



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

心讯

2020年第2期 总第223期

导 读

心理所通过远程视频答辩助力研究生顺利毕业

中科院科技扶贫项目“乡村社会心理服务体系建设与示范”推进视频会召开

PsyCh Journal推出精神疾病跨诊断研究专题

心理所团委荣获2019年度“全国五四红旗团委

中国科学院心理研究所

《心讯》

二〇二〇年第二期（总223期）

中国科学院心理研究所综合办公室

2020年8月

目 录

◆ 所内要闻

心理所通过远程视频答辩助力研究生顺利毕业·····	4
中科院科技扶贫项目“乡村社会心理服务体系建设与示范”推进视频会召开·····	5
PsyCh Journal 推出精神疾病跨诊断研究专题·····	5
心理所团委荣获 2019 年度“全国五四红旗团委”·····	6

◆ 新成果 新进展

PNAS：人类利用立体嗅觉进行导航·····	7
心理所研究揭示成瘾行为形成的 DNA 甲基化调控机制·····	9
心理所研究揭示影响新冠肺炎疫情下民众防疫行为的政府与个体因素及其交互作用·····	10
陈楚侨研究员在《生物精神病学》发表“精神障碍患者大脑不对称性研究的临床意义”评论文章·····	11
心理所研究揭示节律基因通过控制趋化因子调节神经炎症引起的抑郁症·····	12
心理所研究分析自杀相关社交媒体使用行为的影响——从自杀意念到自杀尝试的转化·····	14
心理所研究发现托烷司琼可改善精神分裂症患者的认知和 P50 抑制缺陷·····	16
心理所研究发现短时程单眼剥夺效应适用于自然场景刺激·····	17
心理所研究发现精神分裂症、抑郁症及双相障碍患者情感体验与动机行为的分离模式有所不同·····	19
心理所研究揭示疼痛诱发高频振荡信号的神经活动基础·····	21
心理所通过问卷调研分析新冠肺炎疫情下民众的情绪健康和社会心态现状·····	22

心理所通过微博文本分析研究新型冠状病毒肺炎的定性对民众心理的影响·····	26
心理所研究揭示句子和语篇水平的语义整合受工作记忆能力的调节·····	27
心理所研究揭示基因塑造人类社会性注意行为·····	29
心理所研究揭示家的感觉能够帮助人们抵御威胁·····	31
心理所研究发现精神分裂症患者的 P50 可能是精神分裂症患者认知障碍的有效生物标志物·····	33
心理所研究发现社会快感缺失个体在社会条件下期待更少的愉快情绪·····	34
心理所研究发现精神分裂症患者的神经软体征与皮质-皮质下-小脑的脑结构网络异常有关·····	36

◆抗“疫”行动

心理所专家为金银潭医院疗养队提供心理服务·····	37
心理所面向湖南省人民医院全体医护人员开展心理援助·····	38
心理所在武汉市江夏区第一人民医院开展“助人者心理援助计划”·····	40
心理所支持建设武汉市洪山区梨园街东湖社区“绘本家园”·····	41
心理所推出“智慧大脑训练营”在线系列课程助力中老年朋友抗疫心理健康·····	42
心理所开展老年人心理调研工作，关注疫情后社区老年人心理健康状况·····	43
“青年学生和高中学生心理困惑的支持项目”启动·····	45
中国科学院心理健康服务平台：为全院师生筑起疫情心理防护网·····	47
安心行动“问题管理加”公益特训班启动·····	48
“安心大讲堂”后现代心理、传统文化与心理援助系列讲座顺利启动·····	50
心理所线上音乐治疗心理援助项目音援武汉·····	51
“爱心战疫——心理学家在行动”——第十三期“赛客行”沙龙线上成功举办·····	52
三环社区党支部向心理所发来感谢信·····	55

◆综合新闻

心理所“嗅觉障碍辅助诊断棒”系列产品获批医疗器械资质·····	56
心理所专家在疫情期间为内蒙古库伦旗线上教育提供政策建议·····	57
心理所召开继续教育学院负责人任免会议·····	57
心理所召开内审工作会议·····	58
心理所开展“2020 年国际档案日”宣传活动·····	59
心理所组织人员参加院“科研组织知识产权管理规范”内审员培训·····	59

◆ 党群之窗

心理所一室职工党支部与抗击疫情“安心”行动工作组临时党支部联合举办“诵读科学经典弘扬科学精神”主题党日活动·····	60
一室职工党支部召开线上党员大会·····	61
管理支撑与学会联合党支部开展“逆行者”谈心理抗“疫”主题党日活动·····	62
管理支撑与学会联合党支部开展线上主题党日活动·····	64
研究生第二党支部召开火线发展预备党员线上党员大会·····	65

◆ 媒体视角

【中国科学报】心里的战“疫”·····	66
【社会科学报】陈祉妍：疫情是对社会心理服务体系的“大考”·····	69
【中国妇女报】推动建立应急管理中的社会心理服务体系·····	71
【中国科学报】以科学之名 向疫病宣战·····	74
【中国科学报】北京防疫常态化：“心力”不松劲儿·····	77
【中国青年报】心理援助“国家队”专家谈武汉疫区心理重建：抗疫心理援助是一个长期的工作·····	80
【中国青年报】如何从疫情余震的不确定性中找到掌控感·····	83

◆ 科普文章

面对疫情，请调节好心理·····	85
常态化防控下的心理健康工作·····	86
压力太大，听音乐调节情绪，这真的有用吗？·····	89
从“行为免疫系统”视角理解心理抗“疫”·····	92
行为免疫系统如何影响人们的判断和决策？·····	97
面对“第二波”疫情，从“心态崩了”到“安之若素”·····	99

◆ 学会动态

中国心理学会疫情防控工作获中国科协通报表扬·····	102
中国心理学会第十二届十一次常务理事会议在线上召开·····	102
“疫情防控中的国际心理学”在线论坛成功举办·····	105
中国心理学会组织召开“用心抗疫、共克时艰”联席工作会议·····	106
中国科协“新征途·心出发”心理战疫系列公开课圆满完成·····	107

心理所通过远程视频答辩助力研究生顺利毕业

作者：张建新研究组 穆蔚琦；学生工作处 申琳

眼下正值新型冠状病毒肺炎疫情防控的关键时期，同时也是毕业季悄悄来临的时节。由于疫情原因，应届毕业生无法进行学位论文现场答辩。为尽量减小疫情对学生就业和学习计划的影响，中国科学院心理研究所高度重视，在保证标准不降低、环节不减少的原则下，采取远程视频会议的方式，开展研究生学位论文答辩相关工作，助力符合条件的研究生按期获得学位。

不同于以往的现场答辩，线上答辩作为一种特殊且新颖的考核方式，更需要参会人员努力适应、精心准备。根据答辩相关工作安排，答辩人通过线上提交相关材料，学生工作处和科学研究伦理委员会审核同意其远程视频答辩申请。大家认真研读答辩程序、了解视频会议平台使用方法，梳理出了一套文字版的线上操作流程和注意事项，并在会前预演中落实操作、反复完善。

4月23日下午，心理所疫情期间首场远程视频答辩会成功举行。答辩按照既定流程有条不紊地推进。为保证答辩质量、保证公开透明，答辩过程通过录音录像进行留存备查。经过答辩汇报、问答，以及投票评议等环节，历时五个半小时，最终，叶丽媛、王贝依、龙燕满三位答辩人的硕士研究生学位论文答辩均以全票通过。

在疫情的影响下，应届毕业生面临着计划被打乱、手头的设备不满足数据分析要求、研究设计的调整等诸多困难，但仍要想方设法保质保量按时完成论文，这段不寻常的经历让学位论文答辩愈加难忘。对心理所来说，面临着疫情的不确定性，在维护抗疫大局、保证学生安全的情况下，帮助学生按计划进行答辩，需要进行大量前期调研和准备工作。而这一切的努力，都是每个人作为国家的一份子，为了克服疫情的影响，为了使社会恢复正常运转，所尽的一份绵薄之力。我们有信心度过这段困难的时光，一起拥抱更加明媚的春天！



[返回目录](#)

中科院科技扶贫项目“乡村社会心理服务体系建设与示范”推进视频会召开

6月3日,中科院科技扶贫项目“乡村社会心理服务体系建设与示范”推进视频会召开。会议设立3个分会场,中科院心理研究所党委副书记、纪委书记、副所长、项目负责人陈雪峰,项目各课题负责人王利刚、刘正奎、吴坎坎、李纾研究员课题成员梁竹苑等在心理所分会场出席会议,通辽市中级人民法院党组副书记、副院长王胜利等在通辽分会场出席会议;库伦旗委常委、政法委书记刘春艳,旗人民政府副旗长张铜会等在库伦旗分会场出席会议。

会上,刘春艳首先介绍了库伦旗基本情况及社会心理服务需求;王胜利介绍了通辽市中级人民法院的有关情况及社会心理服务需求;陈雪峰介绍了中科院心理所基本情况和心理扶贫项目的主要任务;扶贫项目各课题负责人围绕各自课题进行了发言。随后开展了交流座谈,进一步细化需求。

刘春艳在总结讲话中说,感谢中科院及心理研究所一直以来对库伦旗各方面的支持与帮助,库伦旗将会紧紧抓住中科院对口帮扶库伦旗的大好机会,希望心理所的心理专家对库伦旗心理咨询师进行相关培训,并给予心理学课程及相关技术的帮扶,采用“走出去、请进来”的方式开展相互学习,依托旗矛盾化解服务中心在库伦旗开设一个科研试点,充分发挥心理服务体系在社会矛盾纠纷化解及社会公民心理健康方面的积极作用,为库伦旗政法系统干警做系列心理疏导,探索建立远程专家咨询帮扶机制,从而全面助力库伦旗社会治理现代化建设。

心理扶贫项目是中科院部署的科技扶贫项目,旨在针对阻断贫困代际传递、提升群众发展能力、健全乡村治理体系的国家需求,探索四组模式:乡村未成年人心理成长指导模式、乡村居民心身健康促进模式、乡村应急管理心理援助模式、乡村居民心理动力提升模式,形成有中国特色、可复制推广的乡村社会心理服务体系,目标是打破贫困恶性循环,有效提升居民心理健康素养、提高民生三感、推动乡村治理体系和治理能力现代化。项目已在库伦旗持续开展两年多的工作,为当地发展提供切实可行的学科支持,并将实践经验进行总结提升,向通辽等更广泛地区推广。

[返回目录](#)

PsyCh Journal 推出精神疾病跨诊断研究专题

作者:中国科学院心理健康重点实验室 陈楚侨研究组

研究发现,不同的精神疾病间具有共同的基因型和表型,包括快感缺失、动机缺乏、妄想和记忆缺损等。探究这些共同症状的病因学和心理病理发展有关的内在机制,对促进预防和治疗策略的发展至关重要。

最近的实验研究结果还表明，不同的临床症状表现可能由相同的病因所引起的，而临床表现相似的症状在实验室检测结果上却表现出不同的特点。运用跨诊断的方法研究精神疾病，能够为人们在基因和表观水平上研究不同精神疾病共同症状的相同和独特的机制提供一个独特的契机。

中国科学院心理健康重点实验室神经心理学和应用认知神经科学实验室陈楚侨研究员及其合作者孙宏伟教授和 Emma Barkus 博士在 *PsyCh Journal* 上组织了一期关于精神疾病跨诊断研究的特刊。

本期特刊包括 11 篇论文，内容涵盖精神疾病的情感和认知表现、跨诊断群体的神经关联，以及内在的认知过程和非医学干预的潜在靶点。希望能够引起学者，特别是国内学者的注意，致力于不同精神疾病可能的生物标志物的研究，并促进更有针对性的治疗方案的开发。

此外，陈楚侨研究员最近成立了一个跨诊断的临床和亚临床群体虚拟研究中心，并建立了一个紧密的临床和研究网络，专门采用跨诊断方法研究精神疾病。

该特刊现已在 *PsyCh Journal* 发表：

<https://onlinelibrary.wiley.com/toc/20460260/current>

Special Issue: Transdiagnostic Mental Disorders. *PsyCh Journal*, Volume 9, Issue 2, 153-289.

[返回目录](#)

心理所团委荣获 2019 年度“全国五四红旗团委”

作者：心理所团委

为表彰先进，宣传先进，激励全国团员、团干部和各级团组织奋发有为、再创佳绩，共青团中央近日公布荣获“全国五四红旗团委”的名单。中国科学院心理研究所团委荣获 2019 年度“全国五四红旗团委”称号，这是心理所团委首次获此殊荣。

根据中国科学院团委文件通知，心理所团委于近日再次荣获“中国科学院五四红旗团委”称号，这是心理所团委继 2011、2015、2019 年荣获“中国科学院五四红旗团委”，第四次获此殊荣。中国科学院心理健康重点实验室刘正奎研究组博士研究生梁一鸣荣获“中国科学院优秀共青团员”称号。

心理所团委一直坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，全面学习贯彻系列重要讲话精神，扎实推进主题教育；将心理学科的发展与国家、社会的需求紧密结合，注重组织建设，服务青年成长；围绕“心理健康服务、心理科学传播”品牌工作，服务于国家迫

切需求，勇担抗震救灾心理援助和意识扶贫工作，先后参与“6.23”阜宁风灾后心理援助、“8.8”九寨沟地震后心理援助和库伦旗科技扶贫等，心理援助和科技扶贫服务超过2.5万人次。

疫情期间，心理所团委组织开展线上学习活动，深入学习习近平总书记重要讲话精神，使团员青年进一步认识当前疫情防控和经济社会发展形势的复杂性，扎实做好本职工作，积极投身疫情防控，贡献青春力量。心理所青年立足武汉，积极参与抗击疫情心理援助工作，贡献心理学专业力量。通过线上和线下心理服务，面向各类人群开展心理援助和科学普及工作，切实落实党和团的青年工作方针、创新地开展工作，在心理健康服务和心理学科学传播的品牌建设上发挥青年的力量。

此次荣获“全国五四红旗团委”和“中国科学院五四红旗团委”，是对心理所青年工作的充分肯定和支持。2020年是全面建成小康社会决胜之年，也是中科院基本实现“四个率先”的收官之年。心理所团委将以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，继续加强理论学习，在院团委、京区事业单位团委和所党委的领导下，围绕研究所工作大局，加强青年思想政治引领，坚持党建带团建、团学共建，做好新冠肺炎疫情防控工作，继续加强研究所心理健康服务和心理学科学传播的品牌建设，为青年所内青年成长搭建平台，为打赢疫情防控战发挥生力军和突击队作用！

[返回目录](#)

🌟🌟🌟🌟🌟新成果 新进展🌟🌟🌟🌟🌟

PNAS：人类利用立体嗅觉进行导航

作者：中国科学院行为科学重点实验室 周雯研究组

If in doubt, always follow your nose.

----Gandalf, in < The Lord of the Rings >



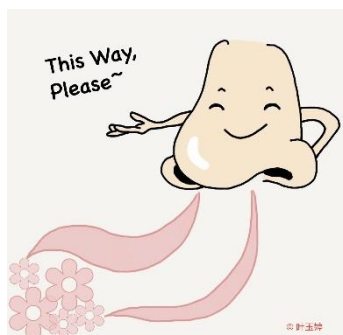
《指环王》中，甘道夫追随着他的鼻子穿过了漆黑的莫利亚矿坑，灵敏的嗅觉帮助远征队找到了前进的方向。与电影不同，生活中人们往往并不信赖嗅觉。一般认为，视觉和听觉

提供了导航的线索,大脑藉由双眼和双耳信息输入间的微小差异构建了我们的立体知觉并指引了空间定位。人的双鼻的采样空间相距 3.5cm 且并不重叠,鼻间的气味浓度差异能否构成方位线索呢?

为了回答这一问题,中国科学院心理研究所周雯研究组和张弢研究组合作,采用视觉光流刺激和纯嗅觉气味(不激活三叉神经)进行实验,共 216 名受试者先后参与了实验。视觉光流模拟了观察者以 5m/s 的速度朝一群光点团的运动,观察者需要依据光流模式判断自己是在朝左侧还是右侧行进;与此同时,他的鼻腔两侧分别暴露在不同浓度的玫瑰或是香草气味中。

研究结果一致显示,适度的鼻间气味浓度差可有效偏移个体的自身运动方向知觉,使其认为自己在向气味浓度更高的那侧行进。这一效应依赖于鼻间气味浓度的比值,而非鼻两侧气味浓度的数值差异,且发生在主观意识层面之下,受试者并不能报告哪一侧鼻腔闻到的气味更浓。

这些发现不仅表明人类拥有“立体嗅觉”,它在意识层面下指引我们的导航,也为人类嗅觉虚拟现实系统的设计和发展提供了思路。



相关论文近期发表于《美国国家科学院院刊》(PNAS)。

该研究受到中国科学院前沿科学重点研究项目(QYZDB-SSW-SMC055),中国科学院战略性先导科技专项课题(XDBS01010200),国家自然科学基金(31830037)和北京市科学技术委员会资助。

论文信息:

Yuli Wu, Kepu Chen, Yuting Ye, Tao Zhang, and Wen Zhou*. Humans navigate with stereo olfaction. PNAS. DOI:10.1073/pnas.2004642117

<https://www.pnas.org/cgi/doi/10.1073/pnas.2004642117>

[返回目录](#)

心理所研究揭示成瘾行为形成的 DNA 甲基化调控机制

作者：中国科学院心理健康重点实验室 隋南研究组 张建军

成瘾性药物强化操作行为反应是药物滥用与成瘾的主要特征之一，在这种操作式条件反射的获得过程中，环境/线索与药物奖赏效应之间建立起牢固的联系，是长期戒断后环境/线索会诱发复吸的重要原因。以往研究关注受体或蛋白激酶在成瘾行为形成中的作用，但无法解释该行为能长期维持的原因。DNA 甲基化主要通过 在基因启动子区域的胞嘧啶上添加甲基，阻碍转录因子的结合，从而长时程抑制基因表达，可能是成瘾行为长期存在的关键分子机制。

中国科学院心理健康重点实验室隋南研究组的科研人员通过应用大鼠吗啡自给药的行为范式，证明了 DNA 甲基转移酶的一种亚型（DNMT3a）在吗啡觅药行为的获得中发挥关键作用。

研究发现吗啡自给药训练 1 天和 7 天后，海马 CA1 区（而非伏隔核壳区 NAc Shell）中的 DNMT3a（而非 DNMT3b）蛋白表达显著升高（见图 1）。CA1 中特异性敲减 DNMT3a 的表达（见图 2）能有效抑制吗啡自给药行为的获得。

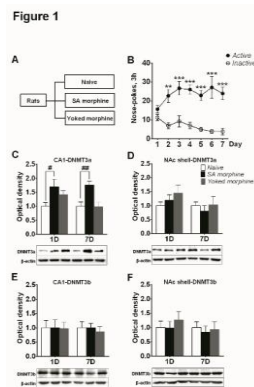


图 1. 吗啡自给药的获得诱导海马 CA1 中 DNMT3a 的表达水平升高

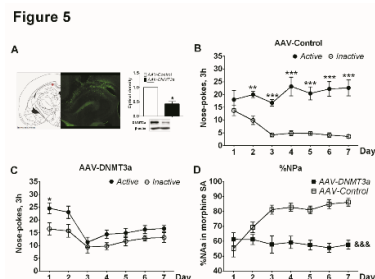


图 2. 特异性敲减 CA1 中 DNMT3a 的表达抑制吗啡自给药行为的获得

以上研究结果提示海马 CA1 中的 DNMT3a 在吗啡自给药行为获得中发挥重要作用，为抑制阿片类药物成瘾的形成提供了潜在靶点。

该研究获 973 项目 (2015CB553501), 国家自然科学基金委项目 (31871111, 31400880, 91332115) 以及中国科学院心理健康重点实验室的资助。相关研究成果已发表于 *Addiction Biology*:

Zhang J. J. #, Jiang F. Z. #, Zheng W., Duan Y., Jin S. B., Shen F., Liang J., Li M., Sui N., DNMT3a in the hippocampal CA1 is crucial in the acquisition of morphine self-administration in rats. *Addiction Biology*. 2020 Mar;25(2):e12730. doi: 10.1111/adb.12730.

[返回目录](#)

心理所研究揭示影响新冠肺炎疫情下民众防疫行为的政府与个体因素及其交互作用

作者: 中国科学院行为科学重点实验室 刘勋研究组

新冠肺炎疫情的爆发,使世界各地陷入危机。为遏制这场危机,政府和公众之间的充分合作至关重要。然而,目前关于影响新冠肺炎疫情下民众防疫行为的重要政府与个体因素,以及因素间如何交互影响民众防疫行为等问题尚不得知。

针对以上问题,中国科学院行为科学重点实验室刘勋研究组的研究人员于 2020 年 2 月 24 日至 3 月 3 日通过网络问卷采集来自中国 33 个省市 1131 名被试在新冠肺炎疫情期间对政府因素、个体因素以及自身所采取防疫行为的主观评价。其中,政府因素包括:疫情详尽信息(Detailed Pandemic Information)、正向风险沟通(Positive Risk Communication)、驳斥谣言(Refuting Rumors)、医疗物资与心理支撑的供给情况(Supplies)。个体因素包括:自我效能感(Perceived Efficacy)、积极情绪(感恩与希望,Positive Emotions)、风险认知(Risk Perception)。防疫行为包括:预防行为、回避行为、疾病管理行为。研究基于此构建多重中介模型,以探究不同因素对防疫行为的影响程度。

路径分析结果表明,四个政府因素(疫情详尽信息、正向风险沟通、驳斥谣言、医疗物资与心理支撑的供给情况)均可显著正向预测公众防疫行为。其中,政府因素中的疫情详尽信息和正向的风险沟通比驳斥谣言和医疗物资与心理支撑的供给情况对人们提高自身防疫行为的影响更大。这可能是因为,政府为公众提供透明化与实际的疫情情况有助于建立公众对政府的信任,从而更愿意采纳防疫建议与防疫行为,一致抗疫(Siegrist & Zingg, 2014)。因此,研究建议政府应多积极实施疫情风险信息宣传与管理手段,增强公众信任与抗疫信心。

此外,三个个体因素(自我效能感、积极情绪、风险认知)也均可显著正向预测公众防疫行为,且政府因素可通过个体因素的中介调节作用,影响个体的防疫行为。

研究发现，政府因素可以促进个体对疫情的控制感，产生更多的感恩与希望情绪，以及增强对当前风险程度的评估。基于上述研究结果，研究人员提出一个新的理论框架“信息-认知/情绪-行为（Information-Perception/Consideration-Action）”，用于整合政府与个体因素在流行病防疫行为中的影响关系。综上，研究建议政府因素的系统干预方案要与个体因素相结合，最终实现在公众中有效预防和控制新冠肺炎的大流行。

文章已在线发表于 *Public Administration Review* (IF = 4.659, rank = 2/47, JIF = 98%) :

Dai, B.#, Fu, D.#, Meng, G., Liu, B., Li, Q.* and Liu, X. (2020). The effects of governmental and individual predictors on COVID -19 protective behaviors in China: a path analysis model. Public Admin Rev. Accepted Author Manuscript.

<https://onlinelibrary.wiley.com/action/showCitFormats?doi=10.1111%2Fpuar.13236>

陈楚侨研究员在《生物精神病学》发表“精神障碍患者大脑不对称性研究的临床意义”评论文章

该研究共纳入 501 名未成年强迫症患者（年龄< 18 岁）和 439 名健康未成年人对照，以及 1777 名成年强迫症患者和 1654 名健康成人对照，考察患者的脑结构不对称性是否发生改变。研究结果证实，未成年强迫症患者存在皮层下结构（丘脑和苍白球）不对称性的改变，但成人强迫症患者中却未发现脑结构不对称性的显著变化。

中国科学院心理研究所心理健康重点实验室神经心理学与应用认知神经科学实验室（Neuropsychology and Applied Cognitive Neuroscience, NACN）陈楚侨研究员应《生物精神病学》期刊主编 John Krystal 教授之邀对此项研究发表评论文章。陈楚侨在文中指出，在未成年强迫症患者而非成年患者中发现的大脑不对称性改变表明丘脑和苍白球在强迫症早期的神经病理学发展中起到重要作用。这两个脑区在大脑皮层-纹状体-丘脑-皮层网络中也处于重要地位，而这一网络的异常又是强迫症患者临床症状和异常行为表现的重要神经生理基础。

此外，文章进一步指出强迫症患者的大脑不对称性改变主要表现为左半球优势增强，而在精神分裂症患者中这一变化趋势早已引起了研究者的关注。陈楚侨及其团队之前发表的神经影像学研究证实了共病精神分裂症与强迫症的患者存在默认网络相关功能连接异常，以及丘脑、辅助运动区、枕叶和颞叶皮层等脑结构改变，这为精神分裂症的强迫维度提供了神经生物学证据。因此，精神分裂症患者和强迫症患者所表现出的相似的脑结构及其不对称性的改变可能具有非常重要的临床和理论意义。

未来采用大样本的跨诊断研究方法将有助于研究者进一步探讨大脑不对称性改变可否作为精神疾病早期神经病理改变的关键生物标志物。陈楚侨最近建立了跨诊断临床和亚临床群体虚拟研究中心，以促进对跨诊断临床患者和亚临床个体的研究。

该研究得到国家重点研发项目以及中国科学院心理健康重点实验室的资助。

文章已在线发表于《生物精神病学》期刊：

Wang, Y., Wang, Y. M., Lui, S. S. Y., **Chan, R. C. K.** * (2020). Clinical implication of brain asymmetries in psychiatric disorders. *Biological Psychiatry*, 87, 1014-1016.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0006322320314967?dgcid=author>

[返回目录](#)

心理所研究揭示节律基因通过控制趋化因子调节神经炎症引起的抑郁症

作者：中国科学院心理健康重点实验室 林文娟研究组 胡前英 赵媚

抑郁症是一种由基因和环境交互作用所导致的复杂的精神疾病。既往研究表明，抑郁症患者普遍具有睡眠障碍，且应激激素皮质酮分泌的节律发生异常，提示节律在抑郁中的重要

作用；此外，大量研究证据表明，神经炎症是抑郁症发生的重要因素。有趣的是，中枢神经系统的免疫功能主要执行者——小胶质细胞节律性地表达炎症因子和节律基因，提示研究者在中枢神经系统中，节律和炎症可能存在相互作用。

中国科学院心理健康重点实验室林文娟研究组的科研人员针对上述问题开展研究，探讨节律基因是否通过调节炎症因子从而影响神经炎症诱发的抑郁症。该研究的实验动物为周龄 10-12 周的节律基因 *Per2* 敲除的 C57BL/6J 小鼠以及同品系的野生型小鼠，采用脑立体定位技术，通过使用微量注射泵注射脂多糖（LPS）形成神经炎症抑郁症模型，注射生理盐水作为对照。

研究结果显示，*Per2* 基因缺失的小鼠能抵抗神经炎症诱导的抑郁样的行为（如图 1 所示）。

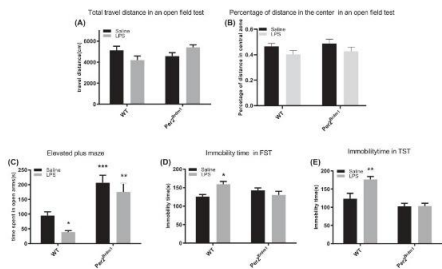


图 1. 野生型小鼠注射 LPS 后在高架十字迷宫测试中表现为开放臂停留时间缩短，在强迫游泳和悬尾实验中不动时间延长，提示有抑郁样行为，而 *Per2* 基因敲除的小鼠没有出现这样的行为表现

趋化因子 MCP-1 和 RANTES 在注射 LPS 野生型小鼠的海马和内侧前额叶上的表达均高于其他组，而对于 MIP-1b 的表达只是在海马区域有差异，在内侧前额叶上的表达没有差异，提示 MIP-1b 在特定脑区的功能不一样，直接注射 RANTES 会引起强迫游泳行为测试中的不动时间显著增加，而注射 RANTES 的拮抗剂 Met-RANTES 会逆转这种抑郁样行为，提示趋化因子的暴露可以直接导致抑郁样行为（如图 2 所示）。

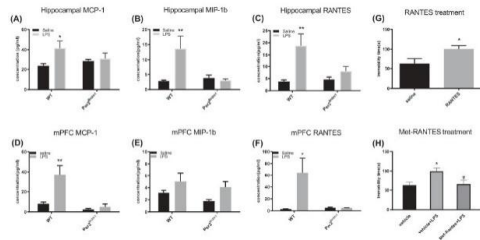


图 2. 趋化因子的表达变化以及 RANTES 对小鼠的抑郁样行为的影响

在节律基因的表达方面，*Per2* 和 *BMAL1* 基因表达在注射 LPS 和注射生理盐水的情况下是没有差异的，但是 *BMAL1* 基因在 *Per2* 基因敲除小鼠并注射 LPS 组的表达显著低于其他组，提示 *BMAL1* 基因通过调节 *Per2* 基因发挥其抗神经炎症所引起的抑郁样行为（如图 3 所示）。

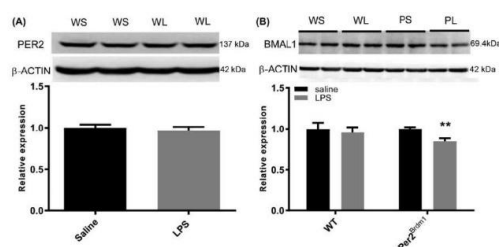


图 3. 分别注射 LPS 和生理盐水的野生型或 Per2 基因敲除小鼠的节律基因的表达变化

节律基因 BMAL1 与 Rantes 启动子的结合为节律基因调控炎症因子，继而影响抑郁症的发生提供了直接的证据（如图 4 所示）。

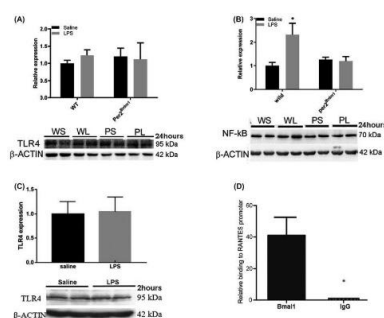


图 4. 节律基因 BMAL1 与 Rantes 启动子的结合

综上所述，该研究阐述了 Per2 基因缺失后，可以抵抗神经炎症导致的抑郁样行为，其机制是由于其下游的炎症因子 RANTES 不能够被活化，从而避免了神经炎症所导致的抑郁样行为的发生。研究首次证实了抑郁症的节律-免疫交互作用机制，为炎症相关抑郁症的治疗提供了新的思路。

该项目受国家自然科学基金项目（No. 91132728, 31741062）以及中国科学院心理研究所心理健康重点实验室资助，研究结果在线发表于 *The FASEB Journal*:

Chen X, Hu Q, Zhang K, et al. The clock-controlled chemokine contributes to neuroinflammation-induced depression. *The FASEB Journal* (IF=5.391). 2020;00:1 – 10. <https://doi.org/10.1096/fj.2019010581RRR>

[返回目录](#)

心理所研究分析自杀相关社交媒体使用行为的影响——从自杀意念到自杀尝试的转化

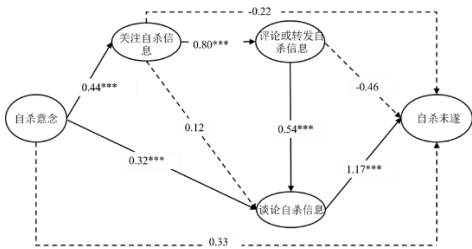
作者：中国科学院行为科学重点实验室 朱廷劭研究组 刘兴云

根据以往研究，进行自杀尝试的人数可能是成功自杀人数的 10 到 20 倍，有自杀意念的人数大概是进行自杀尝试者的 3 倍。自杀意念从无到有和从自杀意念转化为自杀尝试是完全不同的两个过程，有着不同的影响因素。过去十几年，全球自杀率居高不下，一个重要的原因就是未能精准识别出会进行自杀尝试的人。

随之技术的发展，互联网日益成为人们生活中不可分割的一部分。越来越多的人在网上记录自己的经历、表达自己的情感。已有研究表明，青年人更愿意在社交媒体上表达自己的自杀意念，而不是寻求专业的帮助。更有甚者，有人会在社交媒体平台进行自杀直播。

从自杀意念到自杀尝试，呈现出一个社会学习的过程。自杀相关的社交媒体使用行为在其中起到了中介的作用。依据社会学习理论关于观察学习的 4 个阶段（注意、保持、复现和动机），在前人研究的基础上，中国科学院行为科学重点实验室朱廷劭研究组的科研人员提出了 3 种对应的自杀相关的社交媒体使用行为，分别是：关注自杀信息、评论或转发自杀信息以及谈论自杀信息。

注意过程是观察学习的第一步。有自杀意念的个体会带着自杀这一先入为主的观念，所以在社交媒体平台上，他们可能有意或无意地看到与自杀相关的信息。观察学习接下来的阶段是保持和复现。和传统媒体相比较，社交平台为个体额外提供了传播自杀描述、知识和信息的机会。这意味着，互联网为那些看到自杀信息的用户提供了大量的保持和复现的机会，比如通过评论或者是转发看到的自杀信息。动机过程是观察学习的最后阶段，社会学习理论对内部习得与外显行为进行了区分，因为个体并不会展现出他/她习得的所有行为。那些他们看中的后果，且自己与模仿对象相似程度更高的行为，更可能表现出来。公开的自杀谈论不仅反映了个体强烈的自杀动机，同时也会得到来自他人的反馈，从而促使自杀尝试行为的产生。



自杀相关社交媒体使用行为在自杀意念到自杀尝试之间的链式中介作用

该研究主要关注具有警示作用的外显行为。在研究中，研究者向有自杀风险的 4616 名社交媒体用户推送了问卷，共计 725 人完成了问卷，经过筛查，有效问卷共计 569 份。问卷包括成人自杀意念量表（the Adult Suicidal Ideation Questionnaire, ASIQ），自杀尝试测试以及自编的自杀相关的社交媒体使用行为问卷。

研究首先采用探索性和验证性因素分析检验了自编问卷的信效度，结果显示该量表符合心理测量学要求。数据分析结果表明，谈论自杀相关信息的社交媒体用户中，有一半曾经尝试过自杀。同时，与前人的研究一致，人口学信息对于区分自杀意念者和自杀未遂者没有帮助。另外，与只有自杀意念的社交媒体用户相比，自杀未遂的个体有更多的自杀相关的社交

媒体使用行为。具体来说，在关注自杀信息方面边缘显著，在评论或转发自杀信息以及谈论自杀信息方面，自杀未遂组显著高于自杀意念组。更重要的是，自杀相关的社交媒体使用行为中介自杀意念和自杀未遂。

该研究发现中介效应为解释线上社交互动如何增强了自杀能力提供了新的依据，进一步完善了意念到行动的框架。为鉴定有自杀风险的社交媒体用户提出了行为指标，有助于构建高效的在线自杀干预系统。如果在网上看到有人评论、转发或谈论自杀相关的信息，他们可能已经很认真的思考或甚至尝试过自杀行为。这个时候，我们一句简单的问候和关心都可能成为他们至暗时刻的微光，帮助他们走出暂时的困境。

该研究成果已在线发表于国际期刊 *Journal of medical internet research*:

Liu, X., Huang, J., Yu, N. X., Li, Q., & Zhu, T. (2020). Mediation effect of suicide-related social media use behaviors on the association between suicidal ideation and suicide attempt: cross-sectional questionnaire study. *Journal of medical internet research*, 22(4), e14940.

[返回目录](#)

心理所研究发现托烷司琼可改善精神分裂症患者的认知和 P50 抑制缺陷

作者：中国科学院心理健康重点实验室 张向阳研究组 夏璐瑶

神经认知功能受损是精神分裂症的核心特征。认知障碍始于发病前，并持续多年，导致社会功能障碍和整体生活质量下降。已有研究表明，感觉门控缺陷可能是精神分裂症患者认知损害的敏感生物标志物，重复听觉刺激期间记录的脑电图 (EEG) P50 成分的异常可以评估这种抑制缺陷。这种缺陷的神经化学机制表现为编码 $\alpha 7$ 烟碱型乙酰胆碱受体 (nAChR) 的基因 15q14 位点的遗传多态性，该受体的激动剂是改善精神分裂症患者感觉门控和认知障碍的潜在疗法。托烷司琼是一种治疗化疗和手术麻醉引起的恶心和呕吐的常用药物，既是一种有效的 5-羟色胺-3 受体拮抗剂，也是一种高亲和力的 nAChR 部分激动剂。前期研究证明，每日剂量为 5 毫克、10 毫克和 20 毫克的托烷司琼在治疗 10 天后可以显著改善患者的总体认知缺陷和 P50 抑制缺陷。然而不同剂量的托烷司琼对慢性精神分裂症患者认知和感觉门控缺陷的即时影响还不清楚。

中国科学院心理健康重点实验室张向阳研究组的科研人员针对上述问题开展研究。研究纳入 40 名精神分裂症非吸烟住院患者，通过比较患者在使用 5 毫克、10 毫克或 20 毫克托烷司琼治疗一天后，对其认知和感觉门控缺陷的即时影响。研究采用可重复神经心理状态评

定量表(RBANS)评定认知功能，采用条件-测试 P50 范式和事件相关电位(ERP)技术记录 P50 成分，以此探究精神分裂症患者 P50 感觉门控与认知功能障碍的关系。

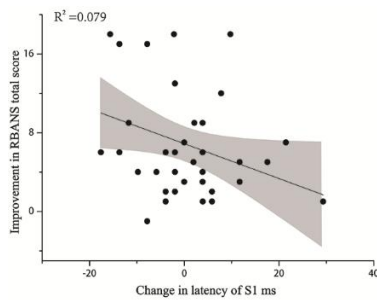


图 1. 治疗后 RBANS 总分的改善与 S1 潜伏期 (第 1 天评分减去基线) 的改善之间的关系

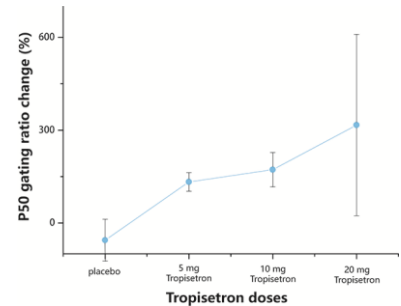


图 2. 用安慰剂或托烷司琼治疗 1 天后，RBANS 总分和 P50 门控比率的变化呈平坦的剂量-反应曲线

研究发现，治疗一天后，托烷司琼 20 mg 和 5 mg 组的 RBANS 总分及 10 mg 组的即刻记忆力均显著高于安慰剂组。治疗后 5 mg 组和 10 mg 组的 P50 比值均小于安慰剂组。此外，RBANS 总分的改善与 S1 潜伏期的增加相关，即时记忆分数的增加与 S2 波幅的降低相关。

该研究表明，一天的托烷司琼治疗可以改善患者的认知和 P50 抑制缺陷，这表明长期使用 $\alpha 7$ nAChR 激动剂有望治疗精神分裂症患者的认知及感觉门控缺陷。

该研究受国家自然科学基金项目(81371477)和中国科学院项目支持。

研究结果已发表于 *Neuropsychopharmacology*:

Xia L, Liu L, Hong X, Wang D, Wei G, Wang J, Zhou H, Xu H, Tian Y, Dai Q, Wu HE, Chang C, Wang L, Kosten TR, Zhang XY, One-day tropisetron treatment improves cognitive deficits and P50 inhibition deficits in schizophrenia, *Neuropsychopharmacology*, Doi: 10.1038/s41386-020-0685-0.

[返回目录](#)

心理所研究发现短时程单眼剥夺效应适用于自然场景刺激

作者：中国科学院行为科学重点实验室 鲍敏研究组 吕利利

人类的大脑无时无刻不在接收周围自然环境的刺激，经过漫长的物种进化和发展，人类的视觉系统发展出与自然环境相适宜的特性与功能。这一重要属性可以在视觉适应中被观察到。

一种特殊的视觉适应——短时程单眼剥夺，近期引起广泛关注。在典型的短时程单眼剥夺研究中，在剥夺过程中，被试一只眼看到的是周围环境或视频画面，另一只眼被遮盖住或者看到的是经过某种处理后的画面。

已有研究对单眼剥夺效果的测量采用的都是实验室的简单合成刺激（如正弦光栅、白噪音等）。与合成刺激相比，自然场景刺激具有更加复杂的统计特征，与视觉系统的功能更相宜，能更有效地驱动视觉皮层神经元。因此，由合成刺激所测得的单眼剥夺效果不一定适用于自然场景刺激。

中国科学院行为科学重点实验室鲍敏研究组的科研人员，设计了一种基于自然场景刺激的稳态视觉诱发电位技术（图 1A），通过立体镜给左右眼呈现不同频率闪烁（对比度反转）的自然融合刺激进行融合刺激测试（unfiltered test），直接检测单眼剥夺在自然场景下的神经效应。同时，在剥夺过程中，通过进行四组中间测试（interim test），追踪剥夺过程中神经反应的动态变化（图 1B）。本研究同时考察了两种单眼剥夺类型：一种是模拟遮盖剥夺（mean-luminance），剥夺过程中非剥夺眼看到的是正常视频图像，剥夺眼看到的是平均亮度画面；另一种是相位规则剥夺（pink-noise），剥夺眼看到的是相位规则被打乱的图像（图 1A）。

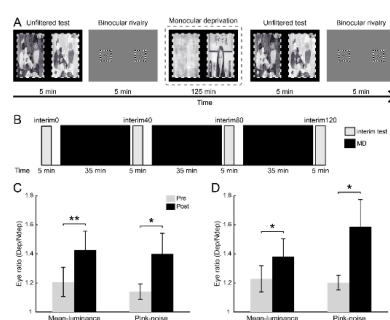


图 1. 实验流程与双眼竞争任务结果

实验一中的中间测试所用刺激与剥夺适应刺激保持一致，不同之处在于闪烁周期和前后融合刺激测试相同，即剥夺眼刺激闪烁周期为 6Hz，非剥夺眼为 7.5Hz。在 125 分钟单眼剥夺前后用双眼竞争任务测试知觉眼优势变化（图 1A），结果发现单眼剥夺增强剥夺眼的主导性（图 1C），和前人研究结果相似。对于脑电测试，通过单样本 t 检验选择有足够强烈视觉反应的电极纳入分析。前后融合刺激测试结果显示，单眼剥夺使得神经眼优势偏向剥夺眼，表明剥夺眼神经增益增强。但令人困惑的是，四组中间测试的神经眼优势没有明显变化，这似乎与前后融合刺激测试结果相矛盾。研究推测，可能是中间测试刺激中较强的眼间抑制掩盖了神经眼优势的变化。

为了公平地与前后融合刺激测试比较，实验二中的中间测试的闪烁阶段刺激被替换为自然融合刺激，但是在测试过程中的间歇适应阶段（top-up）依旧与剥夺适应刺激一致。和实验一结果一致，剥夺后观察到知觉眼优势（图 1D）和神经眼优势（图 2）都偏向剥夺眼。更

重要的是，在模拟遮盖剥夺条件下，在剥夺过程中，剥夺眼的神经增益随着时间逐渐增强（图2）。

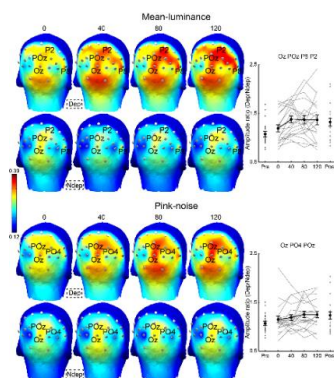


图 2. 实验二结果图，剥夺眼相比非剥夺眼的振幅比值在后测显著增大，

在模拟遮盖剥夺（mean-luminance）条件下振幅比值在剥夺过程中逐渐增大

总的来说，该研究揭示了短时程单眼剥夺效应可以在观看自然场景刺激时表现出来，为单眼剥夺中的稳态补偿机制理论拓展到一般性的自然场景刺激提供了证据。同时，科研人员首次用基于自然场景的稳态视觉诱发电位技术跟踪剥夺过程中眼优势逐渐变化的过程，这一方法有望在未来作为实时追踪自然适应环境下神经反应的一种强有力手段。

该研究的合作者包括脑与认知科学国家重点实验室的何生教授、蒋毅教授以及美国明尼苏达大学的 Stephen A. Engel 教授。

该研究受国家自然科学基金(31571112, 31871104, 31525011 和 31830037) 和中国科学院重点部署项目（XDB02010003 和 QYZDB-SSW-SMC030) 资助。研究结果在线发表于 *Neuroscience*。

Lyu, L., He, S., Jiang, Y., Engel, S. A., & Bao, M*. (2020). Natural-scene-based Steady-state Visual Evoked Potentials Reveal Effects of Short-term Monocular Deprivation. *Neuroscience*. [Epub ahead of print] doi:

10.1016/j.neuroscience.2020.03.039.

<https://authors.elsevier.com/c/1atMY15hTtkrAY>

[返回目录](#)

心理所研究发现精神分裂症、抑郁症及双相障碍患者情感体验 与动机行为的分离模式有所不同

作者：中国科学院心理健康重点实验室 陈楚侨研究组

快感缺失是不同的精神障碍，包括精神分裂症、抑郁症和双相障碍，患者共同的症状之一。近期已有研究结果表明，精神分裂症、抑郁症和双相障碍患者难以将情感体验转化为付

出努力的行为，也难以在日常生活中保持目标导向的行为动机。然而，以往的研究大多仅限于对某一个诊断组的患者采用自我报告的方法进行测量，缺乏与其他精神障碍患者之间的比较。目前尚不清楚情绪-行为的分离与不同精神障碍患者临床症状之间是否存在显著相关。

为了探究这一问题，中国科学院心理健康重点实验室神经心理学与应用认知神经科学（NACN）实验室的陈楚侨研究员及其团队与国际合作者合作，针对精神分裂症、抑郁症和双相障碍患者的情感体验与动机行为的分离进行了对比研究。研究者采用了一个基于计算机的行为任务，对 42 名精神分裂症患者、44 名抑郁症患者、43 名双相障碍患者以及 43 名健康个体的情绪-行为分离模式进行了考察。研究也同时采用了一系列临床评估量表对被试的快感缺失情况进行了评估。

研究结果显示，精神分裂症、抑郁症及双相障碍患者均表现出不同程度的快感缺失和情绪-行为的分离。然而，不论是期待的还是不良的刺激条件下，精神分裂症患者都会表现出显著的自我报告的“喜欢”和行为之间的一致性降低，从而提示了精神分裂症患者相比较于健康对照组而言存在着严重的情感体验和动机行为之间的分离。另一方面，抑郁症和双相障碍患者情绪-行为的分离主要表现在唤醒反应阶段对不良刺激的回避以及对期待刺激的寻求中。

以上研究结果表明，尽管精神分裂症、抑郁症及双相障碍患者都表现出愉快体验能力的下降以及动机的缺乏，但三组患者情绪-行为分离的模式有所不同。这一发现提供了一个潜在的不同精神障碍患者快感缺失和动机缺乏的共同的心理病理机制，有助于精神障碍的早期识别以及新的干预方法的发展。陈楚侨及其团队目前正计划探究这一在精神分裂症、抑郁症以及双相障碍患者身上所观察到的情绪-行为分离现象的内在神经机制。

该研究得到国家自然科学基金、国家重点研发项目、北京市科学与技术委员会基金、北京市科技领军人才培养工程、山东省自然科学基金以及中国科学院心理健康重点实验室的资助。

研究成果已在线发表于 *Journal of Abnormal Psychology*:

Wang, Y. Y., Ge, M. H., Zhu, G. H., Jiang, N. Z., Wang, G. Z., Lv, S. X., Zhang, Q., Guo, J. N., Tian, X., Lui, S. S. Y., Cheung, E. F. C., Heerey, E. A., Sun, H. W.*, Chan, R. C. K. * (2020). Emotion-behaviour decoupling in individuals with schizophrenia, bipolar disorder and major depressive disorder. *Journal of Abnormal Psychology*, 129(4), 331 - 342. <https://doi.org/10.1037/abn0000499>

<https://psycnet.apa.org/record/2020-01691-001>

[返回目录](#)

心理所研究揭示疼痛诱发高频振荡信号的神经活动基础

作者：中国科学院心理健康重点实验室 胡理研究组

疼痛是什么？几乎每个人都非常清楚这个问题的答案。即便是只有几岁的孩童，生活的经验也足以让其明了“痛”是一种怎样的体验。不过，要具体描述自己有多痛却又不那样简单，让别人知晓自己的疼痛则更加困难。事实上，对疼痛的客观和准确评估是疼痛研究的最大难题之一。

以往研究发现，疼痛诱发的 gamma 频段高频振荡信号 (gamma band oscillations, GBO) 是最能客观反映疼痛程度的特异性生物指标之一 (Hu & Iannetti, 2019; Peng et al., 2018)。然而，GBO 的神经起源一直以来存在较大争议：有些研究提示，GBO 可能来源于初级躯体感觉皮层 (primary somatosensory cortex, S1) (Peng et al., 2018; Zhang et al., 2012)，而另一些研究则支持 GBO 起源于初级运动皮层 (primary motor cortex, M1) (Schulz et al., 2012)。值得注意的是，这些研究多借助脑电技术研究 GBO 的特性，但脑电空间分辨率低，难以明确 GBO 的脑内神经电生理活动基础。

为克服脑电研究的这些缺点、深入探究疼痛诱发 GBO 的脑内神经来源，中国科学院心理健康重点实验室的岳路鹏博士和胡理研究员开发了同步记录动物皮层脑电 (ECoG) 和多脑区脑内神经活动的实验范式。在给大鼠施加激光疼痛刺激的同时，同步记录大鼠 ECoG 和双侧 S1 和 M1 不同深度的神经电生理信号，通过分析脑内局部场电位 (local field potential, LFP) 和神经元放电 (spikes) 与 ECoG 信号的关系来揭示 GBO 的神经起源，发现 ECoG 记录到的疼痛诱发 GBO 来源于疼痛刺激对侧 S1 的浅层中间神经元。

具体来说，该研究主要提供了四个方面的研究结果，支持 GBO 源于疼痛对侧 S1 的假说。

第一，相较于其它脑区，位于伤害性疼痛刺激对侧的 S1 浅层 LFP 的 GBO 能量最大。

第二，位于伤害性疼痛刺激对侧的 S1 浅层 LFP 与 ECoG 所观测到的 GBO 具有最高的相位相关性，且仅 S1 浅层内的疼痛诱发 GBO 在发生时间上早于 ECoG 记录到的 GBO (图 1)。

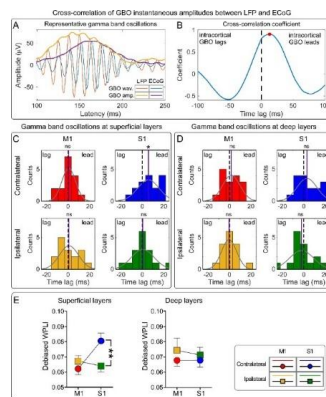


图 1. 皮层脑电 (ECoG) 和双侧初级躯体感觉运动皮层局部场电位 (LFP) 所记录到的疼痛诱发高频振荡信号 (GBO) 在能量和相位上的关系

第三，S1 和 M1 内的中间神经元对疼痛刺激的反应存在着重要差异：一方面，对侧 S1 中间神经元比同侧 S1 中间神经元具有更高的诱发放电率，而双侧 M1 中间神经元诱发放电率则没有显著差异；另一方面，S1 中间神经元比 M1 中间神经元具有更强的兴奋性响应和更弱的抑制性响应。

第四，仅对侧 S1 浅层的中间神经元放电与 ECoG 记录到的疼痛诱发 GB0 高度相关(图 2)。

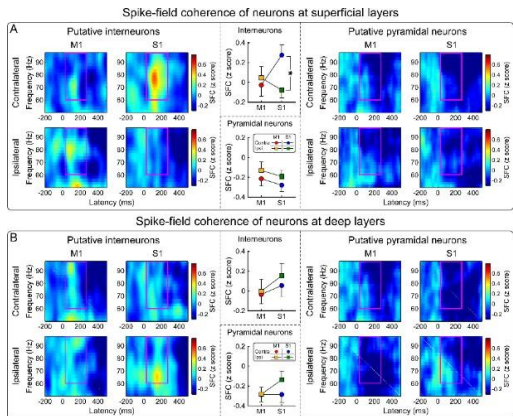


图 2. 双侧躯体感觉运动皮层的神经元放电（spikes）与皮层脑电（ECoG）

所记录到的疼痛诱发高频振荡（GB0）的关系

这些研究结果相互印证，揭示了疼痛诱发 GB0 的神经起源，加深了人们对 GB0 这一潜在的疼痛客观评估指标的神经电生理机制的认识。

研究成果已在线发表于神经科学领域国际知名期刊 *The Journal of Neuroscience*。

该研究受国家自然科学基金委项目（31822025 和 31671141）、中国科学院心理研究所科研启动基金（Y6CX021008）等资助。

Yue, L. P., Iannetti, G. D., & Hu, L. (2020). The neural origin of nociceptive-induced gamma band oscillations. *The Journal of Neuroscience*. <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.0255-20.2020>

[返回目录](#)

心理所通过问卷调研分析新冠肺炎疫情下民众的情绪健康和社会心态现状

作者：中国科学院心理研究所国民心理健康评估发展中心

目前，新型冠状病毒肺炎疫情引起了公众的高度关注，对公众情绪健康和社会心态造成强烈的冲击和影响。以往对于大规模暴发的传染病对公众心理健康影响的研究发现，当疾病发生时常伴随着精神和心理问题的增加。医护人员战斗在救死扶伤的一线，长时间高负荷的工作和暴露于创伤环境中，使得他们面临情绪健康风险。同时，普通大众的情绪健康也不可避免地会受到影响。并且，公共卫生事件给民众带来的情绪健康影响可能会持续相当长的时

间。因此，及时了解疫情下民众的情绪状况和心态，对于有的放矢地开展相关工作，采取行之有效的举措进行干预至关重要。

为此，中国科学院心理研究所国民心理健康评估发展中心的科研人员通过网络开展了两项调查，2020 年 2 月 18-20 日采用流调中心抑郁量表（简版）和广泛性焦虑问卷（简版）收集有效问卷 1499 份，2020 年 2 月 21-22 日采用抗疫心态问卷收集有效问卷 25218 份，了解分析疫情当下民众的情绪健康和社会心态现状。

当前民众的情绪健康状况

研究结果发现，总体上近三成的调查对象有不同程度的抑郁表现。参加调查的民众中，6.8%的人抑郁分数较高，属于高风险群体，20.7%有一定的抑郁倾向，如不能进行及时和有效的干预和调整有加重成为高风险的可能。30 岁以下的年轻人群体抑郁方面得分最高，其次为 31-40 岁人群，41-50 岁中年群体的抑郁水平最低，50 岁以上群体的抑郁水平又有所升高。

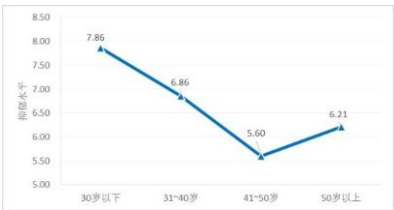


图 1. 不同年龄段群体的抑郁水平

参与本次调查的民众中 22.4%的人具有明显的焦虑问题。在焦虑程度上，呈现出青年人得分更高的趋势，但年龄间的焦虑程度差异并没有达到显著水平。同时，不同学历的调查对象焦虑程度存在显著差异，研究生及以上学历人群的焦虑程度要显著低于大专及以下人群。

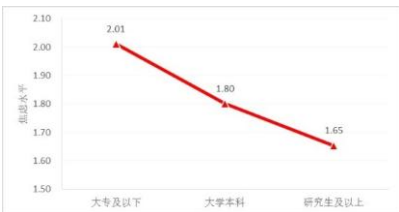


图 2. 不同学历群体的焦虑水平

不同婚姻状况民众的抑郁程度呈现显著差异。已婚群体的抑郁程度要显著低于未婚和离异群体。在焦虑程度上无显著差异，已婚人群的焦虑总体得分上略低于未婚和离异人群。

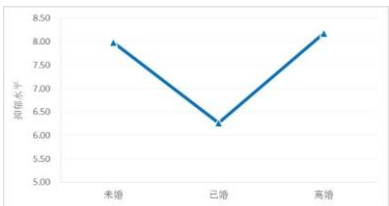


图 3. 不同婚姻状态群体的抑郁水平

与 2008 年情绪健康状况的比较

该研究将当前疫情下的国民情绪健康与 2008 年的全国调查结果进行了比较分析。结果发现，本次调研结果的抑郁平均分高于 2008 年我国国民的抑郁总得分，有抑郁倾向的群体和高风险群体的占比均高于 2008 年全国调查的结果。



图 4. 与 2008 年全国调查的抑郁情况对比

调查结果显示，抑郁和焦虑状况处于最高水平的均是无业待业人员，其次为放假待命人员和在家工作人员，到岗工作人员的抑郁和焦虑水平都是最低的。不同职业群体抑郁和焦虑的情绪健康状况存在显著差异：处于失业状态下群体的抑郁水平最高，其次为私营企业工作人员；接下来是个体经营或创业者与党政机关或事业单位工作人员，国有企业工作人员抑郁水平相对较低。失业状态下群体的焦虑水平也显著高于其他职业类型的群体。

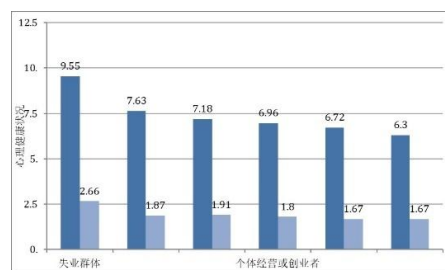


图 5. 不同工种群体的情绪健康状况

深蓝色为不同工种群体的抑郁得分

浅蓝色为不同工种群体的焦虑得分

当前民众的社会心态

此次调查根据面对死亡的哀伤五阶段（否认、愤怒、不甘、抑郁、接纳）（Kubler-Ross, 1969）自编问卷。关于当前所处的阶段的调查结果显示，在全体调查对象中，22.9%处于否认阶段，21.7%处于愤怒阶段，48.9%处于不甘阶段，6.6%处于抑郁阶段。这一分布在不同性别、年龄段和学历之间无显著差异。

调查通过口罩分配问题评估公众在压力下的利他倾向。以朋友为参照点来比较，结果显示，分配给医务工作者的数量显著高于给朋友的，分配给公务员的数量显著低于给朋友的。

与其他地区相比，湖北的调查对象比其他地区分配给别人的口罩数量都更多；与零新增省份相比，湖北省和其他有新增确诊省份的调查对象都倾向于更多储备口罩。

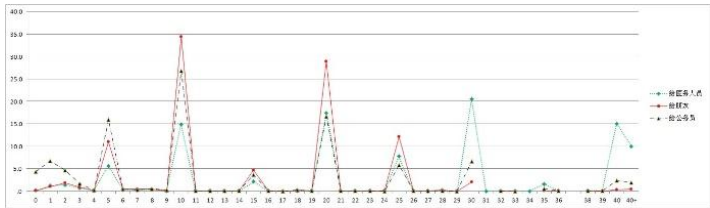


图 6. 对不同对象的利他意愿分布

新冠肺炎疫情下心理健康工作的建议

基于上述结果，该研究对心理健康工作的开展也提出了几点建议：

1. 继续加强公众心理健康科普宣传与心理疏导

疫情出现后，我国心理学界及相关领域的专家学者已经行动起来，为公众提供讲座、文章、动画等各种科普宣传，并在对专业人员的组织和培训基础上开设了心理热线、视频咨询等多种公益心理服务，这些工作是对公众心理健康的有效帮助。在疫情尚未完全结束的阶段，仍需继续加强组织协调，充分利用线上方式，引导民众积极开展自我调节，通过科普文章、在线讲座、网络咨询、电话热线等服务形式，确保心理健康公益资源对各类人群的可得性。

2. 预防和应对疫情后的心理健康问题

疫情带来的心理影响并不会随着疫情消失而很快消失。基于以往研究和工作经验，疫情下许多个体面临丧亲或丧亲风险、经历未曾预料的困境，会增高疫情后创伤后应激障碍、抑郁障碍等问题的发生率。疫情不仅直接影响心理健康，它所带来的经济压力也会加大心理问题的风险。在疫情后，需要针对延迟发生的各种心理疾病开展预防性的宣传教育，提高公众意识；对受到疫情冲击较大的地区和人群，心理学工作者、社会工作者等专业人员需要引导帮助民众重建有益的社会支持系统和健康生活方式；对经历特定事件的创伤后应激障碍高危人群进行适时的评估，发现问题及时提供专业干预。

3. 加强社会心理服务体系建设，提高公众心理健康素养

与疫情防控的各方面工作一样，有序的组织是心理健康工作发挥效能的重要保障。当前我国正在逐步建设社会心理服务体系，而“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：相关法律不健全、管理体制不明确、运行机制不畅通”。未来需进一步推进和完善社会心理服务体系建设，并纳入应急管理体系。与此同时，需大力提高我国公众的心理健康素养，通过加强宣传和培训等方式，提高公众的心理健康知识、技能与意识。

研究论文现已发表于《科技导报》：

郭菲, 蔡悦, 王雅芯, 李月漪, 陈祉妍. 新冠肺炎疫情下民众的情绪健康和社会心态现状[J]. 科技导报, 2020, 38(4): 68-76.

GUO Fei, CAI Yue, WANG Yaxin, LI Yueyi, CHEN Zhiyan. Emotional health status and social mentality of the Chinese general public during the 2019 novel coronavirus pneumonia pandemic. *Science & Technology Review*, 2020, 38(4): 68-76.

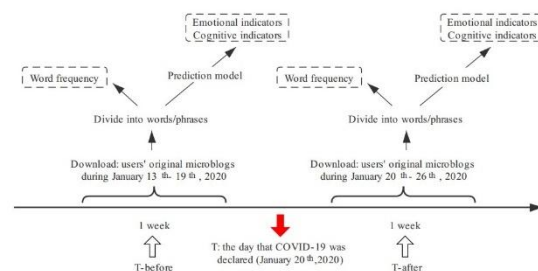
[返回目录](#)

心理所通过微博文本分析研究新型冠状病毒肺炎的定性对民众心理的影响

作者：中国科学院行为科学重点实验室 朱廷劭研究组

新型冠状病毒肺炎具有长潜伏期和强传染性的特征,同时由于正值农历春节的返乡高峰期,人员大量流动,新冠肺炎疫情异常严峻。2020年1月20日,国家卫健委将新型冠状病毒感染的肺炎纳入乙类传染病,并采取甲类传染病的预防、控制措施。这标志着对新冠肺炎的定性,意味着疫情防控的全面升级。疫情发生后带来的不确定性和较低的可预测性,不仅对人们的身体健康造成威胁,还对民众的心理产生影响。

为此,中国科学院行为科学重点实验室朱廷劭研究组的科研人员对17865名活跃微博用户(2019.12.31-2020.1.26期间微博数 ≥ 50)进行研究,下载2020.1.13-2020.1.26期间这些用户全部的原创微博,并以1月20日作为分界点,将其分成疫情定性前(2020.1.13-2020.1.19)和疫情定性后(2020.1.20-2020.1.26)两部分数据,通过词频分析和心理指标预测从认知和情绪两个方面来研究新冠肺炎疫情定性前后民众心理变化的情况。



微博数据词频分析和心理指标预测的过程

研究结果发现,在词频变化情况上,疫情定性后,情绪词频中的负向情绪词和焦虑词显著升高;认知关注词频中的健康词、家庭词、死亡词和宗教词显著升高,休闲词汇和朋友词汇显著降低。在心理指标预测变化情况上,疫情定性后情绪指标中的焦虑、抑郁和愤怒情绪显著升高,牛津幸福感显著降低;认知指标中的社会风险判断显著升高,生活满意度显著降低。

综上,该研究通过词频分析和心理指标预测从认知和情绪两个方面研究了新冠肺炎定性对民众心理的影响,主要表现为负性情绪(焦虑、抑郁和愤怒)和社会风险敏感性的升高,以及积极情绪(牛津幸福感)和生活满意度的降低。利用社交媒体数据研究公共卫生事件对民众心理的影响,能够了解疫情时期社会群体心态提供有效的方法。生态化数据的获取快速直接且特征丰富,能够有效了解并分析社会心态,从而更好地采取相应措施来促进社会和谐,共同抵御疫情。

该研究受国家自然科学基金项目的资助。

研究论文现已发表于 *International Journal of Environmental Research and Public Health*:

Li, S., Wang, Y., Xue, J., Zhao, N., & Zhu, T. (2020). The Impact of COVID-19 Epidemic Declaration on Psychological Consequences: A Study on Active Weibo Users. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 17, 2032.

<https://doi.org/10.3390/ijerph17062032>

[返回目录](#)

心理所研究揭示句子和语篇水平的语义整合受工作记忆能力的调节

作者:中国科学院行为科学重点实验室 杨玉芳研究组

在语言理解过程中,人们经常将当前听到或看到的信息和之前已加工的信息进行整合,这样可以完整地理解语言包含的信息。人们进行整合的不仅有单个句子中的内容,还包括更大的段落内容的整合。理解句子和语篇时整合的心理表征是否有差别是研究者们关注的重要问题。

以往研究认为,句子和语篇水平上的语义整合都是即时整合,即在读到当前词 400 毫秒左右整合就已经发生。以往研究中的假设是所有被试的工作记忆能力相同,但实际上工作记忆的能力是存在个体差异的。为了考察工作记忆能力对整合时间进程的影响,中国科学院行为科学重点实验室杨玉芳研究组的杨晓虹副研究员等人从大量被试中筛选出高低工作记忆广度的两组被试。为被试呈现的语言材料包括单个句子和四个句子组成的语篇。在单个句子中有一个关键词,与前面的语境语义一致或不一致。在语篇中,第四句中的关键词与语篇中的第一句的语义一致或不一致。以上材料呈现给被试做阅读理解任务,由此可比较不同工作记忆能力对句子和语篇水平上语义整合的影响。

研究行为结果显示,所有被试在所有条件下的阅读成绩均高于 80%,说明被试进行了认真的阅读。脑电结果显示不论是在句子水平还是语篇水平,高工作记忆组均诱发了 N400 和

P600 效应（图 1），而低工作记忆组只诱发了 P600 效应（图 2）。结果表明，读者是否能立即检测到与上下文语境相关的异常词取决于读者的工作记忆能力，而不在于上下文语境的大小。

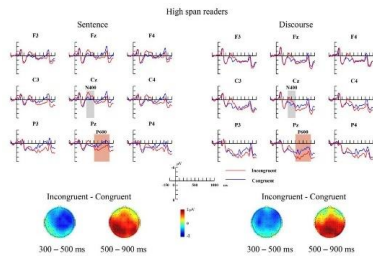


图 1. 高工作记忆组在句子和语篇水平上诱发的语义不一致效应

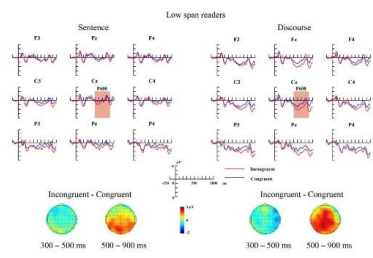


图 2. 低工作记忆组在句子和语篇水平上诱发的语义不一致效应

高工作记忆组 N400 的出现表明，高工作记忆的个体在单个句子或者更大的语篇中都可以及时地将当前信息与语境信息整合。而低工作记忆个体，即使是在句子水平也没能够及时探查到语义的不一致，在语篇水平上亦是如此。

对于低工作记忆广度个体出现以上结果的原因可能有两种：一种是低工作记忆广度被试只加工了当前的词汇，而没有及时地将语境信息纳入；另外一个原因可能是抑制失败，即更容易受到这种不一致信息的影响，在阅读与上下文语境相关的不一致时，无法抑制这种不一致信息。

在 P600 窗口，高低工作记忆广度两组被试均诱发了 P600。高工作记忆组诱发的 P600 效应意味着他们可能试图重新解释这种语义与语境不一致的信息。而低工作记忆组，由于没有 N400 效应，没有及时的整合，而是在后续发现了不合理的解释，并开始了一个更仔细的再分析过程。

研究结果还发现，无论读者的工作记忆能力如何，语义整合的时间进程并不依赖于上下文语境是句子还是语篇。因此，在语义整合的时间进程中，起到更大的决定性作用的是个体的工作记忆能力，而不是语境的大小。

总的来说，研究发现无论是高工作记忆广度还是低工作记忆广度的个体，都能够将当下出现的词语与之前的句子和语篇上下文进行整合，而低工作记忆广度个体在执行这些过程时

相对慢于高工作记忆广度个体。且在语义整合的时间进程中，工作记忆能力比上下文语境大小起着更重要的作用。

该研究获得国家自然科学基金的支持。文章已发表于 *Neuropsychologia*。

Yang, X., Zhang, X., Zhang, Y., Zhang, Q., & Li, X. (2020). How working memory capacity modulates the time course of semantic integration at sentence and discourse level. *Neuropsychologia*, 107383.

<https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2020.107383>.

[返回目录](#)

心理所研究揭示基因塑造人类社会性注意行为

作者：脑与认知科学国家重点实验室 蒋毅研究组

日常生活中，当人们走在路上看到有一群人一起看着某一个方向时，往往会有意或无意地将自己的注意力转向他们正在注意的方向和关注的事物。这一现象被称为“社会性注意”（Social Attention）。社会性注意技能对人类的社会交往甚至是生存发展都有着至关重要的作用，它可以帮助人们有效地获悉他人的内在状态（如行为意图、目标信念等），以及共享环境中的重要事件和关键信息（如食物、危险等）。绝大多数人都拥有非凡的社会性注意技能，擅长追随他人的注视方向，从而在社会交往中做出恰当的反应。但有一类特殊人群，即具有社交障碍的自闭症患者却存在眼睛注视追随和联合注意缺陷。社会性注意（如注视追随）的损害是自闭症的一个基本特征，也是一个很好的早期预测指标。然而迄今为止，人们对社会性注意的起源和机制仍知之甚少。

脑与认知科学国家重点实验室蒋毅研究组的科研人员，利用行为遗传学方法对基因与环境在社会性注意能力的起源与发展中所起的作用进行了研究。研究采用中央线索范式的变式，并结合双生子群体的方法考察不同社会性注意行为（眼睛注视诱发的注意效应和生物运动行走方向诱发的注意效应）的可遗传性以及两者之间的遗传关联。中央线索范式的变式具体是指，将社会线索如带有注视方向（向左或向右）的面孔刺激呈现在屏幕中央，该中央线索能够自动诱发观察者的注意行为，即当随后出现的目标位置与眼睛注视方向一致时，观察者对该目标的检测速度要显著快于目标位置与注视方向不一致的情况。基于同卵和异卵双生子在遗传相似程度上的差异，通过直接比较同卵双生子之间和异卵双生子之间分别在眼睛注视诱发的注意效应和生物运动行走方向诱发的注意效应相似程度的差异，就可以说明遗传和环境对社会性注意能力的影响程度。

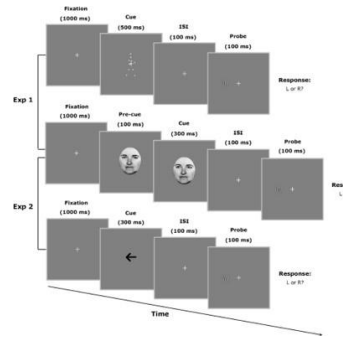


图 1. 社会性与非社会性线索诱发注意的实验流程示意图

研究结果发现,眼睛注视诱发的注意效应和生物运动行走方向诱发的注意效应均具有可遗传性,并且眼睛注视诱发的注意效应和生物运动行走方向诱发的注意效应之间具有显著的遗传关联。这表明观察到的遗传因素的影响并非仅仅特异性地作用于某一种类型的社会性注意,而是作用于普遍性的社会性注意。

研究进一步采用非社会性线索即箭头作为控制条件,发现箭头诱发的注意效应不具有可遗传性,并且眼睛注视诱发的注意效应和箭头诱发的注意效应之间的关联性受环境因素影响。该结果表明观察到的社会性注意的遗传影响是特异性地作用于社会性注意,而不是作用于一般性的非社会性注意。此外,通过从传统的社会性注意中去除非社会性注意成分得到的核心社会性注意能力同样具有遗传性,并且与个体自闭特质具有显著的负相关。

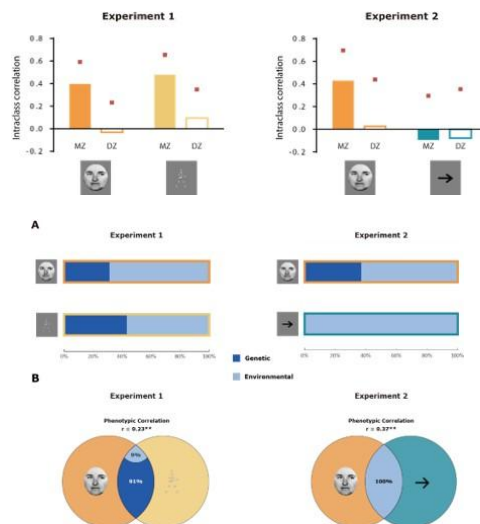


图 2. 社会性与非社会性注意的基因和环境影响的实验结果

这些发现一方面表明,眼睛注视与生物运动行走方向所诱发的注意效应应具有共同的发生机制,这为“社会性注意受先天基因决定的模块所调制”这一论断提供实质性的行为遗传学方面的证据。另一方面从遗传学的角度提供了关于眼睛注视诱发的注意效应和箭头诱发的注意效应两者在起源上的分离证据。箭头能够产生自动化的注意转移可能是有一个在日常生活中强化学习的过程,即对环境中箭头方向和目标位置的联结关系(如路标)长期学习的结果。

而眼睛注视诱发的注意定向效应很有可能是在长期进化过程中保存下来的生物本能,由先天基因决定的模块所调制。

总的来说,该研究为人类大脑中是否存在一个专门的特异于社会信息处理的“社会性注意探测器”提供证据,同时也为社会性注意在自闭症谱系障碍的早期诊断与干预中的应用提供实验依据。

该研究获得国家自然科学基金、中国科学院先导专项、前沿科学重点研究项目、青年创新促进会、北京市科委等的支持。文章已发表于 *Psychological Medicine*:

论文信息:

Wang L, Wang Y, Xu Q, Liu D, Ji H, Yu Y, Hu Z, Yuan P, Jiang Y (2020). Heritability of reflexive social attention triggered by eye gaze and walking direction: common and unique genetic underpinnings. *Psychological Medicine* 50(3), 475-483.

[返回目录](#)

心理所研究揭示家的感觉能够帮助人们抵御威胁

作者: 中国科学院行为科学重点实验室 蔡华俭研究组

2020 年的春节是一个不寻常的春节。无论身处何地,回家过年是每个在外漂泊的人们心里最坚定、最温暖的念想。可是伴随着新型冠状病毒肺炎疫情的爆发,今年春节许多人都无法回家、无法和自己的家人团聚。那些被封锁在武汉城内的人们,那些家在武汉却无法回家的人们,还有那些本可以和家人团聚却毅然地向武汉、向湖北逆行的人们……

可是疫情再可怕,却没能阻挡更多人归家的脚步。那是因为,家里有守望你的家人,可以帮你分担所有苦痛;家是一个温暖的港湾,可以帮你洗去满身尘埃。家就是有这么神奇的力量。

中国科学院心理研究所人格与社会心理研究中心蔡华俭研究组最新研究发现,家的感觉可以帮助人们抵御生活中常见的自我威胁,包括性别刻板印象威胁和死亡威胁。

性别刻板印象一般是指对女性群体持有的一些刻板印象。比如性别领导力刻板印象指人们通常认为,相比于男性,女性更加不具备领导力,更不适合当领导。又比如,性别能力刻板印象指人们常常认为女性的空间能力或理科能力不如男性。这类性别刻板印象往往会对女性群体构成困扰,从而导致一些消极的后果。例如,前人研究发现,在向女性被试传达“女性理科不如男性”的信息后,她们在后续的测验中真的会表现得更差。

死亡威胁是指与死亡相关的信息会对人们造成威胁,并且引发一系列非适应的防御性行为,例如增强享乐主义或物质主义等。

该研究一共开展了三项实验：分别对性别领导力刻板印象威胁（实验 1）、性别能力刻板印象威胁（实验 2）和死亡威胁（实验 3）进行探讨。

在实验 1 中，研究者首先让女性被试想象家的感觉（或广场），然后向她们呈现“女性领导力不如男性”的威胁信息。结果发现，相比于控制条件。想家条件下的女性被试对性别刻板印象威胁信息表现出更大的开放性。也就是说，这类威胁对她们来说没有那么威胁了。

实验 2 同样让女性被试想象家的感觉（或广场），然后向她们呈现“女性空间能力不如男性”的威胁信息，之后让她们完成一项空间能力测试——心理旋转任务。结果发现，想家条件下的女性被试在空间能力测试的得分显著高于控制条件，说明家的感觉缓解了性别刻板印象威胁对相应任务的影响。

在实验 3 中，被试首先想象家的感觉（或广场），然后想象自己死亡的场景，最后观看一则彰显身份地位的产品广告。结果发现，想家以后的被试认为广告中的产品更没有吸引力，更不愿意购买此产品，说明家的感觉降低了死亡威胁对物质主义的追求。

总之，三个实验一致地揭示了家的感觉可以有效地帮助人们抵御自我威胁，缓解威胁对人们造成的负面影响。

该研究对中国社会具有重要的实践意义。根据 2018 中国流动人口发展报告，中国流动人口逐年攀升，流动人口数量占比中国总人口的 18%。这也意味着无数人离开了自己的家，在外漂泊，他们可能无依无靠，可能备受打击和威胁。该研究揭示了简单地想象家的感觉就能够帮助人们抵御威胁，在当今流动人口巨大的中国社会具有重要的价值。

2020 年春节已经结束，仍在蔓延的新型冠状病毒肺炎疫情对所有人无疑是一个巨大的威胁，威胁人们的生命、健康和心理。相信此刻还有很多人因为疫情的原因仍然在家里，一边时刻心系着疫情动态和战斗在疫情一线的人们，一边感慨已经多少年没有和家人一起共度这样长的时光。如果你还在家中，请你真切体会家的感觉，如果你无法归家，如果你已经离开家，请你多想想家的感觉，一起战胜疫情，战胜威胁！

该研究得到国家自然科学基金、国家社会科学基金，以及中国科学院心理研究所青年人才科研启动经费的支持。

研究论文现已发表于 *Asian Journal of Social Psychology*:

Yang, Z., Sedikides, C., Yue, X., Cai, H. (2020). Sense of home buffers threats to the self. *Asian Journal of Social Psychology*.

doi: 10.1111/ajsp.12403

[返回目录](#)

心理所研究发现精神分裂症患者的 P50 可能是精神分裂症患者认知障碍的有效生物标志物

作者：中国科学院心理健康重点实验室 张向阳研究组 夏璐瑶

执行功能、工作记忆、注意力和记忆方面的认知缺陷似乎是精神分裂症的主要特征。然而，精神分裂症患者认知障碍的病理生理机制尚不清楚。感觉门控可以对无关的感觉信息进行预筛选，在信息被转移到更高阶区域进行更精细的处理之前，可以抑制不相关的刺激以保护认知的完整性。这是大脑的一种适应良好的抑制功能。抑制机制和感觉门控通常通过条件-测试 P50 范式进行评估，其中成对的“click”刺激以 500ms 的间隔出现，引起大脑中的正极性反应，该反应发生在刺激开始后约 50ms。在精神分裂症患者中反复发现较高的 P50 门控率，提示重复刺激的抑制机制存在缺陷。然而，在精神分裂症患者中，P50 感觉门控和认知功能障碍之间的联系仍然不清楚，在中国人群中对精神分裂症患者进行 P50 感觉门控与认知功能障碍的研究还比较少。

中国科学院心理健康重点实验室张向阳研究组近期开展的一项研究中，研究者从汕头大学精神卫生中心招募了 38 名住院精神分裂症患者和 32 名在性别、年龄和教育程度上与患者匹配的健康对照者。采用可重复神经心理状态评定量表 (RBANS) 评定认知功能。采用条件-测试 P50 范式和事件相关电位 (ERP) 技术记录 P50 成分。以此来探讨精神分裂症患者 P50 感觉门控与认知功能障碍的关系。

结果表明，与正常对照组相比，精神分裂症患者存在广泛的认知障碍，尤其体现在 RBANS 总分、语言和注意的分量表得分。精神分裂症患者还存在着 P50 感觉门控缺陷，与健康对照组相比，慢性精神分裂症患者的 P50 比值明显升高，S1 波幅显著降低，S2 波幅显著升高。进一步研究发现，在精神分裂症患者中，S1 波幅与注意力和语言相关，S2 波幅与视觉空间/结构和语言相关。这些结果没有通过 Bonferroni 校正。研究结果提示，精神分裂症患者的 S1 波幅和 S2 波幅可能与不同的认知领域有关。

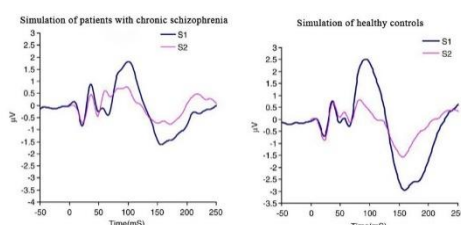


图 1. 精神分裂症患者和健康对照组的模拟波形图。

Click 的开始时间为 0ms。蓝线为 S1 波形；粉红线为 S2 波形。箭头显示 P50 成分的位置。正极性向下。

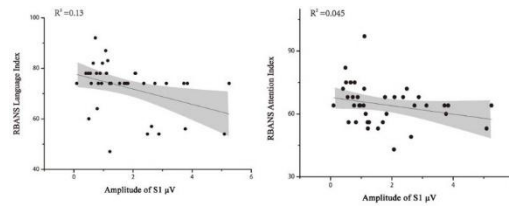


图 2. S1 的振幅与语言（左）和注意（右）之间呈负相关

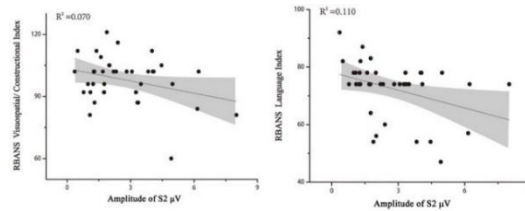


图 3. S2 的振幅与视觉空间/构造（左）和语言（右）之间呈负相关

该研究表明，精神分裂症患者的 P50 不同成分可能与精神分裂症不同认知领域的缺陷有关，P50 可能是精神分裂症患者认知障碍的有效生物标志物。

该项研究受国家自然科学基金（81371477）支持。

研究结果已发表于 *Clinical Neurophysiology*:

Luyao Xia, Dongmei Wang, Jiesi Wang, Hang Xu, Lijuan Huo, Yang Tian, Qilong Dai, Shuochi Wei, Wenjia Wang, Guangya Zhang, Xiangdong Du, Qiufang Jia, Xiaomin Zhu, Li Wang, Wei Tang, Xiang Yang Zhang, Association of cognitive and P50 suppression deficits in chronic patients with schizophrenia, *Clinical Neurophysiology*, DOI: 10.1016/j.clinph.2019.12.405

[返回目录](#)

心理所研究发现社会快感缺失个体在社会条件下期待更少的愉快情绪

作者：中国科学院心理健康重点实验室 陈楚侨研究组

情绪预期是一种个体预测其对未来事件情绪反应的能力，在日常生活中十分重要。精神疾病患者表现出预期未来事件的能力和参与社交活动的的能力受损。该现象被认为是快感缺失的一种体现。快感缺失是精神分裂症阴性症状的核心症状，然而快感缺失的神经生物学机制仍需进一步的探索。

来自中国科学院心理健康重点实验室神经心理学与应用认知神经科学实验室陈楚侨研究组的一项实证研究发现，默认模式网络的内侧颞叶亚系统功能连接的异常不仅在精神分裂症患者中有所表现，同样在精神分裂症高危人群——社会快感缺失人群中也有所表现。然而，此项研究未区分事件是否具有社会性，因此该功能连接的异常是否仅存在于社会性事件中有待进一步探讨。

为了进一步探讨此研究问题，陈楚侨研究组及其国际合作者合作开展了一项研究，旨在探讨社会成分在情绪预期中扮演的角色。该研究共纳入 40 名社会快感缺失高分人群与 46 名健康对照人群，所有被试均完成了社会性情绪预期行为任务。在此项任务中，被试首先需要评价自己当下的情绪状态，包括情绪的效价（1：非常不开心-9：非常开心）与唤醒度（1：非常平静-9：非常激动）。随后，被试将阅读屏幕所呈现的事件、想象该事件在未来发生在自己身上的场景、并评估预期情绪的效价与唤醒度。事件包含了社会条件与非社会条件下的正性事件与负性事件。在此基础上，26 名社会快感缺失人群与 30 名健康对照人群在行为任务结束后完成了静息态核磁扫描。

研究发现，与健康对照组相比，社会快感缺失人群主要在社会情境下预期更少的愉快情绪，并且社会快感缺失人群在社会情境下的想象中包含了更少的视觉信息、声音信息、味觉信息、与自我相关的想法、与他人相关的想法以及言语的交流。此外，研究还发现预期情绪（正性事件预期情绪的效价及唤醒度）与愿意付出努力的水平存在正相关关系，且在社会条件下体现更加明显。在脑功能连接方面，社会快感缺失人群表现出了压后皮质与脑岛之间功能连接的异常增强，以及海马结构与海马旁回之间功能连接的异常减弱。更重要的是，异常的功能连接仅仅与社会条件下的预期情绪效价存在联系，而非社会条件下的预期情绪效价未存在联系。

总而言之，该研究发现了社会快感缺失人群比健康对照人群在社会条件下预期更少的愉快情绪，且该缺损与异常的大脑功能连接有关。陈楚侨研究组正在采用一项任务态核磁范式进一步探讨情绪预期的缺损是否能够更好地区分亚临床人群与健康人群。由此可见，提升临床与亚临床人群的情绪预期能力可能有益于改善未来的管理体制。

该研究受国家自然科学基金、国家重点研究发展项目、北京市科学与技术基金、北京市科学与技术领军人才项目的资助。

该研究已在线发表于 *Schizophrenia Research*:

Zhang, R. T., Yang, Z. Y., Wang, Y. M., Wang, Y., Yang, T. X., Cheung, E. F. C., Martin E. A., Chan, R. C. K. * (2019). Affective forecasting in individuals with social anhedonia: The role of social components in anticipated emotion, prospection and neural activation. *Schizophrenia Research*,
<https://doi.org/10.1016/j.schres.2019.10.006>

[返回目录](#)

心理所研究发现精神分裂症患者的神经软体征与皮质-皮质下-小脑的脑结构网络异常有关

作者：中国科学院心理健康重点实验室 陈楚侨研究组

精神分裂症是一种复杂的精神疾病，该疾病会导致大范围的神经认知、情感和神经发育异常。神经软体征 (NSS) 被认为是最具前景的精神分裂症内表型之一。中国科学院心理健康重点实验室的陈楚侨研究员带领神经心理学与应用认知神经科学 (NACN) 团队提供了大量关于 NSS 对精神分裂症的敏感性、可靠性和特异性的证据。然而，目前还不清楚 NSS 与精神分裂症脑网络异常之间的关系。

在最近的一项研究中，陈楚侨和研究团队的孔丽博士后以及国际合作伙伴使用图论方法，对 101 名首发精神分裂症患者的潜在大脑结构网络进行了深入研究。

研究者进行了基于灰质形态计量学的结构网络分析以及与 NSS 相关联的分析，将患者分为高水平 and 低水平的 NSS 组，并检查了他们的局部以及全局脑网络特征。

研究表明，两组患者在全局脑网络特征上没有显著差异。随后的局部网络特征分析发现 NSS 与眶下额叶皮层、颞中皮层、海马体、眶上皮层、杏仁核、小脑的介数中心度相关。全局脑网络分析结果进一步表明，NSS 与包括额上内侧皮质、颞上、中皮层、中央后皮质、杏仁核和小脑在内的中枢节点分布有关。这些区域与被认为是精神分裂症患者临床和行为表现原因的皮质-皮质下-小脑回路异常相一致。

陈楚侨的团队及其合作者正在结合 NSS 的行为测量和神经影像测量进一步考查精神分裂症 NDD 在脑结构和功能上的异常表现，以期更好地理解精神分裂症的发病机制。

该研究受国家重点研究开发项目、“科技北京”领军人才培养工程、中国科学院心理健康重点实验室、心理所、国家自然科学基金的资助。

本文已在线发表于 *Schizophrenia Bulletin*:

Kong, L., Herold, C. J., Cheung, E. F. C., Chan, R. C. K.*, Johannes Schröder. (2019). Neurological soft signs and brain network abnormalities in schizophrenia. *Schizophrenia Bulletin*, <https://doi.org/10.1093/schbul/sbz118>

[返回目录](#)

抗“疫”行动

心理所专家为金银潭医院疗养队提供心理服务

作者：韩茹

新冠肺炎疫情防控期间，中国心理学会和中国科学院心理研究所积极响应党中央号召，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。

3月7日，心理所心理援助工作队抵达武汉。3月9日，心理所与武汉分院共建心理援助武汉工作站（以下简称“武汉工作站”）。心理所专家在武汉一线为患者、医护人员、社区工作者等多个群体提供心理服务。

4月16日起，武汉金银潭医院开始分批次进行医护人员的隔离疗养工作。武汉工作站派出心理所助理研究员韩茹，带领硕士生黄鑫、王靖伊，与湖北华夏心理的心理专家姜辣、汪绮先后组成两批专家团，在疗养点为第一批和第二批疗养队提供为期28天的心理服务。

专家团在金银潭医院党委书记王广先、副院长黄朝林和纪委书记代维的大力支持下，顺利开展疗养期间的心理服务工作。专家团成员因地因时制宜，结合服务对象的特点，创造性地开展了心理讲座、心理咨询、团体辅导活动、心理测量、自助音视频相结合的综合性心理服务模式，并将最前沿的心理学硬件设备与专业读物免费发放给医护人员，使医护人员更好地自我觉察，自我提升。期间，专家团还邀请到斯坦福大学副教授童慧琦和心理所的史占彪、龙迪、陈蕙静和李甦等专家为医护人员进行多场专场讲座。疗养前后的心理测量结果显示，医护人员的身心状态有所放松，疗养工作成效显著。



正念减压线上讲座



线下工作坊：团体心理辅导活动

武汉工作站在疗养点的心理服务工作进展顺利，得到了心理所和金银潭医院的大力支持。武汉“战疫”已迎来阶段性胜利，这离不开医护人员在前线辛勤的付出，心理所将继续为白衣战士和各类重点人群提供心理服务，为他们的心理健康保驾护航！



金银潭医院黄朝林副院长、王广先书记与第二批专家团交流心理服务进展

[返回目录](#)

心理所面向湖南省人民医院全体医护人员开展心理援助

作者：钱炜 秦媛 彭巍

新冠病毒肺炎疫情爆发以来,广大医护人员坚守在抗疫前线、成为守护生命的抗疫英雄。医护人员面临着被病毒感染的风险、每天进行着超负荷的工作、长时间与外界隔离、不能与家人团聚、直面病人的痛苦等压力。这些压力会让他们产生恐慌、焦虑和不安等负面情绪。

3月13日,中国心理学会和中国科学院心理研究所联合发起“抗击疫情安心行动”,其中“七日自助安心训练营?医护版”微信小程序是为帮助医护人员应对身心压力而采取的积极措施。目前,该小程序已在湖南省人民医院落地,将为该院3000多名医护人员带来专业、便捷的心理支持和服务。



此次疫情中,湖南省人民医院设有发热门诊,还有30多位医护人员定向援助武汉及周边地区,医护人员在疫情期间压力很大。为保证此次心理支持和服务工作的效果,为“七日自助安心训练营?医护版”提供支持服务的“杏仁核团队”,自3月6日起,与院方核心团队共同展开了训练营的筹备工作。

3月13日,湖南省人民医院针对训练营启动了院内宣传、科室通知和点对点工作,在三个院区张贴宣传海报、摆放易拉宝,在护士长群发启动通知、建管理群、发放资料及组织医护人员入群等。



3月14日，“杏仁核团队”组织进入训练营的医护人员完成了训练营启动前的《疫情期间的心理状况评估》。这是专门针对医疗从业者的一项心理调查，目的是为了帮助参与者了解自己当前的心理健康状态，更好地通过心理自助训练的方式获得心理支持，同时，协助院方10个群的群组长熟悉训练营支持架构及流程。

当晚，训练营支持团队召开开营前的准备会议，明确训练营的目的、任务、主要工作方式、基本程序，分享支持维护的经验，确定具体工作执行方案。

执行方案：

(1) 线上线下联动，多群同步启动，助力医护人员每天使用小程序学习心理学科普知识，并跟随减压训练、正念冥想等引导进行练习，每天10-20分钟，进行身心状态调适。

(2) 训练营落地方案采取“3+1”式的组织策略，对参与者的学习过程、学习效果及突发问题等进行及时的支持与干预。

“3”：三个层级的支持维护

第一层：入驻医护人员群，进行打卡引导。

第二层：针对打卡、留言记录，咨询师团队在后台提供支持。

第三层：需要一对一心理干预的参训者，建议拨打热线。

“+1”：危机干预

遇到需要危机干预的情况，及时上报并由干预团队、及时开展危机干预。

3月15日，“七日自助安心训练营”在湖南省人民医院三个院区正式全面启动。每天早晚8:00，在10个群组内同步开展打卡活动，促进参与者们按时完成训练内容和打卡分享。



医护人员可以根据自己的时间安排，选择一天内的任何时段，在训练营里进行学习、完成线上打卡，也可随时在群中提问，能及时得到专业人员回复。

随着训练计划的推进，训练营支持团队不断收到医护人员的各种积极反馈：

“今日已打卡，感觉很舒心！”

“打卡，身心得到全然放松！”

“音乐真的可以让人放松，也学习到了各种心理学的知识！”

“非常有用，心情放松了很多，就好像游历了山川与大海！”

“今日已打卡，与山川同坐，正念冥想，舒缓压力，特别舒服！”

湖南省人民医院首批参加训练营的医护人员，在训练营将要结束的时候，纷纷表示体验到了“隔离病毒，不隔离爱”。训练营将持续支持湖南省人民医院的医护人员以更加稳定的心态面对疫情、病患，以及疫情结束后的医护工作。祝所有奋战在一线的医护人员都能以健康、稳定的身心状态，稳步、有序地应对疫情，共同迎接抗击疫情的胜利！

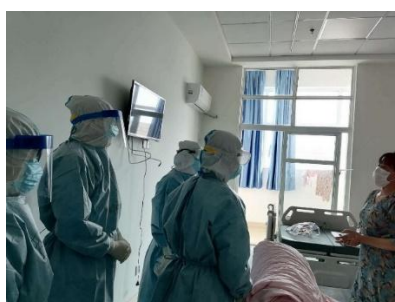
[返回目录](#)

心理所在武汉市江夏区第一人民医院开展“助人者心理援助计划”

作者：科研业务处 黄端

疫情发生以来，心理所和中国心理学会联合推出抗击疫情“安心行动”，通过科学有效的内容和方法帮助医护人员、患者及社会大众稳定身心、积极面对抗疫工作、回归疫后日常生活。日前，“安心行动”正在开展“助人者心理援助计划”，为疫情影响下的医护工作者、抗疫人员及家属，和受疫情影响的人群提供科学和有效的心理支持。

6月4日，抗击疫情“安心行动”心理援助专家进入武汉市江夏区第一人民医院乔亚博爱医院隔离点，为部分隔离恢复中的无症状感染者开展现场心理干预。中国科学院心理研究所全国心理援助联盟副秘书长钱炜和联盟成员彭巍、吴岩等“安心行动”心理援助专家进入隔离病房，对病区里的多位无症状感染者进行心理干预，疏导他们的心理压力，得到了他们的一致好评。



为部分隔离恢复中的无症状感染者开展现场心理干预

6月11日，武汉市江夏区第一人民医院在医院学术报告厅举办了自疫情发生以来的第一场线下活动，活动由呼吸科主任胡芬主持。“安心行动”心理援助专家钱炜等为医护人员们带来身心减压和关爱家人的互动体验，为全院医护人员带来两场心理健康讲座。“医护人员身心减压”主题活动中，钱炜从“了解压力和情绪、心理减压如何实现三个平衡、正念减压的练习”三个方面进行讲解，带领大家进行正念练习，并介绍大家使用“自助安心训练营医护版”进行日常心理减压。活动现场，大家认真练习、踊跃参与，并表示很有收获。面对医护人员关于孩子成长的疑惑，钱炜老师从应对压力的三个途径、疏解孩子的情绪、提升孩子的专注力等方面进行讲解，促进医护人员建立更加和谐的亲子关系。



活动现场

疫情中，该医院成为新冠疫情的定点医院，全院合并科室全力救助新冠肺炎患者，为患者提供了及时和有效的救治。以胡芬为代表的医院医护人员在整个疫情期间努力奋战。现在，在武汉 30° 以上的闷热天气里，心理援助专家们和医护人员一起，仍穿着厚重的防护服，战斗在抗疫一线。活动帮助医护人员了解重大事件后压力反应的模式、症状，帮助大家掌握减压方法，缓解压力、改善睡眠，提高情绪调节和自我减压的能力。活动共有一百多位医护人员参加，取得了很好的效果。

未来，“安心行动”将与医院继续合作，通过更多的形式为医院的医护人员带来心理援助方面的服务。

[返回目录](#)

心理所支持建设武汉市洪山区梨园街东湖社区“绘本家园”

6月1日，武汉市洪山区梨园街东湖社区“绘本家园”绘本馆正式揭牌，500余册专业绘本将供少年儿童免费阅读。

揭牌仪式由湖北省妇女联合会副主席李燕主持。湖北省妇女联合会李述咏主席发表讲话，市妇联副主席吴珊，区委常委、区委办主任严湘桃，洪山区妇女联合会李琼主席、梨园街等单位主要负责人和中国科学院心理研究所韩茹博士参加揭牌仪式。中科院心理所刘正奎教授、后浪出版公司的品牌营销总监聂宏旭和禹田文化传媒暖房子绘本馆高级编辑梁佳茜通过在线方式参与揭牌仪式并发表讲话。李燕、韩茹和儿童代表共同为“绘本家园”揭牌。

疫情发生后，中国心理学会和中科院心理所开展了抗击疫情“安心行动”。“安心行动”参与建设的“绘本家园”绘本馆，通过线上阅读讲座引领和线下阅读空间建设，为儿童和家长提供心理健康和亲子沟通方面的支持，有效地针对儿童开展心理健康服务。

揭牌仪式后，中科院心理所李甦教授在线上为大家带来专题讲座——“儿童绘本的价值”，为大家讲述父母与儿童如何进行绘本共读，促进儿童的健康成长。

武汉市洪山区梨园街东湖社区“绘本家园”作为各方共建的亲子阅读示范馆，希望可以成为小朋友们阅读的乐园，家长与孩子共度珍贵时光的家园。最后，祝小朋友们儿童节快乐，祝大朋友们永葆童心！

武汉市洪山区梨园街东湖社区“绘本家园”绘本馆作为示范性绘本馆，得到了中国心理学会、湖北省家庭教育研究会、支付宝公益基金会、北京青爱教育基金会的大力支持。绘本由中国儿童中心家庭教育部、化学工业出版社、接力出版社、麦克米伦世纪童书、禹田文化传媒、后浪出版公司、联合出版公司·低音品牌、秋叶商学院共同捐赠。

[返回目录](#)

心理所推出“智慧大脑训练营”在线系列课程助力中老年朋友抗疫心理健康

作者：中国科学院心理健康重点实验室 李娟研究组

新冠肺炎疫情爆发以来，老年人作为高危人群，严格遵守居家隔离政策，为疫情态势长期向好做出了巨大贡献。与此同时，长期居家隔离也使老年人生活习惯被打破，缺少交流，更容易出现紧张、焦虑、恐慌等情绪反应。

为帮助老年人在这一特殊时期调试心态，提高心理免疫力，推进“智慧大脑训练营”项目开展，中国科学院心理研究所老年心理研究中心于2月初快速展开行动，采取基于远程电子设备的干预方法，推出定期电话访问、线上视频课程与线下资料邮寄相结合的全新教学模式，为老年人提供记忆锻炼、居家运动、居家休闲活动等线上专题课程及线下练习材料，保证“线下停课，线上训练”，并由研究组内部专人对接项目内老人，每周电话访问，为老人宣讲防疫知识，提供心理支持与辅导，对于出现了负面情绪的老年人，研究组成员予以持续的积极关注，并利用专业知识为老年人及时处理情绪问题，保证老年人在疫情期间的心理健康。

在这一特殊时期，为使项目成果惠及全体老年人，线上视频课程在微信公众号“中科院老年心理中心”同步推送，助力后疫情时期老年人心理健康和日常生活“新常态”。



“中科院老年心理中心”公众号

本次多维度线上干预的实施与成果的后期总结与集成,不仅对北京市乃至全国基于社区的老年认知障碍早期预警和综合干预有重要指导意义,同时也将为今后老年人干预项目的实施提供区别于以往(主要采用线下干预)的新思路和新方法。

“智慧大脑训练营”是由心理所老年心理研究中心李娟研究组联合北京市朝阳区疾病预防控制中心开展的大型痴呆预防社区项目。该项目受到北京市科委脑科学研究重点专项、科技部重点研发专项等支持。项目自2017年启动,在朝阳区小红门、八里庄、管庄第二、左家庄、劲松、潘家园第二、酒仙桥、三里屯、东湖及八里庄第二共10个社区完成了对2200余名社区老人的认知障碍风险筛查,并对其中约200位认知障碍高风险老人开展为期6个月结合认知-运动-生活方式管理的综合干预。

[返回目录](#)

心理所开展老年人心理调研工作, 关注疫情后社区老年人心理健康状况

作者: 中国科学院心理健康重点实验室 韩布新研究组

国家卫健委1月28日发布《关于做好老年人新型冠状病毒感染肺炎疫情防控工作的通知》,指出老年人是本次疫情防控工作的重中之重,老年人的心理健康状况尤为值得我们重视。为响应国家号召,关注新冠肺炎疫情后社区老年人的心理健康状况,6月10日至19日,中国科学院心理研究所在武汉东湖高新区开展了系列老年人心理调研工作。

调研主要对象为社区60岁以上老年人,主要目的是促进老年人身心健康,使老年人在疫情期间获得更好的帮助和服务。6月15日至19日,调研团队在东湖高新区10个社区开展老年人调研服务工作,共调研服务社区老年人近300余人。调研活动中,各位参与活动的老年人积极参与,秩序井然有序,反响良好。

调研前期是为老年人进行心理健康调研,了解老年人的心理需求和心理健康。本次调研活动也将在未来一周继续在东湖高新区其他街道及社区开展老年人心理健康走访调研。

为持续关注老年人心理健康状况，帮助其有效应对疫后生活，调研将持续三期，追踪关注社区居家老年人在疫情期间、疫情后以及常态生活状态下的心理健康状况。调研后期将有针对性地为老年人提供心理健康服务，开展心理健康教育的相关知识讲座。

心理所韩布新研究组的硕士生王歆睿、饶楠参与调研工作。本次调研活动由武汉光谷心理健康维护中心、东湖高新区社区志愿者协会，联合湖北省华夏心理、心理所共同开展。



6月15日，在东湖高新区景源里社区开展调研



6月15日至19日，在东湖高新区心理健康维护中心开展服务调研



6月16日，在东湖高新区志愿者协会开展老年人心理健康维护与促进调研会议



6月16日，在明畅里社区服务中心开展调研



6月17日在明畅里社区服务中心开展调研



6月17日，在王店社区服务中心开展老年人心理健康调研服务工作



6月18日，在荣芳里社区、仁尚里社区服务中心开展调研



6月19日，在华诚里社区、清和里社区服务中心开展调研

[返回目录](#)

“青年学生和高中学生心理困惑的支持项目”启动



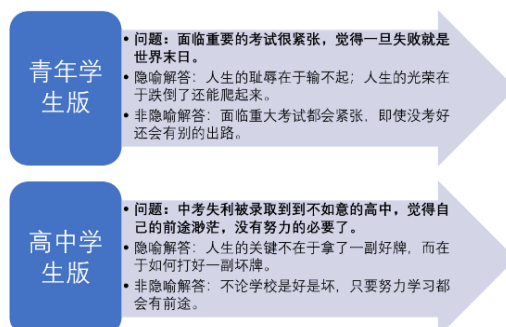
项目简介：

每个人都会与心理困惑不期而遇，并不断去寻找答案。可能会对未来感到迷茫，可能会质疑自己努力的意义，也可能对人际关系感到苦恼。心理困惑的产生很多时候源于对一种看法的执着，但当看到或者接受另外一种看待问题的方式，也许会豁然开朗，这种改变就是认知重构。临床上，认知重构技术也是认知行为治疗（CBT）的核心干预成分。

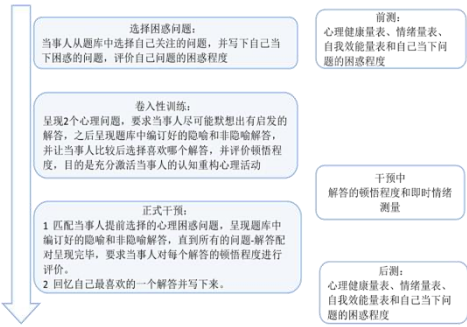
“青少年心理支持项目”借助网络平台实现自助。项目采用“一课一练”的认知重构技术，即“一个隐喻认知重构技术学习课程 + 一个问答式隐喻认知重构训练”，突出了治疗性隐喻的使用，增强个体进行认知重构的过程，从而更有效力地疏解心理困惑。通过简单易行的一问一答的隐喻认知重构训练方式（一问，某种心理困惑；一答，心理困惑另一个角度的解释）来缓解负性情绪、增强自我能力感。

网络平台技术架构简介：

“青少年心理支持项目”问答题库包括青年学生版（含大学生和研究生）和高中学生版（举例见下图）。题库中的问题来源于对应群体在学习、人际、工作、情感和自我认知等方面的常见的心理困惑，解答则以治疗性隐喻或非隐喻两种形式回应了心理困惑，这种问答方式模拟了心理咨询情境中来访者和心理咨询师的微型对话。



平台设计了增强个体参与感的干预环节，主要包括三个环节：选择困惑问题、卷入性训练和正式干预。



技术功能：

对于轻型心理症状的个体，完成基于治疗性隐喻的“一课一练”可以短时程、高效率地帮助个体进行康复；对于需要实施多个治疗期的临床重型心理症状的患者，该技术可以作为某个治疗期的模块嵌入到整个治疗当中，减轻治疗师的工作负担。团队的一系列实验，验证了问答式认知重构技术的有效性和其心理和神经机制。

该技术既可以完全由个体通过线上平台自助进行，也可以在线下由引导者带领进行，线下干预也可使用等同的活页卡片实体工具进行干预。

日前，基于该技术设计搭建的自助干预平台已经上线，为广大学生提供心理服务的同时，项目组诚挚邀请大学或高中学校的辅导员或心理老师与我们开展合作，使用干预技术为学生提供心理辅导。

如果您对本项目感兴趣

欢迎扫描二维码进行报名



平台网址

<http://xinlizishu.talkingcake.cn/#/login>

公众号平台

“青少年心理困惑自助支持平台”

[返回目录](#)

中国科学院心理健康服务平台：为全院师生筑起疫情心理防护网

作者：中国科学院心理健康服务平台运营中心

新冠肺炎疫情防控阻击战打响以来，中国科学院心理研究所迅速行动，立足学科优势，全力做好疫情防控工作。为充分发挥心理学的心理服务优势，给全院师生筑起一道疫情心理防护网，心理所紧急行动，于2月3日面向武汉分院系统单位开放中国科学院心理健康服务平台，并于2月10日面向全院开放。

中国科学院心理健康服务平台是一个综合性、专业性的心理服务平台。平台包括心理测试、心理咨询、慕课学习、在线课堂、心理知识（含文章、音频、视频三种形式）、心理调适、线下活动等模块，并集成了多维智能心理测评系统和自助心理咨询资源。平台所有模块均由心理学专家对内容进行把关，平台内的心理测评、心理培训等内容也是心理所科研人员结合中科院特点进行定制开发。用户可通过平台进行心理咨询预约、视频咨询等。

服务平台的全院开放并不是工作的结束，而是疫情心理支持工作的开端。平台开放后，基于疫情心理支持需要开设“科学抗疫”专栏，迅速组织并上传相关服务资源。截止目前，服务平台已汇集20项心理测评工具、12项测评认知测试/认知训练工具、219篇文章、25个放松和科普音频、62个科普视频、30个培训视频。其中，疫情心理自测相关的测评工具1项，疫情心理疏导相关的科普文章99篇、音频20个、小视频15个、培训视频10个。在疫情期间，为全院师生提供了心理支持资源保障。

为了使这些疫情心理资源对社会民众也能起到积极引导，发挥更大的作用，心理所于2月10日在心理所官网首页的“抗击疫情——中科院心理所在行动”主题专栏中建设了“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，面向全社会开放，与服务平台“科学抗疫”专栏进行内容同步更新。

目前，已有来自102家院属单位职工注册了服务平台，各项资源浏览量万余次。中科院院内师生可通过院内邮箱注册和登录平台，院内职工还可以为配偶和子女开通亲友账号，使用平台所有服务内容。心理所也已成立专门的服务平台运营中心，不断对平台进行优化，提升平台的友好性、智能性和便捷性，提供更多优质的心理服务资源，将平台建设成为维护职工心理健康、促进职工职家平衡、保障职工安心致研的重要支撑。心理所也将以服务平台为基础，探索具有中科院特色的心理健康服务体系，并立足中科院、面向全社会，建设成为我国社会心理服务体系建设工作的示范品牌。

中国科学院心理健康服务平台网址

zkyx1jkfw.psych.ac.cn

中国科学院心理健康服务平台 APP（科苑心理服务）下载二维码



抗击疫情心理资源专栏网址

www.psych.cas.cn/xgzbdyqfk

[返回目录](#)

安心行动“问题管理加”公益特训班启动

作者：危机干预委员会

5月10日，“问题管理加”公益特训班在线启动。

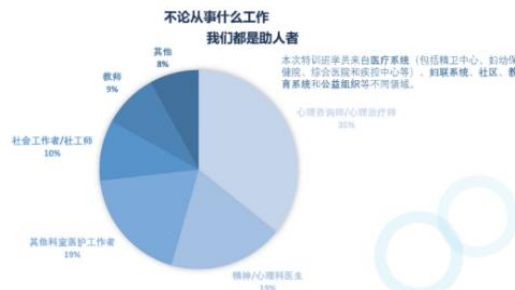
“问题管理加”公益特训班是中国心理学会和中国科学院心理研究所“抗击疫情？安心行动”心理援助工作的组成部分，为医护、妇联、社区等防疫一线的工作群体在疫情防控期及疫情后期的心理援助工作提供专业的学习和培训，同时为心理危机干预工作进行人才储备和队伍建设。

“问题管理加（Problem Management Plus, PM+）”是世界卫生组织（World Health Organization, WHO）研发的一门短程有效的、手册化、实用性的心理干预方法，其效果已经在随机对照试验中得到验证。

2018年5月，中国心理学会心理危机干预工作委员会将“问题管理加”引进中国，并进行应用和推广。此次疫情期中，以“问题管理加”框架为基础研发的系列“自助安心训练营”发挥独特作用。“自助安心训练营”以“多技术融合的心理干预”关键性技术为公众、医护、患者及康复中的群体、亲子家庭等重要群体提供了18万人次在线心理服务，成为“抗击疫情、安心行动”心理援助工作的重要组成。

参加本次公益特训班的有全国12个省市的医护工作者、精神/心理科医生、心理咨询师/治疗师、社会工作者/社工师、妇女儿童权益工作者、教师等，来自医疗系统（包括综合性

医院、疾控中心、精神卫生中心、妇幼保健院等)、妇联系统、教育系统、社区和公益组织等不同领域。其中大部分学员在疫情期间工作在抗疫一线，并参与了“抗击疫情？安心行动”等心理援助工作，为不同类型受助对象的身心健康开展了大量工作，取得了卓越的效果。



公益特训班全体学员和多位专家以远程视频会议的形式共同参与了特训班的启动仪式。中国科学院心理研究所副所长、中国心理学会心理咨询师工作委员会副主任陈雪峰出席开班仪式。

陈雪峰对心理所在抗击疫情中的心理服务工作进行了介绍，强调专业的心理援助队伍建设在突发公共卫生事件以及常态化社会心理服务工作中的重要性，高度评价了“问题管理加”在中国的推广和应用工作，对“问题管理加”心理干预技术对于心理学专业和非专业人员在短时间内掌握科学有效的自助及助人的方法给予了充分肯定。

参加特训班开班仪式还有“问题管理加”中国应用的总负责人、中国心理学会心理危机干预工作委员会主任、心理所研究员、博士生导师刘正奎，心理所研究员、中国科学院心理健康服务体系首席科学家张向阳，多次带领“问题管理加”远程班成长团体学习的美国斯坦福大学医学院精神与行为科学系临床副教授童慧琦，中国心理学会心理咨询师工作委员会秘书、心理所全国心理援助联盟秘书长、应急总医院抗击疫情心理援助专家吴坎坎，心理所全国心理援助联盟副秘书长、世界卫生组织“问题管理加”中国应用项目执行负责人钱炜等多位教学专家。



来自全国各地的专家及学员

教学专家们向学员解答了大家关心的问题，并进一步介绍了公益特训班举办的意义、“问题管理加”的循证基础、临床应用、督导的重要性、在灾后心理援助的展望及本届特训

班的具体任务等,从研究、临床和心理援助等不同层面阐述了“问题管理加”的特点和价值,勉励学员认真学习和实践,运用“问题管理加”支持不同类型的人们。

教学专家们也将与特别邀请的斯坦福大学教授、美国国家 PTSD 中心前主任、帕洛阿尔托大学早期干预诊所创始人兼主任 Joe Ruzek 一起,为特训班开设心理危机干预、心理援助、临床、应用及研究等多维度的直播专题课,支持公益特训班学员们的专业成长。

带着共同的心理援助目标和信念,“问题管理加”公益特训班正式启动,希望参训学员通过专业和系统的学习掌握“问题管理加”的核心技术,为有需要的群体提供有效的心理干预和心理支持,更好地开展心理援助工作。

[返回目录](#)

“安心大讲堂”后现代心理、传统文化与心理援助系列讲座顺利启动

为打赢疫情防控阻击战,贡献心理科学的专业力量,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”。“安心大讲堂”面向社会公众及专业群体开展专题培训和科普讲座。后现代心理学、传统文化与心理援助系列讲座于4月19日在线上启动,该系列讲座共5讲,累计19.3万人在线观看系列讲座。

心理所研究员、“安心行动”执委会主任刘正奎,发展中国家科学院院士、心理所研究员林文娟,中国文化书院院长、北京大学哲学系、宗教学系教授王守常致开幕辞,心理所心理教练首席专家、“安心行动”秘书长史占彪教授主持活动。

开幕式上,刘正奎代表组委会,感谢参加这次活动的后现代心理学和传统文化领域的专家学者,感谢大家对于抗击疫情工作的积极关注和大力支持,希望通过本次的系列直播讲座活动,促使后现代心理学和中国的传统文化相互碰撞、深入融合、相互渗透,推动和促进未来的心理援助以及危机干预的人才培养和落地实践。

林文娟院士提到,十多年来,心理所中青年心理学工作者和全国各地专家学者密切联系,在后现代心理学、心理援助与危机干预领域有着细致深入的探索和卓有成效的实践。临床心理学学者们从经典精神分析、现代认知行为治疗,到后现代合作对话等多层面、多视角、多维度描述和解释人类行为活动上,有着丰硕的理论研究和应用研究成果。如今在抗击疫情的大背景下,进一步推动后现代心理学和传统文化密切结合,将成果应用于推动灾后心理援助和社会工作服务意义重大,也将让人们从多个视角或换个视角来审视人生以及人生中经历的重大事件,让人们看到更多可能性,以及自己的信心和力量。

王守常提到，该系列讲座是一次跨学科的讨论，会丰富我们思考问题的向度，让我们从不同学科的视角去思考问题。哲学和心理学讨论的问题、研究问题的出发点、研究问题的方法多有重叠，通过这样的对话和讨论，促进哲学对现实社会的思考，促进心理学在社会实验的手段和产生的社会效果上有更大更快地发展。

心理所副所长、全国社会心理服务体系建设试点专家工作组专家陈雪峰博士就“社会心理服务与抗疫心理援助”主题展开首场报告。陈雪峰从疫情的社会心理服务和抗疫心理援助工作的角度，与大家分享了如何从国家战略的高度来理解社会心理服务，心理所在疫情中开展的科技智库、一线服务、科普宣传、科学研究四个方面的核心行动，从思考和落实为谁服务、谁来服务、如何服务以及服务的效果评估四个方面来提升未来的心理服务水平。

“传统文化与后现代心理学”系列讲座这种“文化与心理”组合出场的方式，将充分融合中国传统文化儒释道的传统方法与中西方心理学理论与实践，共同建立高层次人才培养体系和最佳心理学实践体系，推动心理援助和社会工作走向深入。该系列讲座活动是“安心大讲堂”的重要组成部分，由北京三智文华书院、北京启明星辰公益慈善基金会协办，中科诚意正心文化传播机构及北京中科心理援助中心承办。

[返回目录](#)

心理所线上音乐治疗心理援助项目音援武汉

新冠病毒肺炎疫情爆发后，武汉经历了 76 天的封城，终于在 2020 年 4 月 8 日解封。虽然疫情防控取得了阶段性的胜利，但是**疫情和隔离给武汉人民带来各种负性情绪和心理问题亟待专业人员提供长期和稳定的心理疏导。**

中国科学院心理研究所抓紧推进应急科技攻关，围绕“疫情防控心理服务”自主部署多个项目。作为应急攻关项目之一的**“音援武汉——线上音乐治疗心理援助项目”**，经过几周紧张的筹备，于 4 月 9 日正式启动。该项目由李勇辉研究组陈蕙静助理研究员负责，项目组的专业队伍包括 20 多位国内外音乐治疗专业的硕士研究生、博士研究生、注册音乐治疗师和心理咨询师志愿者。

项目根据疫情期间人们的情绪和心理调适需求，为武汉地区各类重点人群开展免费的线上音乐心理团体公益活动。活动团体目前分为成人音乐心理团体、大学生音乐心理团体和家庭亲子音乐心理团体。活动内容包括音乐聆听、音乐放松、音乐想象、音乐绘画、歌曲讨论、歌曲填词、身体节奏等，从聆听感受音乐到参与性音乐互动等丰富的团体音乐心理活动。活

动通过音乐体验和团体互动，缓解焦虑、抑郁等负性情绪，增加积极愉快的情绪，促进参与者的交流和互动，减少因隔离带来的孤独感，促进家庭和谐。

音乐治疗是一门结合了音乐、心理学、神经科学、医学、康复医学、美学的交叉学科，在身心疾病的干预和治疗方面有着独特的优势。音乐治疗师们通过各种音乐体验和音乐中建立的治疗关系，影响人们的情绪和心理的神经和心理机制，帮助人们处理情绪和心理的问题，改善身心。近年来，音乐治疗越来越受到国际心理学界和医学界的重视和认可。2017 年，美国国立卫生研究院（NIH）将音乐治疗纳入到脑计划的研究项目中。

项目启动以来，反响热烈，单位职工、企业员工、医护人员、社工、大学生、儿童亲子家庭等各类人士纷纷报名参加，累计开展线上团体音乐心理活动 30 多场、线上公益讲座 10 场，音乐心理援助公益平台上的视频，文章等科普资源浏览人次累计 5000 余人次。

针对北京新的疫情以及日益增加的项目报名者的心理调适需求，6 月项目更名为“音乐心理援助项目”，以服务于更多有心理需求的人群。项目增加了每周一次的音乐减压放松活动，由专业的音乐治疗师带领大家在日常工作结束后的晚上进行音乐放松和减压。另外，还启动了线上每日音乐减压放松训练营，大家可选择早中晚三个时间段跟随音乐放松和想象音频进行放松练习和打卡，减少压力和改善情绪，提高情绪调节能力。



[返回目录](#)

“爱心战疫——心理学家在行动” ——第十三期“赛客行”沙龙线上成功举办

作者：认知与发展心理学研究室党支部

5 月 21 日下午，认知与发展心理学研究室党支部在线上举办了中国科学院心理研究所第十三期“赛客行”沙龙，并通过网络平台直播，共有 220 余人在线参加。本次沙龙主题为“爱心战疫——心理学家在行动”，邀请了心理所副所长陈雪峰、清华大学心理学系教授樊富珉、中国人民大学心理学系主任胡平、北京师范大学心理学部教授蔺秀云、北京大学心理

与认知科学学院副院长刘兴华和华中师范大学心理学院教授佐斌与会交流。会议由支部书记严超赣主持，心理所所长傅小兰致辞。

傅小兰在致辞中肯定了“赛客行”系列沙龙的意义，并强调本次线上活动对于疫情期间各单位心理服务工作的交流具有重要意义，对六位专家的分享表示感谢，向参加抗击疫情工作的各位同仁致敬！

心理所副所长陈雪峰首先对比了此次疫情期间的心理服务工作与以往自然灾害之后心理援助行动的不同，然后介绍了心理所在此次心理援助行动中从四个方面开展的核心工作。心理所作为科技智库，配合国家有关部委和各有关部门起草制定心理疏导相关的指导意见、实施方案；结合线上与线下服务，开展心理援助的一线服务；通过科普宣传进行心理疏导；从不同层面开展的科学研究工作。陈雪峰提到，此次心理抗疫工作组织有力、反应迅速、充分动员了各方力量、专业水平有较大提升，同时呼吁将社会心理服务保障体系纳入国家应急管理体系，分层分类培养社会心理服务工作者/志愿者队伍，开展疫情心理服务效果评估。



陈雪峰介绍心理所抗疫心理援助行动

清华大学心理学系教授樊富珉分享了清华大学组织开展的“抗击疫情，心理援助”公益项目。樊富珉提到，这次疫情期间心理援助工作的参与者相比 2013 年抗击非典时经验更加丰富，人员梯队也更加专业，通过建立三级督导制度，持续为热线志愿者提供专业有效的保障。志愿者们“应接尽接、应帮尽帮”，坚持“善行、尊重、不伤害”原则，让人感受到心理帮扶中人性对同类真正的善意和大爱，并引用彭凯平的话，称这些心理热线的志愿者是“最美云上逆行人”。



樊富珉介绍清华大学心理学系的心理援助项目

中国人民大学心理学系主任胡平分享了中国人民大学心理系的工作服务经验。疫情开始，心理系组织团队开展了大数据舆情追踪，记录网民情绪心态变化，关注网络教育对家长的影响等相关工作，并迅速反应，编写了《抗新冠肺炎心理自助手册》，将《手册》送到各个药

店，供大家免费获取。人大心理系立足自身特色，围绕社会管理、经济信息、复工复产的焦虑、舆情引导撰写相关报告，支撑政府决策，并针对中小学、职场等特定人群展开科普宣传。胡平强调，中国文化下独有的应对方式，让抗疫工作也有独特的优势，但仍需积累更多本土化的工作经验，让心理学更好地服务公共政策的制定。



胡平介绍中国人民大学心理学系的心理服务工作

北京师范大学心理学部教授蔺秀云围绕心理热线，系统介绍了北京师范大学的相关工作经验。蔺秀云提到，这次疫情期间心理热线的志愿者比非典期间面临更大的工作压力，大家都处在应激状态下，一线的双督导机制提供了非常好的支持。针对心理热线的志愿咨询师，团队提供了详细的课程及培训。为了更好的服务社会，面对教育部，以及教师、大学生、辅导员和家庭等不同群体进行培训，并积极推动科普宣传，她本人围绕家庭和儿童心理健康也展开了一系列心理援助工作。



蔺秀云介绍北京师范大学的爱心抗疫工作

北京大学心理与认知科学学院副院长刘兴华分享了北京大学心理学团队开展的抗疫心理援助工作。在大年初二迅速组织了两支队伍，围绕科普宣传、科学研究同步展开工作，邀请心理学家录制“抗击新冠肺炎疫情中的心理应对”系列视频，目前总访问量已突破千万，并于2月21日组建师生团队开通了陈忠庚心理热线，正念学组开展了正念干预指导工作，通过自助式的心理援助能服务更多人。



刘兴华介绍北京大学的心理援助工作

在这次疫情中，身处主战场的湖北心理学工作者重任在肩。华中师范大学心理学院教授佐斌分享了华中师范大学团队在七个不同方面展开的心理服务工作。包括主动响应，发起行动号召；开通心理援助热线，服务近 2 万次，服务满意度达到 92.2%；开展公众心理疏导，通过传统纸媒和网络媒体撰写抗疫心理文章，推出视频心理讲座；开展现场与网络心理干预；积极参与社区的心理支持与人文关怀；开展社会心态调研和心理咨政；开展人员培训，规范专业心理服务。佐斌指出，疫情期间心理学人展现出了高度的专业素养、社会责任感和积极行动，在未来的心理服务工作中，要更好地做到统筹协调、规范形象并助力人才培养。



佐斌介绍华中师范大学开展的心理服务工作

特邀专家分享之后，与会人员与各位专家针对社会心理服务体系建设、如何建设不同层面的心理援助工作、如何建立起更加高效的心理服务网络、如何加强各单位之间的交流、构建社区朋友圈的特色心理服务、建立人与人之间的社会支持等方面展开了热烈讨论。

此次线上“赛客行”沙龙收到了很好的交流效果，对于之后建立更加专业、规范、高效的心理服务工作体系，更好地服务国家、社会与公众需求具有重要的参考价值。

活动精彩视频回看：<https://v.qq.com/x/page/a0970s9dd10.html>

[返回目录](#)

三环社区党支部向心理所发来感谢信

作者：离退休办 赵伟

近日，北京市海淀区三环社区党支部向心理所发来感谢信，感谢中国科学院心理研究所两位退休老师疫情期间为抗疫工作做出的积极贡献。

疫情以来，心理所马惠敏和崔代革两位退休老师，一位是普普通通的共产党员，一位是普普通通的退休老干部，日复一日、风雨无阻、不辞辛苦，始终坚守在社区执勤的岗位上，在国家需要的时刻迎难而上，为社区人民保驾护航。他们不仅体现出新时代共产党员不怕困难、身先士卒的表率精神，还彰显了老同志退休不褪色、处处都是工作岗位的家国情怀和职业操守。

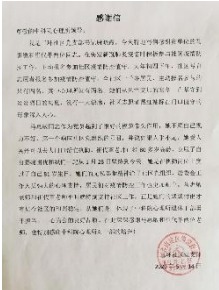
三环社区党支部的感谢信详细描述了两位老师在战疫过程中的感人表现,为每一位党员立起了标杆,给每一位老干部树起了榜样。

这样的故事在疫情期间数不胜数,也正是因为他们的存在,才有了我国的抗疫工作取得了阶段性胜利,迎来了如今的春暖花开。

向马惠敏老师、崔代革老师学习,为他们点赞!



马惠敏、崔代革两位老师在社区执勤



感谢信

[返回目录](#)

综合新闻

心理所“嗅觉障碍辅助诊断棒”系列产品获批医疗器械资质

作者：人类嗅觉实验室 陈科璞

3月31日,由中国科学院心理研究所自主研发的“嗅觉障碍辅助诊断棒”系列产品正式获批医疗器械资质。这是面向本土临床需求,整合了识别、分辨、阈值功能检测的首个综合性嗅觉障碍诊断产品,可有效服务于临床对个体嗅觉功能的系统评估,填补了我国市场空白。

此项研发工作依托心理所人类嗅觉研究平台完成,得到了中国科学院科技服务网络计划(STS)项目的支持。产品经过反复实验成型,已成功在多家医疗及科研机构展开示范应用。此次医械资质的获批,将加速我国临床嗅觉功能检测的应用普及,完善鼻科疾病的检测手段,助力帕金森病、阿尔兹海默病等重大神经退行性疾病的早诊早治。



[返回目录](#)

心理所专家在疫情期间为内蒙古库伦旗线上教育提供政策建议

作者：中国科学院心理健康重点实验室 高文斌研究组

4月14日，中国科学院心理研究所收到《库伦旗教科体局关于中科院心理研究所对库伦旗疫情期间线上教育分析报告的反馈》。反馈中，库伦旗教科体局对心理所陈雪峰副所长、高文斌研究员、王利刚副研究员等专家对库伦教育的帮扶工作表示感谢，并期望心理所对库伦旗“空中课堂”和家校合作模式给予更多支持，助推库伦旗形成依靠教育脱贫致富的可持续发展模式。

在中科院科技扶贫项目《乡村社会心理服务体系建设与示范》支持下，3月11日至13日，项目组成员对库伦旗疫情期间线上教育情况进行调查，1087位农村家长和77位教师参与调查。项目组对调查数据进行深入分析，形成详细的调查报告。3月19日，项目组将调查报告及相关政策建议递交给库伦旗教科体局。

库伦旗教体局认为本次调研工作将推动从“扶教育之贫”向“依靠教育脱贫”转型，将进一步加强家校合作促进依靠教育脱贫的可持续发展，同时为乡村社会心理服务体系建设提供了重要参考。

[返回目录](#)

心理所召开继续教育学院负责人任免会议

作者：人事处 王成

5月28日，中国科学院心理研究所在和谐楼一层会议室召开继续教育学院负责人任免会议。会议由心理所副所长、继续教育学院院长刘勋主持，所领导班子成员、继续教育学院原领导小组成员、新任人选等14人出席会议。

会议首先由心理所党委书记孙向红宣读任免通知，宣布周智红任继续教育学院常务副院长，免去刘善循继续教育学院常务副院长职务、吴瑞华和赵国胜继续教育学院副院长职务。心理所所长傅小兰向刘善循、赵国胜、吴瑞华和纪桂萍同志颁发荣誉证书和奖牌，肯定并感谢他们二十年来为中国心理学教育培训事业和心理所发展做出的重要贡献。随后，刘善循、赵国胜、吴瑞华、纪桂萍等分别发言，分享了自身成长经历，回顾了继续教育学院20年以来的发展历程并对今后的发展提出殷切希望。

之后，刘勋向 20 年以来为继续教育学院的发展辛勤付出并取得突出成绩的四位前辈表示由衷的感谢，并表示任重道远，将在已有工作基础上继续做好相关工作。周智红表示，将认真做好相关工作，争取在各位老领导打下的扎实基础上进一步推动学院的发展。

傅小兰在总结发言中对各位前辈在继续教育学院和心理所的发展历程中做出的重要贡献表示衷心感谢，并表示将按照院党组要求进一步转变发展思路，推动继续教育学院更好地发展。



会议现场



傅小兰所长为刘善循等颁发荣誉证书和奖牌

[返回目录](#)

心理所召开内审工作会议

作者：纪监审办公室

5 月 26 日上午，中国科学院心理研究所召开 2020 年度内部审计工作会议。会议由党委副书记、纪委书记、副所长、内审领导小组副组长陈雪峰主持。心理所内审工作小组成员共 8 人参加了会议。

首先，陈雪峰带领与会人员一起学习了中科院 2020 年内审工作研讨会内容。2020 年内审工作重点是科研经济业务真实性、合法性审计工作常态化、开展自主部署项目审计，及时发现管理中的漏洞和风险点，加大整改力度，做好警示教育，提升审计监督成效。随后，针对研究所去年内审质量评估发现的问题和工作中存在的不足，结合研究所 2020 年纪监审工作计划，陈雪峰要求，2020 年要进一步完善研究所内审工作体制机制，在完成常规内审业务基础上，结合各部门工作中的风险点以及院要求关注的重点任务，自主部署内审工作，提升内审工作质量。此外，按照院相关部署，全面梳理研究所 2019 年度审计发现问题的整改落实情况，推进审计发现问题的整改与建议的落实。

与会人员围绕研究所 2020 年内审工作中需要注意的问题进行了讨论。下一步，纪监审办公室将结合各部门工作中主要风险点，制定研究所 2020 年内审工作详细计划并组织实施。

[返回目录](#)

心理所开展“2020 年国际档案日”宣传活动

作者：综合档案室 王桂荣

近日，为迎接国际档案日的到来，中国科学院心理研究所综合档案室开展“2020 年国家档案日”宣传活动。经过近两个月的照片、文字、宣传材料的收集整理，档案室制作了四块展板，综合介绍心理所发展规划及展望。

本次活动主题为“我们的现在 我们的未来——档案工作回顾与展望”，是中国科学院档案馆开展的 2020 年国际档案日系列宣传活动之一。旨在通过此系列宣传活动，梳理总结并展示本单位“十三五”期间档案工作取得的成绩与亮点，以及“十四五”档案工作的规划与展望。

展板将在南楼（6 月 10-15 日）、北楼（6 月 15-19 日）轮流展出，供全所师生参观阅览，并报送院档案馆留存。

[返回目录](#)

心理所组织人员参加院“科研组织知识产权管理规范”内审员培训

作者：知识产权办公室 魏婧靓

为全面推进中国科学院心理研究所知识产权贯标工作，4 月 28 日，心理所组织所级知识产权联络员、研究室秘书、多个职能部门的负责人共计 72 人参加了中国科学院“科研组织知识产权管理体系”内审员线上培训。

本次培训由中科院科技促进发展局主办、中科院知识产权研究与培训中心承办，由中科院心理所、微生物研究所、地理科学与资源研究所共同协办。心理所所长傅小兰出席本次培训会。

培训之初，科发局知识产权管理处处长田永生首先介绍了院知识产权工作的最新要求，以及贯标工作的总体部署与安排。随后，中科院大连化学物理研究所知识产权办公室主任杜伟，结合研究所案例和体系建设具体实操手段，对《科研组织知识产权管理规范》进行了深入解读，并介绍了大连化物所从贯标筹备到通过认证的工作经验。邹志德讲解了如何进行知识产权管理体系的构建与文件编写。

下午，中知（北京）认证有限公司副总经理李曦就知识产权管理体系内审、管理评审、认证等进行了详细讲解。此后，中科院天津工业生物研究所、青海盐湖研究所、南京土壤研究所的知识产权部门负责人，分别回顾了研究所贯标及认证的过程，以及各自的体会与经验。

经过一天的培训，心理所全体学员对研究所知识产权管理工作有了更新的认识，对管理体系的实施和运行、以及内审员的职责有了初步的理解。

自 2019 年 6 月以来，心理所启动《科研组织知识产权管理体系》（GB/T33250-2016）贯标工作，目前已进入体系建设的重要阶段。此次培训将为 2020 年心理所知识产权管理体系的顺利运行提供更好的全员意识和人才基础。

[返回目录](#)

党群之窗

心理所一室职工党支部与抗击疫情“安心”行动工作组临时党支部联合举办“诵读科学经典弘扬科学精神”主题党日活动

作者：一室职工党支部 张建军

5 月 28 日，为落实中国科学院 2020 年党建工作要点和北京分院分党组关于开展“弘扬科学家精神”系列活动的安排，中国科学院心理研究所一室职工党支部和抗击疫情“安心”行动工作组临时党支部(以下简称“临时党支部”)通过线下活动与视频连线相结合的方式，联合举办“诵读科学经典弘扬科学精神”主题党日活动。诵读老一辈科学家经典文章并交流分享学习心得体会，此外还交流分享了参与新冠肺炎疫情心理抗疫行动的工作情况和心得体会。心理所党委书记孙向红出席现场活动并致辞，临时党支部部分党员通过腾讯会议在线参与活动。活动由一室职工党支部副书记王利刚主持。



活动现场



心理所党委书记孙向红致辞

活动邀请 2 个党支部共 4 位发言人分别诵读了老一辈科学家的经典文章并做分享交流。



心理所党委委员张建新分享钟南山院士的文章《科学研究应当崇尚的五点精神》



一室职工党支部书记李娟分享“从潘菽身上汲取科技创新动力”

心理所全国心理援助联盟秘书长、临时党支部书记吴坎坎和“安心”行动执行主任史占彪教授一起诵读科学经典，并结合此次新冠肺炎疫情中的心理援助工作，分享关于弘扬老一辈科学家精神的体会。



心理所全国心理援助联盟秘书长、
临时党支部书记吴坎坎分享心得体会



抗击疫情“安心”行动
执行主任史占彪发言



线上线下参与本次主题学习的党员

与会党员积极参与学习，除在会场参与讨论学习外，还在线上交流群中积极分享了学习心得。通过“诵读科学经典 弘扬科学精神”学习活动，支部党员们进一步增强作为科研人员的责任感和使命感，传承老一辈科学家的优良学风，在疫情防控这一特殊时期，在安心行动中发挥党员先锋模范作用。



支部同志认真听取报告，积极发表学习心得

[返回目录](#)

一室职工党支部召开线上党员大会

作者：一室职工党支部

在全民抗疫的特殊时期，3月26日上午，中国科学院心理研究所一室职工党支部以线上会议的形式召开了基于正念太极拳的心理战“疫”及心理援助主题研讨与学习。支部的5名支委及23名党员线上参加了此次会议。会议由支部书记李娟研究员主持。



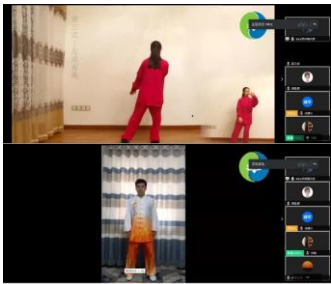
支部党员同志以连线的方式参与学习和讨论

本次会议邀请在正念太极领域有多年工作积累的本支部成员魏高峡副研究员对正念太极的概念、形式、发展历程以及当前的应用情况进行了系统的介绍。



魏高峡副研究员介绍的正念太极相关信息

除了理论知识，魏高峡还通过视频播放的形式向大家展示了正念太极的基本套路。



正念太极具体形式的视频展示

支部党员围绕正念太极的心理战“疫”原理，如何在支部及全所师生中开展正念太极的教授学习，以及如何在心理抗疫中进行有效的应用等问题开展了热烈的讨论。多位直接参与抗疫心理援助工作的支部成员表示，随着湖北地区陆续解禁，正念太极有望更加直接地服务于一线抗疫，切实把心理援助服务与科研结合起来。

[返回目录](#)

管理支撑与学会联合党支部开展“逆行者”谈心理抗“疫”主题党日活动

作者：管理支撑与学会联合党支部 张蔓

为深入学习贯彻习近平总书记关于疫情防控的重要讲话和一系列重要指示精神，让大家更好地了解心理所在疫情防控科研攻关方面开展的工作和取得的成绩，号召大家学习“战疫逆行者”守初心、担使命、无私奉献的精神，中国科学院心理研究所管理支撑与学会联合党支部于4月28日下午开展线上主题党日活动——“逆行者”谈心理抗“疫”，37名党员在线参加了活动。



参会人员

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。他们是心理所的“战疫逆行者”，是我们的骄傲。

会议开始，仍在武汉一线的吴坎坎同志为党员们讲述了抗击疫情、开展心理援助的事迹和感受。大年初一，吴坎坎作为全国心理援助联盟秘书长发起心理援助线上支持行动的号召；大年初三，他主动到所里隔离办公，并于3月7日到达武汉，在金银潭医院和社区等抗疫一线为确诊患者、医护人员和社区工作者等重点人群开展持续的心理援助。截至当前，吴坎坎及其团队组织开展安心大讲堂公益讲座80余讲，近百万人次收看，通过热线进行心理援助4000多人次，研发了针对医护人员、患者、亲子、女性和公众共5个版本的自助式心理训练小程序，约16万人次使用，线上支持武汉地区1家医院、2家方舱医院和5个康复隔离点的心理援助工作团队，线下在当地5个社区开展心理援助试点。



吴坎坎在线分享心理援助工作

随后，近期返京尚在隔离期的陈雪峰结合自己的亲身经历介绍了心理所抗击疫情中开展的工作情况。陈雪峰参与起草多份疫情心理疏导的指导性文件，三次应邀参加国务院联防联控机制新闻发布会进行政策解读和科普宣传，发挥了重要的社会心理疏导作用。在武汉金银潭医院等三家医院建设试点，为一线医护人员及患者提供心理服务，探索突发公共卫生事件医疗系统应急心理服务模式；在武汉市武昌区洪山坊社区等建设试点，为社区工作者及受疫情影响严重的群体提供心理服务，探索基层社会治理中应急心理服务模式。

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，在政策建议、一线服务、科普宣传、科学研究等方面发挥心理学国家队的作用。各党支部发挥了基层党组织的战斗堡垒作用，党员干部们发挥了先锋模范作用。



陈雪峰在线介绍心理所抗击疫情工作进展

最后，支部书记张永博在总结发言时表示，通过此次特殊的主题党日活动向最美逆行者致敬，全体党员同志对战“疫”精神有了更深刻的理解。疫情期间，支部的各位党员在岗位上坚守付出，落实防控工作，保障了研究所疫情防控期间的正常运转。接下来，每一位党员要继续立足岗位，担当奉献，以实际行动践行初心使命，贡献自己的一份力量。

[返回目录](#)

管理支撑与学会联合党支部开展线上主题党日活动

作者：管理支撑与学会联合党支部 张蔓

3月27日下午，中国科学院心理研究所管理支撑与学会联合党支部开展线上主题党日活动。支部书记张永博以讲党课的形式，带领全体党员认真学习1月8日习近平总书记在“不忘初心、牢记使命”主题教育总结大会上的重要讲话。支部39名党员分别在不同工作岗位上通过手机在线登录的形式参加了活动，同时参加活动的还有研究生党总支、研究生第一党支部和离退休党支部的部分党员同志。

张永博首先从“不忘初心、牢记使命”主题教育的背景入手，然后按照“总结回顾此次主题教育取得的重大成果、对新时代开展党内集中教育进行的新探索和积累的新经验、还存在的问题、提出的几点强调和要求”顺序，并结合党的十九届四中全会精神和十九届中央纪委四次全会重要讲话，带领大家学习习近平总书记在“不忘初心、牢记使命”主题教育总结大会上的重要讲话进行了集中学习。

习近平总书记发表的重要讲话，从新时代党和国家事业发展的全局和战略高度，充分肯定了“不忘初心、牢记使命”主题教育取得的主要成效，对巩固拓展主题教育成果、不断深化党的自我革命、持续推动全党不忘初心和使命作出了全面部署，提出了明确要求。讲话立意高远、思想深邃、内涵丰富，具有很强的政治性、思想性、理论性、指导性。

在全民抗疫的特殊时期，党支部坚持疫情防控不放松，确保党员学习教育活动不断档。张永博强调，全体党员要模范践行疫情防控和岗位职责要求，确保疫情防控和本质工作两不误。支委会坚持召开线上会议，按照所党委的部署和要求按时完成各项工作：完成心理战“疫”项目攻关，制作并发布“战‘疫’中的心理学”动画科普视频，生动地向公众传递了疫情期间学习、工作中的心理学建议；党小组会采取线上答题的方式学习抗击疫情相关的重要文件和重要指示，还以“弘扬科学家精神和工匠精神，开展党员先进性教育”为主题，组织党员在《学习强国》平台观看“率先行动故事汇”微视频作品，提交观后感并形成汇编。

[返回目录](#)

研究生第二党支部召开火线发展预备党员线上党员大会

4月22日晚，中国科学院心理研究所研究生第二党支部连线心理所抗击疫情“安心”行动工作组临时党支部（以下简称“临时党支部”）开展线上党员大会。会议讨论了关于范越和张全火线入党的事宜。心理所党委委员刘勋，临时党支部书记吴坎坎、研究生第二党支部书记王利刚出席会议，研究生第二党支部副书记张一静主持会议。

吴坎坎首先代表临时党支部介绍了两位申请人在一线抗疫的工作，从实际行动、工作创新、思想觉悟三方面充分肯定了两位申请人的出色表现。范越多次向党组织递交入党申请书，积极向党组织靠拢。在此次抗疫行动中，主动申请加入心理援助武汉工作站，并承担心理援助以及调研等多项活动。张全利用专业优势，参加网络心理辅导志愿服务，加入工作站后在武汉金银潭医院开展心理干预工作。两位申请人在武汉向临时党支部递交入党申请书，积极向党组织靠拢，经临时党支部讨论决议后提交至研究生第二党支部党员大会投票决议。



范越随队在社区调研



张全在金银潭医院开展心理援助

会议过程中，申请人宣读入党志愿书，介绍了自己的基本情况、入党动机和入党决心。此后，申请人的入党介绍人和与会党员积极发言，肯定了两名申请人在思想和行动上的出色表现，并对其缺点进行批评指正。经全体党员投票表决，一致同意发展范越和张全两位同志为预备党员。

王利刚对申请人提出期望，指出“火线入党既是对工作的肯定，也代表了更高的要求，希望大家在接下来的工作中再接再厉，不仅将科研做好，还要将论文写在祖国的大地上。”刘勋肯定了两位在抗疫工作中的出色表现，对两位同志加入党组织表示祝贺，希望两位以更高的标准要求自己。



支部全体党员以线上形式进行讨论和决议

会后，研究生第二党支部向心理所党委提交申请，经党委批准后正式发展两位申请人为预备党员。4月23日上午，在临时党支部书记吴坎坎的带领下，范越和张全在武汉金银潭医院进行入党宣誓。



范越、张全进行入党宣誓

[返回目录](#)

媒体视角

【中国科学报】心里的战“疫”

记者：丁佳

目前，国内疫情防控形势持续向好，方舱医院全部休舱、湖北解除除武汉外的离鄂通道管控、武汉已有11个城区至少连续14天无新增确诊病例、援鄂医疗队纷纷撤离湖北……可就在这时，一支特别的小分队却逆流而上，悄悄地入驻武汉。

他们要修补的，是人们心灵的创伤。

疫情带来的心理问题前所未有

3月7日，中国科学院心理研究所（以下简称中科院心理所）派遣了一支3人工作队，赴武汉开展疫情心理援助的全面协调和专业实施工作。

抵达的当晚，他们就开始了工作。在向武汉协调办公室及各级指挥部报到后，工作队兵分几路，深入医院、集中隔离点、社区等地开展工作。

中科院心理所全国心理援助联盟秘书长吴坎坎“蹲点”的地方是金银潭医院，主要为医护人员和患者提供心理援助服务。

吴坎坎参与过汶川地震、舟曲泥石流、天津滨海新区爆炸事故等历次突发事件的心理援助工作，可在金银潭医院观察到的情况，却让他直言：“这里与12年来其他灾区都不一样。”

他认为，新冠肺炎疫情给中国人带来了普遍的焦虑感。“不同于自然灾害和人为事故，新冠病毒是一个看不见的敌人，它带来的心理问题无论从空间跨度还是时间跨度上，都是前所未有的，其最大的特点就是弥漫性、持续性、全民性。”

这一特点，在金银潭医院体现得淋漓尽致。

医护人员最大的问题是长时间得不到休息。从2019年12月以来，医护人员就在不眠不休地救治病人，很多人不能回家，还有部分人则是不敢回家。例如有一名医生每次回家都是只到小区楼下，让老公把东西送下来，跟老公打个招呼，然后自己就回医院宿舍了。

“其实医护人员本身就是一批心理韧性和抗压能力非常强的人。”吴坎坎说，“但在疫情进展的3个月里，他们积累了大量的压力，缺乏有效的疏导和沟通，无法释放，很多人因此出现了职业倦怠、失眠等，有人至今很恐慌，害怕进入污染区；有人担心自己随时会情绪失控，再也扛不住。”

而患者呈现的问题主要是“疑心病和恐慌”。即使是康复出院的患者，也有很多人担心自己会不会复阳、会不会留下后遗症、会不会成为“特殊人群”被周围的人歧视。有的人来医院复查，从头到脚遮挡得严丝合缝；有的人在医院非常不踏实，说话语速明显加快；还有的人见到穿防护服的人就躲，每个人都恨不得赶快逃离医院。

“我把夏天的衣服也带来了”

除为金银潭医院、武汉优抚医院等医疗机构的复诊患者、医护人员提供心理服务外，工作队还在硚口新华印务康复驿站、武汉第一商业学校康复驿站、长江工程职业技术学院康复驿站、湖北大学康复驿站等集中隔离点调研康复人员的心理健康状况，提出心理援助方案，并在洪山坊社区等社区探索建设试点，在社区开展心理服务和模式探索，摸排社区重点人群，了解社区工作者的心理健康状况。

“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。”心理援助工作队队长、中科院心理所副所长陈雪峰说，“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。”

她建议，当前应重点为抗疫一线医护人员提供心理服务，同时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。

因此，工作队到达武汉后不久，就与中科院武汉分院共同建立了心理援助武汉工作站，启动了为期两年的心理援助工作。同时，他们还开展了一系列心理干预研究，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。

“这次来武汉，我把夏天的衣服也一起带过来了。”吴坎坎说。他们都很清楚，“心里的战‘疫’”，是一场比疫情更长久的持久战。

更广阔的战场

“你们是中科院心理所的，感谢你们前来支持我们！有什么需要我帮忙的吗？可是……”

前几天在金银潭医院，吴坎坎碰到了一位姑娘，在攀谈了几句之后，他发现这位姑娘虽然很想帮忙，可肢体动作上却在不可控地远离他们。

这场疫情改变了人们之间相处的模式，以面对面交流为主的心理服务，也必须主动做出改变。

早在1月28日，中科院心理所就联合中国心理学会启动了抗击疫情的“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。

目前，“安心行动”已通过线上平台，组织48次“安心大讲堂”心理健康公益讲座，累计43万人次收看；研发“七日自助安心训练营”自助心理训练系统，现已推出4个版本，公众版共7.5万人次使用、亲子版7117人次使用、医护版2078人次使用、患者版1963人次使用；联合支付宝公益基金会在网络平台开展短程心理援助，已援助3200余人次、访问量达20万人次，其中来自湖北地区的访问人数占总人数的20%以上；“知心自评”小程序目前已有4500人参与评估和自助……

“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。”陈雪峰透露，下一步，中科院心理所将针对突发公共卫生事件，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，研究我国应急管理社会心理服务体系建设目标和途径，探索推进应急管理社会心理服务体系法治化、制度化、规范化、标准化建设。

[返回目录](#)

【社会科学报】陈祉妍：疫情是对社会心理服务体系的“大考”

作者：陈祉妍

在新冠肺炎疫情的紧急医疗救护工作告一段落后，心理健康工作的重要性日益凸显。新冠肺炎疫情的应对是对中国治理体系和治理能力的一次“大考”，也是对中国社会心理服务体系和危机干预机制的一次“大考”。未来我们还要继续共同努力，进一步提升公众心理健康素养，维护大众心理健康。

新型冠状病毒肺炎疫情的发生动摇了人们原有的安全感，至少在短期给人们带来生活方式的明显改变。疫情下，公众的心理健康受到明显的冲击。近期的多项公众心态调查显示，人们分别出现了不同程度的恐慌、焦虑、抑郁等情绪困扰，睡眠问题也更多发。在亲身经历新冠病毒感染的患者及其家属、治疗患者的一线医护人员中，强烈的心理冲击可能导致部分人心理健康出现异常。疫情所带来的心理影响将会延续更长时间。对于部分个体来说，疫情带来的生命威胁与生离死别已经构成心理创伤，可能导致心理上的后遗症，如创伤后应激障碍或长时间的抑郁。

在紧急医疗救护工作告一段落后，心理健康工作的重要性日益凸显。

疫情下，我国心理健康工作者以各种方式组织起来，通过公益直播、视频课程、科普文章、公益热线等多种形式为大众提供心理健康的援助支持。在国家卫健委的组织下，精神科医生、心理治疗师与心理咨询师都加入到新冠肺炎疫情定点医院、方舱医院的工作队伍中，为医护人员、患者和患者家属提供心理健康服务。疫情下心理健康工作的必要性、重要性和积极效果得到了服务对象和广大公众的肯定。



新冠肺炎疫情凸显出全民参与和支持对维护群体健康的重要性。

《健康中国行动（2019-2030）》强调，要增强“每个人是自己心理健康第一责任人”的意识。增强这一意识是维护公众心理健康的基础：

第一，群体的心理健康状况是由每一个个体的心理健康状况综合构成的，个体心理健康与群体心理健康之间又相互影响。个体的心理健康状况并不是孤立存在的。个人的心理健康水平降低，可能导致相关人员的心理健康风险增加。群体层面的心理健康状况构成个体

存在的环境，又对个体的心理健康不可避免地产生影响。因此，我们每个人从自己做起，用科学的方式积极维护自身的心理健康，不仅有利于自身，也会对整个社会产生积极的影响。

第二，个体主观意识对心理健康的影响比对生理健康的影响更为明显。例如，心理疾病的治疗如果缺乏病人的配合、信心和持续的努力，效果往往并不理想。

第三，心理健康问题的及早觉察更需要本人重视。与生理疾病不同，主观体验上的异常本身就是心理疾病的核心特征，而这种主观体验上的异常往往更易被当事人最早觉察到。这就需要当事人具备一定的心理健康素养，对心理症状予以重视。



新冠疫情的冲击更需注意现代社会中两个影响大众心理健康的因素。

第一，**不确定性对心理健康的影响**。对未来的不确定性是造成焦虑的重要原因。岁月静好是我们保持情绪安宁所需要的一种信念，但这种信念与现实并不完全相符。生活中固然存在着大量的不确定性，只是在有些情况下，这种不确定性直接展现在我们的面前，让我们无可回避。提高对不确定性的理解和耐受，增强适应各种变化的能力和信心，是现代社会维护心理健康需要考虑的重要主题。

第二，**信息与心理的相互作用**。恐慌、焦虑、沮丧等情绪会影响人对信息的加工。在负面情绪下人更容易产生消极想法，更容易相信负面的信息，更容易对复杂信息作出负面的理解。各种信息所构成的信息环境又反过来影响着公众的心理状态。谣言与偏见损害着从个体到群体的心理健康，并形成消极循环。在现代社会中，维护和促进公众心理健康，不可忽视从心理到信息、再从信息到心理的这一反馈机制。从这个意义上来说，普遍提高公众科学理性的思维具有重要的心理健康价值，提高媒体工作者心理健康素养也能产生以点带面的效应。

这次抗击疫情的心理工作的经验提示我们，我国心理健康工作的体系化有待继续加强。

例如，在欠缺完善体系的情况下，心理健康的资源难以根据需求合理配置，限制了我国原本有限的心理健康资源发挥最大作用。以热线为例，部分热线难以打通，同时又存在许多热线来电数量极低、近乎空置的情况。

其次，在缺乏体系化协调合作的情况下，专业心理健康资源难以充分下沉到基层一线，这导致基层一线出现的心理健康问题难以得到及时识别，心理健康需求难以得到及时的回应。

再次，在体系化不足的情况下，难以建立多专业合作的工作队伍，这不利于精神科医生、心理咨询师、社会工作者、其他医疗工作者和基层干部共同合作、全面应对心理健康问题。

“新冠肺炎疫情的应对，是对中国治理体系和治理能力的一次大考，也是对中国社会心理服务体系和危机干预机制的一次大考。”（陈雪峰等）这次疫情中，我国心理健康工作者积极发挥作用，推动了大众心理健康意识的加强，在“心理健康促进行动”的指引下，未来我国心理健康工作者与公众还要继续共同努力，进一步提升公众心理健康素养，维护好大众心理健康。

[返回目录](#)

【中国妇女报】推动建立应急管理中的社会心理服务体系

记者：乔虹

▲ 做好当前民众心理疏导工作

- ◇了解特定群体的心理需求，提供针对性心理服务
- ◇建立可以长期提供心理援助的机制或平台
- ◇将心理服务融入社会治理的具体实践

▲ 注重疫情中对妇女儿童心态的引导

- ◇主动学习进行自我心理调适、处理家庭关系的心理学知识
- ◇与关系好的朋友、同事交流，获得社会支持
- ◇拨打心理援助热线寻求专业帮助

▲ 分层分类组建应急管理心理服务队伍

- ◇在不同行政层级组建应急管理心理服务志愿者队伍
- ◇培养专业细分的心理服务工作者队伍

此刻，中国科学院心理研究所副所长陈雪峰正率队在武汉开展心理援助工作，迄今她已抵汉一月余。

3月9日，中国科学院心理研究所心理援助武汉工作站正式成立，该工作站由心理研究所与中科院武汉分院共建。

“武汉工作站计划两年内在医院和社区开展心理援助工作；工作同时，我们将不断完善多技术融合的心理干预方法，特别是针对传染性疾病，传统的面对面的心理服务实施难度大，网络服务已成为主力和趋势；在这个过程中，还将探索应急心理服务的模式，推进应急管理

中的社会心理服务体系建设法制化。”陈雪峰在接受中国妇女报·中国妇女网记者采访时表示。

不仅是武汉工作站。

2月3日、10日，陈雪峰先后两次出现在了国务院联防联控机制新闻发布会上，以心理专家的身份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，科学专业的现场回答赢得了业内的赞誉。

疫情期间，陈雪峰和同事们全力投入心理援助工作，通过网络平台、心理热线等方式为受影响较大的人群提供心理援助。而她个人先后参与了国务院联防联控机制有关疫情心理服务多项文件的起草工作；并通过撰写科普文章、举行公益讲座等多种方式，进一步疏导社会层面的恐慌心理。

同时，陈雪峰始终没有忘记自己的本职——科学研究。“疫情中的心理服务需要专业的支持，对个体的心理危机干预和心理援助、群体的心理疏导、组织层面的心理服务体系建设、社会层面的心理疏导和心态塑造，都需要科研成果的支持。新冠肺炎疫情与以往的突发事件相比有其特殊性，也值得研究。”她说。

日前，正在武汉的陈雪峰接受了记者专访。

记者：在您看来，疫情期间，民众的心理经历了哪几个阶段？

陈雪峰：总体来看主要经历了三个阶段：疫情暴发之初很多人都处于心理警戒期，恐慌、焦虑、愤怒、失望、委屈等情绪比较普遍；警戒期持续一段时间，随着疫情防控工作的有效开展，心理应激反应慢慢减弱，开始进入适应期或抵抗期，大部分人通过自己的努力开始适应疫情带来的各种不良情绪体验和生活不适，少数人很难适应，身体和心理仍处于抵抗应激的状态；随着时间推移，第三阶段可能是消退期或衰竭期，适应较好的人，疫情带来的压力逐渐消退，重建心理和生活平衡；适应不好，可能进入衰竭期，会感觉很痛苦，正常的生活和社会功能受损，也可能因此而生病。

记者：在这段时间里您接触到的武汉民众，目前主要存在哪些突出的心理问题？

陈雪峰：我们在最近的调研中发现，复工复产期间有一些需要关注的心理方面的问题：一是居家隔离时间比较久，适应了比较懒散的生活状态，一下子很难调整到工作状态；二是担心上下班途中或上班期间如果人群很密集，会被感染；三是担心孩子在家的学习情况，特别是孩子面临升学或就业的家庭，这方面的压力更大。此外还有一些是对自己的工作情况和收入情况的担忧，担心收入降低或失业，这是客观压力带来的心理压力。

我们建议有条件的单位及时调研了解职工的心理状况，在缓解客观压力的同时，针对性地提供心理服务，缓解心理压力，疏导焦虑情绪。需要注意的是，不同人群的需求不同，因公殉职者家属、病亡者家属、残障人士、有原发疾病等特殊需要的人群，需要针对性的心理需求评估和心理服务。

记者：当前，您认为需要对民众提供怎样的心理服务，如何做好应对和疏导？

陈雪峰：对当前的心理疏导工作，有一些原则性的建议，一是了解特定群体的心理需求，譬如，我们在社区调研时了解到康复患者的心理压力：自己会不会复阳、会不会传染给家人、邻居会不会歧视自己；在医院调研时了解到医护人员也有对自己是否会感染的担忧，但最主要的是工作压力大，有的医护人员疫情发生以来就没有回过家，对家庭心有愧疚。不同群体的心理需求不同，提供的心理服务也有所不同。二是建立可以长期提供心理援助的机制或平台。有些群体需要的心理服务是长期的，已发表的文献显示，譬如对突发事件后救援人员心理创伤的研究，时隔一年甚至几年后这些群体中抑郁、焦虑、PTSD（创伤后应激障碍）等心理健康问题的发生率仍然比较高。因此，对于受影响比较大的人群，有关部门或机构应该考虑建立长效心理服务机制或平台。三是将心理服务融入社会治理的具体实践。不同人群需要的心理服务有差异，有些可能是心理健康教育，有些需要心理咨询，精神障碍患者需要治疗，还有一些突发事件人员需要危机干预，而其中有不少问题不是单纯的心理问题，而是由现实问题或社会问题引发的，对于这类问题，应当将心理服务融入社会治理实践。这个难度很大，但对帮助有需要的人而言，对提升社会治理能力而言，是应当迎接的挑战。

记者：那么，疫情中的妇女儿童心理有什么特殊性吗，如何排解他们的心理压力？

陈雪峰：首先，从总体感受来看，抗疫一线工作人员承受着巨大的心理压力，医护人员工作压力大，且无法顾及家庭，有工作家庭冲突带来的压力感；在未能成功救治患者时会有无助感；有些在抗疫一线直面生死的工作人员有替代性创伤；社区工作者、下沉干部、志愿者等一直坚守自己的工作岗位，往往也很难顾及家庭，虽然知道社区防控工作细致有序，仍难免对感染风险有更多担忧。生活在一起的家庭人口较多时，家庭矛盾比较多，处理代际关系的压力大。妇女儿童也属于大部分人，在疫情中有共性的情绪体验，但也会有一些特殊性。此外，疫情期间怀孕或处于孕期的女同胞、平常身体素质比较差，或者年龄较大的女同胞，往往也会对疫情和自身健康更关注，由此可能体验到更多焦虑或担忧。另外，随着大部分地区复工复产但还没有复学，子女居家学习问题带来的困扰也比较大。

儿童这个群体在疫情发生之初就很受关注。疫情高发期时主要是对孩子的健康教育和生命教育，后来逐渐推移到居家隔离期如何处理亲子关系和督促孩子的网课学习。

对妇女儿童心态的引导，主要有三点建议，一是主动学习进行自我心理调适、处理家庭关系的心理学知识；二是与关系好的朋友、同事交流，获得社会支持；三是在问题比较复杂或严重、自己受到的影响比较大并且无法处理时，可以拨打心理援助热线寻求专业帮助。

记者：经历了此次突发的公共卫生事件，您对于社会心理服务体系建设特别是应急管理社会心理服务体系建设有什么建议？

陈雪峰：社会心理服务体系建设是党的十九大报告中提出的一项社会治理的工作，简言之，就是针对民众的心理需要，在个体、组织、社会、文化等层面，通过公共政策和社会服务等手段，提供心理服务、引导社会心态、加强心理建设。社会心理服务体系建设的目的是有效提高个体心理健康素养、提升组织健康发展效能、推进社会治理体系和治理能力现代化。

中国的应急管理社会心理服务体系建设正在不断完善，应当逐步推进法制化建设，这是一项系统工程。特别想提的一个具体建议是，应当分层分类组建应急管理心理服务队伍。分层是指在不同行政层级组建应急管理心理服务志愿者队伍。国家层面的专家组负责指导和督导，省、市一级设立工作组，根据不同层级的应急响应机制迅速调动和发挥应急心理服务作用。分类是指培养专业细分的心理服务工作者队伍。在医院、社区、学校、党政机关企事业单位、部队、监狱等开展心理服务，面对的人群和心理需求不同；针对个人、家庭、工作团队、老人、儿童青少年等工作，面对的心理需求也不同。即便是资深的心理咨询师，如果没有接受过创伤干预或哀伤辅导的训练，恐怕也很难胜任这些很专业化的工作。从长远来看，培养一支专业细分的心理服务工作者队伍是很必要的。

此外，应当推进心理服务工作者的专业资格认证体系或执照体系建设，以社会需求为导向，从学历教育、继续教育、技能培训、资格认证、行业管理等层面进行系统设计。针对应急管理工作，可以探索面向医疗工作者、公安民警、社区工作者、媒体记者、应急管理政府部门工作人员等群体开展“心理急救员”培训，在生命救援的同时，可以用心理学知识和方法保护自己、帮助他人。

[返回目录](#)

【中国科学报】以科学之名 向疫病宣战

记者：丁佳

“他们离开北京时，还春寒料峭；他们凯旋而归时，已鸟语花香。”

4月20日，位于北京三里河的中国科学院机关大楼，一场特别的视频会议，让参会者无不动容。中科院党组副书记、副院长侯建国发出了上述感慨。

视频这头，是中科院院长、党组书记白春礼等中科院领导；视频那头，则是刚刚从武汉抗疫一线返回北京的科研攻关团队。在过去的几十天里，他们不顾个人安危，逆行出征，为新冠肺炎疫情防控工作作出了科研工作者特有的贡献。

“实验室就是我们的阵地”

“自疫情暴发以来，我们所就一直在开展科研攻关。”中科院微生物研究所研究员王军说，“可我总感觉，武汉作为疫情中心，可能很多临床上亟须解决的问题是我们还不清楚的，我们需要到现场去真正了解武汉的实际需求。”因此，在听说中科院要与金银潭医院共建实验室的消息后，王军毫不犹豫地报了名。

武汉是新冠肺炎疫情防控的最前沿，除中科院在汉研究所外，从1月份起，中科院陆续组织多个研究所的几十名科研人员奔赴武汉，开展科研攻关工作，中科院机关也专门派出工作人员赴一线进行组织协调。

抵达武汉后，科研团队针对临床救治的实际需求，围绕“综合诊断”“临床救治”“愈后评价”“心理援助”以及“溯源追踪”等5个方面开展了大量卓有成效的工作，得到了中央指导组、地方政府、临床一线医生及患者的充分认可和肯定。

“实验室就是我们的阵地，科研成果就是抗击疫情的武器。”中科院干细胞与再生医学创新研究院执行院长、中国科学院大学存济医学院常务副院长胡宝洋说。作为国家在抗击疫情中设立的应急攻关项目负责人，胡宝洋带领团队与时间赛跑，依托研发优势，研发了新型细胞药物。3月1日起，他们急赴武汉，开展重症与危重症的救治工作。

在接下来的46天，他们奔波于武汉13家医院，进行了逾650人次筛选，严格按照药物临床试验规范和标准开展工作，目前已完成I期临床试验，正在针对两个适应证开展II期新药临床试验。

胡宝洋深知，在局面复杂多变的疫情一线开展科研攻关，研究和救治的矛盾必须要解决。他们通过备案临床研究、药物临床试验、同情用药等方式，在金银潭医院先后通过了五项伦理审查，在坚守科学性的同时，实现了临床救治。

在武汉，科研团队取得了一系列重要发现。例如，王军等人发现，曾被认为症状较轻的儿童病例需要重点关注。儿童的症状轻但却有感染性，可能是疫情防控的难点；一些免疫学上的特征也意味着血清学追踪需要更多深入的研究。

“中科院的团队全面支撑了金银潭医院的临床救治工作，临床和科研的结合，患者和社会是最大的受益者，我们愿意与中科院一起把国家的传染病防控事业做好。”临别前，金银

潭医院院长张定宇给出了这样的评价。而在最后的欢送仪式上，中科院干细胞团队成员被授予金银潭医院“荣誉职工”称号。

到疫区，说说“心理话”

在这支特殊的队伍里，有人与病魔斗，还有人与“心魔”斗。

中科院心理研究所是此次新冠肺炎疫情暴发后第一支逆行武汉的心理学专业队伍，在3月7日到达武汉后，他们迅速开展了一线心理服务和科研攻关。

团队配合国家卫健委、民政部等部委在武汉的工作组起草疫情心理疏导的文件；协助武汉市委政法委、湖北省妇联、湖北省总工会等研讨制定各类人群心理疏导的工作方案，在武汉金银潭医院和武汉优抚医院建设试点，探索突发公共卫生事件医疗系统应急心理服务模式，还在武汉市武昌区洪山坊社区、东亭社区建设试点，探索基层社会治理中的应急心理服务模式。

“在调研和科研的同时，我们还为一线提供直接心理服务及危机干预。”中科院心理所副所长陈雪峰介绍，他们先后为4个康复隔离点指导开展心理疏导，为有突发事件的小区进行心理疏导，为安徽省援鄂医疗队提供心理学专业支持，对2万多名森林消防指战员开展线上心理培训……

在陈雪峰等人返京后，中科院心理所又陆续派出了多名队员进行“接力”，分为4个小队为患者、康复者、医护人员以及病亡者家属等提供心理疏导工作。

“在武汉的日日夜夜、点点滴滴都是人生中最难忘的一段经历。”中科院前沿科学与教育局生命科学处处长沈毅感慨。3月4日，他与同事奔赴武汉，负责组建中科院在武汉的协调办公室，亲眼见证了中科院整建制的科研攻关团队是如何发挥多学科交叉的优势，判断提出多个系统解决方案，最终通过科技创新，支撑了整个疫情防控工作的。

据不完全统计，除上述工作外，中科院赴汉的科研攻关任务还包括中国科学技术大学派出的医疗团队及托珠单抗治疗方案，广州生物医药与健康研究院派出科研团队积极协助医院开展新冠患者的科研和医疗救治工作，苏州生物医学工程技术研究所新冠病毒核酸快速检测装备，国家生物信息中心的人工智能辅助影像诊断系统，昆明动物研究所派员援助建立新冠病毒猕猴动物模型，上海药物研究所派出科学家赴武汉推动新冠肺炎治疗药物临床试验，深圳先进技术研究、微电子研究所开发的非接触式生命体征监护系统，软件研究所参与建设的方舱监测系统，化学研究所研发的防雾剂，空天信息创新研究院研发的多参数肺健康监测系统，计算机网络信息中心提供的网络和算力等等，都在武汉前线得到了应用。

“中科院方案”走向世界

让沈毅深有感触的，还有武汉地标建筑上的电子标语。“最早的标语是‘武汉加油’‘武汉必胜’，后来医疗队撤离时标语是‘致敬最美逆行者，感谢你为武汉拼过命’。到我们返京前一天，我看到这个标语已经变成了‘世界加油’。科技的进步，让我们面对疫情更加从容，也更加自信。”

的确如此，中国正在为全球抗疫做出的重要贡献，在科技界也得到了充分体现。例如，中国科大提出的免疫治疗方案获得了国际医疗同行的关注和认可，已在多个国家使用，并列入了美国麻省总医院的新冠肺炎诊疗方案。

同时，在国务院联防联控机制和红十字会的统一部署下，中科院也积极开展国际医疗援助。中国科大第一附属医院已分别于3月14日和3月25日，派出两批专家加入国家相关专家团队赴国外参与医疗援助。同时，中科院专家还与印度、巴基斯坦、波兰、瑞士、德国、英国、俄罗斯7国70余家医院开展视频交流，介绍中国的成功经验，分享救治体会。

此外，中科院牵头发起的“一带一路”国际科学组织联盟，成为支撑全球共同抗击疫情的重要平台。中科院还建立了新冠信息数据库，向全世界及时分享病毒基因组序列和疫情防控信息，为科研攻关提供了高质量的基础数据。

“这段经历，让我们感受到人生之暂，也感悟到生命之重。在新冠疫情全球暴发的情况下，抗疫之路仍任重道远。”正如胡宝洋所说，在短暂的休整后，他们还将继续上路，以科学之名，重返这个看不见硝烟的战场。

[返回目录](#)

【中国科学报】北京防疫常态化：“心力”不松劲儿

记者：冯丽妃

距离北京疫情防控常态化已三周。4月23日，北京无新增境外输入和本地确诊病例。截至当日，北京境外输入累计174例，本地累计确诊419例。治愈出院病例分别为118例和406例。

在疫情防控常态化后，一些原想着春暖花开疫情结束后“放飞自我”的人，因为希望落空产生了一些情绪上的落差。

“北京现在还有外来输入病例，要把它截止住。”近日，在接受《中国科学报》采访时，国家卫健委高级别专家组组长钟南山院士说。当前全球新冠肺炎疫情仍然严峻，采用严格的隔离、检测是需要的。

那么，在防控常态化的背景下，如何调试因长期处于应激状态下，已有些疲沓的社会心理，从而更好地巩固防控战果呢？《中国科学报》就此采访了相关专家。

防控“心弦”不能松

“感觉回归正常生活遥遥无期。”4月5日，北京市将防疫从“应急”转变为“常态化”后，不少人觉得有些失落。

“这些情绪的产生不可避免。”中科院心理所社会心态研究者周洁对《中国科学报》说。

需要警惕的是，社会心理承受力到达一定限度后，可能会造成防疫后期公众对相关公共政策可接受性的降低，以及配合行为的减少，这必然会给相关政策的执行带来更大的挑战。

那么，如何缓解公众疲沓的心态的呢？周洁认为，此类公共应急事件中社会情绪的缓解首先要在政策上下功夫，如对常态化防控进行明确化、详细化的界定和阐释；其次在公共管理方面，对复工复产复课等一些具体的事情恰当地采用心理学的设置期限法，增强公众对事物的可控感。

“从心理学上讲，要缓解人们的消极情绪或恐慌，最有效、最根本的一个手段是增加人们对一个事物的可控感和确定性。”周洁说。

实际上，自宣布进入防控常态化两周来，北京市已对“常态化”作了解读和相关部署。如北京市政府副秘书长陈蓓表示，常态化的疫情防控意味着大家心中防控的“弦”不能松。

此后，北京市政府新闻发言人徐和建也表示，在做到“防松劲、防漏洞、防反弹”的同时，不能以常态化为借口，变相阻碍在确保疫情防控前提下的复工复产复业加快进行

紧跟着，在事关百姓日常生活方面，北京市进一步明确，快递、外卖、鲜奶配送等人员持出入证件、健康宝“绿码”且体温正常，可允许其进入小区，实施“无接触”配送。

调整预期与安排

“如果我要去北京的话，也要先隔离两周。”钟南山对记者说。在当前国内外疫情发展的巨大反差下，采用严格的隔离、检测是需要的。

从全球看，防疫局势依然严峻。4月25日，WHO报告全球感染人数已逾288万，超20万人死亡。

尽管北京市15个区已连续一个月无本地病例，但作为特大型城市及重要国际口岸，外来输入风险仍首当其冲。如朝阳区4月14日确诊的一例境外输入性病例造成其家庭3人的关联性病例，成为一起聚集性疫情。这使得朝阳区4月20日被列为疫情高风险地区。

“预期都比较丰满，但现实都非常骨感。”周洁说。在个人层面，最关键的是调整预期。其次，与之相匹配是调整自己的工作和生活上的安排，让它更可持续地适应当前的常态化。此外，要及时关注疫情动态信息，调整自己的风险认知水平。

周洁表示，心理上疏解社会心态可以归结为“KPI法”——K是知识，P是政策，I是信息。将这三者结合在一起，有助于增进政策的可接受性，让公众主动地履行政策所倡导的行为。

“国有国法，家有家规。面对这样的不可抗力，适应是人的一个基本能力。”中科院心理所抗击疫情“安心行动”秘书长史占彪教授对《中国科学报》记者说。中国传统文化强调内修，倡导内圣外王，凡事“向内求，莫向外觅”，疫情当下的应对可以对此多一些思考。另外，也可以创新生活方式。

史占彪同时表示，人不能太任性，老想着自己的吃喝玩乐，放飞自我，这样不管不顾很可怕，最终人类要为此买大单。如何跟大自然相处、协调人与自然的关系，也是当下要思考的问题。

强大“心”的力量

北京的情况也是了解当前我国整体疫情防控态势的一扇窗。如最近，哈尔滨本地新冠肺炎确诊病例、无症状感染者的增长，让全国瞩目。由此可见防疫“心力”不松劲、不懈怠的必要性。

与此同时，“心理防疫”也是抗“疫”重要战场。疫情后期，随着生命救援告一段落，心灵的关怀、心理的疏导也到了一个极为关键的阶段。而且这个阶段的心理压力疏导存在着多元性和复杂性。

“疫情带来的失去亲人的伤痛，医护人员长期在一线的身心俱疲，更普遍的民众长期处于应激隔离状态下心里的疲倦，都到达了不可低估的程度。”近日，从北京抵达武汉开展心理援助的史占彪对此深有体会。

更复杂的是，心理层面的创伤和压力是表面看不见的，“如果不加以心理关怀，内在的痛苦、忧伤会像隐形的杀手，吞噬这个从医护人员手下救过来的人。”史占彪表示，深层次、系统地进行心理建设，增强内心的力量，非常重要。据介绍，目前心理所先后已有10人分三批队伍赴武汉支援。

针对这些问题，相应的政策也在跟进。如国家政务服务平台携手腾讯微信推出的“防疫健康信息码”，让民众可以一码知晓个人防疫健康风险，进一步助力各地区疫情精准防控和有序复工复产。“这种新型管理对于增进政府信任和群际互信都非常重要。”周洁说。

在个人层面，史占彪表示，这次疫情也是自然界对人们的一个提醒和约束，提醒人们要过一种更加有恭敬心的生活，要适当节制和约束，而不是只追求外在享受，为所欲为。“病毒让我们无处藏身。一开始我们对新冠病毒一无所知，现在我们知道的越来越多了，就要根据规律来做事。”

“传染病怎么可能一下就不见了？”钟南山对记者说。如果欧洲、美国疫情控制不住，当前的防疫政策、做法、规定就要继续下去。

[返回目录](#)

【中国青年报】心理援助“国家队”专家谈武汉疫区心理重建： 抗疫心理援助是一个长期的工作

记者：夏瑾

“疫区最大的特点就是不确定性，几乎每个人都处于焦虑之中。因此我们心理援助工作的重点之一就是帮助人们增加稳定感和安全感，帮助他们走出应激反应。”中国科学院心理研究所（以下简称“心理所”）全国心理援助联盟秘书长吴坎坎说。

“从武汉刚一封城，我们就一直想来，因为封城给人们带来了很大的情绪反应，比如恐慌、焦虑等等，但是一时又来不了，所以只好在线上开展心理救援工作。”

直到3月，中科院应对疫情科研攻关组成立了武汉协调办公室，鉴于心理所在后方和线上做了大量心理援助工作，便与心理所沟通到武汉进行心理援助。心理所迅速决策，派出工作队“逆行”前往武汉，吴坎坎便是工作队成员之一。

工作队来到武汉两天后，中科院心理所和中科院武汉分院确定成立“中科院心理所—中科院武汉分院心理援助武汉工作站”，吴坎坎也做好了在这个工作站工作两年的准备。“我们的团队要长期驻扎在这里，因为心理援助是一个长期的工作，大家的创伤很难一下子就好起来。”

社区工作者承担着前所未有的压力

在武汉的实地工作中，吴坎坎发现，随着疫情的变化，抗击病毒的战场也在逐渐发生转移。防止病毒传播的重担从医院转向了社区，社区工作人员正承担着前所未有的责任和压力。而事实上，这些工作人员从疫情最初暴发以来，就没有得到过休息。吴坎坎与当地几个社区的书记聊天时，刚聊了几句，一个书记便哽咽了起来，坦言自己压力太大，需要休息却没有办法。另一个书记说，自己承载了太多社区群众的情绪，非常需要一个宣泄情绪的出口，哪怕只是朝谁喊一喊都好。“因为在这个特殊时期，每个人都会出现应激反应，容易情绪激动。

很多时候，并不是真的存在现实矛盾，更多的只是情绪问题。当情绪得到了宣泄，心理压力减轻了，情绪也就得到了疗愈。”吴坎坎说。

这些平日里要起到“稳定军心”作用的社区负责人，这些必须不动声色把一切责任担在肩上的“硬汉子”“铁娘子”，他们从来没有机会跟别人分享自己的压力，见到吴坎坎他们这些心理工作者，终于可以放下包袱，讲讲心里话。“说出来就好了一半，哪怕只有半个小时、一个小时，都可以起到情绪疗愈的作用。”吴坎坎说。

心理工作者们运用专业知识对这些社区工作人员进行帮助，通过科学的心理疏导为他们减压；教给他们科学的睡眠方法，在睡眠时长有限的情况下，达到优质睡眠的效果；教他们情绪宣泄的办法，不要让自己的负面情绪压抑太久；指导他们通过“情绪手环”对自己的睡眠、情绪等健康状况进行监测和评估。对于那些睡眠、情绪问题严重的人，心理工作者们会建议安排强制休息，“不然他们确实会崩溃。”吴坎坎说，“社区工作者如果出了问题，整个防控体系都会面临危险。”

吴坎坎计划下一步在社区工作者中间开展一些活动，为他们提供集体减压的渠道，让他们能够互相支持。同时，帮他们培训专业的心理技术人员，“他们自己队伍里得有几个懂心理学的人，这样在处理社区群众问题时，就可以分辨出哪些问题是情绪问题，哪些问题是现实需求。”

在经历过疫情后，因为情绪问题经常去社区“找茬儿”的人并不在少数。吴坎坎分析说，从心理学的角度看，这种表现有的是严重的创伤反应。很多人经历创伤后，会产生强烈的心理诉求，需要被关心和关注。当了解到背后的深层心理原因后，社区主动打电话关心，询问他们的近况，给他们支持。通过经常聊天沟通，社区工作者和居民间建立起了稳定的联结感、安全感，“找茬儿”的事情便平息了。

吴坎坎感到，虽然医疗救治陆续恢复常态，但医护人员和患者的压力依然巨大。在医院发放“情绪手环”时，让吴坎坎没想到的是，这些原本只是给患者准备的“情绪手环”，却受到医护人员的热烈追捧。经过了解他才知道，现在医院的医疗物资虽然已经供给充足，但是医护人员的心理压力却仍然缺乏有效的舒缓渠道。虽然支援武汉的医疗队里不乏精神科医生，也在医院开设了专门的办公室为医护人员提供心理援助，但是这些医护人员一来太忙，二来也不好意思因为“压力大”“不敢回家”“想哭”“睡不好”这些情绪问题来办公室找心理医生咨询。吴坎坎发现，很多医护人员一说到“回家”就眼里泛泪。当地医护人员到了家门口也不能进门，只能让家里人送点东西出来，隔着大门交接完就返回医院。借由领手环、询问手环用法的机会，医护人员可以“顺便”跟心理工作者聊聊天，倾诉内心的“疼痛”。

“‘情绪手环’搭建了一座很好的桥梁，让我们建立了联系，当他们需要舒缓压力的时候，就可以借着‘情绪手环’的话题来找我们。”

在创伤后获得成长

创伤反应不仅出现在社区，在康复隔离点更为常见。一个因疫情失去了孩子的人，在孩子生日前夕出现严重哀伤反应，情绪波动几乎崩溃；一个失去亲人的人告诉医生自己睡不着觉，需要服用安眠药，却偷偷把药藏起来准备轻生；一个被隔离观察的治愈者，因为见不到家人，没有情感交流，惊恐发作，天天担心自己病情复发，或是有后遗症，以后不能正常工作生活，或者得了新的病……

疫情伤害的不仅仅是每一个个体，更是每一个家庭。失去亲人的伤痛、劫后余生的余悸几乎波及了疫情下的每一个人，每一个人都经历着或多或少的创伤反应。因此，如何走出创伤反应，获得创伤后成长，也是疫区人们普遍要面对的心路历程。

在金银潭医院开展工作时，吴坎坎发现，很多来医院的人都把自己包裹得非常严实，在医院里不敢多呆，急着离开，想要跟他们聊天、让他们现场做访谈和情绪评估几乎是不可能的事情。对于心理工作者发放的“情绪手环”他们也不敢要，害怕感染病毒。每个人的表现几乎都呈现出一种焦虑状态。

虽然现在武汉居民已经被允许外出，但是很多人仍然还是不愿意走出家门。吴坎坎在租房期间发现，每次约房东见面，对方都会犹豫不决，不想出门，在出门前还要做很多心理建设和准备工作，出一次门恨不得处理几件事情，才觉得“值”。

吴坎坎认为，这些都是创伤后的正常反应，通过心理学科普和心理学自助，慢慢地就可以调适过来。吴坎坎说，疫情虽然给人们带来了心理创伤，但是很多人在创伤后也获得了成长。人们变得更加关心医疗科研，愿意配合医疗工作者开展研究，愿意做医疗科研的志愿参与者。邻里关系也变得更加温暖，很多以前不认识的邻居，在疫情下变成了患难与共的好朋友。还有很多人主动做起了社区志愿者，为社区居民跑前跑后提供服务。很多家庭关系也发生了蜕变。人们变得更愿意关心别人，也更热爱自己的国家。

每个人都需要心理学科普和心理学自助

心理所心理援助工作队在武汉已经工作了一个多月，除了参与国家卫健委、民政部等部委相关政策的制定和起草，帮助湖北省卫健委、省民政厅、省妇联，武汉市卫健委、市民政局、市政法委、市社工协等相关部门研判情况、提供专业支持等工作，工作队的时间主要花在社区和医院，给社区工作人员、医生、患者和普通居民发放“情绪手环”，向他们进行心理学科普，为他们提供心理咨询服务。

吴坎坎告诉中青报·中青网记者，“国家队”的心理援助工作借助了很多新的科技手段。“情绪手环”就是其中之一，不仅能够测试佩戴者的情绪，还可以监测睡眠、血氧饱和度等生理指标，可以监测一个人的身心健康。

此外，心理工作者们还指导大家使用一系列名叫“安心自助训练营”的小程序，进行心理自助。这款小程序是中科院心理所制作的，可以让那些有恐慌情绪或是其他心理问题的人，通过自助打卡的形式，进行自我心理调适。

在吴坎坎看来，此次疫情发生以来，每个人都受到了疫情影响，因此每个人都需要心理学科普和心理学自助，“安心自助训练营”的小程序起到的就是心理学科普和心理学自助的作用，可以让大家把自己较轻的心理问题解决掉。而且，在疫情中，传统的面对面的心理服务方法很难实现，结合互联网技术的心理疏导和干预方法发挥了重要作用。

[返回目录](#)

【中国青年报】如何从疫情余震的不确定性中找到掌控感

记者：夏瑾

6月11日以来，北京市连续报告新发地批发市场相关的新冠肺炎确诊病例，突发公共卫生事件应急响应由三级提升至二级，全市中小学各年级恢复线上教学，高校学生停止返校，社区重新恢复封闭式管理，全国多地疾控中心也发通知提醒市民近期不要前往北京。面对突如其来的局部疫情反弹，很多人都产生了或多或少的焦虑，有人担心北京会封城，有人因为原本定好的出差、出游计划面临搁浅而觉得郁闷，还有的人因为“突然发现离疫情结束还有很久”而感到沮丧。

中科院心理所全国心理援助联盟秘书长吴坎坎认为，此次北京疫情虽然有一些不确定性，但是因为发现早，应对及时，处理彻底，不会对人们心理产生很大负面影响。他向中青报·中青网记者解释，如果把疫情对人们心理的影响比喻成一次大地震，此前在武汉暴发的疫情就是主震，现在北京发生的疫情则是余震。“余震比较小，影响也就不会很大。人们在主震时已经经历过了很大的波动和创伤，余震即使可能引起短期恐慌，造成二次创伤的可能性也较小。”

越接近高风险地区的人，心理越平静

吴坎坎说，疫情波动并不可怕，可怕的是防控一旦失败，将会让人们感到无助和绝望，从而导致“习得性无助”心理产生。前阶段抗疫成果已经证明了我国疫情防控能力，“北京市已经举行了100多场疫情防控工作发布会，信息公开及时，人们对北京疫情防控能力很有信心。”

不过,吴坎坎提醒,随着疫情反复,人们又会开始不自觉地关注与疫情有关的各类信息。而网络上充斥着各类谣言和阴谋论,“这类信息总是让人印象深刻,这是因为,人类的自我保护意识让人们更愿意相信危险的信息。”因此,吴坎坎建议,每天只需定时看看官方新闻,“看得太多,会消耗过多精力,也会被假信息影响情绪。”

吴坎坎告诉记者,心理学中有一个“台风眼效应”,就是说越接近高风险地区的人,心理就越平静。前阵子在武汉开展心理援助工作时他发现,“虽然武汉以外的人觉得武汉是个特别危险的地方,但是大部分武汉当地人却没有太强烈的感觉。武汉人民看到的是发生在自己身边的客观事实,而外面的人天天看新闻,会把接受的信息放大,形成台风眼效应——台风眼里面的风是很微弱的,而台风眼外周的空气却旋转得很厉害,越往外风力就越大。现在北京新发地也是如此。被隔离的人心里可能已经陆续踏实平静了下来,反而是周边的人,因为看到各种渠道大量的信息,心里更着急、更焦虑。”

吴坎坎感到,新冠肺炎疫情中,人们多了一个很好的保护性因素,就是社区工作者。他说,社区工作者构建了一个很好的心理支持体系。心理学认为,最大的心理支持是家人,其次是亲朋好友,再次就是社会资源。疫情中,社区工作者为人们提供了风险解决途径的支持。“以前大家都不知道有了问题该找谁,现在有了社区工作者,他们会主动关心,甚至上门慰问。大家有问题可以打电话,找组织,这就让人们感到心里踏实。”

用规律化增加确定性和掌控感

疫情波动不可避免地给很多人带来了压力。吴坎坎说,不同的人群面对的压力等级也不同。目前,社区负责人、中高考考生及其家长承受的压力都很大。疫情带来了很多不确定性,因此从不确定中找到能确定的事,增加自己的确定性和掌控感就十分重要。值得庆幸的是,“无论发生什么,都有国家做后盾。无论是中高考还是复课安排,国家肯定会有一个官方的解决方案。这就是不确定中的确定。”

吴坎坎说,很多人因为疫情的波动,计划突然被打乱,也会有3-4天的不适应,感觉情绪焦虑、低落、沮丧,这是一种正常的应激反应。当觉察到自己很难受、不适应的时候,就要调节一下自己的工作和生活节奏。每天给自己设定几个目标,计划好要做的事情,然后按照计划去执行。工作之外,可以把手机设为静音,不要让自己被打扰。要让生活节奏尽量为自己所控。要让自己的生活规律起来。突发事件来临,生活中有很多不可控的因素,所以更要把自己可以控制的掌控好。“最关键的是,要让自己工作和生活节奏可控,踏实下来,这对于情绪调控特别重要。”

[返回目录](#)

面对疫情，请调节好心理

作者：李思嘉

新冠疫情汹涌而至，它具有与其他病毒性肺炎极为相似的临床表现，但又具有更长的潜伏期和更强的传染性。据媒体报道，全球确诊病例已超 300 万，各地的疫情防控在不断升级。疫情正受到前所未有的重视，人们对疫情的关注和认识也在逐渐增多。

传染病能对人们造成哪些影响？

传染病似乎离我们越来越遥远，但实际上它一直伴随着人类历史、从未消失。记载较为详尽的最早的一次重大传染病是公元前 430 年雅典爆发的瘟疫，几乎摧毁了整个雅典，近一半的居民在这次瘟疫中丧生；14 世纪横扫欧洲的鼠疫，猖獗 3 个多世纪，夺走了 2 亿多人的性命；16 世纪末，被称为“人类史上最大的种族屠杀”的导火索天花使得美洲大陆的土著居民十不存一；还有 20 世纪一战爆发的流感、21 世纪的 SARS 等。可以说，人类社会的每一个阶段，都在受到传染病的困扰。来势汹汹的疫情不仅对公众的身体健康造成了威胁，还对心理健康产生了一定影响。在面对传染病可能造成的死亡后果时，人们的情绪处在波动不稳定的情况下，很容易出现恐慌、担心、焦虑等不良情绪反应。短期轻微的焦虑等负面情绪在一定程度上可以帮助我们远离潜在的感染源。比如，当我们在公共场合看到有人咳嗽、打喷嚏等，就会产生担心或焦虑情绪，并下意识地离他们远一些。但是，长期处在负面情绪下不仅影响人们的精神状态，还会影响免疫系统，这样反而会更容易生病。更重要的是，负面情绪会在一定程度上影响思考能力和对事物的理解能力，从而使得我们很有可能无法对一些事做出正确的判断。这也就导致了我们对与疫情有关的多种信息时，可能会出现不加思考的从众行为。如果不对这些负面情绪和错误认知进行及时疏导和干预，不仅对心理会造成更严重的后果，产生抑郁、强迫等症状，也不利于防疫工作的开展。

如何在疫情中有效调节自身负面情绪？

首先，避免因接收过多信息造成信息过载带来的心理负担。在疫情发生之后，网络上充斥着大量与疫情相关的信息，无论是媒体发布的疫情报道还是坊间流传的所谓“疫情防护偏方”等，过度浏览和接收这些信息会对我们的心理造成额外的负担。可以努力控制自己浏览此类信息的时间，比如限定在一个小时之内，同时尤其在睡前不适宜过度关注这些信息。其次，进行积极的自我暗示，采取正向思维方式。我们可以尝试着告诉自己，“这会是一段很重要的经历”或者“这一切虽然可能看起来很难，但是我可以应付它”等。我们不应该只

往坏处看，需要以合理的态度看待事情，尝试以更广阔的角度了解问题的影响。我们应当相信的是问题可能确实会带来短暂的影响，但是长远而言事情最终能改善并成为过去。在此时也更应该关注身边美好的事物，保持对未来的憧憬和期盼。最后，通过运动或其他自己感兴趣的事情来帮助缓解负面情绪。运动能够增加心血管机能，提高自信心，降低沮丧，当身体觉得充满力量时，我们的心理也会相应地受到积极的影响。另外做一些自己感兴趣的事情，比如读书、听音乐、写字等，可以获得心理上的愉悦，从而放松身心，降低负面情绪的影响。疫情的发生虽然对我们的生活产生了一定的影响，但是通过不断的努力，这一段艰苦的日子终会成功过去，最终成为我们记忆中难忘时刻。

[返回目录](#)

常态化防控下的心理健康工作

5月15日，中科院心理研究所副所长陈雪峰参加国务院联防联控机制新闻发布会，针对“常态化防控下的心理健康工作”相关问题进行解读：

学生复学过程中心理压力大，要及时干预和解决问题

现在疫情防控进入常态化，各地也在推进有序开学复课。有些学生在复学过程中心理压力比较大，甚至出现心理问题，问题产生的原因不尽相同，通常可能会是以下三种情况：

第一种，在复学过程中心理行为的适应问题。第二种，复学以后面临着升学或者面临着毕业就业等客观问题带来的心理压力。第三种，可能和复学、升学、毕业就业没有直接关系，可能有一些学生本来就存在一定的问题，复学只是一个诱因，引发了问题。情况不同，应对方式也是有所不同的。

对于第一种情况，其实是个共性问题，就是在疫情发生初期，我们很难适应居家隔离和在家、在线学习的生活方式、学习方式，经过一段时间的调整，我们适应了。现在又要再次调整，现在学校也好、家长也好，都希望能够尽快的恢复常态，对这种情况，我们的建议是不要着急，也不要期望孩子一踏进校门就能很快适应。对于新情况、新环境的适应需要一段时间，家长、教师、学生都应该有这个心理准备，同时更重要的是要有行为上的改变。特别是学校应该结合实际，做好校园防控工作，并且要把这些防控措施向家长和学生宣传到位，减少担忧。另外，家长和学生也要制定好学习计划，尽快调整好作息時間，调整好学习方式和学习习惯，在家庭和学校密切的配合下，尽快度过这个适应期，这是第一种情况。

第二种情况，实际上是客观压力带来的心理压力。往年到了毕业就业季，家长和学生的心理压力会比较大，也会比较焦虑，今年因为疫情的影响更加焦虑。这种心理压力本质上是

客观压力带来的，所以应对这种心理压力，最主要的是要解决客观压力。比如，应该积极关注和升学、就业有关的政策和信息，应该积极行动，给自己寻找和创造机会。在这个过程中，也要做好心理调适，尤其是面临毕业的学生，他在求职过程中如果遭受了挫折，或者计划就业的岗位不是很理想，可能会有挫败感、无助感，甚至会有自我否定、放弃努力的情况，如果家长和孩子在升学和就业过程中有意见分歧，往往也会给彼此带来更大的心理压力。所以对于这种情况，我们的建议是，最重要的减压措施还是要积极行动去解决客观压力，而最有效的心理支持是家长和孩子之间的互相支持。这是对第二种情况的建议。

第三种情况，很可能是本来就存在问题，在复学过程中压力叠加，导致问题暴发。在人群中往往是存在一定比例的人有各种各样的心理问题，即使没有疫情也会有心理问题，复学过程中的适应压力只是一个诱因，对于这些问题很重要的一点，家长、老师和孩子要进行分析判断，找准问题的原因是什么，原因找准确了也能够及时的应对，也可以尽量避免耽误干预的时机。

最后，还想强调的一点，学生群体是千差万别的，每个孩子都不一样，虽然面临同样的压力情境，有些人可能适应的很好，有些人可能适应起来比较难，还有一些孩子可能在适应过程中感受到的压力比较大，还会有一些躯体方面的反应，表现为身体不舒服，就是心理问题躯体化，对于这些问题，家长、学校都应该要密切关注和及时干预，帮助孩子解决问题。如果学校已经有一些好的心理健康教育的资源，要充分的用起来，有条件的地区，或者是必要的时候，也应该向心理健康服务专业机构、社会机构、医疗机构去求助，总之还是要及时干预和解决问题，尽量避免发生极端的事件。

在全社会的层面，大家是有共识的，就是能够认识到湖北，特别是武汉人民在疫情防控中作出了很大牺牲和很大贡献，大家也有很多情感和行动上的支持，比如，积极购买湖北当地的产品来表示支持，媒体也有一些很暖心的报道，能够让大家感觉到普通民众对湖北、对武汉人民的关爱和支持。对于如何帮助大家尽快恢复到常态化的心理状态，主要有三点建议：

一、要普遍提高大众的理性认识。经历了疫情防控到取得阶段性胜利，大家应该有这个感受，疫情防控的整个过程，取得胜利的过程也是我们的理性认识不断战胜非理性认识的过程，所以应该尽量避免偏见等现象发生。

二、在具体的行动中增加关爱，在返城、复工、复学的过程中，有一些地方，比如社区管控的举措，或者是工作单位、学校的管控举措比较严格，虽然是落实管控的具体要求，但是在实施过程中，一些细节方面有可能会伤害到湖北或者武汉人民的感情。其实，对于必

要的防控举措，大家是能够理解和配合的，所以在这个过程中，防控举措合理，详细沟通，友好平等对待，是获得理解、得到配合和表达关爱的关键。

三、各地应该采取一些针对性的举措，尤其是要减少或者是消除在招工和就业等工作中出现的歧视行为。就业歧视影响的是社会公平，它剥夺的是一部分人的就业和工作的权利。从长期来看，对于稳就业、促消费是有伤害的。也就是说，对一部分人的伤害很可能最后是让社会上的每一个人都受到伤害。换句话说，在歧视和伤害别人的同时，可能也在伤害自己。最高法也明确强调，任何歧视湖北籍劳动者的行为都属于违法行为。对于这个问题，我们每个人都应该采取实际的行动和增加关爱的行为。

如何调节心理，适应疫情防控常态化？

当前疫情防控常态化，但还存在一些不确定因素，个别地区还有散发疫情或聚集性感染的情况。疫情防控进入常态化以后，特别注意的是不能有松懈思想、麻痹大意，要坚持外防输入、内防反弹，这是一个重要的前提，是一个基本的心理准备。

一、调整心态。真正做到接受疫情防控常态化，并且真正改变一些行为和生活方式。在国务院联防联控机制印发的《关于做好疫情常态化防控工作的指导意见》提了五个方面 20 条具体要求，前四条实际是对我们每个人的具体行为提出的要求，比如说科学戴口罩、保持社交距离、减少非必要的聚集性活动、室内多通风、勤洗手、使用公筷等等，这既是疫情防控需要我们做出的行为改变，也是从长期来讲提高每个人的健康素养需要做出的行为改变。不是阶段性的事情，而是将来生活方式的常态。

二、要持续关注国家和地方疫情防控举措的新政策。由于疫情发展存在一定的不确定性，疫情防控举措也会根据发展情况做出相应调整。随着生产生活秩序的不断恢复，大家的关注点是在转移的。对于疫情防控相关的政策、相关的信息，可能关注度会有所降低。抓好疫情防控常态化的工作，需要从每一个人做起。所以，应当对疫情防控的举措保持一定的关注，在一定程度上避免我们产生麻痹或者松懈思想。

三、一旦我们身边出现了散发疫情或者是聚集性感染的情况，不要过度恐慌。因为在疫情暴发初期，疫情发展速度快，对病毒不了解，当时医疗资源也不够充足，所以当时应对很艰难。但是经过了前一个阶段的疫情防控，各级政府和每一个人已经积累了疫情防控的经验，也有了应对疫情的心理准备。所以，一旦再次出现散发疫情或者是聚集性感染的情况，不要过度恐慌，过度恐慌对免疫力有影响，而且可能再次带来非理性行为。如果出现散发疫情等类似情况，要按照国家 and 地方防控举措的要求，积极的做好配合，及时调整自己的心理状况，科学的应对。

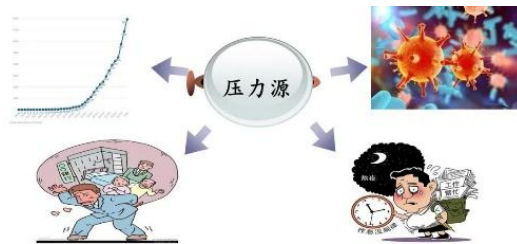
湖北人民如何尽快从疫情中走出来，恢复常态化生活和心理状态。

[返回目录](#)

压力太大，听音乐调节情绪，这真的有用吗？

作者：孙丽君

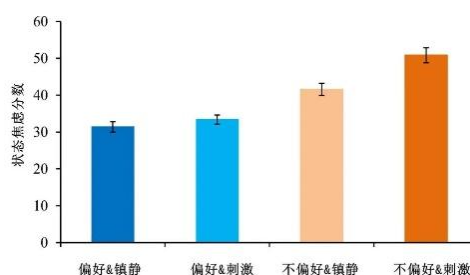
庚子鼠年，突如其来的新冠肺炎疫情打乱了大家原有的生活节奏。肺炎感染人数的飙升曲线，日夜颠倒的繁忙工作，工资缩水依然要面对的房贷车贷，这些是否让你心情焦虑、恐慌消沉甚至不知所措？然而，看电影（电影院关闭）、做运动（健身房闭馆）、购物（商场休业）、旅游（避免人员聚集）等减压方式却变得越来越难。



这时候，不妨听听音乐！中国魏晋诗人阮籍有道：“乐者，使人精神平和，衰气不入，天地交泰”。可见，自古以来人们就相信音乐对情绪和躯体健康具有特殊的力量。科学研究也表明，聆听音乐可能是人们调节情绪最好的方式之一，它具有缓解紧张和焦虑，帮助身心放松的独特效果。然而，并不是所有的音乐都有减压效果，不适合的音乐甚至会导致压力的产生。那么，什么样的音乐能减压呢？

根据音乐情绪的唤醒水平，可以将音乐分为镇静音乐和刺激音乐。镇静音乐具有“速度慢、音量小、律动性低”的特点，例如，肖邦的《降D大调前奏曲》；而刺激音乐具有“速度快、音量大、律动性强”的特点，例如，贝多芬的钢琴奏鸣曲《热情》。

虽然通常情况下镇静音乐比刺激音乐能够更好地安抚和缓解焦虑情绪 [1]，但是，事情并非如此简单。研究者做了这样一个实验来考察音乐类型与个体偏好对减压效果的影响 [2]。首先，研究者给被试做一些心算测验从而诱发压力。然后，被试通过填写状态焦虑问卷评价自己的紧张感。接着，研究者选取成功诱发压力的被试，将他们随机分为4组，分别聆听偏好的镇静音乐、偏好的刺激音乐、不偏好的镇静音乐以及不偏好的刺激音乐。最后，被试再次完成紧张感测评。



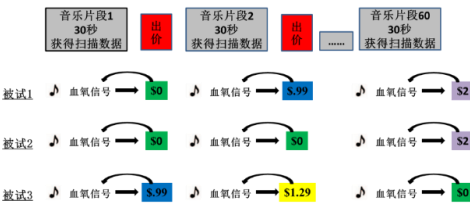
实验结果图(图片来源： 参考文献[2])

研究结果如图所示，虽然镇静音乐比刺激音乐在整体上表现出更好的减压效果，但是却受到个体偏好的调节。也就是说，只有当被试聆听非偏好的音乐时，镇静音乐才比刺激音乐具有更大的减压效果。对于偏好的音乐来说，镇静音乐与刺激音乐都具有很好的减压效果。后续研究进一步验证了个体偏好的重要性，发现在影响音乐减压效果的众多因素中，音乐偏好的贡献是最大的[3]。

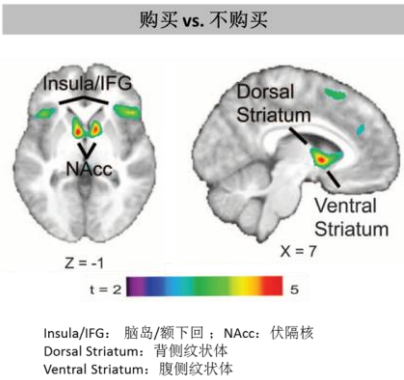
因此，当我们感到压力大并希望通过音乐调节心情时，无论听古典乐还是摇滚乐都是可行的。重要的是，我们应该尽可能选取我们偏好的音乐，因为只有聆听这类音乐才会最大程度地降低我们的心理压力。那么，音乐偏好为什么会起到如此重要的作用呢？

偏好的音乐如何起到减压效果？

科学家们更关心的是，偏好的音乐是如何起到减压效果的，尤其是，当自己喜爱的音乐响起时，我们的大脑究竟会做出怎样的反应。一篇发表在 Science 上的研究借助功能性核磁共振成像技术，揭示了人们在聆听偏好音乐时的大脑活动[4]。实验很简单，被试躺在核磁共振仪中聆听自己喜爱的音乐片段，同时研究者对他们的大脑进行扫描。整个实验包含 60 个时长为 30 秒的音乐片段。被试的任务是在每个音乐片段结束后，做出愿意花多少钱购买的决定。具体的实验流程图如下：



实验流程图 (图片来源：参考文献[4])



与奖赏相关的激活脑区

(图片来源：参考文献[4])

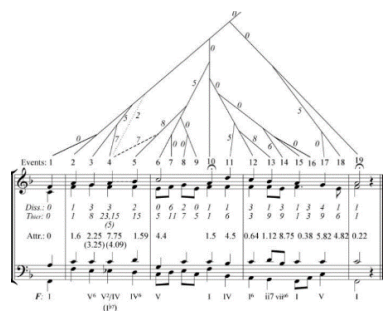
研究结果显示，人们在聆听音乐时，中脑边缘的纹状体区域得到激活。而且，在聆听那些愿意支付更高价格购买的音乐片段时，伏隔核的激活水平更高，伏隔核与听觉皮层、腹内侧前额叶等音乐加工脑区的功能连接也更强。

纹状体与伏隔核是大脑奖赏系统的一部分，对增强生物适应性行为有重要作用。当生物（包括人类在内）的觅食或性等需求得到满足时，大脑的奖赏系统就会激活并释放多巴胺等神经递质，从而获得愉悦感。因此，人们在聆听自己偏好的音乐时，奖赏脑区的激活以及由此诱发的愉悦感可能就是音乐减压的重要原因。

音乐为什么能诱发和调节情绪？

当你在惊叹音乐具有如此强大的情绪力量时，有没有想过我们如何做到通过音响感知到音乐情绪呢？Hindemith 曾说过“音乐无他，张弛而已”[5]。的确，紧张-放松是音乐最直接的表达。音乐紧张感架起了客观音响与主观体验之间的桥梁，紧张-放松模式的不断交替推动着音乐的发展，是音乐情绪产生的前提和基础[6]。

为了表达音乐作品的情绪，作曲家依据音乐规则，将离散的音符元素组织成复杂的具有结构组织的声音序列。一方面，力度、速度以及协和性等声学要素能够诱发音乐紧张感。另一方面，音乐结构通过音级/和弦的变换与排列方式还能够诱发具有层级性的紧张-放松模式。已有研究主要聚焦于和声结构（音高维度）诱发的音乐紧张感，发现调性结构中越不稳定的和弦诱发的紧张感越高。即便从未接受过专业音乐训练、对乐理知识一无所知的普通听众也完全可以捕捉到声学变化与和声结构所诱发的紧张感。



J. S. Bach 赞美诗的紧张感分析，数字越大表明紧张感越高

(图片来源：参考文献[7])

音乐在通常情况下都是由音高与时间两个维度的信息交错组织的。我们最新的研究发现，无论音乐家还是非音乐家，他们对节拍结构的大脑响应都快于和声结构[8]。因此，我们可以预期节拍结构是诱发紧张感的重要线索。那么，节拍结构如何诱发紧张感？音高与时间结构如何共同推进音乐紧张感？这些问题都还需要科学家们进行更为深入的探索，这将有助于更全面地揭示音乐紧张感的形成与发展，从而回答音乐情绪诱发机制的科学问题。

综上，当你感到焦虑不安、抑郁消沉的时候，不妨试试聆听自己喜爱的音乐，用心感受音乐所传递的紧张与放松，相信奖赏系统的激活一定会给你带来不一样的愉悦体验。在这场正在成为现实的疫情持久战中，我们应该努力保护好自己并快乐地生活。最后祝愿大家身体健康，心情美好！

参考文献：

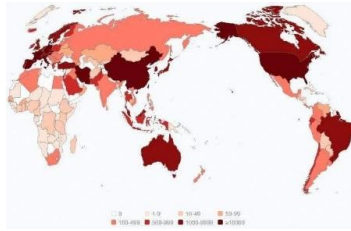
- [1]Gan, S. K.-E., Lim, K. M.-J., & Haw, Y.-X. (2016). The relaxation effects of stimulative and sedative music on mathematics anxiety: A perception to physiology model. *Psychology of Music*, 44, 264 - 312. doi:10.1188/0305735615590430
- [2]Jiang, J., Zhou, L., Rickson, D., & Jiang, C. (2013). The effects of sedative and stimulative music on stress reduction depend on music preference. *The Arts in Psychotherapy*, 40, 201 - 205. doi:10.1016/j.aip.2013.02.002
- [3]Jiang, J., Rickson, D., & Jiang, C. (2016). The mechanism of music for reducing psychological stress: Music preference as a mediator. *The Arts in Psychotherapy*, 48, 62 - 68. doi:10.1016/j.aip.2016.02.002
- [4]Salimpoor, V. N., van den Bosch, I., Kovacevic, N., McIntosh, A. R., Dagher, A., & Zatorre, R. J. (2013). Interactions between the nucleus accumbens and auditory cortices predict music reward value. *Science*, 340, 216 - 219. doi:10.1126/science.1231059
- [5]张前. (2002). 音乐美学教程. 上海：上海音乐出版社.
- [6]蒋存梅. (2016). 音乐心理学. 上海：华东师范大学出版社.
- [7]Lerdahl, F., & Krumhansl, C. L. (2007). Modeling tonal tension. *Music Perception*, 24(4), 329 - 366. doi:10.1525/mp.2007.24.4.329
- [8]Sun, L., Thompson, W. F., Liu, F., Zhou, L., & Jiang, C. (in press). The human brain processes hierarchical structures of meter and harmony differently: Evidence from musicians and nonmusicians. *Psychophysiology*.

[返回目录](#)

从“行为免疫系统”视角理解心理抗“疫”

作者：蔡华俭研究组

起始于 2019 年底，2020 年初蔓延至全球的一场新型冠状病毒大流行病给人类造成了巨大伤害。



这种情势下

你是否感到恐慌、焦虑、抑郁？

是否自觉戴口罩、常消毒、保持社交距离？

是否更厌恶霉变食物、二手商品？更喜欢俊男靓女？

是否为某些国家的反华、辱华言行感到愤慨？

是否更关注家人、更尊重规则、更加热爱祖国？

是否变得更敏感，看谁都像病菌携带者？

是否对不遵守抗疫政策的人感到异常愤怒？



如何从心理学角度理解这些现象？

其中一个重要的原因是，你的行为免疫系统被流行病威胁激活了！

行为免疫系统理论认为，为了避免感染病菌，人类会采取一系列行为策略识别和回避可能的传染源。

上述现象在一定程度上都是人类面对流行病威胁时的心理和行为防御反应。

行为免疫系统理论

行为免疫系统理论为我们提供了认识这些心理现象的理论视角。

人类在整个进化历史中都在和流行病做斗争。据世界卫生组织统计，流行病是人类所有死亡原因中的首位因素（WHO, 2015）。流行病对人类的进化产生了重大影响，人类的适应能力和机制在不断的进化和演变中强大起来。和其他动物一样，人类进化出了对抗病菌的生理和行为两大免疫系统。

病菌侵入人体会激发相应的免疫反应，呕吐、咳嗽、发热、腹泻、白细胞增多等等，都是机体杀死和排斥病菌的表现。但是，这些生理免疫反应是在“敌人”攻进城门后才进行抵抗的被动且滞后的反应，况且“杀敌一千，自损八百”，生理免疫反应具有相当大的代价：

应对感染的炎症反应可能加速机体衰老，免疫活动还会暂时抑制解决其他适应性问题的能力（如：吸引配偶、照顾后代），生理免疫系统的激活会消耗更多的能量，等等。

不战而屈人之兵的办法

避免感染病菌，将病菌挡在身体之外！为了及时识别和回避传染源，尽可能降低被传染的可能，人类还进化出了行为免疫系统，以主动的方式和更小的代价从根源上避免潜在的病菌感染。行为免疫系统将防御战线推至“城门之外”，设置多个前哨站，主动检测和识别可能携带病菌的人或物，避免与这些可能的传染源接触。

大多数的流行病是由非常微小的病原体引起的，而这些病原体是人类很难看到、闻到、尝到或者触摸到的。病原体的不可感知性使行为免疫系统形成了两大工作原则：烟雾探测器原则和功能灵活性原则。

烟雾探测器原则源于你能在天花板上看到的烟雾探测器的设计原理。由于火灾的巨大破坏性，烟雾探测器会对所有火灾信号发出警报，甚至对炒菜的油烟、蚊香的烟雾发出警报，宁可错报绝不漏报！在当前无症状感染者也有传染性的形势下，由于不能准确地判断感染风险，为了避免任何一个有传染性的对象所带来的危害，人们的行为免疫系统更倾向于对许多信息发出警报。因为把有病菌信号判断为无病菌信号所犯错误的代价非常高，对病菌的一次漏报都可能是致命的，只能“宁可错杀一千，也不放过一个”。所以，人们在疫情期间就会变得格外敏感，任何可能和病菌有关的信号都会激起人们的防御反应，将普通的疾病症状、甚至是正常的生理反应看作是疑似感染症状就不足为奇了。

赶紧跑 别让它靠近我



当然，行为免疫系统也并非一根筋，它也会“具体情况具体分析”，即表现出一定的功能灵活性。这是系统运作的第二个关键原则，主要指环境线索和个体差异两类因素对行为免疫系统的调节作用。

具体来讲，当环境线索暗示更多或更大的病菌威胁时，如肮脏的环境或者流行病高发的地区，个体更可能启动行为免疫系统。当个体具有更高的感染易感性特质时，即便是较为微弱的病菌线索也可能激活其行为免疫反应。所以，在疫区或高风险地区，人们更容易启动行为免疫系统；而对于同样的病菌信号，病菌敏感性高的人更容易启动行为免疫系统，表现出更强烈的心理和行为反应。

由于回避病菌的行为也是有相当代价的，行为免疫系统会受到环境因素和个人特点的影响，在病菌回避的利弊权衡中表现出一定的功能灵活性，以尽可能使行为免疫的收益最大化、成本最小化。

激活行为免疫系统

正如开篇所提到的，在疫情肆虐的当下，行为免疫系统的激活会使人们产生一系列情绪、认知和行为反应。

疫情爆发后，人们普遍表现出恐慌、焦虑、甚至愤怒情绪。这些情绪虽然让人感到难受，但也会促使人们调动更多的心理资源，积极采取抗疫措施，比如：戴口罩、消毒、闭门不出、保持社交距离等等。

在应对疾病威胁，特别是传染病威胁时，人们可能会调动更多的注意、记忆等认知资源，增强的注意和记忆敏感性可能导致个体对疾病的过度知觉偏差。当行为免疫系统激活时，一系列非传染性的身体和心理异常都可能被视为病菌信号，如：毁容、残疾、肥胖、衰老等。在人们认为自己容易受感染的时候，就更会特别注意其他人的外部身体特征，比如有没有戴口罩、有没有咳嗽、打喷嚏、看起来是不是健康。

这些知觉变化会影响到人们的许多判断和行为反应。比如，人们会提高对食物、日用品等的选择标准，更厌恶霉变的食物和二手商品，更倾向于选择干净的、安全的物品。人们还对预示疾病状态的损毁面孔、肥胖身材等变得更敏感，更喜欢象征着健康的对称的、匀称的面孔和身材。

由于行为免疫系统的主要目的是避免被病菌感染，人们在该系统激活时表现出最典型的一个反应就是排斥外群体和偏爱内群体。因为外群体成员可能携带自身不能免疫的病菌，甚至因为不了解而破坏我们抗击疫情的文化规范，而内群体成员则是我们抗击疫情的强大后盾，所以我们会对人群进行分类：中国人与外国人、本地人与外地人、来自安全地区的人与来自高风险地区的人，并表现出对外来者的污名和排斥，对自己人更强的联结感和偏爱。

行为免疫系统的启动还会导致人们提高道德标准，对那些不符合社会规范的行为做出严厉的反应。如：人们会强烈地谴责来自高感染风险地区的人没有遵守居家隔离的规定：“家乡建设你不在，千里投毒你第一”，不仅希望违规人员得到更加严厉的惩罚，还会将一些和传染病无关的违规行为看得更严重。

行为免疫反应诱发的上述心理行为反应还将带来深远的影响。研究发现，在历史上高流行病压力的地区，人们更加尊重传统和文化规范、持集体主义价值观、更内向、更保守。因为，传统习俗和文化规范通常具有对抗流行病的价值和功能，内向和保守的特点则可以尽可能减少与外群体成员的接触，降低感染风险。中国历史上就曾发生过许多次流行病，所以中

国的许多文化规范和中国人的特点使得我们在抗击疫情中表现得更好,我们更愿意遵守戴口罩、减少外出、保持社交距离等抗疫措施,我们也更加团结一致、万众一心。

让我看看谁还没戴口罩



保持社交距离！保持社交距离！保持社交距离！

重要的事情说三遍！

行为免疫系统最大的作用是降低感染疾病的风险,保持良好的身体健康状况。但是,有必要指出的是,对抗病菌的心理行为反应也可能对健康产生负面影响。比如,由于启动行为免疫系统会减少社会交往活动,人们可能会处于孤独和社会支持不足的境地,进而增加其他疾病风险,如心脑血管类疾病等。

特别是,为了回避病菌而产生的排外心理和行为不但会对我们的同胞造成伤害,还可能使得患病者因为担心被排斥而隐瞒病情。

对于可能携带病菌的人,人们需要保持适当的警惕、采取必要的检测和隔离措施,以防万一。但是,将武汉人、湖北人与病毒划等号,就像疫情初期个别国家的人曾经侮辱和排斥所有中国人甚至东亚人一样,都是损人而不利己的行为。

总之,人类在长期和病菌斗智斗勇的过程中,发展出了一系列防疫策略。疫情之下,人类身体和心理都在进行积极抗争,心理层面的抗疫可能更加持久,造成的影响也将更加深远。

参考文献:

- 吴宝沛, 张雷. (2011). 疾病的心理防御: 人类如何应对病菌威胁. 心理科学进展, 19(3), 410-419.
- Ackerman, J. M., Hill, S. E., & Murray, D. R. (2018). The behavioral immune system: current concerns and future directions. *Social and Personality Psychology Compass*, 12, e12371.
- Murray, D. R., & Schaller, M. (2016). The behavioral immune system: Implications for social cognition, social interaction, and social influence. In J. M. Olson & M. P. Zanna (Eds.), *Advances in experimental social psychology: Vol. 53. Advances in experimental social psychology* (pp. 75-129). Elsevier Academic Press.
- Schaller, M. (2006). Parasites, behavioral defenses, and the social psychological mechanisms through which cultures are evoked. *Psychological Inquiry*, 17, 96-101.
- World Health Organization. (2015). *World health in 2015: From MDGs, millennium development goals to SDGs, sustainable development goals*. Geneva, Switzerland.

World Health Organization. (2020). Coronavirus disease (COVID-19) out break situation. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

[返回目录](#)

行为免疫系统如何影响人们的判断和决策？

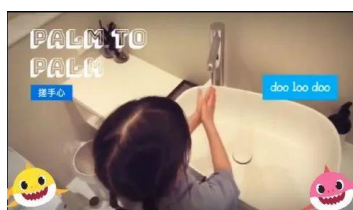
作者：蔡华俭研究组

目前,中国持续了近4个月的防疫之战取得了阶段性胜利。

在这次持久战中,大家为了减少感染病毒的可能性,采取了很多预防措施,比如行作揖礼、勤洗手、进出喷酒精消毒等等。

实际上,我们在非疫情期间感受到病毒、寄生虫、细菌等病原体威胁后,也会改变行为以减少感染疾病的风险。

看到发霉的食物我们会选择扔掉——怕吃后会生病;当我们路过垃圾站时会捏住鼻子快步通过——怕被分解气味的微生物感染;当看到他人打喷嚏我们会下意识地捂住口鼻——担心被病毒传染……



引导孩子洗手的洗手歌

我们为什么会产生这些行为呢？

这就要提到行为免疫系统了!为了更好地生存和适应,我们的祖先从数百万年前就开始进化出不同的动机系统,比如,为了抵御外部侵略,我们演化出了自我保护动机系统;为了更好地找到求偶目标、繁衍后代,我们演化出了求偶动机系统;为了避免染上疾病,在与病毒、细菌、寄生虫长期斗争的过程中,我们逐渐形成了一套行为免疫系统(Behavior Immune System),它也被喻为“身体免疫系统的前哨”。

相关阅读:从“行为免疫系统”视角理解心理抗“疫”

这有啥厉害的



一旦遇到病毒、细菌等病原体线索，行为免疫系统便会“呲溜”一响拉紧警报，自动激活。由于漏掉病原体信号的代价太大了，因此，人们会变得**过度敏感和高度概括**，就像前面提到的，我们会丢掉霉变腐烂的食物，会在别人打喷嚏时捂住自己的口鼻，会掩住口鼻快速通过垃圾站等等，这些行为的共同目的都是回避病菌。总之，行为免疫系统的激活会对我们的社会认知和行为产生微妙的影响。

行为免疫系统是如何影响判断和决策



为了回避疾病，行为免疫系统的激活会使人们的态度更趋一致，人们对那些不符合社会规范的人做出更强烈的反应。在疫情中，一些防控政策出台后，人们对于疫情相关的违规行为，表现出更严厉的谴责。

1月23日后，湖北省多地实施了限行措施。封管期间，某何姓男子动用关系将其儿子带回荆州。该事件引起热议，“你爹可能要大意失荆州了”的话题被阅读4.8亿次，引发了12.9万次的争议，网友们对这种违规行为进行了强烈谴责。虽事出有因，但该男子终被罢官。

在国内疫情防控工作稍微稳定之后，一名外籍女子不顾防控人员阻拦，在未做防护措施的情况下外出跑步，不仅将自己暴露在病原体下，也成为了群体中的潜在威胁。此外籍女子的违规行为引起了网友们的声讨。最终，该女子被公司辞退，且被有关部门要求限期离境。

为什么疫情期间这些违规行为会引起人们如此强烈的关注及谴责，受到如此严厉的惩罚呢？

这是因为，遵守规范能够帮助人们更好地回避新型病菌，进而有效地抑制流行病的传播。所以，在面临疾病威胁时，人们对那些违规行为会做出更严格的道德判断，选择更严厉的惩罚措施。研究表明，长期以来更容易体验厌恶情绪的人，也会更严厉地批判违反道德规范的行为。

宁可错杀一千，也不放过一个

病原体线索产生的厌恶及恐惧情绪，会使人们对陌生人产生排斥心理，与其相关的物品在人们心里也会贬值。返工潮中部分小区严防死守，即便是确认了返工成员身体健康的前提下，也不允许返工租客进入辖区。从某种角度来说，租客属于外群体（不是自己人），所以他们更可能会被认为携带危险的病原体。为了保护自己，抵御风险，自然而然就产生了一些

规避行为。但这样的行为也会有一些代价，比如错失贸易和交流的机会等。以往对流行病发生后美国各州消费者的调查中发现，疾病流行程度越高的地区，人们对二手物品的偏好越低，对新产品的价值评价越高。（小编言：“恨”屋及乌啊，不知道大家假期看闲鱼的次数和以前一样多吗？）



不仅如此，人们对于病原体的恐惧还会使其提升健康和吸引力相关的渴求。在非常时期，我们会听到不少人后悔没趁隔离期整容，也有人在解禁后就去了美容医院。心理学家认为，当病原体的出现时，个体对自己的外表会表现出更大的担忧。这类自我修饰的行为，是一种消除对污染恐惧的表现，也是一种为了巩固自我属于健康内群体的归属感的行为。

为了保护我们，行为免疫系统秉着“宁可错杀一千，也不放过一个”的原则，往往会拉响错误的警报。这可能也会使我们在行为决策时产生一些偏见、排斥，比如认为毁容、残疾等非传染性异常的人染上疾病的可能性更大，因而避免和他们接触。这些偏见行为不仅会对他人造成生活不便，更有可能使其受到心理上的伤害。因此，我们需要时时留心，小心自己无意中的偏见行为。

[返回目录](#)

面对“第二波”疫情，从“心态崩了”到“安之若素”

作者：王日出

随着北京危险级别的再次提升，掌柜和周围小伙伴的心又揪了起来。有些人觉得甚至比最初流行时还要可怕：怎么就又来了？这还有没有结束的一天？安全感和控制感的“得而复失”，给刚刚有些平稳的心态又是一击。但也有些人态度平静：既然已经“胜利一次”，也就同样能安度第二次。

面对疫情的六个阶段

国际应用心理学会主席、法国心理学家 Christine Roland-Levy 在前不久中国心理学会主办的“抗击新冠大流行下的国际心理学”网络论坛上（可[点击阅读原文](#)观看回放）进行的主旨报告中提出，人们面对疫情发生，会经历六个阶段：1、忽略威胁；2、焦虑和恐慌；3、

愤怒和反叛；4、逐渐适应；5、接受形势；6、疗养和康复。在每个阶段，人们的心理和行为反应都有相应的特点。

当病毒来袭，人们最初可能会忽略威胁，倾向于与威胁保持距离。我们最初可能产生控制错觉，这意味着我们相信我们能够控制疾病、控制新冠病毒、控制疫情。

同时，人们会对疾病产生两种不同的态度：害怕这种疾病以及试图解决问题。而当人们害怕疾病却束手无策的时候，会产生认知失调，从而下意识地忽视这种威胁：因为如果你忽视它，你就不需要害怕，当然也就不需要应对，它很遥远。

所以我们的想法是通过相信它只会影响一些人，而不是我，这只发生在遥远的地方、这里没有，来让自己与威胁保持距离。

当病毒的传播无可忽视，面对威胁人们便会产生焦虑和恐慌。这些负面的情绪和行为反应，其实是人类在异常压力情景下的正常反应。

大多数人的大多数情绪和行为异常，会很快消失，但有些人的症状却会持续，还有些人的负面反应并不是随着压力事件马上出现，而是有所延迟：在负面事件过后，创伤带来的伤害才慢慢浮现。比如在非典之后两年，香港的自杀率反而到达了顶点。这也提示着新冠的心理复原，任重而道远。

逐渐恢复的控制感再次受到打击

当大流行的第一波已经过去，人们经历过这六个阶段，生活也逐渐恢复既往，但在心理上却并非毫无波澜。

当新一波的传播又起，并不是上述六个阶段再重新经历一遍：因为在第一波袭击中人们采取的心理防御，已经被后来的事态发展所击溃。人们原本已经相信病毒获得了控制，突然的再次爆发，会使得人们本来已经逐渐恢复的控制感再次受到打击。

而在北京的再次流行，又严重打击了“看不见就不存在”的想法，避无可避。但是不幸的是，跟第一次一样，我们对于病毒依然知之甚少，存在的未知、焦虑和恐慌并不会减少，甚至会增加。

还有重要的一点是“心理预期”，有些人觉得“已经胜利”而松了一口气，对恢复“疫前生活”充满期望，却“一夜回到解放前”，丧失感带来更多的负面感受。而另一些人则觉得疫情并未完全过去或者对于“复发”有思想准备，因而面对“再传播”并不会产生恐慌。

心理韧性

除了“尚未成功”的心理预期，也有些人是在第一次的经历之后，“心理韧性”得到增强，能够更好地应对之后的困难。

“心理韧性”（resilience），也叫“心理复原力”、“抗挫力”或者“抗逆力”等等，是指在面临逆境、不幸、挫折及其他压力情境下能够有效适应的能力。

心理韧性除了能帮助个体在压力中能够保持正常的心理和生理机能、避免伤害，还能获得成长和积极发展。

心理韧性包括以下几方面的能力：个人胜任力、控制力、安全感、包容负面情绪、积极应对挑战、灵活应变、建立积极的社会联系等等。

影响心理韧性的因素

心理韧性是一种能力，存在着“先天”和“后天”的因素：既和遗传因素有关，也与养成、环境因素有关系。心理韧性并不是一个静态不变的能力，而是一个动态的过程，是个体在困难情景中的具体表现。而之前经历过的负面经历，也对后续的心理韧性有影响。

负面经历到底是能加强心理韧性还是削弱心理韧性是需要讨论的问题。比如有的研究显示，对于压力的抵抗会随着压力增强和持续不断的暴露而降低，这可能因为人的心理韧性有一定的上线，当压力超过这个界限或者持续不断，开始能够抵抗压力的人也会失去抵抗的能力。也有些会在承受住最初的压力之后，获得更多的心理资源（比如新的社会联结、新的视野和观点、新的技能等等），从而提高心理韧性，能够更好地应对后续的事件。

但是心理资源的累积和心理韧性的提高需要一定的时间，当两次创伤事件接踵而至，带给人的影响很可能比一次的影响更大，这也是为什么有些人面对“再传播”更为焦虑的原因。

社区复原力

不止个体需要韧性，团体、社会也都需要韧性，以便从失败、挫折或者其他危险经历中恢复，也有人就提出了“社区复原力”的概念，表现为社区对不良事件的预警、掌控、复原和适应能力，而社区复原力的建设则包括硬件（物理性因素）、软件（人文因素）方面，通过社区系统整体、自组织能力和学习三个过程来实现。

良好的社区复原也会给个体提供更高的安全感和良好的社会支持，从而为个体提供心理资源，提升个体的心理韧性。比如面对疫情的再次传播，单位和社区都迅速响应、迅速排查、及时通报，也让普通市民觉得安心不少。

可以预期的是，病情反复，尤其是心理上、情绪上的波动，在后疫情时期还会出现，人们需要学会适应、学会接受、学会应对，提高心理韧性，也就会当做“新常态”而泰然处之。

[返回目录](#)

中国心理学会疫情防控工作获中国科协通报表扬

中国科学技术协会于近日发布了《中国科协组织人事部关于通报表扬年度科协系统优秀组织和个人的函》（科协组函人字〔2020〕115号），中国心理学会因在疫情防控工作中表现突出，被评为优秀抗疫学会，受到通报表扬。

[返回目录](#)

中国心理学会第十二届十一次常务理事会议在线上召开

2020年5月30日，中国心理学会第十二届十一次常务理事会议在线上召开。学会常务理事、秘书长、司库、监事长、秘书处专职人员共计38人参加会议。会议由韩布新理事长主持。

首先，秘书长助理张蔓汇报了第十二届十次常务理事会议决议执行情况，以及秘书处1-5月主要工作。

1. 中国科协相关工作

1) 提交中国心理学会科协2020卷《年鉴》稿件、2019年度综合统计调查报告、民政部全国学会2019年度检查报告书、2020年度重要学术会议推荐表、2020年全国科技工作者日特色活动方案等材料，组织参与浙江省科协“助力抗疫心理危机干预科技服务团”项目，组织2020年度中国科协问题难题征集活动（推荐科学问题1个）。

2) 提交2019年中国科协国际民间科技组织事务专项（出席第16届欧洲心理学大会及参加国际心理科学联合会执委会；接待国际应用心理学协会高层官员访华；出席亚太心理学联盟第一届全体代表大会）、2019年中国科协青年科学家参与国际组织相关活动（出席第16届欧洲心理学大会、出席2019年度美国心理学会年会）、中国心理学会2019年度问题难题等项目验收材料，提交2019年度学会能力提升与改革工程项目目标完成与经费执行情况对照表。

3) 组织申报人力资源社会保障部专业技术人才知识更新工程2020年高级研修项目、中国科协2020年海峡两岸暨港澳民间科技人文交流项目、中国科协2020年度分领域发布高质量科技期刊分级目录试点工作项目、中国科协海智计划资助项目、2020年中国科协国际民间科技组织事务专项等项目。

4) 推荐参评“第二届全国创先争优奖”个人奖候选者 5 名(方晓义、贾晓明、江光荣、刘正奎、罗跃嘉)、候选团队 1 个(教育部华中师范大学心理援助热线平台工作团队)。

5) 参加会议:心理学普及工作委员会主任高文斌、秘书陈晓军参加中国科协 2020 年科普工作视频会议;中国科协九届全委会委员傅小兰、秘书长罗劲参加中国科协第九届全国委员会第七次会议;理事长韩布新、心理学普及工作委员会副主任王利刚“科创中国”试点建设座谈会等。

2. 学会党建工作

1) 2 月 13 日,根据心理咨询师工作委员会的申请,学会党委同意心理咨询师工作委员会设立党的工作小组;

2) 4 月 27 日,提交中国科协抗疫优秀学会推荐材料;

3) 4 月 30 日,申报 2020 年党建强会计划项目。

3. 抗击疫情及宣传工作:3 月 19 日,组织召开“用心抗疫,共克时艰”联席工作会议。在学会官网开设防疫抗疫专栏。联合中国科协,组织学会专家接受媒体采访。联合“科界”平台开设学会专区,打造心理调适节目。

4. 分支机构工作

1) 体育运动心理专业委员会变更负责人:2020 年 4 月 1 日起,由王进(浙江大学)任主任,颜军任前任主任,候任主任暂空缺,稍后组织推选;

2) 理论心理与心理学史专业委员会变更负责人:2020 年 3 月,选举高申春、郭斯萍、贾林祥 3 位候任主任;

3) 2 月中旬,开展分支机构设立学组情况自查工作,再次强调不得在分支机构下面再设立分支机构;

4) 结合抗击疫情心理援助工作,分别于 3 月 27 日、4 月 1 日组织两次分支机构工作协调会。

5) 分支机构横向项目逐渐增多,从合同签订环节着手,加强项目管理和财务管理,试行使用合同登记表,拟起草合同管理办法。

5. 其他工作

1) 2 月上旬,组织出版工作委员会对《心理科学》期刊出版单位社会效益评价考核复评工作;

2) 3 月下旬,向应急保障部提交 167 名由各省级心理学会推荐的《心理援助专家推荐表》;

3) 4月8日,配合国家体育总局,联合中国体育科学学会、中国心理学会体育运动心理专业委员会组织备战奥运心理服务专家讨论会;

4) 4月27日,发布《中国心理学会年报2019》;

5) 4月29日,分别向学会党委、监事征求对《中国科协所属全国学会监事会工作办法(征求意见稿)》的意见并复函;

6) 5月12日,初步接洽华米科技公司和中国心理学会合作事宜,理事长韩布新、CEO李志毅参加会谈;

7) 5月15日,对人社部“关于对拟发布新职业信息进行公示的公告”中关于在“心理咨询师(2-07-09-03)”职业下增设“心理干预指导师”工种相关内容回函。

按照本次会议议程,与会常务理事听取了学会多个重点工作和专项工作汇报:

1. 司库刘勋汇报学会2019年度财务决算报告;
2. 华东师范大学郭秀艳教授汇报时间心理学专业委员会设立申请;
3. 内蒙古师范大学乌云特娜教授汇报第二十三届全国心理学学术会议筹备预案;
4. 秘书长罗劲介绍提名候任理事长候选人、副理事长候选人工作安排;
5. 业务助理孔君汇报和梳理帮扶结对协议框架内容;
6. 业务助理王希汇报学会表彰评奖工作安排;
7. 韩布新理事长介绍设立“中国心理学会会员发展和教育培训事业部”的设想;
8. 韩布新理事长介绍抗疫心理援助国际合作与交流工作。

本次会议研究了有关问题,达成以下一致意见或建议:

1. 经30位常务理事无记名投票,通过了时间心理学专业委员会设立申请。
2. 同意第二十三届全国心理学学术会议主题改为“心理学与社会治理”,按照计划进度和安排,开展筹备工作。
4. 按照既定程序启动提名候任理事长候选人、副理事长候选人工作。
5. 同意帮扶结对项目实施方案,梳理了协议框架内容,协议方可根据实际情况协商和调整条款。
6. 从2020年起,“中国心理学会终身成就奖”和“中国心理学会学科建设成就奖”隔年交叉评选,2020年开展“中国心理学会终身成就奖”评选工作。
7. 本年度第三次常务理事会议拟在河南举办,由河南大学承办。

[返回目录](#)

“疫情防控中的国际心理学”在线论坛成功举办



在 2020 年全国科技工作日来临之际，由中国科协主办，中国科协学会学术部、中国心理学会、腾讯共同承办的“疫情防控中的国际心理学在线论坛”于 5 月 30 日北京时间晚 8 点至 11 点举办，借助网络直播形式，分享中国心理学界抗击疫情的工作成果与经验，倾听来自国际心理学专家的声音。

出席本次论坛的专家既有来自武汉抗击疫情第一线工作的中国心理学家，也有来自国际心理学联合会、国际应用心理学协会、英国心理学会、澳大利亚心理学会、亚洲心理学会、亚洲社会心理学会、亚太地区心理学联盟等多个国际、国别组织负责人和心理学家。中外心理学家齐聚一堂、畅所欲言，进行学术交流和经验分享。

中国科协党组成员、书记处书记吕昭平在开幕式致辞中提到，希望通过本次论坛的研讨，能够进一步民众及学界加深对心理学在抗击疫情中的作用的认知，促进合作，放眼未来，为建设人类命运共同体作出贡献。

论坛分为主旨报告和圆桌讨论两个环节，主旨报告包括四个报告。首先由中国心理学会理事长韩布新以“用心抗疫、共克时艰——中国心理学会在行动”介绍中国的心理抗疫经验，随后分别是来自英国的国际心理学联合会主席 Pam Mara、来自法国的国际应用心理学协会主席 Christine Roland-Lévy 以及来自非洲的非心理学联盟主席 Saths Cooper 的报告。在圆桌讨论阶段，各国与会专家就心理学在抗击疫情中发挥的作用、国际科研合作以及疫情带来的深入思考等议题进行了讨论。

[返回目录](#)

中国心理学会组织召开“用心抗疫、共克时艰”联席工作会议

2020年3月19日上午,中国心理学会组织召开“用心抗疫、共克时艰”联席工作会议。罗劲秘书长主持会议,学会常务理事、所属分支机构负责人、全国省级心理学会负责人等90余人通过网络参加会议。29个分支机构和23个省级学会提交了抗击疫情工作报告,并形成了汇编材料。

为响应国家关于新冠病毒肺炎疫情防控工作号召,1月下旬以来,中国心理学会及所属分支机构、省级心理学会、广大心理学工作者纷纷积极开展抗击肺炎疫情社会心理服务工作,取得了阶段成绩。3月10日,习近平总书记在湖北省考察新冠肺炎疫情防控工作时发表讲话,强调“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。”3月18日,中共中央政治局常务委员会召开会议,习近平总书记强调“要加强人文关怀,组织开展心理疏导,稳妥做好疫情善后工作,防范化解社会矛盾。”因此,学会召集本次会议旨在通过交流阶段性工作进展、总结经验和教训,重点研讨抗击疫情工作中心理学如何发挥作用。

会上,中国心理学会心理危机干预工作委员会主任刘正奎汇报了“抗击疫情‘安心’行动”工作进展。临床心理学注册工作委员会主任贾晓明、心理咨询师工作委员会主任傅小兰、临床与咨询心理学专业委员会主任江光荣、心理学普及工作委员会主任高文斌、网络心理专业委员会和心理学教学工作委员会主任周宗奎、心理学服务机构工作委员会副主任杨海波分别汇报了各分支机构开展的抗疫心理援助、科普宣传、科学引导等工作情况。

湖北省心理学会理事长佐斌、重庆心理学学会理事长陈红、江苏省心理学会理事长邓铸、广东省心理学会常务副会长兼秘书长张敏强分别介绍了各省学会因地制宜开展心理援助工作情况。还有27位代表分享了所在专业领域的心理学工作者开展工作概况。

会议最后,韩布新理事长做了总结。面对此次疫情,我国心理学界响应迅速、积极行动,通过联合国家卫健委和兄弟学术组织发布行业倡议、支持心理热线、开设公益讲堂、撰写科普文章、编写专业书籍、调查公众心态、提出政策建议等多种渠道和方式,为做好疫情防控贡献心理科学的专业力量。但是,此次心理援助工作中也显露出一些重要问题,如心理行业法律不健全、归口部委管理体制不明确、公众心理科学知识水平不高、心理专业队伍不足、应急社会心理服务响应机制缺失等。

就在会议召开当天，国务院应对新冠肺炎疫情联防联控机制印发了《新冠肺炎疫情心理疏导工作方案》，强调各地要加强心理服务工作者、社会工作者、专业志愿者的培训，规范开展心理疏导服务；并对不同人群心理健康状况及服务效果进行评估。

针对大家反映的问题，和对学会统领工作提出的意见和建议，韩布新理事长于3月27日召集临床心理学注册工作委员会、心理学服务机构工作委员会、心理咨询师工作委员会、心理危机干预工作委员会主要负责人，重点讨论学会内部分支机构如何打通壁垒、加强协作，以及心理服务机构资质、培训资质互认等问题；于4月1日召集20余个代表性行业分支机构，重点讨论抗疫心理援助工作需求、队伍建设中存在的问题及建议，以及如何对接学会临床心理学注册系统等问题。

学会将进一步梳理各分支机构和有关单位抗击疫情工作情况，认真总结经验、教训，加强顶层设计，针对反映较为集中的问题研究对策措施，形成可行性工作方案并提交学会常务理事会讨论。

[返回目录](#)

中国科协“新征途·心出发”心理战疫系列公开课圆满完成

为贯彻党中央、国务院决策部署，科技助力抗击疫情，加强服务科技工作者，更好应对“复工复产复学”这一场全民大考，3月10日—3月26日由中国科协培训和人才服务中心与中国心理学会共同组织发起“新征途·心出发”心理战疫系列公开课日前圆满完成，在腾讯视频平台累积观看人数48.6万，受到科技工作者和广大公众热烈反响，得到科协有关部门肯定和好评。

“新征途·心出发”心理战疫系列公开课以面向各行业广大科技工作者为主，同时包括对心理学知识有需求、感兴趣的社会公众。于3月10日—26日期间，共进行十期直播放送，主题包括：心理换挡期，快速找回工作状态！高效学习——科学用脑是保证！复工没斗志？单位心理“复活”指南来了！后疫情时代，学习习惯要升级了！“隔面不隔心，协作才开心”，如何调节疫情带来的心理距离感？神兽复学，家长教育能力要跟上！“心神不定火气大”，如何调节职场情绪？孩子不爱学习，严重偏科，怎么办？疫期工作压力大，如何补充“心理能量”？巧对“笼中鸟”——亲子冲突化解指南等。

中国心理学会科普委主任、中科院心理所高文斌研究员受邀参加了本项工作全程策划组织工作。科普委副主任四川大学心理学格桑泽仁教授，科普委副主任中科院心理所王利刚副研究员，科普委委员中石油集团檀培芳主任医师，科普委委员国内首档科学育儿脱口秀《静

观育儿》主讲人罗静博士，科普委委员辽宁师范大学于晶教授，以及全国心理服务基层协作网资深讲师，组成本次系列公开课现场直播主讲专家阵容，为广大科技工作者在抗击一起过中提供心理助力，为公众普及心理科学，促进社会心理建设。

本次“新征途·心出发”心理战疫系列公开课，为复工复学期常见心理困惑和心理建设工作，提供及时科学有效指导，助力科技工作者本人及家庭增强心理调适与自主学习能力，为最终能打赢心理战疫，加强社会心理建设，做出中国心理学会应有贡献和努力。

[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
网址：www.psych.ac.cn
邮箱：tougao@psych.ac.cn