者需要关怀，需要支持，需要有人一起分担悲伤、消解痛苦”。

其次，急性应激障碍或者创伤后应激障碍患者需要得到专业支持。“需要专业心理咨询师、社会工作师乃至心理治疗师予以帮助，在专业人员的指导下，让人们内在的情绪通过合理的渠道、正确的路径、自在的方式疏导出来，心理专家的作用，就像拆炸弹里的炸药一样，炸药没了，炸弹威力就没了”。

最后，当患者出现严重反应，比如出现失眠、闪回、逃避等现象，达到精神障碍的程度时，就必须通过药物支持。“药物能够改善睡眠，改善生活作息，改善基本反应，能够帮助患者从极度痛苦中缓解过来”。

心理专业人士的帮护和亲人的支持尤为关键

史占彪表示，为防止重大事件产生的创伤最后演化成创伤后应激障碍，在出现应激反应时就要早干预、早治疗。其中，心理专业人士的帮护和亲人的支持尤为关键。史占彪强调说，抗击疫情千万不能忽略“安心工程”，心理援助人员应响应国家卫健委的建议，积极推行“安心行动”，主动开展心理援助。他说：“心安的时候会减少很多麻烦。而一旦有了心理上的麻烦，人们的生活、工作各方面都会受到影响。有了心理问题，不能等疫情结束以后再去干预。”

史占彪认为，目前，心理援助人员应该突破“等人上门”的常规心理服务模式的局限性，发挥“生物-心理-社会-文化”整合模式的作用，借助互联网灵活机动开展工作；疫后重建期间，要主动上门服务。“即使当下不便于面对面，心理专家通过网络、电话等各种方式完全可以很好地进行干预，提供心理援助”。

史占彪透露，中科院心理所和中国心理学会正在推行“抗击疫情安心行动”，借助互联网自助小程序和团体辅导，积极主动开展心理援助，将线上、线下相结合，心理服务与社会工作相结合，持续服务至少一年。此外，中国心理学会和中国社会工作联合会也正在推动“千家机构送安心”活动，计划发动 1000 家社会心理服务机构，采用社会工作心理援助的模式，通过网络和电话等方式，主动进入到社区，做到心社联动、三社联动，把心理援助工作做到前面。目前，已经有 500 多家社会心理服务机构参与到该项活动来。

返回目录

【新华社】心理战“疫”进入“换挡期”，有哪些新风险？该如何应对？

记者：屈婷、仇逸、吴锺昊、林苗苗、赵丹丹

“要加强心理疏导和心理干预，尤其是要加强对患者及其家属、病亡者家属等的心理疏导工作。”随着国内外疫情防控情况逐渐变化、复产复工持续推进、开学复课逐步临近……专家认为，当前广大公众的心理状况也正步入“换挡期”。

“换挡期”间，可能会出现哪些新风险？心理抗疫措施应如何跟上？是否会“疫”走了之？新华社记者就此展开调查。

从“加油”到“换挡”：新风险不容忽视

随着疫情防控进入新阶段，国家二级心理咨询师高璇向记者表示，当疫情早期带来的“潮水般”的心理应激反应过去，一些新的心理健康风险将会浮现出来。

“一开始是恐惧与焦虑，后来变得愤怒，又觉得很无力，最近更多感到抑郁和对家人的内疚……”，心理咨询师严艺家目前独自在伦敦留学，家人都在上海。她告诉记者，最近眼看国内情况趋于好转，疫情却又在欧洲暴发，这令原定四月春假回国探亲的计划充满变数。

43 岁的新冠肺炎患者陈玉（化名）治愈后仍在医学隔离中。目前她仍有不少担心，如：治愈后是否还会“转阳”？返岗后同事们是否会用“有色眼镜”看自己？更令她担心的是孩子返校后是否会被同学们排斥、歧视。

“我要崩溃了”“头要爆炸”“不想说话了”……记者看到，南昌市某隔离点的微信群被隔离观察期已近结束的阿俊（化名）刷屏了。心理咨询师经过沟通发现，他因为突然意识到马上将直接面对各类复产复工相关手续，千头万绪一下子不知如何面对，导致负面情绪暴发。

记者还了解到，虽然近来疫情防控情况持续好转，但部分一线医护人员、基层防控人员的疲劳感、倦怠感和情绪波动情况却有所加重。还有一些家庭由于延迟开学出现了亲子关系紧张等问题。

中科院心理所研究员高文斌解释称，社会心理“换挡期”的特点是公众对疫情的恐惧和警觉有所下降，但不同人群的心理差异性会逐渐显现，“如不及时疏导干预，可能影响社会稳定，干扰战‘疫’大局。”

心理抗疫不能“疫”走了之

北京大学心理咨询与治疗中心主任方新等专家认为，此次“战”疫中心理工作得到充分重视，但步入“换挡期”后，单纯“倾听陪伴”“加油鼓劲”等方式已不能满足公众心理健康需求。多名专家向记者表示，当前心理抗疫工作须多方着力。

心理疏导与干预应融入社会治理各环节。北京大学第六医院临床心理科主任黄薛冰认为，“心理干预原则应被更多融入分区分级防控、复工复产、返程返乡等决策施策过程中，使其不断适应现实情况变化，成为战‘疫’政策措施与公众日常生活之间的黏合剂。”

心理抗疫措施应更注重针对性。高文斌曾在非典期间主持“患者与医护人员的心理干预”项目，他告诉记者，随疫情发展，对医护人员和患者的心理干预要特别注意“一少一多”的特征，即：虽咨询量会越来越少，但相关人员复杂的心理问题会越来越多。此前，国家卫健委已发文要求将心理危机干预纳入疫情防控整体部署，按六类重点人群分类干预。

应保障心理抗疫措施的持续性。“数据显示，汶川地震 6 个月以后青少年创伤后应激障碍发生率达 9.7%左右，而 SARS 疫情发生两年后有 10%左右的患者人群出现了创伤后应激

障碍。”中国科学院院士、北京大学第六医院院长陆林表示，应在制度、人力上早做安排，保障把心理疏导和干预坚持下去，不能“疫”走了之。

一些专家提醒，心理疏导干预领域专业人员短缺问题不容忽视。武汉市精神卫生中心的“心心语”心理热线有关负责人担心，一旦各类援助退去，仅凭 30 多名心理咨询师、志愿者可能远远不能满足巨大的心理援助需求。据国家卫健委统计，目前调派到湖北的精神心理工作者有 415 人，开设了 7 个 24 小时网络心理平台。

战“疫”之后：心理疏导干预服务将融入日常生活

江西南昌市未成年人心理健康辅导中心主任何静丽最近发现，随疫情变化“冷”了一段时间的热线又“热”了起来。而且许多咨询内容已不仅与疫情相关，夫妻、亲子、邻里关系等与日常生活相关的内容多了起来。她认为，在战“疫”中被激活并丰富起来的心理疏导干预机制应该在今后融入日常生活，这有利于提高公众生活质量、提升社会治理效能。

记者了解到已有不少地方正为此积累资源。在江西南昌，市防控应急指挥部成立了以心理咨询师为主体的人文关怀工作组，招募 600 多名有一定专业素养的志愿者，通过社交媒体将心理疏导干预的触角深入到社区人群。

在上海，卫生健康部门在上海“健康云”网络平台设立心理服务板块，目前已有 200 余名专业咨询人员参与，提供 24 小时服务，截至 9 日 24 时，平台和热线接受咨询 4046 人次，在线心理自评超过 40 万人次。

互联网平台有效提升了心理健康资源使用效率。疫情期间，知乎 APP 通过设置“心理援助”“大家，不怕”等版块、开办“送你一副心理口罩”网络圆桌帮助网友缓解焦虑情绪、保持心理健康。互联网心理咨询平台“简单心理”开设“医护专线”，特别向医护人员提供免费的心理服务。

智联招聘在智享盒子小程序上线《返岗复工后的心态调适》、《复工后员工心理与情绪疏导》等系列课程，邀请来自清华、中科院等知名院校、科研机构的专家在线授课，助力保障复工复产环境中的心理健康。今日头条在“抗击肺炎”频道中上线了壹心理、京东健康、北师大心理咨询中心等平台免费为公众提供心理咨询，已累计服务超过 140 万用户。相关内容在疫情结束后将转移至头条健康小程序继续服务公众。

“去年我国已启动全国社会心理服务体系试点建设，现在看来这项工作提前迎来了考验，已经等不得了。”黄薛冰说。

对于在当前专业人才资源有限情况下如何有效开展相关心理工作的问题，高文斌认为，各企业、机关事业单位的党委、工会等人力资源部门可以成为社会心理服务提供者的主体之一，“投入规模有限，但可以提供大范围的心理支持。”

返回目录

ΘΘΘΘΘ科普文章ΘΘΘΘΘ

说服爸妈戴口罩有多难？

作者：盈嘉 齐玥

这个表情包是不是异常熟悉！！！

你忧心忡忡地劝父母戴口罩，他们却觉得你小题大做。像极了父母劝你不要熬夜时，你一脸无所谓的样子。劝说的结果似乎总是不尽如人意。

这，是为什么呢？

风险感知

风险感知是其中一个重要因素。

风险感知是指个体或群体对某一行为可能产生的负面结果的大小和可能性的判断或评估[1]。对于风险的感知影响着我们在各个领域的决策行为。比如，是否愿意购买保险，来保障未来可能发生的健康风险；是愿意投资高风险的股票，还是将资金存在余额宝。

有研究发现，与年轻人相比，老年人会认为来自健康领域的危险行为带来痛苦的可能性更小，因此可能会低估不戴口罩的风险。同时，老年人会认为来自健康领域的危险行为听上去不那么令人愉快，因此可能不愿意接收相关信息[2]。

同辈的社会影响

同辈的社会影响也是影响不同年龄阶段的人对风险感知的重要因素。

身处信息爆炸的时代，媒体信息被视为人们对传染病风险感知的重要来源[3]。反复的媒体报道使人们对疾病的风险保持警惕。媒体报道传染病的严重程度和媒体报道的频率都增加了人们对疾病严重程度的感知。

一项研究对雾霾的风险感知研究中证实，大众媒体和社交网络对于人们感知雾霾的风险起到了至关重要的作用，它有助于建立直接体验和风险感知之间的联系[3]。所以，相对于父母而言，子女更多地通过网络媒体和社交网络接触了相关报道，从而导致了风险感知上的差异。像小编的父母非常关心社交网络上的相关信息，在预防疫情以及采取措施方面就成为了小编的榜样。

但是！在浏览疫情信息的同时，也希望大家做到适度即可，太多浏览信息，可能会导致过度焦虑，不仅会引起同情倦怠，也是在增加自己的心理负担呀。

那么，问题来了：

该怎么劝说成功呢？

专家们提出，主要的劝说策略包括六种[4]：

互惠 Reciprocity

当你向一个你曾经给予过帮助的人提出请求，你不太可能会遭到拒绝。

比如，“妈妈，您看我最近都没熬夜，您也把口罩戴上吧”。

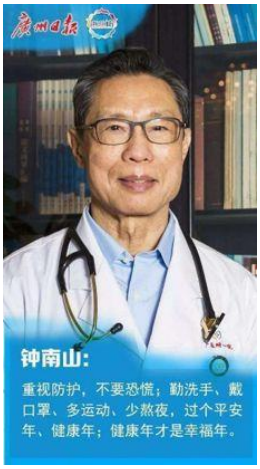
稀缺 Scarcity

人们往往更看重短缺的东西。因为人们普遍认为数量较少的东西质量较高。

比如，“爸爸，这个口罩都卖脱销了，据说对肺炎的预防很有用！”

权威 Authority

人们遵从专家的意见。比如这样的：



让我们请出权威人士！

一致 Commitment and Consistency

努力与先前或报告的行为保持一致，以避免不和谐的感觉。

比如，“妈妈，您之前流感严重的时候也戴了口罩，最近怎么不戴了呢？”

喜爱 Liking

人们很容易被他们喜欢的人影响或说服。比如相似性、赞扬和吸引力等。

比如，“爸爸，我昨天看到您的好朋友赵叔叔也戴了口罩呢！您不戴吗？”

共识 Consensus

我们经常观察别人的行为来帮助我们做决定。大部分人做了，也许我也需要。

比如，“妈妈，您看，这些叔叔阿姨都戴上口罩啦！我觉得咱们也需要戴呢!”

八仙过海，各显神通。聪明的你一定有好办法劝说成功！（想一想你回家是怎么成功早睡早起滴！可以启发思路(●’◡’●)）

当然啦！熬夜确实也不利于健康，如果可以，休假期间也建议大家不要熬夜，保护身体撒~~

作为子女，我们可以从与疫情更接近、和父母更相近的例子入手，帮助父母了解疫情的情况。

从我做起，主动采取正确的预防措施。也希望大家在了解疫情信息时做到适度警惕，不慌不乱。让我们共同努力！

（本文配图来自网络）

参考文献：

[1]Kim, Y. H. , Park, I. K. , & Kang, S. J. (2018). Age and gender differences in health risk perception. Central European Journal of Public Health, 26(1), 54-59.

[2]Bonem, E. M. , Ellsworth, P. C. , & Gonzalez, R. (2015). Age differences in risk: Perceptions, intentions and domains. Journal of Behavioral Decision Making, 28, 317-330.

[3]Xiaohua, Wu, Xingen, Li. (2017). Effects of mass media exposure and social network site involvement on risk perception of and precautionary behavior toward the haze issue in China. International Journal of Communication, 11, 3975-3997.

[4]Cialdini, R. B. (2001). Harnessing the science of persuasion. Harvard Business Review, 79(9), 72-81.

返回目录

长期隔离如何不焦躁

作者：陈雪峰

大年初五，很多人觉得在家待不住了，但是又不敢出去。

围着客厅转圈圈，耳边可能还会有家人的唠叨，心里还要惦记上班、上学的事情，于是不由自主地焦躁起来。

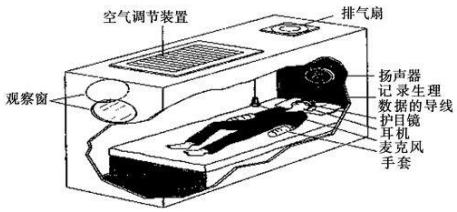
事实上，你很可能低估了自己的“抗焦躁”潜力。

而且，如果认真读完这篇文章，你的能力值可能还会增加甚至爆表。

先说一种很极端的情况：

把你和外部世界彻底隔离，你能撑多久？

很久很久以前（1954 年），心理学家曾经做过一个实验，名字叫“感觉剥夺”。



把参加实验的学生独自关在一间房子里，戴着特制的眼镜（剥夺视觉）、戴着袖套和手套（剥夺触觉）、房间隔音（剥夺听觉），要求学生静静地躺着。

刚开始，学生们很高兴，终于有机会什么也不干躺着还可以赚钱了（每天 20 美元报酬）。

然而，第二天开始，有些学生的想法就改变了。后来几天，他们决定叛逃，因为他们觉得这不是人过的日子。

“感觉剥夺”让他们烦躁不安、精神涣散、甚至出现幻觉。

再说一种很日常的情况：

如果你和外部世界保持距离，那是一种什么体验？

北欧的冬天很漫长，最长的半年都在过冬。冬天的夜晚很漫长，有些日子一天里大部分时间是黑夜。

看起来这么不适合人类生存，但北欧五国（芬兰、挪威、丹麦、冰岛、瑞典）在全球幸福感的评价中，总是名列前茅。

北欧人民认真地生活，在貌似“隔离”的环境中享受人生。

他们待在家里陪伴家人，一起做饭、吃饭、聊天、阅读、游戏，让琐碎的小事变得饶有趣味和充满亲情。

他们搞出各种发明创造来提高工作和生活效率，让聪明的大脑没被浪费。他们不依靠外部世界的刺激来生活，他们更关注内心的充实。

讲了这两个例子，其实是想告诉大家：

是否会变得焦躁，不在于是否被隔离，而在于隔离时你会干什么！

这么多天抱着手机翻微信朋友圈和微博，有没有发现很多信息刷了一遍又一遍？眼睛和大脑也随之变得疲惫不堪？

其实，我们密切关注疫情发展，是需要知道国家让我们怎么做。但是，没有选择地看消息，会让自己更疲惫。

隔离时看什么？

1.关注几个官媒，如“人民日报”、“新华社”。这里的信息最及时最权威。

2.重点看官媒发布的科学知识，经历疫情也能长点学问。

3.关注单位、学校、社区、村委会的通知。

4.不要受个别事件的影响。网络上转发的一些个别事件特别容易引起个人情绪反应，但总体部署才真正对所有人有影响。

5.每天关注疫情的时间不要太长，早、晚看看就可以了。

6.生活中还有很多值得关注的东西，别忘了工作和学业，还有别的兴趣爱好，看点有用的。

回到当下，除了正在遭受疫情折磨的病患、奋斗在抗击疫情一线的医护工作者和联防联控工作者，以及坚守在岗位上保持社会平稳运行的无名英雄们，大部分人还是应该乖乖待在家里。

那么，下面这个隔离期间的 8 条小建议，或许对你有帮助。

隔离时干什么？

1.给每天的生活做计划，饮食和睡眠要规律。

2.跟家人在一起的，认真地跟家人一起做家务和聊天，哪怕是说废话。刚开始可能不习惯，说着说着就习惯了。聊点有趣的，不要老指责、不要只吐槽。

3.没有跟家人在一起的，跟家人和朋友保持联系，打电话、视频聊天都可以。

4.像做研究一样钻研一件事，譬如学习有关疫情的科学知识。

5.有计划地看书、听音乐、写字、抄书、打游戏（时间不要太长）。

6.心情烦躁时，做一遍八段锦或自己喜欢的室内运动。

7.思考自己可以从这段经历中获得什么有价值的人生体验。

8.特别难受时，打心理热线电话或寻求在线心理咨询。

最后，向奋斗在抗击疫情一线的医护工作者致敬！向正在与病魔斗争的患者说声加油！

大家都在努力。谁都不愿意看到发生这样的疫情，一旦发生我们也绝不会投降。

隔离一时，是为了长久，我们的心从未分开过。

相信中央、相信政府、相信自己。

经历过磨难，我们一定会更好！

转自人民日报数字传播对中科院心理所陈雪峰副研究员的特邀解读。

返回目录

改变自己需要几步

作者：陈雪峰

大年初七。往年的今天，上班的上班、上学的开始赶作业。2020 年的大年初七，我们还得乖乖待在家里。迫不得已要远行，也得自行居家隔离 14 天。这种时候忍不住会想，我再干点啥呢？

如果有什么一直想做的事、需要坚持做的事，那就从今天开始做起来吧。

心理学给你支招：养成新习惯大概需要走五步：定目标、快行动、找外援、夸自己、定目标。

第一步：定目标

秘诀：目标要具体、难度要适中。

谁都会定目标，但能实现的少。要不然，心理学家也不会专门研究和提出“目标管理理论”。要让目标能实现，最主要的是目标不要太大、太难。不要企图几天时间就能做到。

比如戒烟。网上说，马克·吐温说了，戒烟是很容易的事，他已经戒过一千次了。大概有很多人跟他一样。如果想戒烟，最好是把目标确定得更明确一些：明天少抽一根、特别想抽时只抽半根。减量、减次数。不考虑哪天彻底戒掉，主要考虑每天比前一天少抽一点。

比如健身。办了健身卡，到期时发现自己用了不到十次。下载了健身 APP，注册完就再没打开过。说好的一个月减 10 斤呢？说好的一个月马甲线呢？其实还是目标确定有问题。试着把目标改为：每天锻炼 10 分钟，先坚持一个星期再说。一个星期后，可以调整为每天 15-20 分钟。

比如提高学习成绩。不写作业，母慈子孝。一写作业，鸡飞狗跳。老人血压升高，邻居无法睡觉。不妨试着改变一下对孩子的要求：每天的作业少错一点，期末的考试提高几名，有点进步就给表扬，毕竟即便都考到北大，也会有第一名和最后一名。不跟别人比，跟昨天的自己比。

第二步：快行动

秘诀：别光想不动、别轻易放弃。

说起来容易做起来难。心理学家曾经做过研究，如果用一些行为指标来描述拖延症，并用这些指标去做调查，发现超过 70%的大学生报告他们有过某种类型的拖延行为。再分析一下为什么会拖延，主要是这几个原因：事情难、不自信、结果不好预期、完美主义倾向。

事情难，那就把目标细化，先从容易实现的做起。

不自信，那就给自己打气鼓劲，谁也不是天生的专家，做多了才可能积累经验。需要注意的是，一边给自己鼓劲，一边要明白自己需要什么能力和条件去实现目标。内功、外功都得修。

结果不好预期，那就不要想太多。有的人总是对结果充满美好期待，有的人总是还没有开始就觉得自己会失败。这些想法都过于片面了。如果想要改变自己，选择了正确的目标、制定了可行的计划，通常是可以实现的。

完美主义倾向，这个词看起来似乎是高标准严要求的好词语，但实际上这种倾向的结果不是积极追求成功，而是消极逃避失败。很多时候，完美主义倾向变成了不愿意行动的美好借口。所以，别什么都不做只想着完美了，还是一边做一边去争取完美吧。

还有一点特别容易导致放弃：做了计划，有一天计划没实现，于是彻底放弃计划。一定不要这么做，不要因为一次两次没做到，就放弃了曾经的八次十次的努力。总有意外会干扰计划，接着干就好了。

第三步：找外援

秘诀：拉情感支持、找工具支持。

先介绍两个很著名的心理学理论，一个是“计划行为理论”，一个是“社会支持理论”。

计划行为理论告诉我们采取行动实现目标的三要素：动机要强、支持要大、行为要可控。

社会支持理论告诉我们，当你特别需要时，来自亲朋好友的抱抱（情感支持）和有钱出钱有力出力（工具支持）都很重要。当然，别人需要时你也得给人家支持，不然你是得不到支持的。

有些目标，我们可以靠自己的力量去实现。有些目标，我们需要家人朋友的支持。

有些人，更喜欢自己一个人做事情，有些人，更喜欢一群人一起做事情。

无论怎样，当你孤单你会想起谁？身边的家人和朋友，他们是你最得力的外援。跟家人和朋友一起进步是人生最美好的事。

第四步：夸自己

秘诀：对自己好一点、多巴胺来一点。

心理学的有趣来自于人的奇妙。人和人之间有很多相似的地方，也有很多不同的地方。有的人特别擅长赞美自己，有的人总是觉得自己不够好。但是，大部分人做事情都需要激励，无论是内在激励还是外在激励。

内在激励指的是自己真心认同所做的事、能够感受到价值感和成就感。外在激励指的是金钱、物质、名声和地位等。这两种激励都有用，但能够让你感受到快乐和幸福、能够长久支持你坚持行动的是内在激励。甚至，外在激励还会伤害到你的内在动机。当一件事可以用钱来衡量时，本来无价的事情往往就会变得不那么有趣了。

所以，当你坚持了一段时间，看到自己有一点点进步时，不妨夸夸自己，刺激一下大脑，分泌一些多巴胺，让内在激励发挥作用，让你有继续下去的渴望。

多巴胺就是《头脑特工队》里的乐乐。七情六欲都重要，多点快乐更重要。鼓励自己有助于分泌多巴胺，适度运动也有助于分泌多巴胺，香蕉、豆类、鱼类等食物也能促进分泌多巴胺。

实现目标往往都比较辛苦、比较难。皱着眉抹着泪，不如绽放笑脸向上攀登。

第五步：定目标

参考第一步。

如果第一步确定的目标已经实现，那么，向第二个目标进军吧。掌握了改变自己的技能，你会发现“不断进步可以成为一种习惯”。

不积跬步无以至千里。再大的目标、再高的成就，也是从眼下、从每一小步做起的。

宅在家的日子里，不出门可以给社会做贡献，也可以给自己做贡献。治一治自己的拖延症、改一改自己的老毛病、学一点新知识、掌握个新技能，可以做的事情真的很多。

写到最后，还想提醒一句：疫情防控的攻坚期，千万不要放松警惕。不出门、不聚会，谨记谨记。同舟共济、众志成城、疫情防控阻击战一定能打赢。

返回目录

强心健体，抗击疫情 | 心理防护十问十答

中国心理学会心理咨询师工作委员会

一、心理状态对身体健康有什么影响？

“身-心”是一个整体，相互影响。通常身体不好，心情会沉重；心情持续不好，身体也容易出问题。比如长期焦虑、抑郁等容易导致食欲不振、肠胃疾病、冠心病等，其原因与不良心理状态引起的身体免疫力下降有很大关系。面对当前严重的疫情，通过稳定情绪，调节心态、可以增强身体免疫力，有利于预防和治疗疾病。

小贴士：心情好好哒，身体棒棒哒

二、疫情压力下，人们的常见反应是什么？

大多数人面对突如其来的疫情，可能会产生心理学所说的**“应激反应”**，常见的反应有：

1、情绪：焦虑、恐惧、抑郁、愤怒、失望、抱怨、委屈等，情绪的起伏也会比平时强烈。

2、认知：自我价值感降低，认知歪曲，思维过程变慢，注意力不集中，想象力下降，犹豫不决等。

3、行为：逃避与回避，退化与依赖，敌对与攻击，无助与自怜，物质滥用（如酗酒）等。

通常大部分人的应激反应会在一周内逐步缓解。心理应激不全是坏事，它一定程度上可以提高人们的警觉性、敏锐性，激发人们通过主动积极的自我调整适应新变化。

情绪、认知、行为三方面反应可能会相互影响，形成恶性循环。部分人会出现更严重的情绪反应和躯体症状。如果类似情况持续超过一周（丧亲一般 6 个月内）以上，且严重

影响正常的工作生活和社会关系，或感到很痛苦却不清楚自己是什么性质的情况，特别是在疫情之前就有相关心理问题者，须及时向心理专业人员或向医疗部门求助。

小贴士：有反应很正常，总痛苦求帮忙

三、面对压力，心情总不好，是不是就成“神经病”了？

1、在心理学上没有“神经病”这个概念，人们平常所说的“神经病”大约是“精神疾病”或“心理失控不可理喻”的意思。精神疾病、心理疾病也是病，及时医治是可以康复的，不应讳疾忌医，更不应歧视相关病患。避讳和歧视都是不科学不利于解决问题的想法或做法。

2、人类的心理有很强大的“自愈能力”，对大多数人而言一般的不良情绪和心理都会随着时间推移而自愈，不需要特殊的干预。

3、精神疾病患者通常会有家族遗传史或在成长过程受到过重大的心理创伤，或者部分人有人格缺陷。一般情况下，大多数人面临压力不会患精神疾病。

4、情绪波动是自然现象，正常人即便没有疫情也会有情绪波动，甚至我们睡梦中也能感知到自己的情绪波动。情绪起伏是生命正常运转的表现，在合理范围内情绪波动都属于正常反应，对于不良情绪应接纳但不纵容。

5、“天天开心快乐”是一种理想状态，是一种美好愿望，不能成为现实中对自己的“绝对化要求”，俗话说“人生之不如意十有八九”，苛求完美往往意味着更多的失落和痛苦。

小贴士：接受生活的不完美，日子越过越美丽

四、感到极度恐惧、焦虑，始终放松不下来怎么办？

1、人的负面情绪越压抑越容易出问题，因此要学着逐步“允许”自己可以有恐惧、焦虑等不良情绪出现，不压抑不纵容。

2、学会陪伴自己并与自己对话，了解自己内心深处究竟哪些需要没有被满足或经常被忽略了，然后对症下药。

3、寻找一些适合自己的放松方式，专注于爱好，比如听喜爱的音乐，看喜欢的影视剧，和心爱的人聊天，适度做室内运动，或专注于自己认为有意义的事情等。

4、若仍然不能达到理想的放松效果，可参照网络上的“放松训练“、“放松冥想”、“呼吸放松”、“想象脱敏”、“自我催眠”、“着陆技术”等方式自我调节。

5、经过多次尝试仍效果不佳的，可寻求心理咨询专业人员帮助。

小贴士：越想放松越紧绷，了解自我胜东风

五、不停地刷各种信息，总感觉有不可控的事要发生，如何是好？

人们遇到无法消化的巨大的持续的压力会感到无所适从甚至无能为力，同时求生的本能也会被深度的激发，“生（战斗）”与“死（放弃）”两股力量在内心争斗不休，焦虑倍增，于是就会产生“虽然不知道该做些什么却总要抓住点什么”的强烈冲动。现代人最容易也最便捷的做法就是抓住信息以期获得控制感和安全感，这样就可以暂时缓解焦虑，同时制造一种“已经可控“的心理假象从而得到自我安慰。

这种心理过程是正常的应激反应，会自动启动，但持续久了过度了也会带来麻烦，比如持续焦虑、心烦意乱、心身疲惫、失眠多梦、迷信“阴谋论”、自暴自弃甚至出现躯体化问题等。

出现上述情况时就需要充分调动自己最基本的理性意识和思维力量，比如简单推理“全国那么多专家必然比我考虑安排更周全”，“人类千万年来历经无数次疾病危机都平安度过了，这次也不例外”等。控制每天看各种信息的频率和时间，选定官方权威的渠道获取信息，防止“信息过载”，特别要防止被“贩卖焦虑”的个人或商家绑架，让自己陷入“看信息-焦虑难受-紧盯信息-焦虑升级”的恶性循环中。如果出现惶惶不可终日，总感觉有灾难要发生，甚至出现幻觉等症状，无法正常生活，务必及时就医，建议到三甲以上医院心理科或精神科进行专业诊疗。

小贴士：风霜雨雪不能避，春夏秋冬有风景

六、忍不住总拿新型冠状病毒感染症状对照自己和家人的反应，越看越像，越看越担忧，这正常吗？

自从有了搜索引擎，很多人出现身心不适时，首先不是去专业机构诊疗而是到网上寻找标准和答案，于是越对照觉得越像，然后“意识狭窄”变得疑神疑鬼，并在自己身上找出更多符合某种严重疾病标准的“症状”。

特别是在一些人们羞于启齿的领域更为严重，比如性病、艾滋病、癌症、传染病、心理疾病等等，近几年出现大量的“恐艾”人群，表现为持续恐惧、自责，反复去做检查等，被称作“神经症性恐艾”。

这种现象叫“自我参照效应”，即当一种危险超出自我可控的范围，它就会在大脑中以最高优先级启动，潜意识就说“干脆就得病算了”，然后我们会觉得“既然就是这个病，我已经知道了，也就这么回事了”，这样我们内心会出现暂时的确定感和控制感。

但这种情况如果持续过久，就会极大地破坏心理系统平衡，情绪失控，躯体免疫力下降，甚至真就表现出一些心身疾病症状，进一步加重心理负担。

面对当前严重疫情，部分人会表现出上述现象。如果持续时间短，可以不必特别关注。若长时间过不去，就需要高度警觉，可能是一些潜在的心理问题被诱发了，要尽快寻求心理专业帮助。

小贴士：担忧致病不治病，真爱自己莫侥幸

七、“自我隔离”时间久了生活枯燥郁闷，睡不好，可以做些什么？

当前阶段作为普通民众“自我隔离”就是爱自己、爱社会、支持抗疫的表现。“工作久了想休息，休息久了想出去”，这是社会人的正常需求。自我隔离是对日常工作生活方式平衡性的一种破坏，引起身心方面的诸多不适也在情理之中。

解决的办法包括但不限于：

1、爱家敬老，陪伴家人。把平时忽略的补回来，特别是爱情和亲情，把积压的无聊能量多向心爱的人和家人释放一些，回到当下，唤醒内在的爱和勇气，适度倾诉情感，同理

接纳支持家人，找回平时无暇享受的天伦之乐。要特别注意，越是在非常时期越要先照顾好稳定好自己，才能照顾身边的人，也才能服务社会。

2、“闭关”修行，蓄积心理资本。利用难得的在家时间，将自己从生死疲劳慌慌张张的状态中解放出来，把隔离当做“闭关”或“斋心”，一种不到终南山的自我修行。可以尝试静观默坐、正念内观、自我对话、心理绘画、沙盘游戏、心灵舞蹈、表达艺术等，或体验生活禅，向内审视觉察自我，更多的了解与倾听自己深层的心灵动态，有助于缓解情绪困扰，避免“心理枯竭”，并获得更深层的意义感。一边静养休息一边配合有节律的“居家工作计划”，谋定而后动，给自己多些思考时间，沉淀智慧，精细的谋划未来，所谓修身齐家治国平天下，心理资本提高了或许会创造未来人生新惊喜。

3、健身养生，适度娱乐。执行一些曾经“明日复明日“的健身计划，原则上以室内活动为主，通过饮食、运动和规律作息调理身体，提升身体素质，提高抵抗力；同时开展一些适合自己和家人的娱乐活动，比如棋牌游戏、亲子游戏、看影视剧或培养个人爱好等，达到身心和谐放松的良好状态。

小贴士：寻找生命意义感，心理强大何惧冷暖

八、因为被隔离而忧心忡忡。周围有人病亡，感到恐惧、倒霉、孤独和无助，怎么办？

1、相信科学，相信政府，抗疫过程有痛苦，但危机一定会过去！当前科学界对“新型冠状病毒”特性的认知尚处在一个过程中，长期陷入倒霉自责、孤独无助等负面情绪，无益于抵抗疾病，也无益于康复。只要按照科学规律、专业医嘱和政府要求安排自己的工作生活，每个人都可以最大限度地避免感染。

2、借机更深入的了解自己，激发自愈力。在压力状态下的很多负性情绪和心理负担大都源于对自己不够了解，自身内在的心理力量未被充分调动。隔离不仅是一种行动自由的限制，更重要的还是一个与自己心灵对话，重新审视自我生活及与世界的关系良好契机，这是平时难得一寻的时间空间。若利用得当，会很大程度上激发自愈力，提升心身健康水平，找到观察人生的新视角，获得新领悟新思路，令自己焕然一新。

3、利用各种资源，积极求助。身体方面的问题可向专业大夫求助，把担忧和疑虑都问清楚。心理的痛苦可向心理专业人员求助，若身边没有可以提供帮助的专业人员，可以拨打 12320 咨询，亦或拨打当地政府和公益组织设立的疾病咨询热线或心理热线。

需要注意，特殊时期的心理危机干预不是一般意义上的心理咨询或治疗，主要是为了暂时缓解心理应激反应特别是身体和行为层面的不良反应；情况严重的需要在解除隔离后继续一段专业的心理咨询与治疗。

小贴士：自我强大不恐惧，开辟人生新天地

九、各种心理学名词似懂非懂，也有很多道理都懂但做不到，怎么办？

心理健康水平与心理知识多寡无明显关系。因此掌握多少心理学知识并不能迅速提高心理健康水平，不必沉溺在“知识焦虑”和“本领恐慌”里。

知识只是对抗无知的载体而非动力本身，对大部分成人而言，知识要对个体的心理水平产生作用的根本不是“信息输入大脑本身”，而是“内在转化”，也就是一个人把知识变成能力和动力，否则用处不大；知识只是以信息形式存在脑中，有时还会变成心理成长的障碍，比如不少人听了一些概念但自己并未做到，当有人再提及时，他会想“我早就知道了”，然后就不再深入去学习和践行，误以为知道就是做到。

面对铺天盖地的心理学信息和知识，普通民众获取科学知识并为己所用，须做到三点：

1、确保信息来源的可靠性。要选择权威的机构或专家，从可靠的渠道获取相关知识和信息，比如心理专业的学会协会、专业心理学教学科研机构、知名心理学家、专业心理学刊物等。

2、认识到心理学的局限性，合理期待。心理学处在发展过程中，各种门类流派繁多，甚至相互之间对同一问题的看法差异较大，非专业人员要用自己的行动去检验，有用且无害的就是适合的可行的，不必太介意是否真的明白了专业知识的学术内涵。

3、注重知行合一，转化人生体验。从生活体验和生命成长中体悟践行所学的心理学知识才是知识的真正价值。经验疫情及其抗击的过程，甚至被隔离、治疗的过程都是个体一生宝贵的经历和成长。真正提高自己的心理素质，关键是注重内在智慧提升、情绪调节能力提升、心理成熟度和灵活度的提升而不是心理学知识量提升。人生的很多爬坡过坎并非是单一的心理学知识能解决的。身处疫情的冲击中，本着实用主义、拿来主义的态度，运用一些相关知识，更有益于自己心理世界的理性平和。

小贴士：心理学非新魔法，好用与否要实践

十、怎么样找到靠谱的心理咨询的专家或机构（平台）？

我国心理咨询与治疗行业起步晚，整体水平及规范性有待提高，需要服务的民众要特别警惕打着各种“第一人、心理大师、秘法灵修”等旗号的所谓专家，以免上当受骗。心理学是一门科学，不是灵修，与宗教界线明晰，更非测字算命跳大神。

1、寻找心理咨询服务专家的注意事项

持有国家二级或三级心理咨询师资格证书，或国家承认的全日制本科以上应用心理学方向的学历证书，或卫生系统的心理治疗师、临床精神医学职称证书，或临床方向心理学科研/教学职称。从业者须至少具备前述一项证书。要注意目前并无国际认证的心理咨询资格证书，不明来源的国外证书须谨慎对待，以免上当受害。

须有个案或团体咨询临床实践经验，通常不低于 300 小时；从业者接受过长程系统专业培训、实习和督导的为佳。

有正规执业地点、挂靠机构或正规的网络服务平台。

成人咨询建议寻找年龄在 30 岁以上的心理咨询师；未成年人咨询建议寻找有心理学和教育工作双重经验的咨询师为佳。

常见问题建议首选公益服务项目或联系志愿者；深度服务需求建议接受更为系统的付费评估和咨询，通常国内付费咨询每小时咨询费在人民币 100-2000 元范围内，收费标准有较大的地区差异。

在现阶段疫情尚未有效缓解的情况下，以网络和电话咨询为宜。

2、寻找专业心理咨询服务机构（平台）的注意事项

有正式的工商营业执照，并标注有心理咨询类或健康咨询类营业范围；无违法记录；有较长经营历史或主要心理咨询师有良好口碑为佳。

机构（平台）有正规的办公场所，一般为正式的商业办公用房。

机构（平台）宣传严谨科学，无神化虚化等不实宣传；机构有心理咨询师的正式介绍，有合理的问询和申诉渠道。能签订正规心理咨询服务协议。

小贴士：心理咨询正规找，有名有姓跑不了

返回目录

面对疫情，我们的“心病”该怎么治？

作者：黄骐 伍海燕

这几天，新型冠状病毒 2019-nCoV（下面简称“新冠病毒”）成为了全网的热门话题。与 17 年前的 SARS 疫情相比，今年新冠病毒疫情的信息公开更加及时。在这样拥有诸多网络平台、信息通道通畅、信息透明及时的情况下，人们能更自由和方便的表达自己的想法和观点。

但事实上，很多人觉得，在各种信息的“轰炸”下，自己的心情越来越差。在抗击疫情的同时，这种“心病”要怎么治呢？

疫情如何影响心情

每在重大事件发生时，各类信息鱼龙混杂，一些新奇的、具有一定程度不确定性的信息出现时，很容易吸引个体注意力。如果这些信息具有很大危险性，对个体心理产生了一定威胁，个体就会产生很强的不确定性，这种“未知”和“不确定性”产生的失控感会使人感受到恐慌和焦虑的情绪，并可能对引起不确定性的事物产生愤怒指责的情绪。

具体到这次疫情，人们对新型病毒知之甚少，个体会产生一种强烈的不确定性，因为人们无法从外界寻求足够的相关信息来满足对于有关问题和事件的认知性需求。而过度的不确定性和未知会使个体产生一种无望、无助感。再加上疫情的持续严重，疑似、感染和死亡病例持续增加，可能会使人产生失控感，进而产生焦虑和恐惧的情绪，与此同时，愤怒和指责的情绪也随之产生。这种普通民众焦虑和恐惧情绪也可能因为个体对于信息的误

解而加剧（例如人们对于隔离、封城的误解），在社交网络的运行机制中被放大。接下来，我们将列举几点疫情可能引起的心理健康问题。

个体对身边人和自己是否会被病毒感染的过度焦虑

心理学家们通常把这种特殊的焦虑称作“感染焦虑”。病毒的传播性和致死性未知、潜伏期长并且尚无有效的治疗方式使得我们感到焦虑和恐惧，让我们感到难以放松，注意力全部被牵制在了疫情信息上。这种特殊的焦虑与我们普通生活事件焦虑的性质是不同的。而已有研究证实，过度焦虑和恐惧情绪会引起身体的各种不适，导致免疫力下降。

个体的疑病心理

由于新冠病毒潜伏期长，一开始不知情、在无任何防护情况下出门的个体，可能产生被感染的担忧；最近有轻微的感冒和其他身体不适症状的个体，可能会怀疑自己不是普通的身体不适，而是感染了新冠病毒。因此，大量有关和无关的病人都涌入医院，对医院的正常运行可能造成压力，甚至在医院发生交叉传染。当个体长时间专注于这种不良情绪，产生并接受了消极的心理暗示，就会从产生疑病心理。这对我们身心健康有很大影响，同时也会无效占用公共医疗资源。

个体因了解他人在这场疫情中所承受的痛苦而感同情或麻木

这种不适被称为“代替性创伤”（Vicarious Traumatization），它是指个体在目击或者是了解大量残忍、负性事件后，损害程度超过了其中部分人群的信息和情绪的忍受极限而导致的各种异常心理与行为。对于普通民众来说，通常是个体在网络、电视等媒介中看到有关疫情的文字、图片、视频后，产生对患者、医生等人不幸和痛苦的共情和同情。相反，有些群众对于不断变动的疫情数字，也已经心生麻木之情。这是因为在信息轰炸的时代，人们会自动启动一种心理保护机制——“同情疲劳”（compassion fatigue）。因此，个体对他人病痛感受的过于敏感和麻木都可能对身心健康不利。

个体产生什么都做不了的愧疚和无力感

普通大众似乎没有什么能够帮助解决疫情的措施。这种无力感，可能使人陷入更深的焦虑中。研究表明，不切实际的、一厢情愿的想法（例如，希望病毒自己消失），只会促使人们做出更多回避型健康行为：比如远离人群、远离公共场合等等，但是却并不能够增加人们真正有效预防疾病的行为：比如佩戴口罩、勤洗手等等。如此一来，不切实际的想法不仅没能缓解我们的焦虑，更严重的是使得自己身心健康受损。

民众对于疫情蔓延的愤怒

当疫情愈发严重、造成更大消极影响时，个体会对引起疫情的人、事、物表现出更强的厌恶和愤怒，这是“认知失调”（cognitive dissonance）的一种表现。例如，我们都

普遍认为疫情可能是由于某些人食用野生动物而引发的。当疫情变得更加严重的时候，为了减少认知之间的不一致性，我们会对于这个特定人群产生更强的厌恶和愤怒。

在对产生厌恶和愤怒的过程中，我们也可能会伤及“无辜”。“武汉”、“疫情来源”、“湖北来的”、“隔离”这些本不相关的词，因为疫情而联系到了一起。由于对于事情和相关群体之间的认知缺乏，我们可能产生了对于某些特定群体的“公众污名”，可能导致对武汉人、湖北来往者可能会产生恐惧、躲避、排斥，甚至是攻击行为。

心病还需心药医

抗击疫情，需要大家共同的努力，为应对可能出现的心理健康或情绪问题，我们至少可从以下几点做起：

科学认识新冠病毒

首先，我们要学习了解关于新冠病毒的知识。例如，新冠病毒的典型症状、发病原因、传播途径以及防护措施，以此缓解自己的过度焦虑和恐慌。

此外，对信息获取渠道进行筛选，通过准确可靠的信息来源了解疫情发展动态。例如，“人民日报”、“新华社”以及一些有关的权威性公众号。

积极采取预防措施

做好防护措施，避免感染是我们对防控疫情做到的最大贡献。尽量减少春节期间的走亲访友，少去人员密集的场所。实在要出门的时候，一定要戴口罩。

平时室内注意通风，勤洗手，多运动，少熬夜。均衡饮食、定时运动锻炼、保证足够休息、减轻压力，有助于增强身体抵抗力。

乐观应对新冠病毒

我们应坦然面对和承认自己真实的心理感受，不必刻意强迫自己否认存在的负面情绪；也不要太过于关注疫情的信息，使自己过度焦虑。我们应使自己的焦虑水平保持在一个适中程度，不要轻易被他人的情绪和想法所感染。

当发现自己的心理状态处于一个自我无法调节的消极状态时，可以寻求外界的帮助，尤其是社会上的各种专业的心理援助。

充实自己的假期生活

多关注自己的情绪和心理变化，并把注意力转向有意义的事件上。国务院办公厅宣布延长假期，加上本身的春节，我们将拥有一个超长的假期。面对超长假期，我们应该要给假期每天的生活做一个计划，有规律的合理安排好自己的假期生活。

趁现在有充足完整的时间，可以好好深入学习和钻研一件事；可以静下来读书，学习一项技能；在新年伊始，也可以总结过去的一年并且为新的一年制定目标和计划。

把足够时间留给自己和身边的亲朋好友，借此机会巩固核心家庭和人际关系。认真地跟家人一起聊天、一起做家务。与不在身边的朋友、同学通过电话、视频聊天的方式进行沟通，增进感情。

让我们记住《爱是桥梁》中的那句话："科学防控、坚定信心，就是抗击疫情最好的疫苗。众志成城，没有我们过不去的坎。"

（图片来源：veer 图库）

参考文献

樊富珉. (2003). "非典"危机反应与危机心理干预. 清华大学学报(哲学社会科学版)(04), 32-37.

McCann, I., & Pearlman, L. (1990). Vicarious Traumatization: A Framework for Understanding the Psychological Effects of Working with Victims. Journal of Traumatic Stress, 3, 131-149. doi:10.1007/BF00975140

Festinger, A. (1957). A Theory of Cognitive Dissonance (Vol. 2).

Corrigan, P. W., & Watson, A. C. (2002). The Paradox of Self-Stigma and Mental Illness. 9(1), 35-53. doi:10.1093/clipsy.9.1.35

Corrigan, P. W., Kerr, A., & Knudsen, L. (2005). The stigma of mental illness: Explanatory models and methods for change. Applied and Preventive Psychology, 11(3), 179-190. doi:https://doi.org/10.1016/j.appsy.2005.07.001

Thompson, R. R., Jones, N. M., Holman, E. A., & Silver, R. C. (2019). Media exposure to mass violence events can fuel a cycle of distress. Science Advances, 5(4), 6. doi:10.1126/sciadv.aav3502

返回目录

除了焦虑和恐慌，疫情还会带给我们什么？

作者：王葵　陈雪峰

太阳常常被乌云遮蔽，道路往往会坎坷起伏。国家的历史中铭刻着多难兴邦，人生的历程中记录着逆境重生。在举国上下团结一心抗击疫情的日子里，许多人开始反思自己的生活、工作以及人生。经历疫情，人们可能会在哪些方面发生积极的改变？中国科学院心理研究所在开展的网络调查研究中包括了这个主题，请作答者在一些选项中进行选择，并且可以选择多项。我们获得了 1132 名作答者回复的有效数据，其中 81.2%的人年龄在 19-45 岁之间，65.9%为女性，75.1%的人拥有本科及以上学历，87.6%的人回答了自己的职业，其中 3.3%为医务人员，在非医务人员中，99.28%都不是患者、疑似患者或密切接触者。此外，作答者中 60%的人来自北京、四川、上海、江苏和广东。因此，本文的数据分析结果和解释更适用于类似作答群体的人。

改变之一：更加注意锻炼身体

人们最大的改变可能是对健康的重视，选择这一项的作答者占 74%。如果按性别进行统计，男性作答者似乎更重视这一点，选择这一项的占 78%，女性为 72%。每天定时进行锻炼不仅有益健康，还有助于适应“家里蹲”的生活方式。还有一点小建议：如果动员全家老小一起做某项锻炼，你很可能会发现，孩子锻炼的积极性会飙升。

改变之二：更加注意个人卫生

呼吸道可能是疫情主要的传染途径，因此专家建议要做好个人防护，出门戴口罩、进门先洗手。65.6%的作答者表示自己比以前更加注意个人卫生。戴口罩和洗手也要讲科学。很多人突然发现自己几十岁了，连洗手这件事也没能做好。如果家里有刚从幼儿园毕业的孩子，正好可以当老师，教教全家人“六步洗手法”。洗手的时长大约是唱一首《生日快乐》的时间。想想看，你在学洗手，旁边有人在唱生日快乐歌，这个画面也算和谐有趣吧。

改变之三：更加感受到人间真爱

疫情中，我们看到了一队队最美的逆行人。一批批医疗队带着物资从各地驰援武汉。同事们的祝福变得很简单，一句“一起去一起回”让人泪目。战斗在抗击疫情一线的工作者身边，往往还有一支志愿者队伍。这些同胞们真诚的付出显示着中国最强的正能量。有 57.7%的作答者选择了这一项，认为从医务人员和志愿者的无私奉献中体会到世界上充满真爱。

改变之四：以后要做一些更有价值的事情

人生充满着无常，这句话耳熟能详。但很可能大多数人认为是“别人的人生充满无常”，而不是“自己的人生充满无常”。这其实是心理学研究中发现的一种“认知偏差”，人们总是更相信好事与自己有关，坏事不会发生在自己身上。那位以一己之力造成几千余名居家观察者的确诊病人，他是不知道肺炎疫情的凶险吗？他是故意危害乡亲们的健康吗？也许还有一个原因是认知偏差：他真心觉得疫情很厉害，但只是对其他人很厉害，自己不会受影响。

对于大多数人而言，这次疫情使得大家减少了一些认知偏差，不再有侥幸心理。大多数人能够严格遵守居家防疫的建议，大多数人出门都戴口罩。在面临“无常”的时刻，人们更可能去积极思考人生。有 53.8%的作答者选择这一项，意识到世事无常，决定以后做一些更有价值的事情，而女性的感触可能更深，比例为 58.7%，高于男性 45.9%的选择比例。

改变之五： 更有大局意识

茫茫人海中，每个人都是沧海一粟，平常很难直观地意识到自己的一言一行对于国家和社会的意义。这次疫情中，每个人都是防控的重要一环。在武汉，“封城”的信息传出前，就有人主动选择继续留守武汉，这个决策中同时考虑了自己和他人的健康。在四川，传说只有八级以上的地震才能把人们从麻将桌前震开，但这个春节大家自觉地收起了麻将

桌。在南京，一个无奈的家庭不得已举报了非要来家里拜年的外地亲人，网络上对这个家庭的评价不是“无情”，而是为他们负责任的行为纷纷点赞。

在这次劫难面前，大家在思考如何做才对防疫有帮助。有 52.7%的作答者选择这一项，认为自己比以前更有大局意识，积极响应政府号召，不出城、在家隔离、不串门。意识到发生这个改变的女性更多一些，占 55%，男性中选这一项的占 45.9%。

改变之六：重新认识家庭的重要性

如果说家家都有一本难念的经，那么这本经书中很重要的一个章节就是夫妻关系。结合国内外的研究数据，离婚率最高的是婚后 2-7 年之间。为什么不是结婚后的一个月或一年？也许那是因为许多人依然抱有“他/她可能会改变”的幻想，直至幻想破灭。大多数种子经过一个冬天都可以发芽，但是等待他人改变来获得幸福的期限可能是一辈子。

科学研究表明，幸福的爱情中有一个非常明显的特点，不是改变对方或期待对方改变，而是尊重对方，并把对方纳入自我的结构中，真正认识到“对方对我很重要”。由于这次肺炎疫情，有 47.6%的作答者选择这一条，重新认识家庭的重要性。居家防疫的生活可能给男性带来了更大的影响：男性作答者中选择这一项的为 51.5%，明显高于女性的 45.6%。

想必此刻，可能很多人正在考虑如何重新认识爱情、婚姻和家庭。

改变之七：作息更加规律

规律的作息有利于健康，大家都认同这一点，但不一定都能做到。按照马斯洛的需要层次理论，不需要担心生存和健康问题的人们，往往更关注高层次的需求，比如爱与被爱、尊重与被尊重、自我实现等。优秀的学习成绩提升了自尊，优秀的年终考核带来了荣誉和奖励。为了这些“高层次的需要”，我们选择加班、选择熬夜，忽视了最基础的健康需求。肺炎疫情让大家真切体会到了健康的重要。最基本的需求一旦开始作用，影响力要远远大于高层次需求。于是，很多人终于意识到作息规律的重要性。居家防疫、行动受限的日子里，有 43.6%的作答者选择这一项，认为自己的作息比以前更加规律。

改变之八：更注意辨别网络上的真假消息

许多人会发现自己的大把时间被智能手机悄悄偷走，自己的情绪被智能手机默默操纵。手机里有海量的信息，这些信息铺天盖地、难辨真伪。疫情的传染源到底在华南海鲜市场，还是被带进市场？到底多少人被传染？什么时候能够盼来“拐点”？吃什么药管用？这些最重要的信息还在不断研究中，不同版本的阴谋论已经此起彼伏。真真假假的消息得使大家信息过载，使得大家莫名焦虑。有 38.3%的作答者选择这一项，认为自己比以前更加注意辨别网络上的真假消息。

对信息的真假做出甄别，可能是信息时代要求我们具备的一种基本素养，但愿这是我们经历此劫的成长之一。

改变之九：　更加意识到自己的工作对于社会的意义

在这个社会中，绝大多数都是普通人，绝大多数都在做一份普通的工作。然而，在这个特殊而艰难的时刻，每一份坚守都自带光环。如果没有建筑工人，火神山医院不可能十

天建成。他们工作的意义已经超越了打地基、铺电缆、刷墙，而是用效率换取生命。快递小哥也不只是在“跑腿送货”，他们冒着风险给居家防疫的家庭送去各种生活物资，带去实实在在的安全感。基层工作者挨家挨户排查，准确地记录下一个个数据，力保一方无虞。

再平凡的工作，这一刻的价值都凸显出来。作答者中，有 35.4%的人选择这一项，与以前相比，更意识到自己的工作对于社会的意义。也许，追求生命的意义和对社会的价值，才是人的一生中最重要的事情。

一次调查，一个缩影，我们已经能够感受到信心。疫情终将过去。走过的坎坷、承受的苦难提醒我们不要忘记历史；拭去泪水，我们一路努力前行、我们一定会走向光明。

返回目录

“个人隐瞒疫情”之心理学分析

作者：王葵

日前，当被问道“对隐瞒湖北地区接触史、隐瞒发热等症状，不回避反而主动与周边人群接触，可能会造成疫情传播的行为，如何处置”时，北京市司法局局长李富莹回应称，该情况重则可判十年以上有期徒刑、无期徒刑或者死刑。

在全民动员防控疫情的当下，依然有一些人刻意隐瞒湖北接触史，有些还造成了严重的感染扩散。那么，隐瞒的原因何在？

以“盲目乐观”为特点的严重认知偏差应该是原因所在，即认为坏结果发生在自己身上的可能性要比发生在别人身上的可能性小，而好结果发生在自己身上的可能性要比发生在别人身上的可能性大。

这种偏差往往常见，比如大多数人都会觉得自己的道德水平比“一般人”要高一些；大多数人也会认为离婚、丧偶这样的事情不会出现在自己身上。还有一个有趣的例子，大多数烟民尽管知道吸烟对健康不利，但还是会坚持抽烟。

针对性研究发现，这些人坚守的认知是：抽烟可能对大多数人危险，但我确是例外。与此类似，这个晋江青年的内心戏一定是：虽然有武汉接触史的人存在感染新型肺炎的可能性，但我应该是例外吧。大概率的存在侥幸是他们的心智模式核心。

显然，为了应对此种思维模式，有必要让大众知道更多的患者的人口学资料，从而尽可能地消除他们的侥幸心理。

目前大部分的疫情信息表明病死案列多为 40 岁以上，以及存在一些基础疾病的个体。恰是这类消息在某种程度上催生了某些人的侥幸心理，特别是那些自以为身体倍棒，与疫病绝缘人群。网上不少非议现有管控举措，拒绝戴口罩进入公共场所的，也有相当数量是符合此类特征。

在一个案例中，我们看到了信息不对称造成的恐惧和无奈。四川雅安天全的 69 岁的老人侯某，因“反复咳嗽、咳痰伴心累、急促”症状就医。在医务人员的反复追问下，侯某矢口否认途径武汉汉口的事实，致使 30 多位医护人员成为密切接触者。

让我们先复一下盘，一再否认，表明侯某已经基本自我确认患有新型肺炎。他面临的心理障碍可能更多的是对自己或者家人被隔离的恐惧。也许在他的认知里，被隔离就意味着被放弃或者不重视，在获取信息匮乏的当下，他会不自觉地更多的自我暗示，结果出于对此的大恐惧，他坚持否认自己的接触史。

为此，宣传方面也有更多的优化余地。比如，需要寻求更有效的传播媒介和传播方式触达受众人群，让他们了解隔离并不可怕，不仅对社会有益，更对自己和家人有益。只有这样，才能打消类似的恐惧。特别是面对侯某这样年纪比较大且认知可能存在局限性的患者，更需要站在他的角度，采取适当的方式告知他们充分有用的信息，在打消顾虑的同时鼓励他们采取更有益的行动，消除隐瞒对自己疾病治疗和家人健康的风险。

返回目录

心理“防疫战”之老人和孩子，守护我们爱的人

老人和孩子是每一个家庭里的重要成员。

孩子是家里的开心果也是下一代的希望，但他们的心智还不成熟，对诸如此次疫情这样的事件，无论是从生理还是心理都没有全面的认知；

老人是家里的“宝”，却也有“老小孩”的说法，有时候的任性和焦虑也更需要我们的包容和开导。

下面和两位心理学教授一起来看看针对老人和孩子的心理疏导和防护知识：

1、自我防护意识

在这个特殊时期，老人自身也要有防护的意识，要做好保护措施，一定要按照专家建议做好所有那几项防护措施，口罩、消毒，生活习惯。但是“老小孩们”经常会觉得出门很安全，不愿意戴口罩，甚至也不太听劝，这种自我防护意识一般比较薄弱，这时候家属们的耐心开导和开导的方法就非常重要了。

2、理解老人心理，耐心劝说

老人有点老小孩，不能硬拧，身边的子女一定要注意，和老人说话的时候不要急，老人经常有一种这样的心理：你们在说我，你以为我不懂，你还教育我。

他们为什么会产生这种强烈的心理感受呢？因为有时候子女在“说教”老人的时，他们会感觉自己的社会价值感没有了，他们的话语权都不被重视了。

因此，在理解了老人们这种心理的前提下，子女们要放平自己的信他，要尊重老人，慢慢地去和他们解释，千万不要说话太急了，这是我们在劝说老人时需要特别注意的一点方式与方法。

3、做好健康维护

此外，老人可能自身带的基础病比较多，如果感染病毒，将引发更多的并发症，他们本身身体比较脆弱，因此在健康维护方面更要引起高度重视。除了戴好口罩等日常防护工作外，还应多注意家里的通风，也可督促老人在家做一些力所能及的对增强免疫力有益处的活动。

孩子的心理防护

1、多多陪伴，扭转关系

在做好健康防护，确认孩子的身体健康状态之外，也利用这次不用出门上班，可以多抽时间陪在孩子身边的机会，找到重新的生活方式和状态。孩子不能一直学习，他们也需要一些休闲娱乐的时间，去看看动画片和电影，这时，家长可以陪同孩子一起观看，与他们多沟通交流。

2、交谈技巧增强家庭情感沟通

“我前天接到一个来自一位父亲的电话，他长期在外，在家里儿子不怎么跟他说话，这段时间在家时间待长了，反而觉得不是滋味，也不知道怎么和儿子沟通。他是想利用这个机会多爱护和陪伴孩子的，却不知道方法，反而冲突比较多，其实可能是这位父亲用错了方法，又或者是以前离家太多，孩子短时间内可能产生一种愤怒感，这时要学会慢慢的陪伴，沟通技巧也显得尤为重要。”

疫情本来是一个危机，但是危中里包含了一种新的可能性。为家长和孩子改善关系提供了好机会，掌握一些沟通的技巧，也能够通过这个时间，了解到既要处理好工作，也要处理好家庭。实际上我们从这里面也看到了生命价值实现的更多可能性。这都是一种正向的传递。

3、多开展家庭活动

既然天天在一起，又没办法出去旅游，就可以在家里面开展一些小活动，形式可以多种多样。这种活动，既增进了家庭成员之间的感情，又通过游戏或其他形式放松自己，也转移一下自己的注意力、缓解焦虑。这也可以防止我们太过于关注网络上的信息，因为它们有时候会让我们越看越紧张，不断地刷屏，信息就越多，不确定性就越大。

家，有的可能大一点，一百平米，小的，几十平米，但家背后所承载的意义，比我们人生价值是大很多的，有很大的空间让我们去探索和挖掘。

当然，每个家庭有自己具体的问题，我们要清醒地认识，去接纳自己，接纳家庭中也可能存在的一些问题，利用这段时间，保护好自己，守护好你的家人。

返回目录

对于疫情内心感到非常恐惧该怎么办？

作者：陈雪峰

这次疫情给我们带来一系列程度不同的心理应激反应，担心自己得病也是应激反应的一种，尤其是有些人反应比较大，开始服药，这个问题应该引起我们重视。

对这个问题有四点建议：

一是要稳定情绪，如果没有出现发烧、干咳等典型的症状，身边也没有确诊或疑似的病人，而且也很少外出，被感染的可能性是非常小的，不要过度恐慌和焦虑。

二是要理性分析，仔细观察一下自己的身体状况，判断不舒服的症状和新冠肺炎的典型症状是不是相符合，如果说是比较符合，还是要及时去发热门诊就诊，如果不符合，可能是身体方面其他的问题，必要时也应该去医院就诊，在医生的指导下用药。

三是改变行为，如果知道自己是健康的，但是还是控制不住担心，那就试试转移注意力的办法，找一件事情让自己长时间投入去做，通过这些方式来改变过于恐惧的心理。需要特别提醒的是，有极少数人有这样一种情况，他坚信自己感染了新冠肺炎，甚至去医院反复就诊，即便医生和医学检查认为他没有被感染，他也坚信自己感染。如果是这样极少数的情况，我们还是建议自己和家人要认真对待这个问题，最好及时去医院心理科和精神科寻求专业的帮助，避免长期的情绪紧张引发一些不理性的行为，伤害到自己和他人。

四是主动寻求心理援助。为了减轻和预防疫情导致的心理困扰，防范一些极端事件的发生，国家卫生健康委在原有的心理援助热线基础上，支持各地设立了应对疫情的心理援助热线。有一个统计数据，截止到 1 月底，各地各省的公立精神卫生医疗机构和精防机构一共开通了 361 条免费的心理援助热线，如果靠自己的能力没有办法缓解不良的应激反应，及时拨打热线，寻求专业的帮助。

返回目录

看到社区里有穿防护服的疾控人员，感到恐惧该怎么办？

作者：陈雪峰

这种恐慌情绪其实也是正常的情绪，因为我们在日常生活中很少会遇到这样的情况，生活经验少，而这种恐慌情绪是在很短的时间内可以消失的，遇到这种情况，老年朋友一定不要过度紧张，一定要相信，他们是专业人员，他们是在帮助我们，得依靠他们尽快地结束这场疫情，所以一定要积极配合。如果身边有小朋友，还是要借这个机会给他讲一讲疾控相关的科学知识，要安抚好他的情绪。

返回目录

抗击疫情一线社区工作人员心理压力大，怎么办？

作者：陈雪峰

社区工作人员在抗击疫情的一线，他是在帮助我们，是在保护我们的家园，所以我们对社区的工作人员应该要尊重、理解、支持、配合和关爱。我们也建议基层政府要对疫情抗击一线的社区工作人员的物资保障工作做好，避免因为防护不到位导致被感染等情况。也要多关注社区工作人员的家庭生活情况，让他能够踏踏实实投入到前线抗击疫情。

对于社区工作人员，我们除了自己做好身体防护之外，在心理防护方面也有三点具体的建议：

一是要理解他人。如果在工作中遇到了工作对象很不配合的时候，先表示理解，大部分人都是可以配合的，只有极少数人可能受疫情的影响比较大，情绪和行为很难控制，容易冲突。在这种情况下，先表示理解，这有助于平复他的情绪，也有助于后期工作的开展。

二是要理解自己。在应激的情况下，社区工作者有些人也会感觉到自己的情绪很不稳定，容易生气、容易着急，不理解时容易委屈，甚至遇到自己无能为力的事情时会非常抑郁，甚至会有负罪感。有的人觉得自己的注意力、记忆力、睡眠都受到了影响，这些是在应激状态下的正常反应，也要理解自己有这样的反应，如果很难受，要暂时停下来，找一个稍微安静点的地方做深呼吸，稍微一点的缓解、调节，也会有比较好的效果，所以第二点是要理解自己。

三是要保护好自己。如果是工作压力很大，心理和身体很不舒服，或者家里有重要的事情，要及时和同事和上级沟通，必要时可以停止工作或者是轮换工作。如果说自己调整不好，也可以拨打心理援助热线寻求专业的帮助。

返回目录

老年人因疫情造成心理压力该如何疏解？

作者：陈雪峰

老年朋友平时时间比较自由，经常出门散步晒太阳，而且现在需要长时间待在家里，又有对疫情的担心，所以的确需要做好心理方面的调适，避免影响到身体健康。对这样的老年朋友，有五点建议：

一是要尽量不出门，减少被感染的风险。可以在家里因地制宜的做身体锻炼，如果确实需要出门也一定要去宽阔、空旷的地方，尽量避免和人近距离接触。

二是注意个人的卫生习惯，要勤洗手，室内多通风。如果说平时有服用的药物或者是定期去医院，在这个特殊的情况下也应该按照医生的建议继续用药或者是去就医。

三是要看官方新闻，不要轻信和传播个人转发的疫情相关的信息，避免引起不必要的恐慌和盲目的乐观。

四是要保持良好的情绪状态，对免疫力有好处。如果和家人住在一起，很重要的一点就是大家要互相尊重对方的生活习惯，少指责、少生气。

五是如果负面情绪比较强，长时间感到恐惧、焦虑、不舒服，也可以**拨打心理援助热线寻求专业帮助。**

来源：国家卫生健康委员会

返回目录

居家隔离如何应对孤独感？

作者：王葵

当下防控新冠肺炎进入关键时期，尽管有些人会结束这个前所未有的春节长假，走上工作岗位，还有不少人会继续以蹲在家里的方式为防控疫情做贡献。在农村，如果有个小院落，听听鸡鸣狗叫，晒晒太阳看看雨，还有机会跟对面山坳的邻居聊两嗓子，这种情况虽然受限，但情况不至于太差。但在城市中，人们禁足于斗室，又容易为各种负面信息过载。几天新鲜感过后，孤寂煎熬的感觉往往挥之不去，难以排解，这对大多数人而言都将是一个很大挑战。

生活方式的改变、物理空间的局促，特别人本身社会性的极度受限都是造成这种现象的原因。人是社会动物，与人适度交流是保证心理健康的一个重要方面，每一个心理咨询师，都会在执业经历中反复感受到这一点，也必须重视这一点。以我来讲，每接到心理咨询个案，我都会从来访者的语言线索中判断她/他除了家人以外社会关系的数量和质量，因为这个指标能够比较有效地预测咨询效果。人们常常把家庭比作港湾，港湾是航行的船只停泊的地方，但不应该是船只永远停留的地方。之所以强调“除了家人以外”，并不是说家人的支持和亲密关系不重要。而是如果船只永远停泊在港湾，那么船只的主要功能没有发挥。反过来说，如果一个除了家人以外的其它社会关系比较良好，大概率他和家人的关系也还可以过得去。

回到防控疫情中的隔离生活，无论是主动还是被动，都在客观上切断了大量的社会交流。这种隔离的生活，对于正常人而言，很容易产生孤独感。孤独感的核心，就是被排斥感——感觉到被一个人、一个圈子或者整个世界排斥了。如果说悲伤是一种弥漫性很强的情绪，那么孤独就是一种穿透性很强的情绪，它会让人觉得痛彻心扉。为什么如此，从进化的角度看，这和安全感有关。

其实，这种隔离状态，其实是城市生活的极端展现版本。当今同一层楼邻里之间彼此不相熟的生活方式，在人类的漫长历史中，只占很短很短的一部分，短到可以忽略。在很长一段时间里，人类都是群居动物。人类既没有厚厚的盔甲可以防御，也没有锋利的獠牙可以进攻，群体生活是迎接机遇、应对挑战的唯一方式。如果被群体排斥，不仅会影响到食物的获取，还会直接影响生存。所有的情绪体验都有信号功能。孤独感的存在，提示安全感受到威胁。

虽然今天的居家隔离和以前被排斥的境遇完全不同，其结果是会让自己更安全。但是在大脑里，主管情绪发生的大脑区域并不负责高级认知加工。因此，在这种被居家防疫的过程中，哪怕绝大多数人的隔离是主动进行的，当社会联系锐减的时候，孤独感还是会自发的产生。换句话说，我们还在使用和石器时代没有多大差异的脑，来应对今天复杂的生活。

长期和家人生活居于斗室，家庭对个人的影响就会放大。家庭对于个人而言，其功能有正性，也有负性。在一些家庭中，彼此之间掌握了合适的沟通方式，彼此能够成为支撑；而在另一些家庭中，成员之间并没有掌握好彼此的界限，容易“话不投机半句多”，以至于“越说越生气”。这样的家庭中，负性影响会比较突出。沟通方式偏负性的家庭中，个体的孤独感可能会加重。

一个需要认知的点事，每个人，包括孩子和成年人，都需要被称赞，被认可。在防控疫情的关键期，家庭的积极沟通方式更为重要，特别是彼此的接纳和认可。人与人交流的过程中有个“黄金比例”：明确的、积极的话语和明确的、消极的话语的比例，不要低于 5：1。按照这个比例，家人在将每句抱怨、批评和指责说出口之前，一定要想好 5 句赞美的话。如果没有想好，怎么办？办法就是把那些负性的话“噎下去”。只有这样的关系中，彼此才会感到舒适和满意。哪怕仅仅是维持关系而言，这个比例不要低也是 1：1。

这并不意味着不能向对方表达我们从关系中感受到的不好体验。每一段关系中都会遇到这样的时刻。这时我们需要做的是直接的告诉对方，在某件事情的某个点上，你接受起来有点困难。以平等而非指责或抱怨的姿态与对方坦诚交流。

因此，在这个特殊的春天，如果此刻你和家人在一起，但是也感觉到孤单。除了可以和家人和朋友讲讲自己的感受，也可以注意一下表达方式，让家庭的沟通动力变得更加积极健康。如果你感觉到这些都没有办法缓解，也可以试着拨打一下心理热线。

返回目录

再说一遍，我们的敌人是病毒，不是他们

作者：刘钰婧 周媛

湖北货车司机肖红兵春节前往外省送货，想回家过年时却回不去了：因为湖北车牌，服务区不让进，高速路不让下，在高速上“流浪”的他又困又累，甚至要靠打自己的脸保持清醒……被发现时，他已经把车停在应急车道上睡着了。在交警的帮助下，肖师傅将车开进服务区，在服务区里，他在车上一住就是 11 天。

（图片来源：微博@央视新闻视频截图）

肖师傅的遭遇并不是个例，随着“武汉封城”的公告发布，武汉人甚至湖北人成为了人们眼中避之不及的“瘟神”，无数滞留在外的湖北籍游客遭受了不同程度的**社会排斥**，甚至连鄂 A 车牌也成了人人喊打的过街老鼠。“本来都是受害者，为什么倒被社会抛弃了？特别是昨夜，连夜高速，又是倾盆大雨。带着孩子赶路，还不知道收不收容我们这群人。这种绝望真是前所未有。”一位滞留在外的武汉妈妈在接受媒体采访时的话[1]，**真切地反映出了被排斥后感到的不安、失落与绝望。**

成为“不受欢迎的人” 真的很难受

人是群居动物，如饥饿时渴望食物一样，对社交的需求亦是人类在上亿年进化中形成的本能之一[2] 。心理学家 Eisenberger 发现， **当遭遇社交拒绝时，我们大脑中那些被生理疼痛激活的区域同样会被激活[3]，社会排斥引起的心理痛苦在某种程度上和摔断腿或胳膊引起的生理痛苦没有多大区别。**经历了社会排斥的人睡眠质量和免疫系统会更差，处理复杂智力任务时的表现也更糟糕[4]，比如，被排斥的孩子可能出现学业下降和冲动控制能力变差等问题[5]。

社会排斥还会成为一种创伤性经历，只要想起那些不愉快的经历，或者仅仅是遇到相关的刺激，被排斥时的痛苦就会再经历一遍。**长期遭受社会排斥会使人丧失重新获得归属感的能力，变得抑郁、无助，找不到自我价值感，从而诱发多种精神心理疾病。**

（图片来源：veer 图库）

六个建议 送给在外的湖北人

那么，在外地的湖北人应该如何应对这种被排斥经历，在这样一个特殊时期维护好自己的心理健康呢？

1.首先应该认识到，被排斥这件事有很大随机性，不一定是因为你做错了什么。正如《乌合之众》[6]所描述的，群体是很盲目的，被排斥有可能因为各种非理性的因素。比如在这一次疫情爆发中，大多数湖北人都是无辜的，而他们却仅仅因为自己出生于湖北或者居住于武汉就被其他人另眼相待。明白这一点能在一定程度上缓解被排斥者对自我的质疑和苛责，减少对未来人际关系的恐惧与逃避。

2.寻找有效的社会支持[7]。经历过社会排斥的人往往会因为羞耻和窘迫而不愿意和他人交流，倾向于更加封闭自己的内心，从而导致人际关系的进一步恶化。事实上，被排斥的痛苦应该被严肃对待，个体应主动寻求帮助。有效的社会支持能在一定程度上增加心理弹性，稀释社会排斥造成的心理创伤。另外，拥有相似经历的人往往更容易理解彼此，在这个时期被排斥的湖北人不在少数，抱团取暖、互相开解也是一个好办法。

（图片来源：veer 图库）

3. 相信一切很快就会过去。如钟南山所说，“武汉本来就是一个英雄的城市 ”。相信随着公众对疫情的关注和认识，人们很快会意识到病毒才是人类共同的敌人，而大多数湖北人都是无辜的，他们是疫情发展过程中最大的受害者。

4. 培养对生活的合理预期，明确自己未来的目标。漫漫人生路不可能总是一帆风顺，你也无法永远获得所有人的善待。对于被排斥的湖北人，无论身处何处，在这样一个孤独的时期如果能明确自己未来的目标，想想当下能做些什么，自然会更容易看到人生的希望，生活也变得充实许多。

5. 必要时寻求专业的心理支援。随着疫情的加重和国家的重视，各种心理援助小组和社会服务平台都已经开放，为在疫情笼罩下煎熬的人们提供心理上的支持。如果感觉到情绪状态比较糟糕无法自己调节，应该及时向专业人员求助。

6. 配合当地政府的隔离防疫措施。当前全国各地防疫形势都很严峻，地方政府出台了各自的隔离防疫措施。“换个角度看问题，生命会展现出另一种美”。做好个人防护的同时，理解、配合当地政府，可以使自己保持更平和的心态，也可以为自己争取更多的支持和帮助。就像滞留在武当山的田女士一样，虽被“困”在异乡二十余天，也感受到了家乡的温暖[8]。

携手战疫 共克时艰

在这里，我们也要呼吁全社会理性看待在外地的湖北人，少一些偏见，少一些歧视。

《自私的基因》[9]告诉我们人性本私，生存与繁衍是所有生命最原始的本能。身处这样一个特殊的时期，面对这种危及生命的灾害，人们内心产生恐惧甚至过激情绪，而选择保护自己、排斥有可能携带病毒的人也是可以理解的。**但是，我们共同的敌人是病毒，而不是人类。**不能因为恐惧而歧视，而应该要呼吁人们抵制因疫情而发生的歧视行为。希望发生在意大利弗罗伦萨街头拥抱中国留学生的暖心一幕，能够在全国、全世界不断上演。

《论人性》[10]中一针见血地指出：“发生在一个无辜人身上的苦难，也有可能发生在所有人身上。”在这样艰难的时刻，我们每个人的命运是紧紧相连的，唯有携手战疫，共克时艰。

幸运的是，随着越来越多人的关注，对滞留在外湖北人的妥善安置正在不断开展。开始出现武大校友企业提供酒店，多省市为湖北籍游客安排定点酒店甚至包吃包住的现象。本文开头提及的肖师傅最近也入住了服务区给他提供的单间。许多在成长过程中经历过被排斥的人都会记得那么一两个人，或是一点点善意，在世界一片黑暗的时候给了他继续前行的力量。

让我们共同努力，翘首期盼战胜疫情的那一刻！

返回目录

疫情终究会过去，如何接纳内心的不安全感？

作者：王葵

抗击新冠肺炎疫情进入最吃劲的关键阶段，城市的防控正在升级。为了确保社会经济的稳定发展，在疫情不严重的地区人们正在陆续复工上班。这条路并不平坦，疫情的威胁可能

更多表现在心理层面。怎样排解复工过程中的担忧和恐惧，调试好自己的心理状态，成为广大上班族的必须。

我们需要习惯与病毒或各种细菌等生物共存的生活，它们无处不在。这实际上已经成为生活的常态。就像有人说过的那样，**我们深爱的地球其实就是一颗病毒星球。医学的高度发展容易让人产生一种错觉，好像传染病已经离开我们很远，但其实传染病一直在我们中间寻求机会，因为病毒始终都在。**绝大多数情况下它们与人类和平共处，但是不时也会兴风作浪。最近一期《中国热带医学》的回顾性文章显示，2014-2018 年期间仅发生在广州市学校里的传染病突发公共事件就为 198 起，占全市突发公共卫生事件的一半。算下来，平均每年将近四十起。

也要认识到，这种不安全的情形，也是一种常态。**人类生来就与这种不安全的情形相伴，**这里不仅仅是病毒和疫病的威胁。交通事故、战争、自然灾害和各种疾病，几乎在我们这颗星球上无时不在，其实就是我们的日常。

回望 2003 年公众感受中最威胁安全感的事件，非典大概率会是很多人的重要备选。来势汹汹的非典给许多人留下了惨痛的回忆，以至于成为千千万万人的共同创伤。但是，也要看到，如果仅以生命损失数量来衡量，其实非典的影响并不突出。比如，在同一年，交通事故仅在我国就夺走了 10.4 万人的生命，是非典的一百多倍。

这些意外或灾害事件，有些能引起大众的关注，比如 NBA 巨星科比的逝世；有些离个人更近一些，比如某个熟人罹患的疾病或者朋友圈里常能见到的疾病筹款信息。重点在于，风险一直都在。它们不仅仅属于这个时代，也不仅仅属于新冠肺炎。不是吗？

人们对上班感染疫病的过分担忧，实际上很有可能是内心缺乏安全感的投射。此时此刻，内在的不安终于找到了一个实实在在的理由。因此，应对的第一步，就是**认清不安全感是一个正常体验，不必过分去放大。**如果过分关注内心不安的部分，就会把这种不安全感放大。

如果按照专家的指导，做好充分的防护，还是觉得上班的路上充满风险，并为此内心充满恐惧。不妨静下心来问问自己，此前有没有类似的恐惧感，那段时间经历了什么。非常可能，内心深处很可能也有过类似的不安全感，甚至比现在更甚。

也不必刻意地去寻求安全感。正如不少婚姻问题就与 “Ta 不能给我安全感”有关。无论当时多么的信誓旦旦，山盟海誓，实际上谁也没法直接给谁更多的确定性和安全感。如果站在原地消极等待，就约等于放弃了自己的成长和人格的进一步完善。和谐的婚姻中，彼此都是支撑。一个人如果总是需要另一个人去“撑”，那么这样的关系中彼此都不会感到满足。面对疫病，其实也是如此。**一些刻意追求安全感的行为，往往会给自己和周围的人带来困扰。**安全感本身却是很内在的，更多地依赖于个人的阅历积攒。安全感本来就是不断成长过程中自己给予自己的礼物，发现自己内在的力量是应对不安全感的最重要的元素。

心理学上认为，**人的一生都在成长，总有特定阶段的任务与之相伴。疫情终究会过去，但是接纳我们内心的不安全感，可能是我们终身都会面临的任务。没有一段经历是没有价值的，经过防控新冠肺炎疫情的洗礼，希望每个人最终都会获得内在的成长。**

这样过程中，还要善于发现积极元素。其实，**潜在的风险应对从生活中折射出来，可能也就成了爱的样子。**比如，在孩子刚刚学会走路，每次经过红绿灯的时候，父母会指着红绿灯，让孩子跟自己念“红灯停、绿灯行”；孩子大一些的时候，父母会给他们更多的自由。可以沿着人行道小跑，但是以马路口为限，到那里必须停下来等待；再后来，虽然可能不牵手，但过马路的时候，父母和孩子都还是会跟得比较近，彼此呼应心安。这个过程，就是应对风险的过程，也满满包含着爱的勇气和力量。逆行的医护人员和志愿者给了我们那么多感动，原因就在于此。

在这个并不是绝对安全，不完美的世界中，谨慎可以有，但不必反应过度，应对新冠肺炎疫情，同样如此。

返回目录

远程办公总是集中不了注意力？其实是大脑在偷懒

作者：齐舒婷

在新冠肺炎疫情的影响下，许多城市纷纷实行了延长假期或远程办公的措施，以应对疫情的发展。

“在家躺着就把钱赚了”的梦想，没想到在疫情的推动下竟然实现了！

然而，远程办公两周过去了，大家发现，这似乎和想象中的不太一样。

工作时，家里办公桌上杂乱的东西太多，总想整理；嘴巴经常很寂寞，又想吃点东西；突然快递给你打来电话，让你下去拿 n 天前买的口罩；办公桌旁边的床似乎对你有着致命的吸引力……为了逃避工作，我们愿意做任何事情。

面对远程办公的精神难以集中、不能专注做事、时常走神、效率低下等问题，万万没想到，大家竟开始无比想念去公司上班的日子。

此时，我们又不免疑惑，自己的注意力为什么总是不受自己的大脑控制呢?

控制不了自己的注意力？那是因为你的大脑也偷懒

注意力（attention）是心理活动对一定对象的指向和集中。即将知觉集中于一个刺激、思想或行为上，同时忽略其它不相关的刺激、 思想或行为的能力。

它有两个基本特征，一个是指向性，是指心理活动有选择的关注一些对象而忽视其余对象。比如，在嘈杂的咖啡厅里，你能听清楚同伴的话，而忽略其他人的交谈。

二是集中性，是指心理活动停留在被选择对象上的强度或紧张感。例如在驾驶汽车时，我们对路况有着高度的敏感性，而对其他干扰刺激表现出抑制。

那么，我们大脑是如何处理任务的？

诺贝尔经济学奖获得者，著名心理学家丹尼尔-卡尼曼教授在他的著作的《思考快与慢》中，给出这样的解释：

我们的大脑中存在两个系统，系统 1 和系统 2。

• 系统 1 的运行是无意识且快速的，不怎么费脑力，没有感觉，完全处于自主控制的状态。

• 系统 2 将注意力转移到需要费脑力的大脑活动上来，例如复杂的运算。系统 2 的运行通常与行为、选择和专注等主观体验相关。

举例来说，下面的情景都是系统 1 引发的自主行为：

- ▹ 判断西瓜和苹果谁大谁小。
- ▹ 看到恐怖片后作出惊恐的表情。
- ▹ 回答 2+2=？
- ▹ 觉察语气中的不友善。
- ▹ 理解简单的句子。

另一方面，系统 2 的运作是高度多样化的，所有运作都需要集中注意力，如若注意力分散，运作也会随之中断。举例来说：

- ▹ 在人群中寻找某位红衣女子。
- ▹ 写作。

- 验证一个复杂逻辑是否成立。
- 告诉某人你的电话号码。
- 比较两款手机的优势与劣势。

系统 2 工作时，你必须集中注意力。若是没有准备好或者没有将注意力集中到正在做的事情上，你的表现就会不尽如人意，甚至一塌糊涂。

总结来说，注意集中需要耗费一定的认知资源，不仅需要自我控制、还会在这个枯燥的过程中产生自我损耗。

但另一方面，我们的大脑是懒惰的，它不愿意多付出，哪怕是一点点的努力。认知上的惰性，这也就造成了我们更难以集中注意力。

同样是办公，远程和去公司上班集中注意力的差异为什么这么大？

我们先来看看什么会影响我们注意力的集中？

生活中的方方面面均会影响我们注意力的集中，而这种影响来源于两个方面。一个是客观的刺激物，它的强度、凸显性、活动与变化、新异性都会对我们的注意力产生影响。举例来说，小孩儿哭闹的尖锐嘈杂的氛围相比于安静的工作环境，更容易让我们产生分心；桌面上摆着的老照片也会让我们走个神。

另一个是我们主观的心理状态，包括我们对事物的兴趣、需要和态度，自身的情绪与精神状态，已有的知识经验等因素。例如，喜欢的网红 up 主新更的沙雕视频，更容易引起我们的关注；我可以聚精会神的打游戏三天三夜，连续工作却往往撑不过三小时。

而在家远程工作，消耗我们注意力的事情太多。

在家远程工作最大问题有两点：1）容易沟通不畅；2）工作和生活的界限模糊，包括生活琐事的界限、以及时间上的界限。

而这些问题造成的严重后果就是信息超载。所谓信息超载，是指需要处理的信息量大于信息加工的能力，而这会很大程度的影响注意的集中。

举例来说，当我们在家工作，一方面，沟通成本上升，微信、钉钉、电话、邮件，让人眼花缭乱，需要处理的信息直线上升；另一方面，不少生活琐事同样需要操心，在这个不敢吃外卖的特殊时期，买菜、做饭、看小孩儿等各类家务更是让人身心俱疲。

同时，我们的注意力资源有限。在信息超载的条件下， 用于过滤和控制信息的注意力资源总量被快速消耗， 注意力资源的分配和利用受到无关信息的干扰， 使用效率降低。具体体现在：

1）信息超载加速了注意力资源的损耗。包括，增加了注意力的残留（即在执行一个任务的时候思维还停留在另一个任务上）、对无关刺激的抑制需要付出更多努力，以及降低了人的警觉性。

2）信息超载会损害注意力资源的分配。无关刺激会分散注意力，如果注意力不断被无关刺激捕获，那么我们就难以实现目标。而完成任务的必要条件是我们将注意力集中在与当前目标最相关的信息上，而忽略任务无关的输入。

3）信息超载损害了注意力资源的利用效率。信息超载会引起信息规避（即，即使信息能够提高决策绩效，人们仍然选择回避信息）。E-mail、社交网络、智能手机的使用使人们持续的在线和联结，不断被打断和打扰，导致大多数人注意缺陷或多或少的增加，这些都造成注意力资源的浪费，降低了注意力资源的利用效率。

最后，远程办公，如何提高注意力和效率？

当然，疫情当下，在家就是给国家做贡献，远程办公无法避免，我们如何提高自己的注意力和效率呢？

我们建议包括：

① 与家庭生活划分出清晰的界限：为自己尽量开辟一个独立的空间，排除可能的干扰事件，工作时间不要家人打扰。

② 与同事和领导尽量保持高效的沟通与合作：尽量避免使用过多过于复杂的沟通工具、增加沟通成本。

③ 改变视觉环境：办公桌尽可能简洁，拿走一切可能让我们分心的摆设和陈列。

④ 规律作息生活：尽量与在公司一致，保证休息时间。

⑤ 坚持规律的日程表：今日事今日毕，同时建立一个长期且有一定难度的目标。

⑥ 在休息时间可适当放空自己：关注此时此刻此地的自己，忽视环境中的干扰，提升对目标的觉察程度。

最后，希望大家不论在哪，都能高效工作。

（图片来源于网络）

返回目录

希望本身，就是一味良药

作者：王葵

心理健康研究领域，有一个有意思的现象，就是“问题”取向的研究偏好。以焦虑、抑郁、恐惧为主题的研究要远远多于以希望、信心、爱这样主题的研究。这其实无可厚非，研究者往往就是以了解问题和解决问题为目标。

这样说，好像有些抽象。如果有人参与过新冠疫情期间心理方面的调查，那么就很有可能发现。你做的大多数题目，可能是这种画风：“请用 0 到 5 的数字来评估一下你的压力程度？”、“你今天感到恐慌吗?”、“关于这次新冠肺炎，你最大的担忧是什么？”这些测查题目，就是主要考察作答者的负性情绪状况。人们在此期间的积极改变往往有意无意的忽视了。

确实，在人们的认知中，问题还没有解决，谈希望太奢侈。真的是这样吗？也许不是。了解和学习心理学的一个魅力所在，就在于不停打破一些关于生活的固有思维模式。

涂鸦：殷溯溯 王斯敏

希望并不仅仅属于哪些看起来“很有希望”或者应该“很有希望”的人，它可以属于任何人。可能是那个希望做完作业之后还有半小时的时间可以读课外书的小学生，也可能是那个希望孩子不磨蹭早些完成作业，从而自己有点时间来整理一天思绪的家长。

希望还可以出现在任何境遇的人当中。Debra Parker-Oliver 博士长期从事临终关怀研究，她认为临终关怀工作中很重要的部分，就是让这些正在走向死亡的路上的人们保持希望。虽然这些人从医学的角度看“没有希望”，死亡已然近在咫尺，但是希望却更加重要。那么。他们的希望究竟是什么？事实上，这些人的希望很具体，有着一个个可以触摸，也可以深切感受到的细节：希望能够多过一个圣诞节，多看一次日出或日落，把自己的遗嘱录完，和某个有特殊意义的人说一声“再见”、“谢谢”或“请原谅”，离开这个世界的时候有人在身边，拉着自己的手……

从这个意义上看，如果这些即将离去的人都有这么多希望，向死而生，那么无论什么境遇中，我们都可能有希望之光照亮。

而且希望本身，就是一味良药，可以自助，可以渡人。不同的人，面临相同的逆境时，主观上的压力程度往往是不同的。能够生出希望的人，在挫折事件中感受到的压力程度更低，在困境中表现出更高水平的心理弹性。在面临逆境的时候，更愿意直面问题，典型思考方式是“我能够做点什么来使得情况变得好一些”。因为总是在积极应对，所以不那么容易过度焦虑。在心理咨询过程中，能够生出希望感的人，往往也会恢复得更快。

回到这次新冠疫情。许多人看到疫情的消息，有时会非常难过，会暗暗期待“拐点”的早日到来。这种时候，其实在采取问题取向——想着的是问题和答案。虽然问题和答案真的很重要，它和一个个生命和千万个家庭有直接的关系，但这是远远不够的，我们需要更多的动力，方能远离徘徊和悲观。

让很多人第一次感觉到自己看着看着就会笑起来的和疫情有关的消息，大概是武汉方舱中的广场舞。还在封城，虽然街道和广场还很萧条，但是认真的舞者们让我们体验到了久违的欢乐。是啊，尽管感染了病毒，尽管明天会怎样还不清楚，但是有什么关系，动起来，舞起来。这就让人看到了积极的力量，看到了希望。

希望本身还能点燃更多的希望。因疫情而感到忧虑的，远远不只是处于疫情中心的武汉人或者湖北人。有时，未必是因自己是否会患病而担忧，而是为了许许多多的不确定性。特别是那些在武汉有亲朋好友的人，会有更多的担忧。但是方舱里的广场舞跳起来的时候，那些为武汉悬得过高的心，也可以稍微放下来。和口头语言比起来，肢体语言不需要翻译，谁都懂。这些认真沉醉的舞者，直接向舱外明白地透漏着这么一个消息。我在这里，不仅没有被问题难倒，还能看到希望，还在乐观认真地生活中。

这种乐观的情绪，对缓解其他患者、一线医护人员以及所有人的焦虑很重要。无论舱内还是舱外，无论武汉、湖北还是其他地方。这大概是承担着封城重压的武汉人，送给所有人的一个大礼。

确实，当处于风暴眼的方舱人能够乐观地接纳一个“坏”结果的时候，我们对坏结果也就不那么担忧害怕了，苦难在，笑颜也在，尽管还带着泪。

人就是这么奇妙的造物，悲沉和重压下，也完全可以滋长出积极的东西。中国科学院心理研究所最近的调查显示，疫情下有很多人经历了积极的应变过程。 74.0%的作答者更加注意锻炼身体；65.6%的作答者表示自己比以前更加注意个人卫生；有 57.7%的作答者从医务人员和志愿者的无私奉献中体会到世界上充满真爱；有 53.8%的作答者意识到世事无常，决定以后做一些更有价值的事情。

这些，永远都在，也是我们一直都在追寻的希望。

返回目录

复工前最重要的不是想起密码，而是心理建设

作者：曹思琪 伍海燕 刘勋

此刻，不少地方正在科学防控疫情的基础上，循序渐进地展开了企业复工复产和和学生的网络授课。对于大多数人来说，在做好自身和家人防控的同时，做好本职工作就是对疫情防控的最大贡献。

不过，本次的重大公共卫生事件对我们的身心造成的影响仍会延续，从宅家多日过渡到正常的工作节奏，人们的心理上需要转变。在复工前有意识的给自己创造一个心理缓冲期，通过改变一些认知和及时采取措施，为复工做好准备，相信每个人都能顺利过渡。

（图片来源：veer 图库）

为何需要在复工前有意识的给自己创造一个心理缓冲期？主要有三方面的原因：

恐惧情绪和错误信念的持久影响

特殊时期，尤其即将复工之际，我们“宁可信其有，不可信其无”的求稳心态会持续影响我们，甚至会敏感化我们的认知。随着自身活动的增多，恐惧情绪的泛化致使我们对周遭的怀疑与不信任的增加，尤其体现在疫情中心以外地区。研究者形象地将这种现象冠名“心理台风眼”效应。错误信念对情绪的影响深重，根据情绪的 ABC 理论，本次事件（antecedent，前因）会产生某些错误信念（belief），如过分增加清洁频率或者拒绝出门等。结果（consequence）是得到了一种心理上安全的感受。正确信念使得我们真正养成良好的卫生习惯，但是不正确信念则易产生不安、焦虑和恐惧情绪。

注意力的转移与集中的需求

注意力是有限的，我们通常会将注意聚焦于某一件特定的事件。心理学中，称为注意的“聚光灯效应”（spotlight effect）。有研究表明，威胁性的刺激可以更快速地捕获个体的注意。从进化心理学的角度来说，积极关注本次疫情事件的发展更容易让我们调整行为，增加生存几率。

但是，对于即将复工和进入学习状态的人们，有限的注意力急需转移到当前的工作任务上。如何减少外界干扰，或者以理智、乐观的方式面对未来生活是亟待解决的问题。

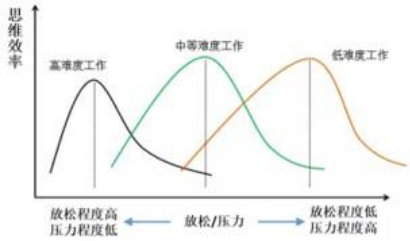
举个有趣的例子，在现已投入使用的火神山医院与雷神山医院的前期建设时期，广大网友通过网络直播，在线充当“云监工”，为工地上的挖掘机和叉车等取了许多富有创造力的名字。表面上看似幼稚，实则是有效转移对焦虑的注意，理智而乐观地面对负面信息。

（图片来源：南方都市报）

需求抑制后高动机水平的影响

因客观因素的影响，种种限制阻碍了部分需求的满足。在渐入正常的进程中，我们选择在家办公、学习以适应当前形势，但这些状态和措施对于大部分人来说是一次全新的尝

试。我们自然会质疑在家工作和学习的效率，担心是否需要付出更多努力才能追赶上原来情况下可能达到的目标。状态的改变形成的压力逐渐积累了我们对完成某件事情的强烈的动机。动机是激发和维持有机体的行动，并将使行动导向某一目标的心理倾向或内部驱力。根据耶克斯一多德森定律表明，各种活动都具有最佳动机水平，而且动机最佳水平随任务难度的不同而有差异。在低难度的任务中，效率随动机的提高而上升；随着任务难度的增加，动机的最佳水平有逐渐下降的趋势（下图，高难度工作最适宜动机水平为高放松，低压力的状态）。因此，对于即将迎接人生重要考试、面试的学生和求职者或重大项目开展的负责人等，根据任务难度主动调整与保持适宜动机水平有利于未来的表现和发挥。



（图片来源：http://www.lovfp.com/）

在缓冲期里，我们应该采取哪些措施呢？

改回正常生活规律，让身体提前进入状态

在正式回归上班或上学的日期的前一周通过设定规律的起床，工作/学习，吃饭，睡觉的作息，或恢复与之前生活基本一致的步调。世界卫生组织“维多利亚宣言”提出了几点良好生活方式标准，即合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。不因长期在家而变本加厉摄取高卡路里的食物，循序渐进。主动改变日常规律的行为会发送信号给身体，而身体也会反过来调动其原本存储的一系列机制帮助你进入状态。尤其注意休息，身体是革命的本钱。良好的休息，是你最重要的后勤保障。

（图片来源：veer 图库）

主动屏蔽四面八方的信息

掐断各路信息的来源，保留个别官方渠道。可能大多数人此前已因为扑面的负面信息卸载了各类新闻软件。那么在快要回复正常生活之际，是否现在是装回这些软件或恢复接受五花八门的信息呢？答案是否定的。注意力的有限性使我们需要将有限资源合理分配。

此外，在工作和学习中适当调整信息通道（视觉、听觉和触觉等）的利用，有利于理解与记忆。但是纷繁的多通道信息造成干扰怎么办？我们可以在某些通道上加入不影响思考的东西。如，当写作时，加入白噪音（虫鸣鸟叫、细雨声等等，不会让你产生任何思考的声音）固定你的听觉信道。

集中注意力在可控的事物上

过去一段时间中，我们大部分的注意力放在了疫情上，极大程度上造成了我们对他人病痛感受的敏感或因自己无能为力而逐渐麻木。此外，放假期间的延长导致我们较往日而言更易或更愿意接触到分散注意力的东西，因此适当提前锻炼注意力有助于在我们恢复日常后减少不适感和疲劳感。

我们需要做的是转移注意力到可控的事物和环境上，比如详细制定工作计划和学习计划、烹饪和手工等。为了适应生活状态的改变，环境的清理也十分重要并且有助于注意力的转移，因为多余的东西总是会分散注意力，所以我们可以清理与任务无关的东西，将其暂时放置于视野之外，给自己营造合适的学习/工作氛围。

（图片来源：veer 图库）

继续保持适宜的卫生习惯

本次重大公共卫生安全事件突出强调了养成良好的卫生习惯重要性，切忌“好了伤疤，忘了疼” 。在 Charles Duhigg《习惯的力量》一书中指出习惯的改变更容易发生于重大生活改变时，例如搬家和结婚等。此刻正是我们改变不良生活习惯的契机，遵从官方的指导，利用当下养成正确的卫生习惯。但是，这也是商机的关键时刻，小心掉入商家陷阱。在主动屏蔽四面八方的信息后，切勿相信夸张宣传，理性面对“谣言”。

（图片来源：veer 图库）

除此之外，在疫情中有着强烈恐惧和不安的群众也需要防止过度清洁的行为（如，过度洗手），谨防在重大事件后的遗留严重的心理疾病——强迫症（obsessive-compulsive disorder，OCD）。强迫症的人通常会通过执行某些行为（称为强迫行为）来减少那些不合理的恐惧（称为强迫观念）。担心疾病是正常的，但每天洗手 300 次就太频繁了。强迫观念和强迫行为都是一个程度的问题，一旦它对日常生活产生干扰，就需要解决了。正确意识行为的不合理性是避免恶化的前提，大多数人是有能力意识到他们的想法和/或行为是不合理的。此外，压力通常会使 OCD 的症状或倾向的恶化，因此贯彻以上介绍的几个措施在一定程度上有助于缓解压力。

结语

安东尼·让·格罗《拿破仑视察贾法的黑死病人》（图片来源：维基百科）

“人类唯一能从历史中吸取的教训就是，人类从来都不会从历史中吸取教训。”

——[德]黑格尔

纵观世界人类发展史，发现无论朝代更迭、经济发展等活动都在不断的重复过去。唐代杰出的诗人杜牧的《阿房宫赋》中，“秦人不暇自哀，而后人哀之；后人哀之而不鉴之，亦使后人而复哀后人也”，与黑格尔的感慨之言有异曲同工之妙。疫病在人类历史变迁和文明发展中所扮演的重要角色，只有吸取防疫史上的经验与教训，才能逐步实现健全的疫病防卫体制。

最后，感谢在这场“战疫”中付出努力的人们。在有秩序的组织下，同心协力的人们拥有强大的力量去面对困难。

参考文献:

李纾, 刘欢, 白新文, 仁孝鹏, 郑蕊, 李金珍, ... & 汪祚军. (2009). 汶川“5.12”地震中的“心理台风眼”效应. 科技导报, 27(0903), 87-98.

谢晓非, & 林靖. (2012). 心理台风眼效应研究综述. 中国应急管理, (1), 21-25.

张衍花, & 齐冰. (2014). 情绪状态对自上而下的视觉选择性注意的影响. 成都师范学院学报, 30(2), 28-33.

王素枝, 谢玉兰, & 田春梅. (2014). 情绪 ABC 理论对意外伤害患者焦虑和抑郁不良情绪的意义探析 (Doctoral dissertation).

Yerkes, R. M., & Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. Journal of comparative neurology and psychology, 18(5), 459-482.

Ellis, A., & Blau, S. (Eds.). (1998). The Albert Ellis reader: A guide to well-being using rational emotive behavior therapy. Citadel Press.

Duhigg, C. (2013). The Power of Habit: Why we do what we do and how to change. Random House.

Obsessive-CompulsiveDisorder (OCD): 15 Signs You Should Know Paradisis S M, AardemaF, Wu K D. Schizotypal, dissociative, and imaginative processes in a clinical OCD sample[J]. Journal of clinical psychology, 2015, 71(6): 606-624.

返回目录

疫情时期的儿童心理防护，家长应该怎么做

作者：孟广腾 李琦 刘勋

新年伊始，新冠病毒打乱了我们每一个人的生活，在这场疫情面前，整个社会都进入了应激状态。

各地中小学还没有明确的开学时间，孩子在家已经度过一个超长的寒假。在做足病毒防护的同时，家长要特别关注孩子们的心理状况，同时更要关注和调整自己的心理状态。

为了孩子顺利度过这一特殊时期，家长可以从以下几个方面做起：

讲解科学的防疫知识

人们对于疾病的恐惧往往是由于对疾病的不可控造成的。事实上，国家卫健委持续更新的新冠肺炎诊疗方案已经为我们提供了比较细致科学的指导。孩子在家中可能不会主动关注相关的信息，家长应将疫情相关的科学知识讲解给孩子，在认知上增强孩子的“免疫力”。

首先，根据已有的科学信息，向孩子介绍疫情的发生及进展情况，和孩子一起列出疫情期间的具体做法，例如，勤洗手、多喝水、进行室内运动、外出后消毒等，孩子在执行相应行动的同时也能够意识到这些行为的重要性和必要性，减少无谓的恐惧和焦虑情绪。

（图片来源：veer 图库）

其次，除必要的医学和生理知识以外，家长可以借此机会和他们探讨有关价值观的内容。孩子们需要认识到生命的无常，并且学会坦然面对，这是一生的功课；关注自己和家人的身体健康，没有什么比健康更重要，重视强健体魄；敬畏自然，生态、自然和环境的维护不仅关系到地球的命运，而且关系到我们自身的命运；学会珍惜与感恩，珍惜自己习以为常的幸福，好好爱自己、好好爱他人；了解全国上下齐心协力为抗击疫情所做出的努力和牺牲，进行爱国主义教育，树立民族自豪感和人类命运共同体意识。

关注孩子的心理状态

面对这场来势汹汹的疫情、日益增加的数字，对于孩子来说，他们对不确定事件的敏感性高，心理调节机制不成熟，更容易出现焦虑、抑郁情绪。在这样一个特殊时期，孩子更需要家长帮助他们理解现在发生的事情，降低他们对未知变化的焦虑和恐惧。

家长应关注孩子认知、情绪和行为等三个方面的状况。认知方面，孩子在家玩手机或平板时间变长，回到书桌前学习、写作业时可能出现注意力不集中的情况；情绪方面，孩子的言语或表情可能表达出害怕、恐慌、担心、愤怒、烦躁等情绪；行为方面，儿童可能出现频繁哭闹，青少年可能出现做噩梦、睡眠差、行为冲动等。

（图片来源：veer 图库）

轻度的应激反应属于正常现象，不会影响孩子的日常生活；中度应激反应会引发身心反应症状，比如失眠、脾气暴躁、做噩梦等，一般一周内症状会消失。如果孩子反应过度，几周都郁郁寡欢，那么家长要高度关注。必要时候可以去医院寻求帮助。

一方面，孩子的能力有限，他们表达情绪的方式经常是本能的哭闹和发脾气。家长应尽量接纳孩子的情绪，反复耐心倾听，引导正确的情绪表达，这有助于帮助孩子逐渐恢复平静；如果父母不能耐心倾听孩子，而是反驳甚至打骂孩子，往往只能升级孩子的负面情绪。

一方面，家长要调整好自身的情绪，避免在孩子面前过于紧张地谈论疫情或表达愤怒不满。家长在工作和陪伴孩子之余，还应给自己抽出一部分时间进行休闲娱乐。

此外，与孩子在家中开展一些亲子活动，通过电话、网络与亲朋好友进行联系，增强联络感；陪孩子做游戏，培养一些室内进行的兴趣爱好；陪孩子观看具有教育意义的影视剧或纪录片。

养成良好的生活习惯

随着开学时间推迟，孩子在家的时间变得漫长起来。少了老师的监督、同学的陪伴、环境的感染，孩子的自我约束能力也会随之下降。**在这段时间里，家长要做孩子的守护者、示范者、引领者，做好时间和学习规划，做到“停课不停学”，培养孩子受益终身的好习惯。**

孩子的自制力普遍不如成人。上学期间，学校有统一的课程表，孩子的学习生活相对规律。放假了，孩子陷入兴奋之中，如果没有任何计划安排，很容易就玩起来毫无节制。

（图片来源：https://xw.qq.com/）

家长一方面要指导孩子制订作息时间表，但时间表的细节应交由孩子自己决定，这样有助于培养孩子的自立意识和责任意识，也更容易激发孩子遵守时间表的动力；另一方面，家长应负责督促孩子严格遵守时间表，在孩子做到严格遵守时还要及时表扬，孩子会逐渐体会到自我管理的快乐，促进孩子良好习惯的养成。对于年纪较小的孩子，作息时间表还应图文

并茂，家长也可以选择和孩子一起制作一张手绘作息时间表。否则孩子一旦脱离了家长的视线，很容易就“原形毕露”，难以养成好习惯。

希望度过了这样一个特殊的时期，家长和孩子都能够成长！

返回目录

如何调适疫情带来的焦虑感、无力感？

作者：王葵

尽管新冠肺炎确诊人数出现七连降，但是疫情防控形势还不容乐观，不少人也还会继续居家隔离，相当数量小区隔离强度还有所升级。

隔离生活容易诱发焦虑，该怎么破？成为人们关心的焦点。

焦虑从来不受人们欢迎，如果可以自由地选择情绪，大概没有人会主动选择焦虑。需要注意，**焦虑症**是一种明确地列入疾病诊断和分类手册中的**精神障碍**，需要有三个要素才能下诊断：**症状、持续时间和对社会功能的影响。**与它仅一字之差的**焦虑**则常指焦虑症状。大多数人体会到的仅仅是一过性的焦虑症状，如惴惴不安、心神不宁、辗转难眠等，远远达不到焦虑症的诊断。

和其它情绪一样，**焦虑也是人类进化而来的产物**。进化得来的东西有其确定不移的大方向，一定会使我们有更好的适应性。如同乌龟进化出硬硬的壳，鸟进化出尖尖的喙一样——拥有硬壳的乌龟更不容易被伤害，有助于弥补行动缓慢这个致命的弱点；尖尖的喙能够啄开坚果抓住虫子，让鸟儿在野外觅食的生活中具有优势。让无数人难以承受的焦虑同样是这样，它是进化过程的成果，也是我们生存下去的武器。

为了更清楚地阐明焦虑的价值，我们先把眼光聚焦到一些常见的社会现象上。为什么有拖延症的上班族会在一个“deadline”来临之前不眠不休地加班？为什么寒暑假结束前的几天，不少孩子拖着两行眼泪也会把作业做完？这背后的直接推手，就是焦虑——如果此刻再不行动，将有一个可怕的结果在等着他们。

这就是焦虑的主要意义——**为了避免一个可怕的结果，尽力地去做事情**。很多时候，人们会有些刻薄地形容那些缺乏焦虑感的个体，比如“死猪不怕开水烫”。只有当人们缺乏对严重后果的焦虑，怕无可怕，焦虑才会失去作用，激励失灵了。也只有在这样的时候，人们才会再次确认拥有和失去间表现出的辩证法，拥有焦虑时，我们往往难以正面看待，不堪忍受，也无法全面地把握价值；而当焦虑机制失灵时，其价值才会更容易呈现出来。

当然，每个人对“可怕”的定义不一样，触发焦虑的机制也就有所不同。对一些人来说是没有完成，而对另一些人来说可能是完成得不够漂亮。总之，**焦虑是指向未来事件的情绪，它驱动我们为未来作准备**，其实是**推动个人成长的一个非常强大的动因**。我们可以将焦虑视作一个免疫系统，它的积极作可以用来避免一些个人认为是“坏的”的结果的产生。

焦虑什么时候会成为问题，就是焦虑过多，成为不可承受之重的时候。其作用机制和这次新冠肺炎有类似，人类免疫力不足是问题，但是免疫机制带来的过度反应却异常凶险。在过分焦虑的情况下，人们会被焦虑感所笼罩，无法集中精力在任何一件事情上。那种不安和内心扰乱感会导致个体缺乏对自己和他人的耐心。特别是对他人缺乏耐心，往往会诱发人际关系的恶性循环，焦虑源进而扩散蔓延。

隔离状态下单独面对新冠肺炎，极易形成焦虑甚至过度的状态，**许多人往往感受到极度的无能为力和无所作为**。焦虑的一个主要功能是为将来做准备，而在当下情景中，我们彷佛无法做些什么来改善境况，焦虑难免会增加。

对于居家防疫的居民而言，遇到这样的情况，可以怎么办？

首先，接纳自己的焦虑，将焦虑看做是自己的朋友而非敌人。要告诉自己，这是在这样的情形中容易产生的自然现象。正是由于焦虑的提醒，我们有更强的动力尽最大可能地配合疫情防治了，并不是什么也没有做，家里蹲就是大作为。而不要简单机械地归因于心理素质差等其他负面因素。

其次，有意识限制疫情信息输入量，并对信息进行积极过滤。给自己固定查看疫情的次数和时间，比如说每天三次，每次最多关注半小时。最好把这个计划和家人说出来，有助于家人帮忙监督。如果还是忍不住刷手机，就把手机上交给家里的某个人。注意提高信息辨识能力，一定从来源可靠的媒体中获得信息。一些不可靠的媒体惯于不择手段地吸引流量，偏向于传播诱发恐慌的消息。即使一个自媒体转载官方的信息，但是如果它选择性地转载，就会产生“蒙太奇”效应，加重焦虑程度。

第三，问问除了疫情之外，是否有其它重要的事需要开始着手做。如果可以，开始动手去做它。如果没法集中精力，可以尝试做一些难度低的小事，洗衣服、拖地、陪孩子阅读等。经过这次隔离，许多人都重新地认识了工作的意义，其实家务也是一样。亲手整理出来出一个干净整洁的家，自己也会有一小丢丢成就感，有助于对抗焦虑。

第四，不仅采取自己习惯的方式，也可以多尝试，动起来。比如听听自己喜欢的音乐，规律地坚持自己平时喜欢的运动。如果没有，不妨从最简单的广播体操开始。也可以练习深呼吸。如果这是你第一次在没有指导的情况下学习深呼吸，可能你会发现自己的肩膀提起来了，这个姿势不正确，网上有不少教学视频，这里就不赘述了。

非常时期，与焦虑同行，共同防控疫情，相信我们都行。

返回目录

学点认知调控技术，化解疫情下的过度焦虑

作者：张文彩

新型冠状病毒肺炎疫情的突然袭来，人们不可避免地感到恐慌焦虑、心慌出汗。这是人类在面对各种生命威胁并与之斗争的过程中获得的保护性心理生物机制，从而让人类在险境下得以生存。所以，紧急事件发生时恐惧和焦虑反应是正常的、是允许的，可以接纳而无需过度解读。

但随着对疫情认识和应对的不断提升，焦虑也应随之降低，但有少部分人仍然长时间高强度地处于过度焦虑状态，使人深受其累却于事无补。无法抵达的地方就无法改变。所以理解、认识并觉察过度焦虑，会带来有益的改变。一般心理学专家能更敏锐地认识到某个人的情绪状态，但普通人仍可尝试学习识别自己的焦虑情绪。

过度焦虑的表现

过度焦虑就是它严重到让你感到痛苦，并影响到了正常生活，你有解决它的需要。

表现一：灾难化思维

过度焦虑的一个表现是灾难化思维，就是把可能性很小的事情无限放大，甚至相信它一定会发生，比如，必须出门买菜—买菜就可能会感染病毒—我感染了病毒就会传染全家—我家完蛋了，最终导致情绪崩溃。但实际上非密切接触者被感染的概率很低，即便感染上死亡的概率也很低。显然，过度焦虑的状况与现实情况高度不相符。

解决方法：真实性判断技术

所以真实性判断技术有助于去认识自己的焦虑，即我对某件事情焦虑的想法和行为在多大程度是与现实情况相符，具体操作可以使用下面的量尺，假如自己的想法与现实情况非常符合，那就给 10 分，如果很不符合，就是 1 分，将自己判断的结果标定在量尺上，量一量自己的想法和行为在多大程度上是捕风捉影、草木皆兵的，或是恰如其分、切合实际的。

有时灾难化思维来自想象或者臆测，基本没有事实依据，有时灾难化观念有一定的事实依据，但得出的结论却与事实相差甚远。对当前疫情传染性后果的灾难化思维绝非无中生有，但可能存在言过其实的情况。通过这样一个简单的方法，将恐慌情绪拉回到简单的理性判断轨道，梳理自己看问题的思路，对自己的心态保持机敏和清晰，从而重新做回情绪的主人。

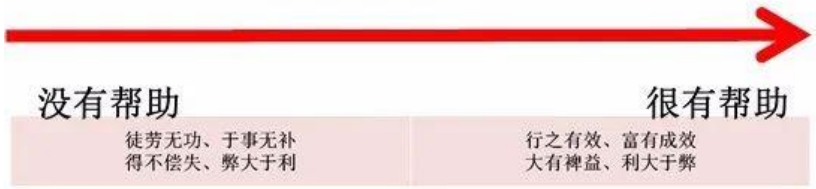
表现二：思虑过度

另一个表现是思虑过度，思虑过度就像一个摇椅，能给你点事情做，但不能将你带到任何地方。表现为持续不断的关注负性信息，进入反复思考的循环，但却不采取有效的问题解决方式。有效的问题解决方式比如是专家给出的防护措施。只要坚持做到严格防护，就可以感到安心和安全，而不必对疫情信息过度关注。

解决方法：有用性判断技术

有用性判断技术同样会促进对自己焦虑的认识，即我对某件事情焦虑的想法和行为在多大程度是有益处的有帮助的，仍然使用类似的量尺，假如自己的想法对解决现实问题很有帮助，那就给 10 分，如果没有帮助，就是 1 分，去判断自己的想法和行为在多大程度上是弊大于利、徒劳无功的，还是利大于弊、富有成效的。

使用有用性这个量尺去识别自己是否过度焦虑有些难度。因为在焦虑惯性思维逻辑里，认为关注疫情信息、进而反复考虑会有助于防止事情变糟。但实际上处于思虑循环之中而不行动，就好像只磨刀却不砍柴。行动起来去做具体的事情，事情不必然与防疫有关，或是工作，或是兴趣，去打破过度思虑的循环状态，在行动基础上再去使用有用性这把量尺，就更容易识别出过度思虑于事无补。



真实性判断和有用性判断是认知行为治疗中常用的技术。或许你曾经有意无意地使用过这些技术，现在你可以走心尝试一下，让认识回归逻辑，让情绪拥抱理性，你就可能会认识到，当有十个烦恼向你走来，在他们到达之前会有九个掉到沟里。能看到自己的焦虑状态，就已经开始掌控自己的情绪，让自己心平气和地度过这段特殊的抗疫时期，迎接春暖花开时节的到来。

返回目录

你有足够的心理资源应对疫情吗？

作者：杨紫嫣

从 2019 年 12 月以来，一种人类从未发现过的新型冠状病毒引发了大规模的疫情爆发。与引起 2003 年非典疫情的 SARS 病毒一样，新冠病毒的传染源也是野生动物。这类病毒在野生动物体内可以与宿主和平共处，对人体却有极强的破坏性。可是病毒不会平白无故地由野生动物直接感染人类。

例如美国 2011 年的电影《传染病》讲述了这样的故事：人类侵占了蝙蝠的聚居地，蝙蝠被迫迁徙至附近的养猪场，在养猪场上空吃的香蕉偶然掉落被猪食用，从而将病毒传染给人类，造成了大规模极其严重的疫情。

无论是电影中人类侵占野生动物领地，还是现实生活中人类交易、食用野生动物，都是对自然界缺乏敬畏的表现。南宋大家朱熹曾在《中庸注》中言：“君子之心，常存敬畏。”所谓敬畏之心，就是指人们面对那些广阔、浩大以及超越当前认知范围的对象时所产生的一种情绪体验，这些对象既包括自然奇观，也包括艺术杰作和非凡的人类行为。

如果人们从非典之后对自然界怀有足够的敬畏，杜绝野生动物市场交易，那么此次新冠病毒的疫情是不是可能避免呢？

敬畏（awe）

对大自然的敬畏有助于减少、避免人类与自然之间的冲突。但是当冲突已经发生，疫情已经蔓延，敬畏也可以作为一种心理资源帮助人们应对疫情。心理学研究表明，敬畏可以使人们产生一种自我超越的状态，可以提升人们的幸福感，减轻威胁引发的消极情绪。

在这个特殊时期，如何有效利用敬畏这种情绪呢？我们可以通过回忆曾经让自己感到敬畏的经历，比如曾经看到过的自然奇观，或者观看大自然的图片、或纪录片等，来让自己产生敬畏之心，帮助自己积极地应对当前的威胁。

除了敬畏，我们还可以使用以下几种心理资源来应对疫情。

正念（minfulness）

正念是一种有目的、不评判的将意识与注意集中于当下的方法。正念的作用非常广泛，可以提升人们的心理健康，增强心理调适能力，降低焦虑、抑郁、冲动等负面情绪，缓解很多心理和精神疾病。

正念训练的方法有很多种，比如正念冥想、正念呼吸等。具体可以参考中科院心理所抗击疫情——心理调适专栏（http://www.psych.cas.cn/xgzbdyqfk/xlts/），内含科学、详细的正念太极教学视频和正念练习音频材料。宅在家中的你不妨跟着视频一起进行正念训练，同时还可以锻炼身体，消磨无聊时光。

怀旧（nostalgia）

怀旧是一种对过去经历的情感性的怀念。这种情感体验可能是苦乐参半的，但大部分时候是正性的。怀旧是一种非常常见的情绪，人们每周都会产生数次怀旧体验。怀旧在日常生活中也非常容易被引发，比如怀旧歌曲、怀旧影片，还有儿时的玩物，都可以让人们感受怀旧的情绪。现在也有越来越多的商家、景点以怀旧为元素吸引顾客或游客。

心理学研究表明，怀旧对人们有很多积极的作用，有利于人们的心理健康，可以让人们感受到社会支持，感受到人与人之间的爱与联结，减轻孤独感，帮助人们积极地应对生

活中的威胁。在家中的你不妨翻一翻童年时的相册，找一找从前视若珍宝的音乐磁带或CD，和家人一起重温儿时的影视作品，一起享受怀旧的感觉，体验“初心”。

主打怀旧元素的店铺

自我肯定（self-affirmation）

自我肯定是指人们通过关注和肯定自我价值或自我的其它重要方面来维护自我完整性。自我肯定是一种非常重要的心理资源，可以使人们在维护自我的同时从威胁中学到有利于适应的信息，减少不利于适应的行为。

以此次疫情为例，自我肯定可以让人们更加接受那些对自身健康起到威胁的信息（如疫情信息），进行利于健康的行为（如戴口罩、减少外出），减轻应激或压力导致的生理和心理问题（如焦虑、恐慌），因而是一种有效而健康的应对方式。一项最新的研究也证实了自我肯定干预可以降低此次新冠疫情引发的焦虑和抑郁的心理反应。

自我肯定的方法有多种，其中在中国最常见、最有效的方法就是思考对自己和家人最重要的价值，例如经济、社会关系、知识、品格、艺术等。可能有很多人很少或从未思考过这类问题，不妨趁这次机会好好思考一下自己，顺便思考一下人生！

无论是敬畏、正念、怀旧、还是自我肯定，都是我们在生活中可以用来应对疫情的心理资源。这些心理资源不仅仅适用于此刻的疫情，也同样适用于我们在日常生活中遇到的多种威胁和困境。我们可能都会无可避免地收到一些负面信息、经历各种各样的失败、遭受社会拒绝和排斥等。与其被动地接受，不如主动地利用各种心理资源调适自己的心理、行为，积极、健康地应对此次疫情和生活中的威胁。待到春暖花开时，相信战胜疫情的那一刻将会如期而至！

参考资料：

Bergin, A. J., & Pakenham, K. I. (2016). The stress-buffering role of mindfulness in the relationship between perceived stress and psychological adjustment. Mindfulness, 7(4), 928-939.

Cohen, G. L., & Sherman, D. K. (2014). The psychology of change: Self-affirmation and social psychological intervention. Annual review of psychology, 65, 333-371.

Koh, A. H., Tong, E. M., & Yuen, A. Y. (2019). The buffering effect of awe on negative affect towards lost possessions. The Journal of Positive Psychology, 14(2), 156-165.

Sedikides, C., Wildschut, T., Routledge, C., Arndt, J., Hepper, E. G., & Zhou, X. (2015). To nostalgize: Mixing memory with affect and desire. In Advances in experimental social psychology (Vol. 51, pp. 189-273). Academic Press.

李世峰,吴艺玲,张福民,许琼英,周爱保.(2020).疫情和应激：自我肯定可以缓冲新冠疫情带来的焦虑情绪反应.[ChinaXiv:202002.00017]

返回目录

普通人如何为抗击疫情做贡献？好好利用一种能力

作者：赵晴 张立波 胡理

近日，中国—世界卫生组织新型冠状病毒肺炎联合专家考察组评估称，正是由于中国采用全政府、全社会这一方法，避免了少则万余、多则数十万病例出现。其中让外方组长、世界卫生组织总干事高级顾问布鲁斯·艾尔沃德印象深刻的，是中国能够举全国之力防疫，其中既有武汉“封城”等果断措施，也有除湖北以外的省份倾力支援，他将其形容为“真正意义的团结”。

新冠肺炎疫情发生以来，国人和全世界的华人表现出的荣辱与共，一方有难、八方支援的精神震撼了海内外，让很多人感叹中国人的团结。在这份团结当中，我们看到了很多共情的影子。

“我们在一起”抗击疫情公益海报（作者：Elin）

共情是什么？

共情是体会和理解他人情绪的能力[1]。共情在生活中无处不在：看到别人痛哭流涕，我们也不禁悲从中来；听到他人开怀大笑，我们就体会到其乐不可支；看到有人瞋目切齿，我们就明白他为什么怒火中烧。

共情不是现代人的产物，也非局限于人与人之间的情感交流。中国古籍中就记载了有关共情的典故。《黄帝内经·素问》记载黄帝看到患者的痛苦后说：“余念其痛，心为之乱惑”。《庄子·秋水》中记载，庄子和惠子在桥上散步，庄子看着水里的鱼说道：“儵鱼出游从容，是鱼之乐也”。

面对新冠疫情，绝大部分群众能够理解一线人员和封城地区人民，选择宅在家中。每天，在社交媒体上，有人传递着坚强、有人传递着感动、有人传递着悲伤。因为共情，我们看到坚强时坚定相信，看到感动时热泪盈眶，看到悲伤时感同身受。

共情的积极作用

钟南山院士在采访中（照片来源：腾讯新闻）

共情是人与人之间情感交流的重要桥梁[1]。通过共情，人们不仅可以通过语言或文字了解到对方的想法和感受，还可以通过对方的面部表情和肢体动作，共鸣到对方的感情，理解到对方的想法。研究发现，共情让我们“感同身受”：共情会直接激活大脑中情感控制和表达相关的区域[2]；当我们看到他人情绪面孔时，我们大脑就已经开始处理与情绪相关的信息[3]；而当我们看到他人的疼痛时，我们的大脑的反应就如同我们自己受到了疼痛刺激一样[4]。

共情在此次抗击新冠疫情中起到了不少积极作用。在抗击疫情的初期，小部分人不顾大局，频繁外出，参加聚会。但是，当钟南山院士含泪请求大家呆在家里，切断传染途径时，千千万万的家庭开始把“呆在家里”当成了使命。当看到抗疫前线的医务工作者被N95口罩磨破了脸颊的时候，我们体会到了“最美的逆行者”的疼痛，有越来越多人开始呼吁把最需要的防护物资送到前线去！当了解到钻石公主号上年迈的中国人因缺少常备用药而焦急时，中国驻日本大使馆负责人立刻联系日方，并最终将药品及时送达，引来船上香港同胞感叹：“我们身为中国人而感到自豪，因为我们在国外遇到困难时有我们强大祖国的支持”。

另一方面，缺少共情也引发了一系列社会问题：比如，部分人员在网上传播谣言，造成恐慌；不遵守国家居家隔离规定，执意参加聚会，增加了疫情扩散的风险；不肯正确佩戴口罩，并与管理员发生冲突等等。如果当事人能够善用共情，站在别人角度思考问题，上述社会问题就有可能避免。

共情的“过犹不及”

但是，共情的作用并非总是积极的。钟南山院士说：“我非常相信一句话：健康的一半是心理健康，疾病的一半是心理疾病。”

过度共情有可能给我们造成心理负担，从而产生逃避共情的行为。研究发现，普通人在共情时都会产生“有益共情”和“有害共情”两种成分[5]。“有益共情”会促进人们关心他人，照顾他们，愿意为他人提供帮助；而“有害共情”会让人们感到痛苦，使人们开始计较自己的得失。因此，“共情痛苦”问题严重的个体，会变得更自私，常常会通过逃避共情，以求减少自己的内心痛苦[5]。

另外，还有被称之为“过度共情综合征”的心理问题[6]。有过度共情问题的人往往会对他人情绪的变化表现出过分地敏感。他们常常让自己的情绪被外界信息所控制而变得不稳定，而过多的负面情绪给人的日常生活带来诸多负面影响（如压力大、睡眠差），进而降低人体的免疫力。此外，有过度共情问题的人，会有“不帮助别人不行”的强迫意识。他

们极容易从自己的角度为他人提供帮助，如果对方不理睬或者不领情，往往又容易产生被排斥感、受挫折感等，从而造成人际关系紧张或其他社会心理问题。

如何善用共情？

当前正处在抗击疫情的关键时期，我们最需要的就是清醒的头脑、坚强的意志和健康的身体。下面有七点建议能帮助大家正确地运用共情，减少心理压力。

第一、量力而行。我们应该对自己的共情能力、心理承受能力、以及心理排压能力有正确的认识，并根据自己的具体情况调整相应的共情行为。

第二、尽量避免在早晨起来第一件事就收看灾难信息。人们对早上第一时间了解到的信息会记忆非常深刻，因此一早看到负面信息可能会影响一天的心情。

第三、尽量避免入睡前收看灾难信息。一方面，入睡前收看灾难信息容易造成失眠。另一方面，因为入睡后人们大脑认知加工功能处于休息状态，所以不能正确处理新接受到的灾难信息，可能会引起噩梦或不明缘由的惊恐。

第四、尽量避免在饿得发慌的时候收看灾难信息。大脑可能将饥饿给身体带来的心悸等生理反应，误判为是灾难信息引起的惊慌和恐惧，从而给心理造成不必要的混乱。

第五、适当进行有氧运动。有氧运动会帮助人们改善心情。练习八段锦是一个不错的选择。八段锦有柔筋健骨、养气壮力、行气活血、协调五脏六腑的功能，初期研究还显示练习八段锦对防治新冠肺炎有一定疗效。

医务人员和患者一起练习八段锦（照片来源：腾讯新闻）

第六、及时和亲友沟通。为家人做一道好菜、和家人谈谈心、给许久未见的亲朋写一封邮件、及时将自己的想法和家人朋友进行沟通。你可能发现你很多的担忧和痛苦都会在沟通中烟消云散。

第七、适时适度地转移注意力。练练书法、学学绘画、或捧起一本一直想读却没有时间阅读的书籍。从这些活动中找到快乐、享受宁静。

结语

总之，我们要发挥共情的积极作用，团结一致，抗击疫情；避免过度关注负面信息，避免过度共情给我们造成的心理负担。此时此刻，放下手机，关上电脑，泡一杯茶，打开一本书。也许你会惊讶地发现，你的烦扰、焦虑、抑郁可能慢慢消失了。为自己的心灵创造一片世外桃源，为复工开学做好充分的准备，这也许是我们现阶段最需要做的。

返回目录

野生动物消费背后的心理解析

作者：孙彦 伏芳香 王帅

2020年的新冠肺炎疫情几乎波及到了每个中国人，在世界多国也有爆发蔓延之势。大家在万众一心、携手抗“疫”的同时，自然也对此次疫情的病毒源头非常关心。同以往的SARS、埃博拉、MERS等传染病类似，这又是一例以野生动物为病毒传染源的传染病。围绕禁止捕食、饲养、接触野生动物的讨论已成为整个社会的热点。

本次疫情中，新冠病毒的自然宿主为蝙蝠，这个是普遍的共识。而对于中间宿主，有多个研究团队认为可能是穿山甲。尽管最终结论有待科学家的进一步研究证实，但“可能的中间宿主”身份让穿山甲又一次进入大众的视野。

实际上，穿山甲在《世界自然保护联盟濒危物种红色名录》中赫然在列，目前现存的8种穿山甲的级别分别是：3种（中华穿山甲、马来穿山甲、菲律宾穿山甲）为“极危”，3种（印度穿山甲、树穿山甲、大穿山甲）为“濒危”，2种（南非穿山甲、长尾穿山甲）为“易危”。易危的意思是和大熊猫一个级别，已属国宝，那濒危和极危也就意味着它们可能很快会走向灭绝。我国也正在研究将穿山甲由国家二级保护野生动物提升至国家一级予以保护。

既然任何从野外捕猎穿山甲的商业用途均被禁止，那为什么过去10年共有100多万只穿山甲被盗猎和贩卖，使它们成了全球走私量最大的哺乳动物呢？正是巨大的消费需求催生了屡禁不止的知法犯法，而人们消费穿山甲等野生动物背后实际上有着不同的心理动因。

1.根深蒂固的“传统”刻板印象

穿山甲被消费的原因之一是据传其鳞片可入药，这是自古传承下来的。所以很多人还是遵从老方子——虽然从来没有被严谨的科学实验证实有效。从心理学上看，这其实是一种“刻板印象”，即人们通过自己的直接或间接经验形成的对于某一事物较为固定的看法。

刻板印象是人们在“社会化”过程中形成的。“社会化“是个体在社会影响下，通过社会知识的学习和社会经验的获得，形成一定社会所认可的心理行为模式，成为合格社会成员的过程。社会化不仅对于个体的生存和发展，甚至对于人类社会整体生存和发展，都有着重要意义并且是必要的，但同时也会导致一定程度的群体盲从。

香港的一项调研显示，有85%的调查对象认为穿山甲鳞片有药用价值。当人们有这样的刻板印象，加之群体的从众效应，自然会盲目跟风购买穿山甲鳞片入药。而对于穿山甲在保护森林、堤坝、维护生态平衡等方面有巨大作用、被称为“森林卫士”的事实，由于知道的人很少，反而很难影响人们的消费决策。

2.追求“面子”的心理需求

在消费心理学中，“面子”被定义为通过一系列消费活动来建构和展露的自我形象以及所获得的群体、社会的认同和赞赏。面子作为一种符号资本，可以帮助人们获得尊严、提高社会地位认同感。

“物以稀为贵”，穿山甲和其它野生动物被当作“野味”端上桌其实并不便宜，是被一些人视为珍馐来招待贵宾，以显示尊重或者表示自己属于“吃得起”的圈层，满足了这些人追求面子的心理需求。不过，以共同食用野生动物来满足“面子”需求，获得的只能是一种扭曲的、狭隘的“面子”，也越来越受到社会的排斥和指责。

3.“猎奇”心理

好奇与猎奇有着本质的区别，“好奇”是人类探求新知识和新信息的内在动力，它能够激发人的兴趣并缓解不确定感。但“猎奇”往往是指急切地或贪得无厌地搜求新奇和异样的东西。

民间传说穿山甲具有很高的营养价值，加上它们的特殊外形确实引起了一些人的猎奇心理，这导致大量的穿山甲被捕杀、贩卖、烹饪。

4.忽视小概率

自 2003 年 SARS 之后，人们已经知道滥食野生动物存在的疾病风险。但是国内 SARS 之后，再没有出现过因食用野生动物而发生大面积疫情的情况，这让那些食用者对这个“小概率事件”放松了警惕。

心理学家丹尼尔·卡尼曼在《思考，快与慢》中写道：“权衡罕见的情况是很难的，因为这些情况常常会被忽视，事实上人们赋予它们的决策权重几乎为零……大多数人很少有时间去关心核能外泄问题，也几乎不会幻想从素未谋面的亲戚那里继承到大笔遗产……此外，人们对于可能性较小的各种风险完全是迟钝的。”

5.“人类是万物之灵”的认知偏误

认知偏误是有特定模式的判断偏差，主要是因为人们经常根据主观感受而非客观资讯做出判断与决策。

人类独特的语言和智力能力，带来科技、社会和经济等方面快速发展，这让一些人对“人类是万物之灵”的说法深信不疑，认为人对其它像穿山甲之类的“无声者”具有处置权。这其实是一种认知偏误，是以自我为中心的主观感受。事实上，人类只是自然界一部分。

从客观后果上，消费野生动物不仅会让它们受到伤害，最终伤害的还有人类自己和子孙后代的生存环境。要避免病毒从野生动物再次传播给人，我们应该遵守自然规律，禁止消费野生动植物；要实现人类的永续发展，也要保护我们所依存的野生动植物及其生态圈。

6.缺乏对野生动物的共情

共情也被称为同感、同理心，指的是个体能设身处地体验他人处境，从而达到感受和理解他人情感的能力。

共情的客体不仅可以是人，也可以是野生动物。如果人们能够体会到它们的处境，理解它们在惨遭杀害时的痛苦，就不会存在这么多野生动物非法交易行为。但是，在很多野生动物消费过程中，人们并不会对野生动物产生共情，却会因为一己私利对它们痛下杀手，或是为了满足自己的需求而购买野生动物制品。

综上，如果要有效地杜绝非法的野生动物交易，需要从供给端和消费端同时治理，双管齐下。

一方面，需要建立明确的法律法规，杜绝非法供给，给予违法犯罪分子严厉打击。这方面，全国人大常委会已于 2 月 24 日，表决通过了《全国人民代表大会常务委员会关于全面禁止非法野生动物交易、革除滥食野生动物陋习、切实保障人民群众生命健康安全的决定》。《决定》在野生动物保护法的基础上，确立了全面禁止食用野生动物的制度，打击非法野生动物市场交易。

另一方面，也需要有柔性的理念倡导，通过分析购买野生动物制品的内在心理动因，减少甚至消除消费侧的不合理需求，形成文明的消费理念和健康的消费习惯。当这种健康消费观形成普遍的公众认知和社会共识，社会的约束力则会自发的、内在的、长效的对非法野生动物的消费做出抵制。这样才能最终让人与动物和谐共处，长久地保障和守护人类的安宁与福祉。

返回目录

疫情面前，心怀一些敬畏和尊重

作者：王葵

此次新冠肺炎疫情来势汹汹，而且一开始就带着巨大的不确定性。对很多人来说，直到武汉已经封城才开始关注。已经感染了多少人，不确定。除了呼吸道传染，还有没有粪-口传染？气溶胶究竟有多危险？哪些药物能有效，不确定？

和诸多不确定相比，有一件事情是确定的——形势严峻，新冠病毒的传染性很强。在共和国历史上，第一次封闭了一个常住人口达千万级的省会，甚至动员全民参与防控，这彰显了这个国家在应对疫情时的决心和勇气。

然而，在诸多的不确定的驱使下，许多人内心的安全感受到了威胁。当前的认知将病毒和野味联系在一起，可绝大多数人并没有消费野味的习惯。这让许多人深感无辜和愤怒。为什么会这样？凭什么我要遭受这些风险？这样的问题会涌出来。

（图片来源：veer 图库）

当安全感受到威胁的时候，人们会试图找到诱发这种不安的原因。潜在的想法是如果找到了这个因，去除了它，那么“我”就可以生存在一个安全的世界里了。在对安全感和破坏安全感的“因”的强烈渴望下，人们可能会做出偏离理智的归因。此刻，我们需要认识到，人类并没有我们所臆想的那么强大。

人类也许比其它物种聪明一些，特别是如果这种聪明程度是用摧毁能力来计算的话。科技的进步容易给人们一个虚假的感觉，那就是人类已经能够按照自己的想法来对大多数事物进行控制了。但真是这样吗？

要全面认识一个事物，需要一个合适的坐标系作为参考。如果这个坐标系是自己，那么就完全可以自称“万物之灵”；如果仰望星辰，在这浩瀚是宇宙和漫长的时间的流中，就更可能客观地认识自己和同类。在北京自然博物馆的一面墙上有几个醒目的大字，大意是如果地球从诞生到现在算作 24 个小时，那么人类在上面生活的时间只有 9 秒左右。这段时间有多长，就好比某个工作日的下午一个长长的哈欠。对于地球而言，人类还是一种比较新的存在。

事实上，目前我们对于世界的认识，虽然比我们的先辈们强了许多，但是还有更多的是未知。生老病死中的病，一直就是人类的常态。人类目前能够有效应对一些疾病和风险。比如我们国家孕产妇死亡率已经相当低，生孩子对于女性而言不再是过鬼门关。但是另一些疾病，人类还是作用有限或者束手无策的。

以最熟悉的流感为例。据传人类历史上最早汇报流感的人可能是西方医学之父希波克拉底，他在公元前 410 年的时候报告了雅典北部发生了传染性很强的疾病。而流感（influenza）这个词语的真正开始使用则是在 1357 年意大利的佛罗伦萨。彼时，流感这个词语的字面意思是着凉（cold influence）。流感这个词语在汉语中的历史还比较新。有趣的是，在四川，人们把称呼普通感冒为“冻着”。由于流感和普通感冒有相似的症状，不同文化中表面意思相同的两个词语背后，可能既反映了许多人其实不怎么分得清普通感冒和流感这个事实，也反映了流感可能一直于人类同在的事实。

如果说新冠病毒是威胁人类健康的新犯，那流感病毒简直是罪恶累累的惯犯。和这次新冠病毒的突袭不同，流感有着可以预估的时间轨道——高发于十一月至次年三月， 每年都会来扫荡一圈。即便如此，人们不仅没有能够消灭流感病毒，其变异还时不时给人类带来巨大的损失。根据世界卫生组织的评估，每年流感大概会影响十亿人，造成 300 万到 500 万严重的病例，并带走大约 29 万到 65 万的生命。且不说历史上让人闻风丧胆的西班牙大流感，据美国疾控中心 2 月 15 日的预测，本次流感季已经有超过 2900 万美国民众感染流感病毒，超过 28 万人因为流感和并发症而入院治疗，因流感致死的人数已经超过 1.6 万。

但是这不表明科学家在应对流感方面没有作为。在有针对性的流感疫苗的研发、有效的药物筛选和风险监控方面，都有他们的努力和汗水。能够完全解决问题固然是一个“有作为”的方式；在不能完全解决问题的情况下，最大限度地减少损失也是了不起的作为。如果对于流感病毒的应对尚且如此，就不要强求科学家能够一朝一夕找出最有效应对新冠肺炎的方法。当然，如果有，那自然是更好。

因为大众对科研不了解，难免会生出一些神秘感。同样有神秘感的另一个职业是魔术师。魔术师给人的感觉是任何时候都能够“无中生有”。科学研究工作和魔术师完全不同，科学研究有其规律性，循序渐进就是其中一条。如果想要产生一味安全且有效的药物，需要给科学家足够的耐心。这个耐心的周期可能是数十年。一味新药的研发始于实验室，然后走向前临床阶段和临床一期二期三期，再投产应用。而且只有极少的目标药物能够幸运地通过这个流程，这是一个耗时耗力耗钱的工作。在实验室阶段通常是在细胞和分子水平上弄清楚疾病的发生发展过程和机制，并且找到可以干预的靶点。有了靶之后才去找能够打这个靶的工具。

这个工作很基础，一般人可能将之理解为“没用”。因为在人们的常识中，只有拿到手心里的药片或者注射进身体的针剂才是有用。但是如果没有前期的实验室工作，一切都无从谈起。目前多个领域科学家正在为了攻克新冠病毒而奋战，他们的工作，是为了让我们更安全。

人们对于因果，有着不切实际的偏好。彷佛每件事情的发生，一定会有一个因。心理学的研究表明，许多事情的发生不是一因一果，常常是多因多果的。而且许多事情的原因是不明的。从事十几年精神疾患的研究，印象最深刻的一点就是提到许多精神疾患的时候，都有一句“病因不明”。那一个个被精神疾患困扰的个体，倘若一直追问“凭什么是我”，接下来非常可能的结果就是加大抑郁症状发生发展的可能性。

特别需要意识到的一点是，这个世界并不是绝对安全。此刻，我们可能比其它任何时候都需要一些理性。此刻，也许可以重新审视一下人类的局限性，对于世界，对于自然，保持一份敬畏和尊重。

（图片来源：veer 图库）

返回目录

“战疫”心理建设法

作者：陈雪峰

抗击新冠肺炎疫情，不仅是一场防疫战争，也是一场心理战役。疫情给不同的人带来的影响不同，但所有人都需要做好心理建设。

心理应激三阶段

疫情给人们带来的心理应激有一个发生、发展的过程，通常会经历三个阶段。

首先是警戒期，疫情刚发生时，人们受到外界环境中危险信号的刺激，表现出各种心理应激反应。一些人因疫情而焦虑、恐慌、愤怒、失望、抱怨、委屈，体现在行为上就是情绪起伏大、易怒、不愿意做事情、控制不住地想看手机、更容易关注疫情相关的负面信息，等等。这些应激反应是正常反应，是人类在长期进化中形成的自我保护机制，我们通过心理应激反应来提醒自己对外部环境保持警觉、及时调整自己去适应环境。

警戒期持续一段时间后，心理应激反应慢慢减弱，开始进入抵抗期。这个阶段通常是从疫情发生几天后到几周内。人们逐渐适应了疫情带来的各种不良情绪体验，适应了隔离生活带来的各种不适，但由于警戒期身体抵抗压力消耗了一定资源，这一阶段免疫力可能会降低。在这一阶段，有些人能够很好地调整和适应，而有些人不能通过自己的努力进行调整和适应，或者由于身边的社会支持系统没能发挥作用，无法缓解疫情带来的心理压力，因此可能会面临比较严重的心理困扰。

随着时间的推移，第三阶段可能是消退期或衰竭期。如果适应较好，疫情带来的压力会逐渐消退，随着疫情防控的不断推进而调整心理和重建生活平衡。如果适应不好，可能进入衰竭期，有些人会有持续性的创伤体验，做噩梦、反复痛苦回忆疫情带来的创伤，也有些人表现为持续性的回避或整体性的反应麻木，还有些人持续保持警觉性增高、情绪烦躁、入睡困难等。进入衰竭期的人往往会感觉非常痛苦，甚至社会功能受损。

心理干预与援助的重要性

不是每个人都会经历心理应激的三个阶段。人和人的差异很大，不同人受疫情影响的程度也不同。在此次疫情中，大部分人的心理应激反应属于正常反应，在疫情初期有比较

强烈的恐慌和焦虑，随着时间的推移逐渐调整好自己的心理状态和生活方式，因为并未感受到很大的压力。这是积极、良好的自身心理建设。

而有一部分人受疫情影响较大，特别是罹难者家属、患者及其家属，顶着工作压力和心理压力奋战在抗击疫情一线的医护工作者、公安民警、社区工作人员，以及因疫情而遭受较大损失的人。其中，有些人可以依靠自己的努力进行调整和适应，而有些人很难进行自身心理建设。前文提到的受疫情影响较小的人群中，也有一些人由于体质较弱、性格敏感等原因，体验到的心理压力很大，靠自身心理建设无法做到顺利适应，这些情况就需要专业心理建设。

警戒期的专业心理建设主要是“心理危机干预”。这在心理服务中是一个专业术语，指的是对经历心理创伤的个体进行简短、高效的专业干预，帮助其快速渡过心理危机，恢复相对正常的生理、心理和社会功能水平。

心理危机干预主要在创伤事件后 14 天内开展，包括对受创伤人群（特别是丧亲、受伤等高危人群）的评估、诊断和急性干预，是短程和紧急心理咨询，本质上以解决问题为主，一般不涉及当事人心理创伤的长期恢复和人格塑造。

心理危机干预的对象不仅包括疫情的直接受害者，还包括救援人员、医护人员、基层干部、媒体记者等枢纽人群。此次疫情由于具有传染性，最初的心理危机干预主要通过心理援助热线等线上方式开展，有条件的地方也会在定点医院、方舱医院等由精神科医生和心理治疗师等提供线下心理危机干预。

进入抵抗期和衰竭期的专业心理建设主要是“心理援助”。这也是一个心理服务的专业术语，指的是通过心理学、社会工作等专业方法，对应激事件相关人群提供长期心理服务。

心理援助的工作内容包括身心状况评估、个体咨询、团体辅导、专业培训、科普讲座、政策建议和技术研发等。心理援助是一项专业性较强的工作，需要心理咨询与治疗的理论、心理援助技术、危机干预技术等专业知识和技能。实施心理援助的工作者如果没有足够的专业水平，不仅不能帮助受害者摆脱痛苦，而且还可能会给他们带来二次创伤，甚至会给自己带来次生伤害。

做好自身心理建设

在疫情期之外的日常生活中，人们更常见的情况是在某个时间段经历压力比较大的时刻。但无论身处何种境遇，我们都应该学习如何做好自身心理建设，包括学习自我调适方法、相信自身心理韧性和善用社会支持系统。

学习自我调适方法，是指压力大时可以针对性地采取一些有效方法进行自我调适。如果情绪压力大，可学习放松技术，如腹式呼吸、正念冥想等方法，在网络平台上很容易检索到相关知识和方法，可以进行自学；如果认知压力大，应当减少各种信息的影响，少看手机，多读书或做其他有益身心的事情；如果行为方面的变化比较大，应当提醒自己及时调整。

相信自身心理韧性，是指让自己积极的心理能力发挥作用，给自己信心和力量。心理学研究发现，有些孩子出身贫穷、家庭破裂、父母患病、艰难成长，但他们仍然可以很好地学习、很好地适应家庭和学校生活，并最终实现社会意义上的成功人生。有些人在生活中经历了暴力事件、丧亲、疾病甚至肢体残障，但他们并没有从此被笼罩在沮丧和悲痛的人生中，而是走出创伤阴影、适应新的生活。心理韧性就像是人类在进化中形成的一种自我保护本能，当环境发生变化时，可以帮助我们进行调整和适应。

心理韧性涵盖的因素很广泛，如自尊、自我效能、自律、乐观、积极行动、热情、情绪稳定、计划能力、问题解决能力、良好的人际关系、社会责任感等等。这些人类自身具有的潜能，是帮助我们战胜困难、走出逆境、获得成长的信心和能量。

善用社会支持系统，是指“你不是一个人在战斗”。当有需要时，可以在个体、组织、社会、文化等各个层面获得资源。对每一个人而言，疫情发生后，我们通过电视或网络等平台学习心理健康知识、家人之间的关心关爱和互相支持、社区和单位提供的支持、从新闻媒体报道中获取信息和体验感动感恩等等，这些都是社会支持系统在发挥作用。社会支持系统为我们提供了抗击疫情的物质支持和心理支持。

2018 年中国启动了社会心理服务体系建设，这是一个多层面的相对完善的架构，它针对不同人群的不同需求，提供针对性的心理服务，既包括突发事件后对个体的心理危机干预和更为长期的心理援助，也包括常态生活中对个体的心理咨询、对普通人群的心理健康教育和科学知识普及，以及更宏观层面的社会心理疏导和社会心态塑造。

磨难不会压垮我们。做好心理建设，就一定能够从磨难中获得成长，有更大的勇气和更强的能力迎接挑战、创造美好。

返回目录

新冠肺炎康复后，如何拯救自己的“玻璃心”？

作者：王葵

分类是人们重要的思维模式，不仅体现在把生物分成若干种和属，对日常生活而言也非常重要。这个重要性远远超越了我们分门别类地整理家什，更体现在对“我们”和“他们”的二分界定。

“我们”这个概念常常代表熟悉、安全、可依靠，而对被称呼为“他们”的对手则表现出一些难以掩饰、或多或少存在的微妙距离。

2 月 14 日，一名新冠肺炎患儿从湖北省秭归县人民医院感染性疾病科治愈出院。王家满摄/光明图片

新冠肺炎康复者往往会把与自己有相似经历的人归为“我们”，而许许多多未曾患病的个体则可能被归为“他们”。现实情况是，新冠康复者的数量占总体人群的比例很小，几乎周围都是“他们”。

心理学研究表明，当周围都是“他们”时，我们对自己独特性会有很好的觉知。好比一个第一次走出国门的中国人也会对“中国人”这个身份有非常深刻的体验。类似的体验还会出现在工科专业的班级里几个稀稀落落的女生身上，或者出现在幼教专业班上星星点点的几个男生身上。在这种情况下，人们对很多事情的归因会不自主地往某个让人具有“独特性”的维度上靠。如果在国内，无论被款待或者被怠慢，大家都不会做出“因为我是中国人”这个归因；但是，如果在国外，和一群外国人在一起，这个归因非常可能不由自主地冒出来。

因此，出院之后的新冠康复者有可能会对自己“新冠肺炎康复者”的身份更加在意。过分的在意会导致敏感，会以一种和患病前不同的目光来审视一些其实很平常的经历。

为什么熟人不再跟我打招呼？为什么人们急匆匆地从我旁边经过？为什么门口的保安对我不如以前那般热情？——其实在新冠疫情之前，人人都有过遇到熟人但对方没有打招呼，甚至自己主动打招呼别人也没有回应的情况。但是经历过“新冠诊断”之后，在“新冠肺炎康复者”这个崭新标签的驱使下，人们可能会把一些寻常的经历和“新冠肺炎康复者”这一特殊身份联系在一起。

新冠肺炎康复者还需要意识到一点，在新冠疫情的影响下，其实人们之前默认的社交规则已经发生了改变。其中比较突出的点，可能就是人际距离的拉大。新冠病毒的传播方式是飞沫传播为主，因此加大人际距离本身就是防控工作中非常必要一环。换个方式说，居家隔离，其实就是强行减少人际接触的可能性，也在客观上拉大了人际距离。人际距离的加大意味着疏离感的产生。若普通人群已经深刻体验到，那么在新冠肺炎康复群体中，这种疏离感很可能被放大。

如果新冠肺炎康复者意识到自己可能存在这种过分敏感的情况，无需自怨自艾，也无需自责。这是个体应对新冠肺炎过程中很容易出现的一种情况，时间往往能够很好地解决这类问题。

返回目录

ΘΘΘΘΘ“返工复产”专栏ΘΘΘΘΘ

上班期间总忍不住想刷疫情消息，怎么办？

作者：高文斌 唐义诚

《机关企事业单位应对疫情心理建设手册》系列问答之一：

复岗复工后，是恢复工作和发展生产的关键时期，员工亟需找回状态，全力以赴地完成工作；然而，这期间却总有人按捺不住内心的焦虑与不安，不时拿起手机刷疫情信息。海量疫情信息哪里能刷得完？于是，许多时间耽误在了刷信息上，严重影响了工作效率。

为什么上班期间总是忍不住想刷疫情消息？这是因为人都是有“负面偏好”的，“负面偏好”是一种很古老的生存机制，让我们把关注点放在危险的事情上。因为在远古时期，忽略危险是会让整个部落送命的。

直至今天，大脑对危险消息的偏好仍然存在，这就让确诊人数、疑似病例个案报道等疫情消息开始吸引我们的注意力——换句话说，我们的大脑产生了一种对疫情消息的渴求，在这种强烈的渴求下，我们会不自觉地去按动那个让我们兴奋的开关——反复查看寻找与疫情相关的消息。刷疫情消息这一行为经过假期间的多次重复，已经形成一种习惯。

复岗复工后，刷疫情消息的习惯仍然存在，很难改变，这就会造成员工因刷疫情消息而工作效率降低的现象频发。

怎么改掉刷疫情消息的习惯是关键所在，我们可以怎么做呢？习惯的建立回路为“暗示、渴求、惯常行为与奖赏”，当我们受到了疫情线索的“暗示”后，就开始“渴求”知道疫情信息，这时候我们就会以刷疫情消息作为“惯常行为”，最后，知道了疫情消息，有了掌控感就是一种“奖赏”，从以上习惯回路来看，员工需要改掉的是刷疫情消息这个惯常行为，可以在暗示和奖赏这两个环节进行相应的改变。

（1）在工作过程中，将暗示尽可能屏蔽掉。例如，工作时尽量避免接触疫情信息等容易导致分神的内容；执行关键任务时则彻底杜绝无关信息，确保注意力聚焦在工作中。

（2）在非工作期间屏蔽暗示。转移注意力，给大脑提供新的刺激，以替换疫情信息的刺激，比如，给家人做可口的美食，看喜剧片，听听音乐，阅读喜爱的书籍，做手工等。非工作期间减少刷疫情消息的次数，也能在一定程度上使得刷疫情消息的习惯得到的强化次数减少，有利于戒掉刷疫情消息这一习惯，从而在工作期间更好地集中注意力在工作内容上。

（3）控制奖赏次数，如：每天定时定量查看疫情信息，这样不会错过重要消息，也能恢复我们的控制感。值得注意的是，“定时”不是“时时”，我们可以为自己设置“信息闹钟”，在一天的时间中，每隔半天，用 5 分钟来关注疫情信息，其他时间安排运动、工作、家务或者休闲娱乐等日常活动，在掌握疫情的同时，获得正常的休息和愉悦情绪。

（4）与未来的自己做一个交易。与未来自己做交易，也称为“尤利西斯合约”（Ulysses contract），是一种自我约束的方式，就是你跟你未来的自己做一个交易，让“未来的你”替“现在的你”做决定，当“现在的你”想要频繁刷疫情消息时，内心问一下“未来的你”会不会因为这个行为而获益，如果答案是否定的，就不做这个行为。此外，让别人替你做决定也可以可取的，在职场中可以找一个伙伴，互相帮助对方集中注意力。比如，你可以找个同事，创建一个问责机制，然后互相告诉对方接下来一小时要做的工作，彼此监督，完成任务。

返回目录

复工后对工作提不起兴趣、不想开工，怎么办？

作者：高文斌 唐义诚

《机关企事业单位应对疫情心理建设手册》 系列问答之二：

复岗复工后，许多员工会出现对工作提不起兴趣、不想开工的现象，这是拖延的表现。“拖延”指的是把重要的和有时限的事情，推到其他时间去做的不好习惯。回到公司上班，生活方式与工作节奏的转变，很容易引起员工的拖延，具体表现为，对一些即将要做的事有些厌烦，这种情绪包含着一种转移注意力的冲动，让你想用一些无关紧要但快乐的事来代替，比如刷网页。

同时，拖延还与时间感有关，当任务的截止日期离当下的日期看起来很远时，拖延者并不能真切的感受自己究竟还剩多少时间。有的拖延者会在截止日期快要到来的时候，才惊觉原来没有多少时间了。对未来缺乏现实感，也正是人们总是误以为“还有时间”、“总有下次”、“还有机会”的原因。

拖延会造成自责、焦虑、羞愧等情绪反应，并且阻碍我们的潜能发挥。为了克服在职场中常出现的拖延行为，我们可以考虑以下方法：

1.增强对未来的实感。人们对于未来的时间是没有实感的。但如果换一种计时方式，可能会让人们更好地体会时间的流逝，用“天”来衡量时间，会让人觉得未来更加紧迫。因为天比星期，月或者年更短。因此，也有研究者建议用倒计日甚至是倒计钟来帮助人们更好的体会时间的流逝和任务的到来。

2.克服失败恐惧，实践“立即行动”哲学。拖延有很多原因，比如逃避压力；害怕失败的焦虑；认为不是最好就是失败的完美主义。当然除了交税和死亡这两件事是肯定的，世界上没有那么多事是必然的，所以也没有那么多的失败。“立即行动”哲学，就是以合理的方式、合理的时间去做合理的事情，拒绝那些拖拉冲动，找出容易做的事立即行动。

3.挑出最重要的事情。一般来说事情都是由最重要的几个因素决定的，把这些因素挑出来，你的决策既快速又有效。比如你可以用紧急、重要维度的矩阵把你要做的工作事务进行一个排序。同时，你也可以为每一个小任务的完成设定小奖赏。人们对于任务的抗拒会影响实际的执行力，所以，拖延的人们可以分解任务，并且在每完成一个小任务后给自己一个小小的奖赏。但这个奖赏也必须要分清楚，是不是对自己已完成的成就的过度满足。

4.在改掉“拖延”这一坏习惯时，还需要警惕“去他的效应”。研究表明，当你试图打破一个习惯却受阻时，失望的情绪会引发一种“去他的”态度，让你重新回到坏习惯，并且感到安慰。这种态度被科学家们称为“去他的效应”（what-the-hell effect）。心理学家认为，“去他的”效应具有破坏力，“去他的”态度会让你有一种出路，允许任何你想要改变的行为退回到原点。一旦陷入这种想法中，你就更有可能放弃自己的“战拖”目标，甚至拖延得更加严重。

返回目录

为什么回到单位，与以前同事见面后，感觉比以前疏远了？

作者：高文斌 唐义诚

《机关企事业单位应对疫情心理建设手册》 系列问答之三：

复岗复工后，难免与以前同事的密切接触，然而，许多员工发现：自己与以前同事见面后，感觉比以前疏远了。其实，这不是因为彼此之间有了罅隙，而是疫情中隔离措施造成了同事间的人际距离增加了。人际距离在社会心理学中指人际交往中双方之间的距离及其意义，人际距离的增加会让同事之间产生一种疏远感，过于远的人际距离会削弱员工的工作热情，造成企业的整体工作效率下降。

疫情期间，“不出门、不串门、不聚会”的防疫方法会造成人际距离的增加，这种变化会持续到复岗后。同时，工作场所的防疫措施（戴口罩、工位隔离等）会进一步增加人际距离。除此之外，由于担心疫情而产生的焦虑、无助等消极情绪，也会削弱人际交往的意愿，让我们与同事之间的人际距离更加遥远。与同事之间的有效沟通可以增强人际信任感，从而抵御人际距离增加导致的消极影响。在与同事沟通中，以下方法可以帮助你：

1.找到共同关注的话题。近期，疫情成为了大家共同关注的话题，与同事在闲暇时适当表露自己对疫情的感受，可以拉近与同事之间的距离，同时，把对疫情的担忧与不安等消极感受表达出来还有利于我们平息情绪。即使与疫情无关，只要是彼此之间都关心的话题，都可以起到破冰的效果。

2.模仿对方肢体语言。领导学专家奥利维亚·卡巴恩提出了“刻意模仿”原则：当人们的服饰、外貌、举止和言语都相似时，会自然地推论彼此拥有共同的社会背景、教育程度和价值观，就比较容易拉近距离。想要与同事更亲近些，不妨应用这一原则，与同事聊天时，可以慢慢调整和对方一样的姿势；接着可以尝试掌握对方的肢体习惯或动作，比如对方是否会频频点头、轻敲膝盖，然后你就可以换个类似、但不必完全一样的动作。

值得一提的是，模仿对方肢体语言有三个技巧：

（1）选择性模仿，只做自然的动作，毕竟某些手势男女有别；

（2）调整动作的强弱，如果对方做了一个夸张的手势，你可以做小一点，慢慢调整动作与对方一致；

（3）延迟一会儿再模仿，对方做完动作后，过几秒钟再模仿，以免对方发觉，反而激怒对方。

3.掌握倾听的艺术。倾听也是沟通的重点组成部分，建议你学会反思性倾听，反思性倾听指的是，当对方说完一件事，你做一个总结，让对方能够继续把事情讲清楚。这种技巧可以让对方感受到你的理解和关心。当你说“我明白你现在感觉很受伤”或者“我理解对你来说这是一段艰难的时期”，会鼓励对方告诉你更多信息。但是，如果你说“我无法理解为什么你会这样”或者“这件事对我来说没有意义”，你的朋友将会大受打击。此外，在倾听时可以使用口头助兴，这是比点头更进一步的行为，目的是鼓励说话的人继续讲话。口头助兴

包括“我知道了”“接着说”等“发言确认标签”，以及“嗯”“哦”等填充词。口头助兴能让对方明白，你不仅在听，还在以口头确认的形式证实对方的讲话内容。

最后，树立全局观，是对治人际疏离的重要途径，在内心中，把“我、我的”替换成“我们、我们的”，“”还要从“我们能得到什么”和“我们能给予别人什么”中相互审视，将你和同事看成是为了同一目标而努力的共同体，有利于减少压力和负面情绪，也能让关系更和谐更友好。

返回目录

为什么同事看起来很平和，而我却总因为疫情焦虑、烦恼？

作者：高文斌 唐义诚

《机关企事业单位应对疫情心理建设手册》 系列问答之四：

这次疫情传播速度快，影响范围广，让我们许多人感到焦虑、烦恼，甚至无心工作，影响到自己的日常生活。而身边有些同事却可以很平和地应对，令人羡慕又疑惑。这些同事，是真的没心没肺，不关心自己的和他人的安危吗？当然不是。这一现象源自心理韧性。

心理韧性，又称为心理弹性，是指个体面对生活逆境、创伤、悲剧、威胁或其他生活重大压力时所表现出良好适应的能力。简言之，心理韧性强的个体，能更好地应对应激性事件，通过自身的保护性因子，获得良好的适应，保持身心健康。

如果你觉得自己的心理弹性很差，不用担心，因为心理弹性也是可以训练的。美国的科学家做了个实验，让海豹突击队员和普通人一起看很多图片。这些图片有的能让人高兴的，有的能让人难过的，然后扫描他们的大脑。结果发现，海豹突击队员的大脑很敏捷，能在不同的情绪之间迅速切换，而普通人切换的就比较慢。科学家说，海豹突击队员为了应付战场复杂的环境，受过特别的训练，所以表现才比普通人好。

那么，我们如何训练自己的“心理韧性”呢？主要有以下策略：

1.“我有”、“我是”和“我能”策略

由国际心理韧性研究计划提出。其中“我有”是发现自己拥有的外界支持与资源，发展安全感和受保护的感觉；“我是”是发现个人的内在力量，包含个人的感觉、态度及信念；“我能”是发现和培养人际技巧和问题解决能力，如创造力、恒心、幽默、沟通能力等。

2.情绪控制和表达策略

一方面，可以通过回避、注意转换、认知重评等方式，控制自己对应激性事件的情绪反应，保持平和稳定的心态。如：少看或尽量不看疫情相关的报道（回避）。另一方面，可以写下自己的想法和感受，进行自我反省；或者通过唱歌、听音乐、跳舞、画画、诗歌、哭、跟朋友聊天来表达情绪，舒缓自己的心理压力。

3.运动策略

日常生活中，可以坚持体育锻炼，比如慢跑、游泳、瑜伽、太极拳等，一方面强身健体，另一方面培养自己的意志力和积极向上的心态。此外，还可以和家人、同事、朋友一起参与一些集体运动的项目，培养彼此间的默契，增强自己的安全感。

4.建立支持系统策略

首先，建立良好的家庭环境，与家庭成员保持良好的沟通和积极的互动；其次，建立良好的工作环境，与同事保持和谐的人际关系，共同培养团队精神和凝聚力；最后，可以寻求社会上相关组织、机构的支持和帮助，进行心理疏导，提升自己的应对能力。

返回目录

出现了哪些情况就说明我需要寻求专业帮助了？

作者：高文斌 唐义诚

《机关企事业单位应对疫情心理建设手册》 系列问答之五：

疫情期间，员工很容易出现应激反应，应激反应可能伴随生理、认知、情绪、行为等方面的各种反应，首先需要认识到，并不是出现了“应激反应”就是“出问题了”，其实，很多反应都是在疫情下产生的正常反应，个人需要对这些反应进行甄别，察觉到自己出现心理健康问题时需要及时寻求专业帮助。

1.饮食失调：当出现食欲不振或饮食过多时，首先需要排除身体基础疾病，当明确自身没有甲状腺疾病和血糖代谢问题，可以先想想，是不是活动量减少，所以吃不下东西，而饮食过多会不会与无聊和焦虑等有关，很多时候，明确问题原因后，这些反应也会消失，但如果为此感到异常痛苦，甚至为自己进食过多感到自责，开始催吐等，就需要警惕，积极寻求专业支持。

2.生活作息：作息紊乱也是十分常见的，难得的假期，人们可能抛弃闹钟，每天睡到自然醒，加上疫情期间足不出户的生活，返岗复工后，由于生活方式转变，许多员工会出现精力不济、失眠等现象。如果苦恼于自己的失眠，陷入对失眠可能后果的担忧，无法自拔，这样则会进一步加剧失眠带来的负面影响。当察觉到自己为作息紊乱的苦恼不受控制，且影响自己正常的工作生活时，需要及时寻求专业帮助。

3.生理症状：日常生活中偶尔出现的身体状况与新型冠状病毒感染的肺炎很多临床表现相似，如咳嗽、头痛、疲倦等，当表现出这些症状时，不需要过度惊慌，这也许是由于长期处于应激状态下而产生的躯体化反应。我们可以根据流行病学接触史和权威的线上平台寻求专业医生帮助，当排除自己有生理疾病的事实后，身体症状仍未消失，则可考虑进一步寻求专业心理帮助。

4.情绪困扰：疫情期间，人们因为生命健康受到威胁而焦虑不安，因负面新闻的报道感到悲伤无助，容易出现焦虑、抑郁等情绪困扰，这是在此应激状态下出现的正常情绪反应，但需警惕，如果这样的情绪过度强烈，影响到了自己正常的工作与生活，并且持续存在，难以进行自我调节，譬如：因为一点小事就和同事大发脾气，自己难以调节，情况持续了一个月以上的时间，则需要寻求专业帮助。

5.行为异常：返岗复工带来的压力感可能会造成人们的行为异常，以洗手这种健康管理行为为例，疫情期间洗手频率有所增加是正常现象，但是，如果出现反复洗手，总觉得洗不干净，每天洗手的次数远大于健康管理的实际要求，甚至因为洗手影响到了工作、人际交往与生活起居，这就有强迫行为的倾向，可以考虑寻求专业帮助。

最后，心理健康问题人人都会遇到，因此，在察觉到心理问题的时候去寻求专业帮助并不是羞愧的事情。相反，忽视自己的心理困扰通常不会使问题得解决，反而会使人处于心理过度紧张的压力状态下，久而久之，甚至可能会引发更加严重的精神疾病。

返回目录

担心业绩难完成、收入受影响，有哪些可以缓解压力的方法？

作者：高文斌 唐义诚

《机关企事业单位应对疫情心理建设手册》 系列问答之六：

复岗复工后，摆脱了长期被迫“宅”在家的无聊感，伴随而来的，却是担心业绩难完成、收入受影响的“压力感”，压力是人们在面对自己不熟悉的情境时所产生的反应。许多员工对压力避之不及，其实，压力是职场中的必要能量补给。耶克斯-多德森定律指出：压力越小，人的动力也就越小，也就是说，如果工作非常简单，没有什么挑战，也没有什么太多成果的话，我们常常没有兴趣，没有动力，没有作为；压力增加，我们的动力也跟着上升，我们的积极性，我们的努力程度也跟着增加。压力越大，积极性、业绩越大。

当然这不是无限的。这条曲线会达到一个钟形，一个倒扣过来的大钟的顶部，在这个时候，压力跟动力就达到了比例的最佳点。在那之后，压力越大，动力跟工作表现就会越差。这个时候，压力对于动力跟工作的表现的作用，就是负面的了。压力过头，过大，也就是所谓的超负荷，最终的结果就会是关机，破罐子破摔。

复岗复工后，有压力是正常现象，可以激发我们的动力，但是如果发现自己压力过大，甚至影响到了自己的专注力，造成无法集中精力，就需要对压力进行调节了，以下调节压力的方法，也许可以帮助你：

1.自我安抚的“蝴蝶拥抱”

第一步：双手交叉放在胸前，中指尖放在对侧锁骨下方，指向锁骨的方向。你可以闭上眼睛，或者半合上眼。

第二步：将你的手想象成蝴蝶的翅膀，像蝴蝶扇动翅膀一样，缓慢地、有节奏地交替摆动你的手，比如先左手，后右手。

第三步：缓慢地深呼吸，留意你的思想和身体感受。在这一刻，你在想什么？你在脑海中有什么样的景象？你听到了什么声音？闻到了什么样的气味？

第四步：观察你的想法、感受，不去评判它们。把这些想法看作天上的云彩。一朵云彩来了又去，我们只需要静静地目送，不去评价它的好坏。

重复做 6-8 次“蝴蝶效应”。当你觉得身心平静下来后，放下手。

2.平缓呼吸练习

第一步：通过鼻腔慢而深地吸气到肺的最底部，同时缓慢从 1 默数到 5。在过程中，尽可能地把空气吸到身体最深处。把手放在腹部，当你吸气的时候，会感到腹部慢慢鼓起来。

第二步：屏住呼吸，慢慢地从 1 默数到 5。

第三步：通过鼻腔或者口腔，缓慢呼气，同时慢慢地从 1 默数到 5。如果需要更多时间，就数更久。

第四步：确定已经完全呼出气体后，再正常呼吸两次。

重复上述步骤，每次练习 3-5 分钟。

3. 正视让人倍感压力的念头

第一步：区分自己担心的问题是“可以解决的”还是“不可解决的”。多关注可以解决的问题。比如，“我的收入会受影响吗？”是无解的，但“我可以怎样积极地投入后续工作，尽可能减少影响”是可以解决的。

第二步：可以试着问问自己：自己担心的问题是实际存在的吗？它发生的几率大吗？

比如，如果复工时间不会推迟太久的话，工作的业绩和收入并不会受到特别大的影响，即使有些影响，也是可以控制可以逆转的。

第三步：如果担心的事有可能发生的话，我可以做什么应对它？

比如：如果复工时间推迟较多，业绩、收入受到影响的话，可以尝试和同事和上级进行更多的沟通交流，共同探讨应对处理的解决措施等。

4. 尝试用对待好友的方式和自己进行对话

第一步：想象假如你的好友在你面前，当他向你表达他的担忧和压力时，你会和他说些什么话来安慰他、支持他？

第二步：把这些话说给自己听。

在压力管理中，最重要的是建立正向的压力思维模式。具体来说，就是我们要认识到压力的普遍性，肯定自己的成长性，认识到压力总是和我们在乎的事情联系在一起。当正向的压力思维模式被内化后，正向的压力思维将通过一次次行动的改变，真正改善我们的生活。

返回目录

复岗后，员工和团队不在工作状态，怎么办？

作者：高文斌 唐义诚

《机关企事业单位应对疫情心理建设手册》系列问答之七：

春节的法定假期结束了，大家也开始陆陆续续地开始复岗，但是从安逸的假期生活和舒适的家里返回工作地，总是显得没有那么愉快，从过年的懒散状态切换回繁忙的工作模式，也总是没有那么容易。如何进行员工激励，让员工尽快投入工作状态呢？以下将从组织管理和个人层面进行叙述。首先明确员工激励的定义，员工激励是指对员工的各种需要予以不同程度的满足或者限制，以激发员工的需要、动机、欲望，从而使员工形成某一特

定目标并在追求这一目标的过程中保持高昂的情绪和持续的积极状态，充分挖掘潜力，全力达到预期目标的过程。激励是管理过程中不可或缺的环节和活动，目的在于激发人的正确行为动机，调动人的积极性和创造性，以充分发挥人的智力效应，做出最大成绩。

提高员工的成就动机是找回工作状态的关键。成就动机是个体追求自认为重要的有价值的工作，并使之达到完善状态的动机。即个体在各种情境下，追求成功与成就的动机。成就动机是一种基本的社会动机。高成就动机会使个体高度发展与进取，最终有可能取得较高水平的成就动机。抱负水平与成就动机有密切的联系。个体的抱负水平和以往的成败经验有关，成功的经验可提高个体的抱负水平。

提高成就动机的具体措施包括：

1.提高目标吸引力：目标的吸引力越大，个体主观能动性发挥的程度越大。

2.合理规定任务的难度和风险：很有把握的事与毫无获胜机会的事均不会诱发高水平的成就动机。很有把握的事情风险小，对个体缺乏挑战性；毫无获胜机会的事情，成功的主观概率低，不能满足个体的成就需要。这两种情况下，目标的价值都较小，成就动机的激励作用也较小。

3.信任激励：俗话说用人不疑，疑人不用，在流程和文化保障前提下给予下属最大的信任，而且不仅要信任，还要帮助员工建立信心。建立信任，最简单的方法，就是把他们当成投资对象、合作伙伴来看待，具体做法就很多了。比如，你一定要和他们一起制定目标；你也一定要给予他们必要的协助和信息，投后管理嘛；你还可以为他们制作个人的资产负债表，进行成本核算。最重要的，你要把他们当主角，鼓励他们自己说出完成任务需要的资源。

4.及时强化：要保持员工的持续激情和优秀业绩，需要对其进行激励强化。强化就是对员工行为进行奖励或惩罚，在一定程度上决定这种行为在今后是否会重复发生。管理过程实质上就是通过激励手段，诱发期望的员工行为。管理者的任务就是去选择适当的激励手段，以刺激员工发生相应的行为。

5.培养时间管理能力。员工有了个人成就动机也要进行时间管理。时间管理的核心也包括目标管理，建立自己的时间意识，根据事务优先级分类，高效完成工作。时间管理的方式有很多，譬如：进行任务优先级分类。时间管理法则将事件分为：1.重要且紧急；2.重要不紧急；3.不重要但紧急；4.不重要且不紧急四类。首先处理重要且紧急的事情，其次把重要不紧急完成，最后把不重要但紧急和不重要且不紧急进行解决。

返回目录

员工火气很大，一点小事就生气，怎么办？

作者：高文斌 唐义诚

《机关企事业单位应对疫情心理建设手册》系列问答之八：

近日，各企业已基本恢复工作状态，员工面临着生活方式的转变，生活中的应激源也逐渐增多，这就容易造成某些员工“火气大”，具体说来，我们会发现自己或同事比疫情

之前更容易发火了，总是忍不住责怪别人，组织里的领导、同事和下属因为朝夕相处就很容易引火上身。对员工来说，愤怒情绪很容易带来负面影响，愤怒会破坏我们辛苦建立起来的人际关系，使我们不能专注于真正重要的事儿，同时，人在发火的时候，所做出的选择、行为和方法，都不太可能是最佳的。在企业机关中，愤怒还很容易导致攻击行为，而且还很可能招致同事，采取报复性的攻击行为，造成组织内耗。

值得一提的是，愤怒还会给身心健康带来伤害，包括身体和心理方面的，像冠心病、心肌缺血这些心脏病疾病，都跟愤怒有关，更不用说愤怒带来的精神痛苦，譬如：抑郁、内疚、窘迫、失控感等，还会导致以后跟人交往时缺乏自信。

对于管理者而言，最重要的是教会成员愤怒情绪的管理，具体而言，可以有三种比较有操作性的方法：

第一种方法是自我选择和认可。要做到无条件的自我接受，完全接受有愤怒情绪的自我。并经常对自己重复这种自我认可，这样员工对自己的感觉会越来越好。

第二种情绪方法是理性情绪想象。就是通过想象的方式，在自己的头脑中将你的怒火尽情迸发出来，然后努力迫使自己改变这些感觉，从而体验到另一种更为健康的负面情感。然后，要回想，自己做了什么才产生了这种情绪变化？员工也可以利用理性情绪想象产生愉快的感觉。就是想一想自己与令你生气的那个人，曾有过的非常快乐的经历，让员工对这个人产生好的感觉，使这种感觉最终胜过敌意。

第三种方法是学会放松。生理上的激动会更加刺激愤怒情绪，因此让自己生理上平静下来，是阻止或减轻愤怒的一种重要的方法。解除紧张感有很多技巧，比如渐进式肌肉放松法，引导想象法以及各种冥想。当你感到生理紧张，愤怒情绪开始产生时，可以通过这些练习放松身体。

最后，如果冲突已经发生，管理者必须出来调解纷争，比如，你可以这样说：“我知道你和某个同事之前有点小冲突。我能不能先问一下到底发生了什么事？我希望这只是个误会，团队间要顺利运作，同事彼此间还是要学会和平相处。”

返回目录

员工不配合健康管理措施，如何处理？

作者：高文斌 唐义诚

《机关企事业单位应对疫情心理建设手册》系列问答之九：

复岗潮扑面而来的并不是如山的工作任务，而是一时间将心提到嗓子眼的热搜。看着那不断变红，红色不断加深的区域和不断增加的确诊数字，我们会深深感到担忧。最近这段时间，各大微信群都在转发疫情的进展和注意事项，最基本的是勤洗手戴口罩。

复岗复工后，企业的健康管理措施是保障员工健康的关键，但是，如果有员工不不配合健康管理措施，应该如何处理呢？想要转变员工的态度，可以从以下几个方面着手：

1. 建立传递者的威信。所以明确健康防护措施的信息传递者的威信，加强传递者与接受者的相似性影响说服效果；

2.把握信息倾向性。一般公众单一倾向信息效果好，搜集现在大众对于疫情以及戴口罩的看法和必要性，从公众层面强调戴口罩的必要性；

3.利用情境。可以进行预先警告，提前发布戴口罩办公等信息，并且进行中等频率的健康措施公告宣传十分重要。同时，注意适当重复，重复频率与说服效果呈倒 U 型曲线，中等频率的重复说服效果好。

除了注意以上态度转变的影响因素，在引导员工积极配合戴口罩等健康措施的时候也要注意运用合适的话术，在尝试说服员工遵从健康管理措施时，以下三个技巧值得你的注意：

1.保持耐心，不追求一时的说服效果。研究表明，当时别人不接受你的观点，一段时间，比如几天或几个月后，人们可能又认可你的观点了。这是因为，比起信息内容，人们忘记信息来源的速度更快。一段时间后，人们只记得“有人说过什么什么”，而忘了说话的人是谁。

2.学会说对方的话，比如他们常用的词汇，他们熟悉的例子等等。因为这样可以增加他对你的好感，人们更容易被自己喜欢的人说服。比如如果你用计算机术语，来向法律人士解释一个问题，那么法律人士可能根本不能理解你在说什么，就很难和你产生共鸣。

3.保留员工的选择权。在劝员工戴口罩的时候，可以加入一句“你可以自己选择做还是不做”。研究发现，当你让对方做什么事时，比如让对方捐钱或帮你干活，如果你加一句“你可以选择做或不做”，会有多出 1 倍的人答应你的请求。这是因为人们不喜欢被剥夺选择权，如果你只提出请求，他们会觉得你只给了他们一个选项，有被强迫的感觉，如果你主动指出他有更多的选择，他就会平和地考虑你的建议。

返回目录

基层管理者如何识别有心理风险的员工？

作者：高文斌 唐义诚

《机关企事业单位应对疫情心理建设手册》系列问答之十：

疫情期间，员工处在心理问题的高发期，作为基层管理者，需要发挥企业结构优势，运用多方资源，及时发现员工可能存在的心理问题，并尽早提供支持和帮助，最大程度上避免员工心理危机的出现。

为应对可能的危机，企业需要建立完善的预警机制，并对全体员工进行培训，要求任何人一旦发现有员工存在自杀、自伤等危机情况，及时通知单位相关负责人、保卫部、医务室等，同时上报企业领导，由专业人员对当事员工进行心理干预，并对其他员工进行心理疏导和心理教育。

危机的防患于未然是更加重要的，一方面，企业可定期开展心理健康讲座，提升员工心理健康水平，增强员工心理健康意识，增加每位员工对自身和他人出现危机信号的敏锐度。另一方面，针对本次疫情，企业的基层管理者，需对员工及员工家人状况进行统计，并格外关注以下员工的心理健康状况：

（1）家庭成员有新冠肺炎，并因此离世者，家人离世对个体而言是一个强烈而巨大的生活事件，员工可能表现出悲伤、内疚、焦虑、抑郁、愤怒等情绪，也可能出现一些反常行为，管理者需给此类员工一段时间的休假以缓冲，并适当予以物质和精神关怀，员工返岗后，密切关注其状况，保障其工作环境内有效的社会支持系统。

（2）来自疫区的健康员工：由于不同城市疫情严重程度不同，来自疫区的员工在正式到岗工作前往往还需要单独隔离一段时间，他们可能因远离组织而感到孤独，管理者需注意这些员工在隔离期间的心理状况，提醒其他员工可以通过微信等形式多与其交流，在员工返岗后，关注其工作和人际适应情况。

（3）其他表现出心理风险的员工：人们对同一应激源有不同的心理易感性，作为基层管理者，需敏锐察觉员工的风险信号，当有以下现象出现时，及时与员工沟通，为其提供支持，若并告知寻求专业帮助的渠道。

①一贯高效严谨的员工变得效率低下、老出错，并且这种现象持续存在；

②员工情绪低落，不愿参加活动，不愿与人交流，似乎对什么都提不起兴趣；

③员工暴躁易怒，与同事相处不好。

返回目录

疫情期间，如何在单位进行心理调适，开展适宜的团队建设活动？

作者：高文斌 唐义诚

《机关企事业单位应对疫情心理建设手册》系列问答之十一：

疫情期间，大部分员工受疫情信息的干扰，单位可能会出现以焦虑情绪为主的情绪氛围。因此在心理干预上提出如下四点建议：

（1）充分运用员工的共同关注，设立专门的疫情研讨活动（建议线上为主），可以分享并讨论疫情有关的热搜，可以对本单位如何支持疫情防空建言献策。

（2）在以疫情期间，每个人都隐约感受到了死亡焦虑。而面对死亡焦虑其实也是个体真正认识自己的好机会，可以开展以自我探索为主的团体建设活动。例如，疫情中最让我感动的三件事；生命最后一个月，我的墓志铭等。另外，可以通过减压类的团体活动来放松紧张的情绪。例如，冥想放松。（团建活动方案示例如下）。

（3）加强文体活动，例如瑜伽，舞蹈，太极拳等，这次疫情让大家都认识到身体素质是对抗病毒最强对手，我们应该充分利用这个认识，培养所有员工锻炼身体的好习惯。现代神经科学的研究告诉我们，运动促进大脑分泌 “内啡肽”，这是一种镇静、止痛的氨基酸，它能调节体温、心血管功能和呼吸。“内啡肽”也常常被称作“feel-good”，是一种促进“幸福感”的氨基酸，运动也被现代科学称为“动态的冥想、打坐”，运动期间你的脑子常常会忘掉焦虑、不快、紧张的事情，之后脑子可以更好地启动、专注、信心十足地工作，增强团队工作效率。

（4）将心理能力的培养融入到日常工作中。比如，一般开会的时候，往往是很多人坐在一起绞尽脑汁讨论。但如果能在会议开始之前，拿出 5 分钟让大家冥想一下，让人把心

思安定下来，人们也许就能比较自然地从现状中发现做事的方法。这其实就是一种“正念”的练习，“正念”强调的就是不要轻易评判。团队合作时，要学会彼此倾听。如果每个人都能少一些评判，少陷入思考，新的想法就会浮现出来。

团建活动方案示例：

目标：缓解疫情带来的紧张情绪，实现员工个人的自我成长

人数：10-15 人

道具：便利贴和笔

活动流程：

1、热身活动：兔子舞

每个成员在一张便签纸上写上自己的名字，把便签纸折起来，放到箱子里。等每个成员都放进去以后，请每个同学从中抽取一张便签纸并打开，抽到谁的名字就站到谁的身后，跟随音乐跳兔子舞。

2、疫情中最感动的三件事

每个成员在便利签纸上写疫情期间让自己最感动的事情，每人写三个；写好以后贴到墙上，然后每个人轮流分享自己认为最感动的一件事情，并告诉大家自己的理由。

3、生命的最后一个月

今年你发觉自己只剩下最后一个月的生命，你最希望做的和完成的是什么？

你在此时此地将过往的日子做出评估，你对自己满意吗？若有机会让你重头再开始你的人生，你会做出修改吗？修改些什么？为什么？原因是什么？

讨论：成员写完后，在小组内讨论，引导组内同学和大家一起分享自己的想法。

4、写给自己的墓志铭

请成员给自己写一段生命逝去后的墓志铭。

分享：面向死亡的存在才让我们不断追寻生命的价值和意义。

返回目录

担心今年业绩受影响，如何面对挑战？

作者：高文斌 唐义诚

《机关企事业单位应对疫情心理建设手册》系列问答之十二：

首先，疫情对今年的业绩会产生影响，而且不同行业和领域差异较大。国家及各省市出台了延期复工、限制人员流动等一系列政策，确实对企业短期业务开展造成了一定影响。这是疫情防控关键阶段必须的措施。对此，任何企事业单位都应该响应国家号召，合理应对特殊时期的具体情况。

其次，凡事要看两面，福祸相依，在全国各行各业普遍面临疫情挑战之时，新的变革和机遇或许也蕴藏在应对挑战的过程中。2003 年的“非典”期间，虽然国家经济不确定性增加，但是依然有很多企业挺过难关。当前，对生产型企业而言，也许这是消化库存的好机会；对营销性企业而言，也许可以期待疫情过后爆棚的消费力；对科研型企业来讲，也

许这是一次创新能力提升的机会。此外，在疫情这样的突发打击是领导者构建信任和利他氛围的好时机。越是让员工感到领导聚焦于员工，而非其个人或小团伙的利益，越能够获得员工的普遍信任和支持。领导者在危机时刻展现出来的坦诚、真实、先人后己，是日后管理层和员工之间信任的坚实地基。因此，各行各业在盘点损失时，一定也要积极准备，迎接新的机遇。

再次，建立危机管理意识。许多高层管理人员认为危机管理不是他们的工作，但是，这一次突发的疫情令企业机关单位认识到外部环境的不确定性，往往是决定了长期发展的关键因素。因此，要创建一个在不确定性面前依然强大的组织，需要一种新的思维模式——这必须由上到下进行驱动。通过发展企业文化和应对机制以支持卓越的适应能力，企业相当于为自己接种疫苗，从而抵御一系列威胁，而不仅仅是流行病。在复杂和不确定的商业环境中，他们将变得更有弹性和竞争力。

最后，管理者与员工均要建立“希望感”。希望感不同于乐观，之所以这样讲，是因为希望感并非一种简单的情绪和态度，而是一套系统的科学方法和解决问题的路径。研究者们基于很多案例，总结出这样一套建立希望感的方法论，一共分为四步：第一，要找到能够让自己兴奋的事情作为目标；第二，要明确为了实现目标，有哪些可行的路径；第三，要进一步去思考，在这些路径上分别可能遇到什么样的困难；第四步，思考如何做，才能够绕过这些困难。这套方法论并不是忽视眼前的问题，而是直面实现目标过程中的困难，并且采取积极主动的策略来应对。

总之，应对挑战，最终要基于对现实问题的积极应对，疫情期间企业机关单位所面对的“挑战”，并不是意味着难，而是意味着真实、具体、受约束。管理者需要基于企业机关今年的大目标，进行理性思考，重新规划经营的路径，才是面对挑战的正确方法。

返回目录

ΘΘΘΘΘ“心理疗愈”专栏ΘΘΘΘΘ

理解哀伤，在找不回过去的日子里增加生命的质感

作者：龙迪 李关党

突如其来的疫情让很多人经历着与亲友的生离死别。虽然从道理上，我们都明白，“人终有一死”，可是，当亲友真的从自己的生命中消失时，我们大多数人很难轻易接受这个残酷的现实！特别是当我们自己也身处疫情当中时，我们不仅要学习“在失去亲友的日子里活下去”，还要学习超越生死的智慧，面对生死。这是非常不容易的，不过，这也是重整生命的宝贵机会。值得我们珍惜！

在找不回过去的日子里增加生命的质感，理解哀伤、转化哀伤，才能最终走过哀伤。

哀伤，是指个人对失去亲友这一事件（丧亲事件）所产生的、自然的身心反应过程。这是一段痛彻心扉的人生经历，很难靠别人安慰和讲道理来化解；也是一个自然疗愈的生

命历程，我们可以在转化丧亲之痛中，重建生命连结、重整生命意义，进而培育超越生死的智慧。

一、哀伤，一段痛彻心扉的人生经历

丧亲之痛，痛在心碎！亲友在世时，我们曾借助你来我往的善言善行，形成了稳固的情感依恋纽带。这份相互在乎的情义让我们感受到**生命连结的真实**。我们甚至感到，人生在世之所以有意义、有价值，就是因为这个人出现在我们的生命中。然而，当我们意识到，这个人真的再也不能和我们一起分享快乐、分担忧愁时，我们可能会感到，曾经熟悉的生命连结被活生生地割断，就好像我们被孤零零地遗弃在这个世界上，心里空落落的。我们在内心深处可能会有一种深不见底的**失落/孤独**。

亲友离世自然也会激发我们面对人生无常的**恐惧**。一方面，我们可能会对未来生活感到恐惧，不确定我们失去亲友后能否安度余生；另一方面，亲友离世也会激发我们对死亡的恐惧。这一次，我们真实地感受到，死亡离自己很近，自己也终有一天与死亡相遇。特别是在疫情下，我们不知道这一刻何时会降临到自己头上。而面对生死的恐惧，可能就是人生最深的恐惧。

所以，在哀伤的日子里，我们可能会感到比较脆弱，很难坚强。这是非常自然的！这并不表示我们无能，而是意味着我们对人有情！不过，哀伤也让我们有机会去超越孤独和恐惧，借助培育对天有情、对地有情的力量，去疗愈自己，也疗愈世界。

二、哀伤，一个自然疗愈的过程

哀伤也有宝贵的一面，就是在转化丧亲之痛的历程中，我们的破碎之心可以得到自然疗愈。我们将有力量超越对生死的恐惧，更懂得如何在未来的日子活得真实、深刻、透彻。

哀伤自然疗愈需要完成两个任务。第一，我们需要**重整生命**：在追忆逝者的行动中，重新审视自己的生命意义。第二，我们需要**重建连结**：学会用新的方式与逝者重建连结，与我们身边人和我们所生活的世界重建连结。

亲人离世，宛如射向我们心中的第一枝箭。我们需要了解哀伤自然疗愈具有以下特点，避免因误解而倍增痛苦，好似射向心中伤口的第二枝箭。

第一，哀伤是很独特的个人经验，如同每个人的人生经历，都是独一无二的。有的人可能需要漫长的时光，才能消化哀伤之痛。因此，不必与别人比较。

第二，走过哀伤，需要独自前往。我们可以在转化哀伤的历程中借助别人的支持，培育哀而不衰的勇气和力量，但不能奢望有人能够拿走我们的哀伤，别人也不可能真的拿走我们的哀伤。

第三，需要接触滋养内在力量的要素，例如：与身边人相互抱团取暖，接触让我们感到清新、美善、安稳、喜悦、快乐的事物等。

三、哀伤的心路历程

思念、想念、渴望见到逝去的亲友，是丧亲哀伤的核心心理特征，通常伴随强烈的情绪痛苦。美国哀伤与临终关怀学者伊丽莎白.库伯勒.罗斯（Elisabeth Kubler-Rose）曾在

二十世纪 60 年代末/70 年代初提出五阶段理论，试图描绘人们面对哀伤/临终的心路历程，认为人们透过否认、愤怒、讨价还价、沮丧、接受这五个阶段，学习接受亲友离世的事实。这个理论在过去 50 多年广泛应用于哀伤疗愈，同时也在学术届饱受争议和批评，但仍不失是个简化工具，帮助我们去理解正常哀伤的复杂过程。不过，并不是每个人都会经历所有的阶段，这些阶段也不一定会依序发生。丧亲者通常在五个阶段之间穿梭往返，可能会反复、交叉、重叠地出现多样化哀伤反应。

震惊/否认　亲友离世会给人带来巨大的情感冲击。最初，我们可能会感到震惊，甚至根本不相信这是真的，我们的神经系统承受不了这么强烈的痛苦情绪，可能会自动地否认亲人离世的事实，甚至会变得麻木。因为完全相信事实，实在令人难以承受。从这个意义上说，否认是一种自我保护，可以帮助自己不被悲痛立即击倒。不过，如果长期停留在否认阶段，就无法面对亲友离世的现实，也就很难启动自然疗愈的过程。

经过一段时间后，否认的心态逐渐消散，人就会慢慢地接受丧亲的事实，不知不觉地开启疗愈过程，这也意味着原先被自己否认的痛苦感受会真实地一一浮现出来。

愤怒 这是最先浮现出来的痛苦感受！我们可能会对自己愤怒，怨自己未能阻止悲剧的发生。我们可能会对家人、同事、医护人员愤怒，气他们未能尽力挽救亲友的生命。我们甚至还会对逝者愤怒，怨她/他没有好好照顾自己，狠心地把我们抛在世上……很多不公平感，令我们感到，自己被整个世界遗弃，我们似乎有足够的理由愤怒。

愤怒，是自然疗愈的必经之路，意味着你开始有内心力量让过去无法承受的感觉浮现出来。因此，不要批评、压抑、否认愤怒情绪。不过，如果我们持续待在愤怒情绪里，会消耗大量的生理能量和心理能量，也会破坏给我们支持的人际关系，不利于自然疗愈。因此，我们要学习有效地转化愤怒情绪。

讨价还价 愤怒无法改变亲友离世的事实，我们可能会在心里讨价还价。我们可能会祈求上天让亲友活着，祈求自己代替亲友死去，祈求亲友没有痛苦，祈求将来天上重逢……我们可能会无数次在内心说着“假如当初”“悔不当初”的独白，也可能反复把这样的话说给别人听……我们多么希望亲友离世没有发生！这样，似乎还能留一丝希望去推翻事实，让丧亲之痛稍微缓解，令自己暂时得到安慰。

讨价还价阶段就像一个中转站，给心灵留时间慢慢调适。不过，如果在这个阶段停留太久，我们就会产生愧疚/内疚、自责、懊悔。这些情绪非常消耗生理能量和心理能量，不利于自然疗愈。

沮丧 讨价还价过后，我们会把关注点聚焦到当下此刻，却发现无论如何也绕不开“亲友永远离去”这个千真万确的事实。悲伤时常裹着空虚不约而至，有时甚至汹涌难当，撕心裂肺。我们甚至觉得生活不再有什么意义，怀疑自己是否应该活下去。伴随哀伤而来的忧郁，可能会让我们感到坠入生命的深渊！

不过，低落的情绪就像生命的信使，允许我们放慢生命节奏，去仔细回味自己究竟失去了什么。为了充分体验悲伤，我们需要有人静静地陪伴，也需要有机会充分独处。这样，低落的情绪完成任务后，便会自动离去。

接受 在理想情况下，我们经历过前面几个阶段后，便会进入新的阶段：接受亲友离世的现实，让生命重生，重新上路，适应活在亲友离去的世界里。我们能够不再对亲友离去的原因躲躲闪闪。我们开始有力量承认：维持人的生命，需要具备很多内在条件和外在条件。别人的愿望、能力和行动只是条件之一。当不能具足所有的条件时，生命就会停止。我们的亲友离世，是因为能够维持他/她生命的条件在那个时刻不再具足。他/她的时间到了，但我们的时间还没到。我们会把对他/她的怀念放在心中合适的位置，忆念他/她的嘉言懿行，与他/她重新连结，在未来的日子里去延续他/她美好的一面，为这个世界贡献美善。

需要说明的是，尽管哀伤历程令人痛彻心扉，但哀伤不是病，而是我们对人生无常的自然反应。哀伤，让我们有机会启动内在力量，提升生命境界，展开新的生命画卷。不过，转化哀伤不是单靠个人就能完成的，非常需要人际支持——陪伴、理解、鼓励、帮助解决实际生活困难等。因此，家人和亲友一起相互支持、共度哀伤，是非常重要的。

2008 年汶川地震，中国科学院心理研究所在北川中学成立心理援助工作站（安心团队），龙迪任工作站站长，李关党任驻校团队队长，团队为北川中学师生做长期心理援助。地震，让北川中学每一位师生都有丧亲丧友的经历，不少人甚至目睹亲友离世。2008 年 6 月 2 日，团队首次进入位于绵阳的临时校园时，深深感受到那浓得化不开的哀伤弥漫在校园的每个角落。三年五个月的时间，团队与北川师生同行，见证了他们走过哀伤的生命经验：理解哀伤、转化哀伤，在找不回过去的日子里增加生命的质感。

返回目录

转化哀伤，在找不回过去的日子里增加生命的质感

作者：龙迪 李关党

突如其来的疫情让很多人经历着与亲友的生离死别。虽然从道理上，我们都明白，“人终有一死”，可是，当亲友真的从自己的生命中消失时，我们大多数人很难轻易接受这个残酷的现实！特别是当我们自己也身处疫情当中时，我们不仅要学习“在失去亲友的日子里活下去”，还要学习超越生死的智慧，面对生死。这是非常不容易的，不过，这也是重整生命的宝贵机会。值得我们珍惜！

上篇文章向大家分享了如何理解哀伤，这篇文章，将带领大家转化哀伤，最终走过哀伤。

亲友离世，作为一个创伤事件，会使我们暂时出现身心分离——我们的身体在这里，心却不知道跑到哪里四处游荡。我们为过去懊悔，为未来担忧，却很难活在当下此刻。我们错过当下，也就错过生命，因为真实的生命就在当下此刻的一呼一吸！持续的身心分离会消耗大量的生理能量和心理能量，阻碍自然疗愈。因此，转化哀伤需要身心合一的方法，更需要超越生死、天人合一的智慧。

一、珍惜自己，安顿身心

最简单的方法就是时刻记得回到呼吸。“吸气，我知道我在吸气；呼气，我知道我在呼气”。当我们专注于自己的呼吸时，就会觉察到那个千真万确的事实：自己有个身体，需要照看！当身体放松时，心就能平静下来，才会有力量转化哀伤。

安身 在哀伤的日子里，我们需要及时补充足够的营养、保证睡眠、适量运动，逐步恢复规律作息。最好能请亲朋好友帮忙给予实际帮助，例如办理后事、照看孩子、买菜做饭等，以减少体力消耗，避免身心崩溃。

我们可以做一些正念练习，帮助自己放松身体并平静心情。例如，找一个安全、舒服、安静的地方坐下或躺下，闭上眼睛，专注呼吸，跟随着以下指导语正念静坐（坐禅）——用呼吸连结身体。你可以默念指导语，也可以录音播放。如果和亲友一起练习，大家可以轮流诵读带领。

吸气，我知道我在吸气，

呼气，我知道我在呼气；

吸气，我觉察到我的整个身体，

呼气，我对我的身体微笑；

吸气，我平静我的身体，

呼气，我照看我的身体；

吸气，我拥抱我的身体，

呼气，我释放身体里所有的紧张和压力；

吸气，我坐/躺得安稳，

呼气，我感到自在；

吸气，我感到活着的喜悦，

呼气，我感到快乐！

除了坐禅，还可以练习正念步行（见下文）、正念运动、深度放松、身体扫描、正念瑜伽、正念太极等正念练习。只要能够帮助我们提起正念、放松身体、平静心情的方法，都可以尝试。你可以在网络上找到相关的音频或视频，也可以自行创作。

安心 身松心静之时，也常常是悲伤涌现的时刻。要容许自己感受悲伤，不必刻意坚强。不要压抑，而要让悲伤情绪自然地流淌出来。哭泣、讲述、写作、音乐（听/唱/创作）、绘画、运动都是释放悲伤的建设性方法，可以帮助我们理解忧伤背后的意义。我们也可以用坐禅的方式，化解哀伤的情绪。例如：

吸气，我知道我在吸气，

呼气，我知道我在呼气；

吸气，我觉察到愤怒/忧伤/悲痛/内疚/自责，

呼气，我对愤怒/忧伤/悲痛/内疚/自责微笑；

吸气，我知道愤怒/忧伤/悲痛/内疚/自责在这里，

呼气，我知道愤怒/忧伤/悲痛/内疚/自责不是我；

吸气，我知道愤怒/忧伤/悲痛/内疚/自责是受苦，

呼气，我知道这种感受会过去；

吸气，我平静，

呼气，我足够强壮来照顾此时的愤怒/忧伤/悲痛/内疚/自责。

转化哀伤是沉重的，可能也是漫长的，需要时间！我们需要足够的独处时间，也需要有别人陪伴的时间。每个人的哀伤节奏不同，不要催促自己或别人“尽快”恢复，通常欲速则不达！

时常给哀伤留个假期，和亲朋好友一起做一些开心的事。让自己在“悲伤有时、快乐有时”的节奏中恢复希望和力量。感受快乐，并不是对亲友的背叛，而是为了转化哀伤，积聚内在力量。

避免用有害身心健康和有损人际关系的方式处理悲伤情绪，例如赌博、酗酒、暴力、外遇、性、离婚等。

如果感到自己承受不了强烈的负面情绪，我们需要找专业心理服务协助度过哀伤。

二、重建连结，超越生死

与逝去的亲友重建连结，这是转化哀伤的重要任务。

多年以前，我曾帮助过一位女孩子转化母亲病逝的哀伤。她大学毕业时即将去国外留学，特地来心理所向我告别，神采飞扬地分享她的生命成长和对未来的憧憬。临别时，我平静地笑着问她：“你现在和妈妈的关系怎么样？

她平静地笑着答道：“我现在和妈妈的关系更近啦！妈妈在世的时候，我想要去看她，我要买机票，从北京飞到家乡。现在，我每时每刻都可以见到她。”

她说，是妈妈给了她生命，她是妈妈的生命延续。在走过哀伤的日子里，她发现，自己身上的美好品质和能力大多是从妈妈那里继承来的。当她展现自己生命美好品质和能力时，就感受到与妈妈同在。因此，她不再悲伤，而能微笑！

这个年轻人的故事说明，忘记逝去的亲人是不可能的，也是不应该的。死亡，只是改变了逝者的生命状态，但并未终结我们与他/她的关系。我们可以通过回忆、讲述、纪念逝者的嘉言懿行，加深对逝者的理解和对自己的理解，进而重建与逝者的连结——从身体在场的情感连结，到心理在场的精神连结。这样，我们真实地体验到生命的延续，就能把对逝者的怀念放在心中合适的位置，继续前行。

与宇宙（大自然）重建连结，这是我们超越生死的重要条件。

我们学习生死相依的智慧，就会懂得，离世的亲友并不是真的消失，而是改变了生命存在的形式，就像一朵云、一片落叶。

智慧的人把云看作是宇宙的一部分，而不是独立存在的。他/她能够看到，消失的云朵并不是真的死去，而是因机缘变化显现为水蒸气，形成雨滴，滋养大地。当机缘改变时，升腾的水蒸气重新聚合，显现为云。当我们把落叶看作是树的一部分时，我们就会看到，落叶不是独立存在的，因此，它不会真的死去。它只是完成用光合作用滋养大树的使命后，就轻盈自然地落在大地上，以肥料的形式融入沃土，继续滋养大树。

从宇宙的角度去理解生命，我们会看到，生者和逝者都不是独立存在的个体，而是宇宙的组成部分，一直都在以有形和无形的方式相互依存。虽然条件改变终止了亲友的有形生命，但他们的嘉言懿行留在我们的记忆里，以无形的方式影响着我们的生命。我们借助自己的善言善行继承他们的美善，使他们的生命得以延续。生命就是在这样生生不息的循环中成为永恒，不生不灭。

生命境界得以提升，我们将不再执着于看得见的生命存在形式，更有能力感受到那些看不见的无形存在。走路时，我们修习正念步行：吸气，走一、两、三步；呼气，走一、两、三步。我们把注意力放在呼吸上，并专注脚掌与大地接触的安稳感。就这样走着走着，我们的身心就会慢慢地平静下来，并真实地感受到大地正在安稳地支持着我们。即使亲人离世，我们活在世上并不会真的孤单。

我们与祖先连结，那是我们生命之根。我们每个人都有三种根，即血缘祖先、地缘祖先和精神祖先。追忆先人故事，了解他们怎样走过艰难险阻，探索我们继承了哪些美善、转化了哪些不足……我们感受到生命的延续，就不会感到孤单与绝望。

我们与后代连结，那是我们生命的延续。看看自己的后代，看看身边的年轻人，看看孩子们的笑脸……他们正盎然地活着，继承着我们的美善，也转化着我们的不足。真实地感受到人生多无常、世界仍年轻，我们就可以安然地放下恐惧，真实地活在当下每一时刻，珍惜自己，继续用善言善行给这个世界留下美善。

我们与大自然连结，那是我们生命之源。天空大地、阳光雨露、日月星辰、空气微风、树木食粮……一草一木都是生命！我们与之连结，让大自然平静柔和的能量提醒我们回到当下，回到呼吸，正念地迈出每一个安稳的步伐，把内心的痛苦交给大地承托……

安宁疗护致力于帮助临终者实现“四道人生”（道谢、道歉、道爱、道别），安宁离世。为了转化哀伤，我们不必等到临终，可以从当下此刻就开始学习并实践这样无惧、无憾的人生。这样，在找不回过去的日子里，我们就能以哀而不衰的精神，获得向死而生的能力。我们可以真实地活出别样人生——无惧生死，依然有情。“情”不再只是针对离世的亲友，而是扩展到对天有情，对地有情，对人类、动物、植物、矿物有情。我们的心因扩容而变得柔软有力，就有能力收到离世亲友留下的珍贵礼物：不生不灭慧相续，无来无往爱永存，并给离世亲友留下这份深刻的纪念！

2008 年汶川地震，中国科学院心理研究所在北川中学成立心理援助工作站（安心团队），龙迪任工作站站长，李关党任驻校团队队长。团队为北川中学师生做长期心理援助。地震，让北川中学每一位师生都有丧亲丧友的经历，不少人甚至目睹亲友离世。2008 年 6 月 2 日，团队首次进入位于绵阳的临时校园时，深深感受到那浓得化不开的哀伤弥漫在校园的每个角落。三年五个月的时间，团队与北川师生同行，见证了他们走过哀伤的生命经验：理解哀伤、转化哀伤，在找不回过去的日子里增加生命的质感。

返回目录

转化丧亲之痛，要经历怎样的历程？

作者：龙迪

人长大了，渐渐懂得，每个人终有一天会死去。

然而，当亲友真的突然从生命中消失，谁能轻易接受这个残酷的现实？

正因为难以接受，人们通常会经历**否认、愤怒、讨价还价、沮丧（情绪低落）、接受**五个阶段（状态），去学习接受亲友离开的事实，理清自己的感受，重新发现生活意义，继续人生旅程。

这个过程就是哀伤！

哀伤，是一段痛彻心扉的生命经验，也是心灵自我疗愈的过程。失去亲友，我们通常带着不同的感受，**在上述五个状态中穿梭**——可能是从一个状态进入另一个状态，再回到前一个状态。每个状态的感受可能会持续几分钟或几小时，甚或更长。

这样的日子可能会持续几个月，也可能持续几年。如果情况复杂，缺乏持续的支持，也可能会持续终生。

的确，在短时间内穿梭于五味杂陈的感受之间，真是让人惶惑不安，精疲力竭。不过，你会走过哀伤！你会让生命重生！

不要指望能轻易地抹掉丧亲之痛，不要指望能容易地从哀伤中找到新的意义。

让哀伤浮现出来！在与家人共同经历的丧亲哀伤中，**重建相互支持的家庭关系**，是走过哀伤重要的环节！积聚的哀伤会让人更加沉重。只有重建连结，内心才会有空间逐渐消解丧亲的剧痛。

返回目录

为什么很长一段时间，你根本不相信亲友离世？

作者：龙迪

刚接到亲友离世的消息，很多人都会感到震惊、麻木。因为如果让自己完全相信死亡的事实，你可能根本无法承受！

因此，在一段时间里，你明明知道死亡的事实，却还是觉得亲友只是去了某个地方，会随时回家。

这就是**哀伤过程的第一阶段：否认/震惊。**

最初，这种否认/震惊的心态是一种**心理保护——给你时间调整，让你每次只感受自己所能承受的哀伤。**

你可能会不断地问自己：这是真的吗？他真的死了吗？难道没有办法避免吗？……你可能还会反复地向别人诉说、求证，直到最终接受失去亲友的事实。

经过一段时间，你可能会**慢慢地接受现实**，开始相信亲友永远不会回来了。**否认的心态逐渐消失，更多的真实感受开始浮现出来，自我疗愈过程也随之启动。**

在灾难中经历丧亲之痛，人通常会比较长时间地停留在否认阶段。因为除了失去亲友，还要经历太多的丧失——财产、家园、时间、关系等等。**人同时承受太多的哀伤，就需要多些时间停留在否认阶段，以便保护自己的承受能力。**

不过，不要让自己永远留在否认阶段。那样，你可能永远没有机会走进自己的内心深处，去疗愈丧亲之痛。

返回目录

怎样才能不让怒气伤害自己和家人？

作者：龙迪

当你从否认/震惊阶段撑过来并有了一点力气时，其他“不好”的感觉就开始慢慢地浮现出来。通常首先是愤怒，然后是悲伤、惊慌、受伤、孤单等。这些感觉越来越强烈，可能让周围人震惊。他们原本以为，经过了一段时间，你已经走出阴影。可事实上，你可能才刚刚开始感受真实的痛苦！

你可能会对未能阻止悲剧的发生而生气——对自己、对逝者、对其他人，甚至对与此相关的一切不公平人与事！周围人不合时宜的劝告和评论也会让你更生气。

你的愤怒未必合情合理，但却是疗愈哀伤的必经之路。因为隐藏在愤怒之下的感受，其实是失去亲人的悲痛、恐惧。不过，愤怒也是力量的表现，表示你开始有能量让过去承受不了的所有感受浮现出来。愤怒，也证明你的感情深度，因为你曾经爱过。你对亲人爱得越深，愤怒也会越强烈一些。

因此，要尊重自己的愤怒！不要刻意地把它压抑在心里，它才有可能消散。你现在要做的是，不要让任何人（包括你自己）评判、分析你的愤怒。找些不伤害自己和别人的方法，把怒气宣泄出来。

例如，当你感受到自己愤怒时，不要说任何话，也不要做任何事，找一个安静的、无人打扰的地方坐下来，照顾你的愤怒。你可以闭上眼睛，在心里对自己说——

吸气，我知道我在吸气。

呼气，我知道我在呼气。

吸气，我让整个身体放松下来。

呼气，我让我的心平静下来。

吸气，我感受到我内在的愤怒，

呼气，我对内在的愤怒微笑。

吸气，我感受到愤怒背后的悲伤，

呼气，我拥抱我的悲伤。

你也可以通过正念步行舒缓愤怒的情绪（详见“心理疗愈专栏 2”）。通常只要十几分钟，你就可以让自己的心安静下来，有能力去解决当下的问题。

你也可以向心理咨询师倾诉你多么生气！你也可以和家人和朋友诉说你的心情。但不要选择那个让你生气的人做倾听者，因为你的愤怒会激起对方的愤怒，增加彼此的伤害。

另外，所有的体育运动都可以帮助消解愤怒，比如散步、篮球、瑜伽、游泳等。

要求处于哀伤的亲友尽快走出愤怒，只会让他感到不被接纳，更加孤单，甚至感到被整个世界孤立或遗弃。因此，在哀伤的日子里，当亲友生气的时候，你可以坐在一旁陪伴他/她。即使什么都不说，也可以让他/她感到安全，消解怒气。你也可以做倾听者，聆听他/她诉说心事，不要评判对错好坏，而要肯定他/她的感受是可以理解的。不过，如果你承受不了亲友表达怒气，就请你们都信任的人来安慰、劝解，比如邻居、亲友、社工、心理咨询师等。

返回目录

为什么进入讨价还价的状态？

作者：龙迪

丧亲之后，你经历过否认、愤怒，可能会进入一种“讨价还价”的状态。

你可能会祈求——“只要让亲人活下去，我愿意做任何事”，“我愿意替亲人死去”，“但愿亲人在天堂没有痛苦”，“期盼有一天在天上见到亲人”……

你也可能会在心里不断地改写已经发生的事件——“如果当初我不让儿子上学，他就不会感染肺炎”，“如果当初妈妈能及时住院，她就会活下来”……

你可能希望时间倒转或穿越，回到从前或未来——或阻止悲剧发生，或期待来生补偿。从讨价还价中，人可以暂时地得到安慰和希望，找到暂时缓解痛苦的出路，让自己暂时忘却亲人已经离开的事实。

可见，讨价还价，也是哀伤过程的重要阶段（状态）。当人从一种状态进入另一种状态时，正是在填补内心的空洞，让心灵有时间慢慢调整，以便最终接受亲人离去的“沮丧”现实。这是非常重要的！

不过，“如果当初……”也会让你沉溺于过去，带来无尽的自责和懊悔。每每这时，你需要提醒自己：其实，你不可能有能力阻止悲剧的发生！死亡，总是最真切地让我们明白，很多事情并不在我们的掌控之中。我们需要开始学习接受自己不想发生的事情。

返回目录

丧亲后，情绪低落的时候怎么办？

作者：龙迪

经过与“过去”、“未来”讨价还价，你的痛苦可能会有所缓解，你可以有力量回到现在。不过，当你想到亲人永远不再回来，可能会有一股巨大的空虚感袭上心头。你可能会陷入从未有过的深重悲伤。

你可能会被笼罩在浓烈的空虚感和无意义感之中，任凭“化悲痛为力量”的豪言壮语也无法让你摆脱“行尸走肉”的状态——退缩、不想起床、紧张、暴躁、无法专注、什么都不想做、什么都不在乎，也不想在乎，因为一切都没有意义。巨大的悲伤像黑色浪潮袭来，仿佛没有尽头。不论有多少人陪伴，你可能都会感到孤单，你甚至会怀疑，自己是否

应该活下去。伴随哀伤而来的忧郁，可能会为你的生命蒙上一层灰色。你可能会感到已经坠入生命的深渊，被永远地击倒，甚至根本不想再爬起来！

低落的情绪可能在哀伤过程中反复出现。甚至当你觉得情绪好一些，能出门访友、做事时，它还会不期而至。你可能会感到，不知这种状态何时是个尽头！

伴随哀伤而生的情绪低落，是面对巨大伤痛时非常自然的常见反应，通常不需要治疗。失去亲人，不可能让自己和家人很快地开心。我们要学习接受自己和家人的悲伤，让每个人按照自己的节奏和步伐逐渐活过来。

如果哀伤是疗愈的过程，情绪低落就是必经之路。尽管情绪低落令人痛苦，但却能帮你走出哀伤——让你放慢脚步，有足够的心灵空间去回味自己究竟失去什么。低落的情绪完成任务后，便会自动离去。

当你情绪低落时，不要抗拒，也不要急着转移注意力去逃避痛苦。你可以把情绪低落当作生命的信使。和它静静地坐在一起，听它对你说什么。允许自己充分地体验失去亲人的痛苦吧，就让让悲伤的泪水涤荡心灵吧！你会慢慢地感受到重生的力量。

不要劝情绪低落的家人“尽快走出误区”，“看开点儿”，也不要逗人家开心。在情绪低落的时候，人最需要的不是至理名言和“大道理”，而是有人静静地陪伴，让自己有时间充分地拥抱哀伤。

返回目录

哀伤之后，如何重生？

作者：龙迪

人通常要经历一段时间后才能接受丧亲的现实。而一点一滴地收回心力，重新投入生活，通常会需要好几年。

你可能会反反复复地在否认、愤怒、讨价还价和情绪低落状态之间穿梭往返，去诉说、追忆，去重整思绪。经过痛苦的历程，你开始承认并接受，“亲友已不在人世”是一个永远无法改变的事实。尽管你仍然在乎、难过，不过，你也开始学会接受亲人离开的理由——他/她的时候到了，而你的时候还没有到。你整理对他/她的怀念，放在心中合适的位置，继续自己的生命旅程。只有在这时，你的自我疗愈工作才真正地开始展开——把被哀伤撕碎的记忆碎片重新拼接起来，呈现新的意义；在适合你的时间里找到心灵的平静，展现新的生命画卷。

你可以开始学习适应新的生活状态，学习活在亲友不在的世界里。当初，你可能会尽量维持亲友去世前的生活样貌，比如一家人聚在一起吃饭时，留出他/她的位置；保留他/

她的遗物等。不过，现在你开始慢慢适应、接受亲友不在，明白你的生活世界已永远改变，你要重新调整亲人过去所扮演的角色，与他/她建立新的联系。

在平复伤痛的过程中，你可以开始更深入地理解自己和亲友——你的感情、他/她在你生命中留下的印迹，你甚至可以找到你们共同看重的生命价值和意义。哀伤过程的疗愈作用可以拉近你与亲人之间的距离，你要学会与逝去的亲友重建关系——带着对他/她的回忆，投入到新的生活中。

一位在汶川大地震失去 8 位亲人（包括独生子）的父亲终于从铭心刻骨的哀伤中活过来了。在“5.12”3 周年纪念日，他开始有力量看到“青山绿水有他们”，感到自己每时每刻都在与逝去的亲人在一起。当他感受到生活的乐趣时，不再觉得这是对亲人的背叛。在他看来，自己的每一个心跳都在延续亲人的生命，每一次呼吸都在与亲人连结。

其实，倾听内心的需求，重新投入生活，建立新的连结，继续改变和成长，正是对亲人最好的纪念！

返回目录

为什么灾后处理哀伤之痛需要更长的时间？

作者：龙迪

灾难，作为一个群体创伤事件，给整个受灾地区带来重大伤亡，几乎每个人都会经历不同程度的丧失。就像新冠病毒肺炎疫情爆发后，很多人除了失去亲友，同时还失去安全、健康、工作、财产、关系、家庭等等。个人哀伤、家庭哀伤和社会集体哀伤交织在一起，迫使个人不仅要面对丧亲之痛，还要面对可怕的、超乎人类正常经验的其他创伤事件。更重要的是，亲朋好友同样受到疫情影响，丧亲者甚至要在缺乏足够的社会支持条件下，面对种种生命困境。丧亲者在同一时间要哀悼太多的丧失，因此，可能会多些时间停留在否认阶段，借以保护自己的承受能力。

另外，人只有先处理急性创伤反应，才有身心能量去面对哀伤反应。这场突如其来的疫情威胁着每个人的生命安全，丧亲者可能会因过度惊吓和痛苦，而自然地减缓哀伤反应。恐惧、焦虑等急性创伤反应可能会掩盖失去亲人的哀伤。

你可能一时间对失去亲友没有那么悲痛，或者看见家人没有悲痛。这并不意味着你们“冷血”，而是说明，你们当下还没有足够的身心能量承受哀伤过程，需要先花时间处理急性创伤反应，比如减压、增加稳定感和安全感等。整个人安定下来后，失去亲友的哀伤才会慢慢地浮现出来，才会有身心能量转化哀伤。

因此，灾难后处理哀伤之痛，需要更长的时间。

返回目录

怎样培育家庭力量，走过哀伤？

作者：龙迪

死亡，不仅是生物学意义上的生命终止，也是重大的家庭生活事件。失去亲人，除了给个人带来心理痛苦外，还不同程度地影响家庭关系和家庭功能。对于一个家庭来说，亲人去世，不仅意味着家里少了一个人，还代表着家庭丧失了一些角色和关系，代表着失去完整的家，失去一家人曾经拥有的希望和梦想。因此，**走过哀伤的过程，不是个人的行为，而是全家的事业。**

家庭哀悼过程完成以下 4 个任务，有助于保护家庭关系，增强家庭支持功能。

1、一家人共同接受死亡的现实。让全家每个人都接受死亡的现实——承认亲人的确去世了，这是走过家庭哀伤的第一步。及时让每个家人得知亲人去世的消息，一家人能够公开地说出有关死亡的事实和相关情况，有助于促进一家人接受丧亲的现实。

反之，如果全家人长时间不能接受死亡的现实，或者有的人接受，有的人不接受，很容易导致家庭成员彼此疏远或家庭冲突，阻碍哀伤自然疗愈过程。

2、一家人共同经历丧亲经验，分担哀伤。全家人聚在一起，让每个家庭成员主动参与各种纪念活动，有助于疗愈创伤，更有助于促进彼此相互理解和支持。在共同安葬、吊唁、纪念亲人的活动中，一家人有机会共同经历丧亲哀伤经验——表达对逝者的缅怀，相互分担哀伤，彼此接受安慰。这样，一家人更容易接受死亡的现实，增加家庭凝聚力。

3、重新组织家庭结构和功能角色。家人去世，打破了家庭已有的生活平衡和关系模式。家庭系统若想从丧亲的打击中恢复过来，需要重新调整关系，重新分配角色功能，以便缓解生活变故带来的压力，保证家庭系统重新稳定下来，让家庭生活重新运转起来。比如：尽可能保证一家人住在一起，相互照顾。随着时间的推移，需要全家人共同决定：谁来承担已故亲人原先承担的家庭角色？原有的家庭生活方式需要哪些改变，才能适应一家人新的生活需要……这些决定既要考虑到家庭系统的整体需要，也要照顾到每个家庭成员的需要。

4、重新投入到其他关系和生活追求中。随着时间的流逝，一家人需要在生命之旅向前走，开展新的生活，建立新的关系。比如，是否再婚（何时）？是否再生育孩子（何时）？一家人相互支持，度过哀伤，自然而然地会把上述问题摆到家庭生活的议事日程，并落实到生活行动中。在新的平衡下，家庭生活重新开始。

返回目录

哀伤期间，让自己快乐起来，就是对逝者不敬吗？

作者：龙迪

不是！小孩子得知亲人去世后，可能会大哭一阵，然后兴高采烈地玩一阵，好像什么事情都没有发生。可是，在玩的时候，又会突然大哭起来。这是因为幼儿对强烈情绪的承受力持续时间很短。他们需要在玩耍中缓冲压力，积聚能量，才有能量表达哀伤。这并不意味着孩子对失去的亲人没感情，不要因此责备孩子。

年幼的孩子还没有能力安慰别人，得知照顾自己的妈妈去世，可能会说，“妈妈死了，以后谁给我做好吃的？”这并不意味着孩子自私。只有年长的孩子，才有能力体会别人的心情，才有能力安慰别人。年幼的孩子做不到！

因此，直接回答孩子的问题，让他/她感到，尽管失去妈妈，仍有其他成年人照顾他/她。孩子感到安全，更容易从哀伤中恢复过来。

成年人也会有悲伤-快乐的矛盾需求。失去亲人，我们悲痛。可是，悲痛常常压得我们喘不上气，身体需要放松，心情需要轻松。于是，当一家人在一起做一些让身体放松、让心情轻松的活动时，比如说笑话、买东西、看电影等，自然会笑出声来，甚至开怀大笑。笑声，并不是对逝者不敬，而是补充让悲痛消耗掉的生命能量，使自己更有力量表达哀伤，以便继续上路。

在北川，面对那些失去亲人、悲痛欲绝的老师们，我们常问的一句话是，“你的亲人在天有灵，他/她希望你今天的生活是什么样？”。

老师们无一例外地回答，“他/她希望我过得好！”而其中最隆重的“好”，就是健康快乐！

在哀伤的日子里，一家人在同一时刻可能会有不同的反应——有的人悲伤，有的人平静，有的人暂时轻松快乐。这些都是正常的。知道这一点，就不必因为一家人的不同反应而起冲突。反而应该庆幸，幸亏家里有人在哀伤的日子里仍有快乐的能力，让家庭气氛轻松一些。否则，整个家庭被哀伤淹没，生活很难继续下去！

返回目录

怎样与离世的亲友重新建立精神联结？

作者：龙迪

有的人以为，只有彻底忘记离世的亲友，活下来人才能减轻痛苦，开始新的生活。不过，过来人的经验却告诉我们，忘记，是不可能的，也是不应该的。有的孩子非常害怕忘记离世的父母，甚至为自己“无情”而自责内疚。其实，死亡，只是改变生命状态，但并未结束关系。活着的人通过回忆、记述和行动，与逝者重建精神联结，可以体验到生命的延续，从而继续前行。

与离世的亲友说说话、想着他们、梦到他们，或者把他们放在心中特别的位置，都是与亲友保持联结的办法。

一家人一起主动参与举办葬礼及其他纪念活动，例如一起写悼词，创作有纪念意义的诗歌、绘画、音乐、摄影等来纪念亲友。这样，一家人在纪念逝去亲友的行动中，同时庆贺所爱的人依然活着。

一家人也可以坐在一起制作“回忆书”——写有关过世亲人的故事、画与过世亲人一同做的活动、剪贴家人照片和让人想起亲人的物件。一家人在制作过程中，可以讲述各自想起的故事——或感人肺腑，或幽默可笑，也可以表达自己当下此刻的心情，还可以相互安慰。每个人的情绪都得到支持，家人之间的关系会变得更亲密。把这些故事制成集子，分发给亲友，或放在互联网上与更多的人分享，表达哀思和怀念，都是重建关系、继续前行的好办法。

另一个简单办法是，在家人日常谈话中，很自然地加入离世的亲人。比如，“你记得你那次得奖时吗？你爸爸多么为你自豪！”“你妈妈做的烙饼最好吃，没人能比。”“要是你哥哥知道你这么想念他，他一定很开心。”用这种轻安的方式回忆离世的亲人，可以帮助全家保持鲜活的记忆。

继承并发扬逝者的嘉言懿行，贡献社会，也是纪念亲人、超越痛苦的好办法。

一家人共同参与到与亲人重建精神联结的行动，还可以增加家庭有凝聚力。家庭凝聚力高的家庭，更容易从社区、其他家庭和朋友那里得到支持，走过哀伤。

返回目录

怎样处理亲人的遗物——束之高阁，还是置于眼前？

作者：龙迪

在刚刚得知亲人离世的消息时，找到亲人遗体、保留亲人遗物，是非常重要的。

一方面，遗体或遗物有助于全家人接受死亡的现实——确认亲人已经离世，停止无效救治的努力，减少能量损耗；另一方面，遗体或遗物也可以让家人感到，一家人仍在一起，可以减轻一些分离的痛苦，以便有足够的能量启动自然疗愈的哀伤过程。

因此，在一家人还没有找到新的方式与逝去的亲人建立新的联结之前，可以保留亲人的遗物——无论束之高阁，还是置于眼前，只要全家人接受，都是可以的。

不过，随着哀伤自然疗愈过程的进展，需要适当放下遗物，才能开展新的生活。比如，保留具有纪念意义的遗物作为永久纪念，至于把这些有纪念意义的遗物放在那里，需要一家人共同确定。

还可以把那些具有使用功能的遗物清洗、整理，保持干净整洁，分发给亲戚、朋友，甚至捐赠给有需要的人。让这些遗物继续发挥作用，好像让逝去的亲人得到生命延续一样，也是寄托哀思的好办法。不过，这需要一家人达成共识，再去行动。

有的家庭为了纪念亲人，在相当长时间内仍保留亲人在世时的生活安排。这样做，是可以理解的。不过，如果长时间保留这样的安排，而不根据现实生活的需要做出相应的改变，有可能会破坏家庭功能，阻碍家庭成员身心发展，并引发家庭冲突。因此，在哀伤过程中，一家人需要有商有量，改变那些不能满足家庭成员当下成长需要的生活安排。

返回目录

丧子家庭如何保护婚姻关系？

作者：龙迪

对于大多数中国人来说，孩子，就是生活的希望。因此，失去孩子，父母自然会感到失去希望和梦想，甚至怀疑生命的意义。而中青年丧子，更是人生中沉重的打击。正所谓“父母过世，你失去了你的过去。孩子过世，你失去了你的未来”。

丧子哀伤通常会持续多年。在丧子后的第一年，婚姻关系可能会变得特别脆弱。如果夫妻因为丧子哀伤而导致婚姻恶化甚至离婚，他们不仅失去了孩子，也失去了伴侣。双方要承受双重丧失的痛苦。因此，丧子家庭需要保护夫妻之间的婚姻关系。

1. 丧子后，夫妻俩要尽可能多地在一起，相互照顾，彼此安慰，增强关系纽带，度过最艰难的日子。夫妻俩也可以一起参加多家庭支持小组，与有共同经历的家庭在一起，分享彼此的经验。这些都可以缓解夫妻之间的情绪张力和丧子的孤独感，促进夫妻之间相互理解。

2. 不要指责，要减少夫妻之间的内疚和自责。一般而言，悲痛的夫妻很容易把丧子的责任归咎于自己或另一半，内疚、自责、愤怒情绪很容易变成夫妻之间相互指责，严重地破坏婚姻关系，增加个人的心理创伤。

通常，责备会落在母亲的身上。因为社会期望女人应该为丈夫、孩子和老人的健康幸福承担主要责任。

然而，经历丧子哀伤的夫妻需要转变这种传统观念，看到事实的真相：是灾难夺去了孩子的生命，而灾难不是个人能够控制的。失去孩子，是夫妻俩共同的痛苦。夫妻俩只有相互扶持，才有可能重建未来。而责备另一半，只能增加对方的伤痛，增添对方的内疚、自责和愤怒。另一半不能从哀伤中走出来，自己就缺少身边最近人给予理解和支持，就会受更多的苦。

3. 接受哀伤反应的差异。即使双方婚姻关系曾经稳定，丧子哀伤反应的性别差异也会增加婚姻关系的紧张。丧子的夫妻需要学习理解男女哀伤反应的差异，共同学习有助于哀伤恢复的表达方式。

丈夫通常不愿意公开地说出自己的悲伤，因为社会文化规定，男人不能表现脆弱、依赖。而妻子更愿意表达悲伤，期望得到丈夫安慰。有的丈夫承受不了妻子表达哀伤，不知道如何回应，又害怕自己的情绪失控，于是，就用愤怒、指责、回避来回应，或者用性接触来表达安慰，反而让妻子受伤。有的丈夫还会用工作、酒精，甚至外遇，来逃避面对丧子的哀伤，让妻子感到自己在最需要安慰的时候，被另一半的遗弃和背叛，承受双重丧失的痛苦。

夫妻俩需要停止责备，相互分享哀伤感受，相互理解，相互安慰和鼓励，才能在共同经受丧子哀伤中增强婚姻关系，进而从丧子的哀伤中恢复过来。

返回目录

丧亲后，怎样修复大家族的矛盾关系？

作者：龙迪

小家庭走过哀伤并逐渐恢复家庭功能，需要得到大家族的支持。因此，当大家族有矛盾时，需要修复关系，重新和解，恢复家庭支持功能。

据汶川地震的过来人介绍，如果灾前大家族小家庭之间彼此有债务借贷关系，灾后很容易因偿还债务而出现分歧，影响家庭和睦。没有人员伤亡的小家庭可能更关注利益分配的公平，容易直截了当地向丧亲的小家庭催要债务，难免让丧亲家庭感到亲情冷漠。这时，需要有一个双方都认可的“明白人”站出来调解债务纠纷，协助双方相互理解，达成谅解性共识，使亲情得以延续。这个“明白人”既可以是大家族德高望重的长者，也可以是双方共同认识的人。最重要的是双方都信任、认可这个人。

如果大家族中的小家庭之间曾长期关系紧张，或彼此断绝来往，丧亲后的照顾和哀悼就会变得更加复杂。所以，要找到一位大家都信任的“明白人”，给互不往来的亲戚架设桥梁，促进沟通，强化家庭应对哀伤的能力。

“明白人”可以邀请一大家人到第三方的地方，组织大家坐在一起说说话——讲述共有的美好记忆，重新理解各种家庭关系形成的历史背景，让家庭成员之间相互理解各自的处境和痛苦，看到过去关系紧张和断绝来往让每个人都痛苦的现实，促使双方愿意给对方机会修复关系，共同度过眼下的难关。在最艰难的岁月达成和解，可以使大家族成为小家庭支持的源泉。

返回目录

哪些家庭条件有助于促进孩子走过哀伤？

作者：龙迪

如果家庭生活稳定、安全，绝大多数孩子会逐渐恢复正常。

促进孩子走过哀伤的家庭条件是：

1. 家人之间可以表达心情，相互理解、体谅、安慰，而不是相互指责。
2. 一家人可以自由、自然、自在地说起离世的亲人，而不是忌讳谈论。
3. 家庭日常生活秩序有序，每个人角色分工明确，并保持弹性。
4. 一家人相信困境会过去，认为彼此是面对困境的资源，而不是阻碍。
5. 一家人主动地解决困难，家人之间有商有量。
6. 一家人在需要时能向亲朋好友、社区、政府、专业人士求助。

安排身心稳定、安全可靠的成年人，给孩子足够好的日常生活照顾。

返回目录

不让孩子知道亲子去世的消息，是保护孩子吗？

作者：龙迪

不是！孩子的感觉是敏锐的。尽管你不让他/她知道真相，但他/她还是能根据身边人不寻常的神情和行为，猜得到“出事了”。

孩子很懂得保护和自己最亲的人。你不让他/她知道，他/她就会“配合”你，假装不知，为的是不让你伤心。不过，孩子会不由自主地根据自己的想象，猜测一家人严守的“秘密”。**孩子独自猜测带来的恐惧、担忧和焦虑，远远超出得知真相的恐惧和焦虑。**同时，**“秘密”也像一堵墙，挡住父母和孩子之间的信任和支持。**孩子不能及时从父母那里得到帮助，只能独自一人承受猜测、保密带来的孤独、恐惧和焦虑，反而会阻碍自然的哀伤疗愈过程。

因此，应该及时告诉孩子丧亲的真相，即使非常年幼的孩子。

返回目录

怎样告诉孩子亲人去世的消息

作者：龙迪

无论怎么说，说什么，亲人离世的噩耗都会令人痛不欲生。不过，从长远来看，一家人在第一时间得知噩耗，同舟共济，反而有利于自然哀伤进程。任何猜测、想象和承担不确定性的焦虑，比死亡的事实更容易让人感到不安，特别是孩子。

有的人为了避免让家人伤心，向家人隐瞒亲人去世的消息，结果不仅会延迟一家人经历自然的哀伤过程，而且也会放大一家人的疏远感、孤独感和不信任感，甚至因为彼此哀伤反应不同步而产生家庭冲突。

告诉孩子噩耗的最佳时刻，是家长得知消息后不久，不宜拖延。这样，孩子知道一家人言行改变的原因是失去亲人，而不是因为自己做错事，就会减少猜测、想象造成的额外焦虑，以及不必要的内疚自责。

最好是孩子的父母或其他与孩子亲近的成年人当面、亲口告诉他/她。告知者先平静自己的情绪，或者请一位孩子信任的成年人在旁给予情绪支持。谈话最好选择安静、没人打扰的地方，与孩子单独在一起，让孩子感到安全、有保护。

要用诚实的态度，用适合孩子年龄的语言，直接、简洁地告诉孩子事实真相。比如，“昨天上午，地震时你妈妈没有逃出来，她死了。”

如果孩子难过地哭了，你可以搂着他/她哭一阵。等孩子恢复平静，你可以允许孩子提问，诚实地回答孩子提出的问题，也是给他/她支持。比如——

妈妈死了，她还会回来给我做饭吗？——妈妈死了，就不会回来了，以后由爸爸照顾你。

是不是因为我不乖，妈妈才会死？——不是。是房子塌了把妈妈砸死的，不是你的错。

我还没有和妈妈再见，怎么办？——我们全家会找一个时间，举行葬礼，我们一起和妈妈再见。如果你愿意，可以参加的。

不要用沉默对待孩子，那样可能会放大孩子的无助感。孩子可能会以为，成年人太无助了，到了无话可说的地步，生活真的没有希望，自己要独自面对死亡！反之，回答孩子提出的疑问，让孩子看到成年人有能力掌控局面，他们就可以安心，可以看到希望。

如果你在告知噩耗时悲痛地哭出来，不必压制情绪，但也要有节制，避免吓着孩子。你可以告诉孩子：你哭是因为悲痛，舍不得亲人离去。这样，可以减少孩子的恐惧。你在用榜样告诉他/她：哀伤反应让人痛苦，流泪是正常的，不需要逃避情绪。

如果父母不能平静下来，需要先从其他成年人那里得到情绪支持，才会比较平静地给孩子支持。不要用孩子发泄强烈的情绪！

返回目录

是否应该让孩子参加葬礼或周年纪念活动

作者：龙迪

应该！

通常，孩子参加葬礼和周年纪念活动，让过世的亲人活在孩子的记忆里，成为生死相连的重要部分，有助于从哀伤中恢复过来。

孩子是否参加葬礼和纪念活动，不应该是成人一厢情愿的决定，而是要给孩子知情和选择的机会。

要让孩子知道：葬礼和纪念活动在哪里举行，有什么人参加，做什么活动，孩子会看到什么，会听到什么……然后，让孩子选择是否参加。大多数孩子会决定参加。

邀请孩子与家人在一起，参与筹划葬礼、周年、生日等其他家庭节日的纪念活动，或分担部分工作，会让孩子感到自己重要、有用，可以增加孩子的掌控感和归属感，从而化解她们的失控感和孤单感。

如果年幼的孩子参加葬礼，要委托一个孩子和家长都信任的成年人，在纪念活动时与孩子坐在一起，在孩子需要时，带孩子出去或上厕所。

青少年追求独立自主，重视同伴支持，家长应该允许孩子以自己的方式悼念亲友、师长和同伴。一位经历过“5.12”大地震的北川女孩，代表高中生建议父母和老师：灾难发生后，成年人应该允许大孩子单独结伴，去悼念死去的亲人、老师和同伴。她说——

在特殊的日子里，大孩子都希望能够有一些自己的纪念活动。在地震后一两年里，他们都会自发回到地震遗址悼念。对于这种情况，我觉得，家长和学校都应该给予更多的理解和支持。最好让孩子和自己的同学或者朋友一起去，不用家长陪同。尊重孩子们的想法，让他们用自己的方式去悼念。

她说，有的成年人为了让孩子尽快忘记悲伤，千方百计地阻止孩子哀悼，会增加孩子内疚、自责，甚至留下很大的遗憾。这些情绪反而会阻碍孩子从哀伤中走出来。同时，也会增加青少年和成年人的关系冲突。

返回目录

在家庭哀伤期间，怎样照顾小孩子

作者：龙迪

孩子对死亡的反应取决于他/她的情绪和认知发展程度。一般来说，大多数孩子在 7-9 岁之间才会逐渐形成对死亡的理解，包括所有的生命都会死亡（普遍性），死后不能复生（终结性），导致死亡的原因包括生命本身原因和生命外部原因（死因），人死后身体功能就会停止（功能丧失）。

因此，对于 7-9 岁以下的孩子来说，最影响他们度过家庭哀伤的，并不是丧亲事件本身，而是身边成年照顾者在丧亲事件后怎样对待孩子，比如活下来的父母情绪状态是否影响照顾孩子？父母不能照顾时，孩子是否能接触到其他成年照顾者？家庭成员之间是合作，还是冲突？等等。

总之，家庭不能关注孩子的需要，比丧失事件本身更伤害孩子。因此，丧亲后，在处理孩子情绪失落的同时，还要特别注意填补“照顾的真空”，特别是当承担主要照顾责任的父母或祖父母去世时。

（1）要在第一时间，用简洁的语言清晰地告知孩子死亡的真相——已经发生了什么，接下来会发生什么，什么时候，谁会照顾他们。同时，还要让孩子知道：父母或祖父母死去，是因为灾难或生病，这不是孩子的错。死去的亲人不能再回到孩子身边照顾他/她，但是，活下来的父母或其他成人会继续照顾他/她长大。这些信息有助于消除孩子的恐惧感和孤单感。

（2）要保证孩子随时可以接触到父母和兄弟姐妹，尽可能让一家人在一起。因为丧亲事件在一定程度上破坏了家庭的完整性，孩子通常会担心失去更多的家人。要让孩子感到，他/她随时都能与家人在一起，这可以在很大程度上缓冲丧亲带来的失控感、无助感。在艰难时刻，允许孩子和一家人在一起经历悲伤和转化，对孩子来说是比较安全的。

（3）要有其他成年人接管照顾孩子的角色功能。如果孩子失去一方父母，活下来的父母通常因为悲痛欲绝，还要处理很多事务，很难有精力照顾孩子的饮食起居，更没有精力帮助孩子处理情绪困扰。孩子出于对父母的担忧，可能会试图压抑自己的哀伤。而活下来的父母接到丧偶噩耗后，压抑哀伤，表现“坚强”，也会阻碍或延迟哀伤反应。

因此，得知丧亲消息初期，丧亲家庭需要大家庭（扩展家庭）成年家庭成员或朋友分担家庭照顾责任，例如帮忙照看孩子的饮食起居，回应孩子的情绪困扰等，这样可以让父母有时间和空间处理哀伤，重新组织家庭日常生活。

这样做，可以防止父母的哀伤反应不恰当地增加孩子心理负担，预防父母疏忽照顾孩子，或因情绪不好而打骂孩子。如果孩子失去双亲，大家庭的照顾和关系就显得更加重要。

返回目录

如何帮助大孩子度过家庭哀伤

作者：龙迪

大孩子对于死亡的理解接近成年人，因此，失去亲人后，他们的哀伤反应与成年人相似。不过，他们也会像小孩子那样，可能会担忧活下来的父母的状况，也会疑虑自己今后是否会继续得到父母的关心。他们可能还会担心自己的前途，甚至担心自己也会死去。更重要的是，青少年追求独立自主的成长需要与丧亲事件强化的依恋需要互相冲突，使他们的正常哀伤难度增加。

大孩子在亲人去世后，可能会主动退出家人和朋友的视线，不愿意和别人说自己的内心感受，也不愿搞清楚死亡的性质，为的是长时间克制自己的悲伤。有的青少年甚至利用偷盗、抽烟、喝酒、打架等“行为问题”替代哀伤反应，以减轻痛苦。如果父母不能处理自己的情绪失落，孩子不知道用什么更好的办法帮助父母，很容易出现“行为问题”和“情绪问题”。

因此，帮助大孩子走过哀伤，需要鼓励他们主动与父母保持密切接触。父母要鼓励孩子说出自己的忧虑和担心，欢迎孩子开诚布公地与一家人共同讨论将要面临的挑战和对策。父母也需要与青少年讨论死亡的意义，帮助他们整理有关死亡的想法和感受。

另外，大孩子也会对去世的父母深感内疚。因为青少年常常希望追求独立、摆脱父母生前的控制，因此，父母去世，似乎变成自我实现的预言。如果其他家人过于美化去世父母的所作所为，孩子就很容易认为自己曾经努力摆脱父母控制的想法和做法是导致父母去世的原因，特别是那些曾经对抗过父母的孩子，更是容易内疚和自责。而对自己的感受保持缄默，容易让他们感到不被理解和疏离。

为了减少孩子不必要的内疚和自责，成年人不要过于美化去世的父母，要肯定孩子对同一个亲人有既爱又恨的感受是正常的。要让孩子知道：青少年希望摆脱父母的控制，不赞同父母的某些做法，是一个人在长大成人的过程中追求独立自主的表现，不是对父母不敬，也不是对父母没有感情，更不是导致父母去世的原因。

返回目录

怎样给哀伤的孩子提供心理支持

作者：龙迪

（1）需要帮助孩子理解自己的情绪反应，减少他们对亲人死亡的焦虑。要让孩子知道：死亡，不是孩子的错。孩子在失去亲人后所感受到的各种情绪和反应，都是自然的。在一段时间内，他们可能会常常想到、看到、梦到过世的亲人。随着时间的推移，哀伤的情绪反应会逐渐淡化，但是，他们不会因此忘记过世的亲人。只要他们愿意，可以随时想念去世的亲人，可以在家里谈论对去世亲人的思念。

（2）帮助孩子与过世亲人重建新的联结。比如，可以让孩子知道：亲人离世是千真万确的事实，但是，他们仍可以与过世的亲人保持关系——可以和过世的父母说说话，分享对过世父母的回忆；可以在纸上给过世的父母写信、写诗、画画等，系在气球上放飞气球；可以上坟、扫墓、参加纪念活动或葬礼等。孩子有机会和家人一起参与纪念活动，就会安心很多。

（3）帮助孩子表达情绪。亲人过世不久，孩子会产生不安、悲伤、内疚、愤怒和焦虑等情绪，最常见的情绪表达就是哭泣和睡眠紊乱，这些反应会随着时间的推移而减少。如果孩子以为自己必须压抑负面情绪，就容易出现心理问题。因此，父母或照顾孩子的成年人要允许孩子表达情绪，教给孩子建设性地表达情绪，并表示理解孩子的感受。

允许孩子表达情绪，并不是要深挖孩子的情绪背后的原因，也不要让孩子感到“必须”表达，而是鼓励孩子：如果他/她想要表达自己的感受和想法，你愿意听，愿意帮他/她处理困难。这样可能会让孩子感到舒服一些。

你可以邀请孩子说一说与过世的父母在一起的快乐时光，说一说过世的父母送给他/她的最喜欢的礼物，说一说他/她最喜欢过世父母的性格、特点，等等。

你可以用“完成句子”的办法，帮助孩子表达情绪。比如，让孩子造句——

当我想到去世的父母时，我会感到愤怒（或其他情绪），是因为……

你可以回答孩子提出的有关“死”的问题。当然，有些问题你根本不知道答案，可以说“我不知道”。

孩子有话可说，身边的成年人能耐心地听孩子说话，他们就会感到心安。当孩子表达后，你要问问他/她的感受。孩子通常都感到“轻松很多”“不那么悲伤了”“知道自己该做什么了”。这时，你要及时地告诉他/她：他/她有能力度过哀伤。

（4）可以纠正孩子不正确的看法，可以教给孩子减压、放松技巧，建立正面的家庭日常规则，在需要的时候暂时移交照顾孩子的责任，保持孩子生活环境的稳定性和一致性。

（5）尽量少让孩子接触有压力的生活事件，保护孩子不要过分卷入家庭生活压力，比如孩子无法控制的家庭经济问题。父母不必向孩子隐瞒家庭生活压力，但需要向孩子保障：全家有力量处理这些困难，“我们可以度过难关”。

返回目录

怎样帮助哀伤的孩子提高自信心，减少无助感？

作者：龙迪

面对亲人去世，孩子和成人一样，感到自己不能让亲人起死回生，有一种挥之不去的无能为力感。家人需要注意保护孩子的自信心，减少无助感。特别是一方父母去世后，孩子常常会经历很多负面事件，比如：由于家人忙于处理丧亲事件、沉浸在悲伤情绪中，孩子与其他重要他人正面互动较少，受到父母的严厉管教等……这些都会降低孩子的自尊感和驾驭感。

哀伤的孩子可能会因为自己对负面事件的发生无能为力，而感到无助。他们认为，自己能够或应该控制亲人去世的事件，应该并能够转变父母悲伤的情绪，应该扭转家庭财政困难……这些想法很容易导致负面的自我评价，增加孩子的心理负担。

为了减轻孩子的心理负担，不要让孩子陷入复杂的家庭问题中，父母需要找“成人的耳朵”聆听他们自己，协助解决问题。同时，也要帮助孩子明白自己不必承担自己不能承担的责任。

身边的成年人最好让孩子知道：照顾和保护的父母、让活着的父母不那么悲伤、解决家庭经济困难，是成年人的责任。孩子为父母所生，希望父母不久好起来，但是，孩子没有责任让父母感到不那么痛苦，也没有责任处理钱少的问题。家长需要向孩子保证：成年家人有能力应对自己的情绪和挑战，尽管现在一家人都很挣扎。

鼓励孩子全面地看待事物，学习正面的自我对话。比如：把“事情永远不会变好”，变成“事情现在是不好的，但总会变得更好”。

鼓励孩子在有需要的时候，向身边的成年人寻找支持。欣赏和肯定孩子自己发明的处理压力的办法，帮助孩子评估自己应对压力办法的效果，不断地相信他们有能力处理问题。

另外，也要多给孩子提供提升自信心的活动和机会，让他们在贡献家人的过程中体验到驾驭感。比如，给孩子分派力所能及的任务。当他们完成时，认真地欣赏他们的创意、热诚和能力。很多从“5.12”地震中走过来的孩子都表示，经常得到家人和老师的肯定和欣赏，让他们看到希望，感受到自己有用。

返回目录

丧子后，父母怎样照顾生还的孩子？

作者：龙迪

通常，沉浸在丧子哀伤中的父母很难关注到，大难不死的孩子同样需要得到关心和照顾。如果不及时帮助生还的孩子处理哀伤情绪，这些孩子的哀伤可能会延迟到兄弟姐妹去世后几年的周年活动。延迟的哀伤反应会阻碍孩子心理健康发展。

生还的孩子常常会对兄弟姐妹的死有强烈的内疚、自责，以为自己曾经与兄弟姐妹竞争、嫉妒、打架，是致死原因之一。父母完全沉浸在丧子哀伤之中，难以承担家庭日常运作的责任，与孩子相处心不在焉，会让孩子误以为，父母真的因为自己的“过错”而惩罚、遗弃自己。他们可能会压抑自己的哀伤情绪，超出自己能力地表现“坚强”、“懂事”，照顾自己。

父母要努力减少孩子的内疚感，让孩子知道，兄弟姐妹的死是灾难造成的。小孩子之间的竞争、打架、嫉妒，是小孩子交往的正常方式，是不会让人死去的。

另外，丧亲的孩子可能会为失去兄弟姐妹悲伤的同时，也非常需要与活下来的父母保持良好的关系。不过，有的父母害怕再次失去孩子，对生还的孩子过分保护，与孩子寸步

不离，看到孩子一举一动才会放心。久而久之，随着孩子长大，父母这种过分保护的监控，会引发亲子冲突，也会限制孩子发展独立自主的能力。

悲伤的父母还容易用生还的孩子替代死去的孩子，把期望寄托在生还的孩子身上。父母过分理想化死去的孩子，也容易让生还的孩子感到父母对自己不满意。以为要想让父母对自己满足，就要让自己的一举一动模仿死去的孩子。久而久之，孩子会觉得父母遗弃自己，增加亲子冲突，妨碍孩子的心理健康发展。

在哀伤的日子里，父母需要提醒自己：生还的孩子是一个有独特需要和特性的人！如果不打算再失去另一个孩子，就要多了解孩子的独特需要，并回应他们的需要。如果让孩子承担替代的角色，对孩子本人的心理和亲子关系都是极大的伤害。

返回目录

在家庭哀伤期间，怎样保持良好的亲子关系？

作者：龙迪

孩子因为失去亲人，特别是失去照顾自己的父母，情感依恋会受到很大的破坏。因此，在家庭哀伤期间，父母与孩子保持良好的亲子关系，为孩子创造支持有序的家庭环境，可以对孩子健康地度过哀伤起到保护作用。

（1）需要保持开放的亲子沟通。父母尽可能每天安排单独和孩子在一起随意聊天的时间，邀请孩子谈谈自己一天的经历和感受，包括担忧，鼓励孩子尽量用“我……”来表达自己。

在和孩子说话的时候，父母最好温和地看着孩子，带着想要了解孩子和减轻孩子痛苦的心，专注聆听，努力体会孩子想要表达的想法和感受，然后试着总结，说出自己听到的，让孩子确认：父母是否理解他/她。

父母不要评判孩子的对与错、好与坏，而是肯定孩子的感受，让孩子感到，所有的感受都是正常的。父母也可以肯定、欣赏孩子建设性的想法和有效行动。父母还可以回答孩子的疑虑和担忧。这样，孩子在与父母交谈中，得到父母积极关注，会感到与父母感情亲近，可以冲淡失去亲人的孤独感和无助感。

（2）需要和平、有效地管教孩子。孩子长大成人，需要管教，他们不会因为丧亲而放弃这个需要。相反，“没人管”，还会增加孩子被遗弃感。不过，失去另一半时，单亲父母一时间很难有精力管教孩子，如：不熟悉管教的角色，没有伴侣共同分担管教的责任，不想“伤害”哀伤的孩子，过分忙碌、疲倦、抑郁……。

面对这样的局面，父母需要首先肯定自己，“我是一个好父母，我的孩子会从中学到东西”。为了让管教成为保护而不是伤害，父母需要多肯定孩子的正面行为，最低限度使用惩罚措施。

最好邀请孩子一起参与制定奖惩规则。要平静、清晰、前后一致地告诉孩子：父母期望他/她做什么、不能做，父母不能容忍的“错误行为”的理由是什么，如果出现错误，孩子将要承担什么后果，等等。需要听取孩子的修改意见，最终与孩子达成共识。切记：惩

罚，不是为了让孩子受苦，而是终止对孩子对父母有伤害的行为。在实施惩罚时，父母需要保持平静、清晰、一致的要求。

（3）增加正面的亲子互动活动。如果亲人过世，家庭经历的变故和伤心可能会多于稳定和快乐。因此，经常留出“家庭时间”，安排全家人参与有正面意义的活动，让一家人有机会看到每个人的“好”，有助于改善亲子关系。

活动最好是全家人都能主动参与的，比如做农活、做饭、野餐、散步、骑车、爬山、群体游戏等，而不是被动地、自顾自的看电视、看手机。每个家庭成员都要遵守规则：不要打架，积极解决遇到的问题。

在有些家庭，家人之间很难直接讲出自己的痛苦。家长和孩子一起看电视讨论剧情，也是增加互动的一个办法。一位北川高中女孩说如是说，我家属于那种家庭成员之间比较难以直接开口讲出自己的痛苦，这样就只能将自己的情绪表达依附在一家人一起做的活动中。最常用的方式就是，在晚饭后，一家人坐在一起看电视剧、讨论剧情的时候，自然而然地将平时生活上的境况联系到电视剧的剧情中，从而表达出每个家庭成员自己心中对于灾后的痛苦、担忧。这种相互交流、安慰的方式不仅可以淡化灾后的创伤。也增加了家庭成员之间的亲密感。

她认为，很多农村家庭承受着巨大的经济压力，根本没有条件放下农活出去旅游，因此，一家人尽可能在一起劳作，就显得尤为重要。

每一次放假，我就会和弟弟一起和父母到山里干活。妈妈总是讲一些她小时候的故事，活着我们的家史，活着她和爸爸开垦土地时的艰难困苦和解决办法。这样做，一方面满足了一家人经历大灾后渴望与亲人在一起诉说的愿望，另一方面我们也重新理解父母和家史，一家人更加亲近。

这样的“家庭时间”可以为哀伤提供“假期”，有助于强化家庭凝聚力。定期安排正面、积极的活动，可以改善心情，增加家庭成员之间温暖、开放的交流，让家庭生活有条不紊地进行。

家庭也可以通过头脑风暴集思广益。每周让一个孩子选择主持一个“家庭时间”活动。在整个活动中，父母负责排除落实“家庭时间”活动遇到的困难，支持孩子主持活动。

一家人在一起读书，也可以让承受情绪和经济双重压力的父母与孩子联结起来，创造积极的生活秩序。

返回目录

中国科学院心理研究所
INSTITUTE OF PSYCHOLOGY,CAS

地址：北京市朝阳区林萃路16号院
邮编：100101
电话：010-64859028
传真：010-64872070