

# 阳光心态 抗击疫情

——河南省高校师生心理应对手册

亲爱的老师们、同学们：

大家好！

庚子新年，这场始料未及的疫情让我们成为“宅师”“宅学”，好友相会变成视频聊天，亲朋相聚变成隔空拜年。当前，疫情仍在蔓延，防控正处于关键期。每一位师生的平安，每一个家庭的健康，都是平安华夏、健康中国的**坚固基石**。保护好自己，不让关爱我们的人揪心，就是对生命安全的**负责**，就是对一线医务人员**的宽慰**，就是在为这场“战疫”做贡献。也许严峻的疫情，不能如期的返校，不能践行的访学，不能相聚的期盼，可能会给大家带来身体和心理的考验。为了帮助广大师生掌握科学的自我心理调适和疏导方法，保持积极健康的心态，省新冠肺炎疫情防控指挥部教育系统工作专班研究制定了高校师生心理应对手册。该手册由郑州大学心理健康教育中心牵头制定，协同省内部分高校和多家心理卫生单位联合编撰，旨在为大家自我心理疏导提供指南，同时心理支持热线（热线电话：0371-67781617）一直提供畅通服务，竭尽全力在疫情期间为全省高校师生提供心理疏导服务。

河南省教育厅 心理服务处

河南省心理学会 心理援助中心

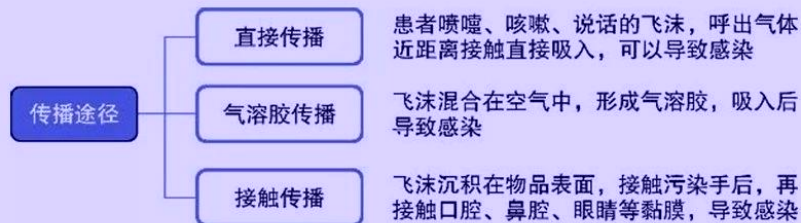
省新冠肺炎疫情防控指挥部  
教育系统工作专班  
2020年2月15日



一、正确认识疫情  
(一) 正确认识疫情  
1. 正确认识疫情  
2. 正确认识疫情  
3. 正确认识疫情  
4. 正确认识疫情  
5. 正确认识疫情  
6. 正确认识疫情  
7. 正确认识疫情  
8. 正确认识疫情  
9. 正确认识疫情  
10. 正确认识疫情

## (二) 新型冠状病毒怎么传播？

新型冠状病毒主要传播方式是飞沫传播、接触传播（包括手污染导致的自我接触）以及呼吸道气溶胶近距离传播。近距离飞沫传播应该是主要途径。



## (三) 新型冠状病毒的症状表现？

发热、乏力、干咳、逐步出现呼吸困难。

持续发烧（腋下体温超过 $37.3^{\circ}\text{C}$ ），且在发烧、咳嗽、气促前14天内曾发生下列情况时，最好去看医生。

曾经接触过疑似个案；

与患者共同居住，曾接触到患者的呼吸道分泌物或体液；

近期去过武汉；

曾搭乘途径武汉的交通工具。

没有以上几点，初步可排除感染的可能性，如有上述情况，请及时就医。

## 二、面对疫情必备心理调适方法

根据国家卫健委《新型冠状病毒感染的肺炎疫情紧急心理危机干预指导手册》，受疫情困扰的师生应包括以下四类：

一级人群：新型冠状病毒感染的重症住院患者

二级人群：隔离或到医院就诊的轻症患者（密切接触者、疑似患者）

三级人群：家属、同事、朋友有确诊、疑似患者或密切接触者

四级人群：身处疫区、易感但未患病的普通师生

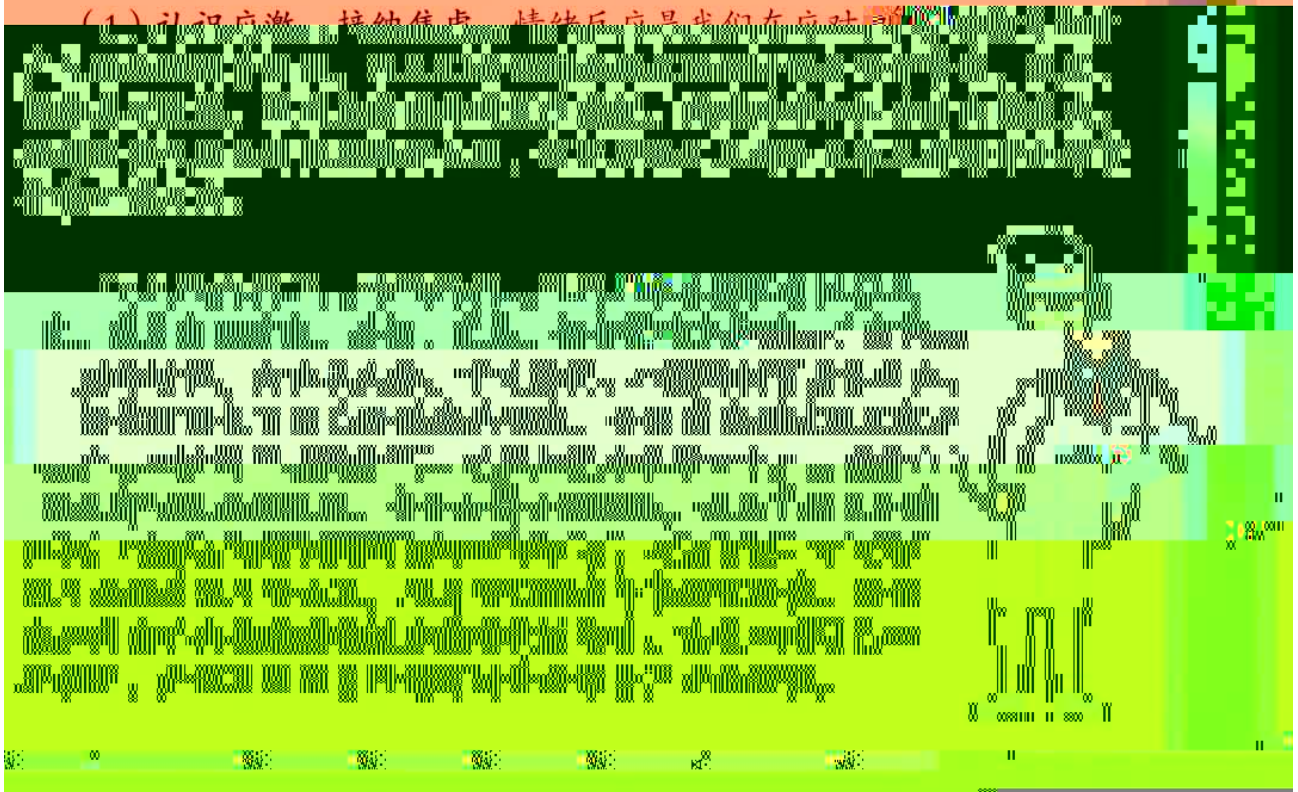
以下针对这四类人群可能出现的不良情绪困扰，分别提出应对的方法。

### （一）身处疫区、易感但未患病的普通师生

蔓延的疫情可能会让我们出现焦虑、恐慌、不满、愤怒、沮丧、无助等不良情绪；不能如期开学、研究生复试延期及不能如愿参加寒假社会活动，会让我们感觉孤立无援、不知所措、无奈和愤怒等不良情绪；有的师生会出现睡眠困难（过多或不足）、过度关注身体、易激怒、注意力不集中等问题。教育部已发出高校学生要做担使命、保安康的“守护者”，宅其身、抱道行的“修行者”，做到游必有方的“识途者”，在心理上我们应该如何调适呢？

#### 1. 提高自我认知，理性对待疫情，用积极信念调整心态。

（1）认识应激，接纳情绪。情绪反应是我们应对疫情



(3) 寻找资源，积极心态。一是给与别人积极支持。可以给自己的亲人、朋友或者你认为有需要的人打个电话，问问他们的感受和是否有什么需要帮助的事情，也可以在微信上留下关心宽慰和支持性的话语，支持别人是改善自己情绪的最好的方法。二是积极寻找内在支持资源。可以利用“五指感恩法”，每天花一点时间，写出五件让你感恩的事情。或者板着手指头，说出五件让你感恩的事情。这样做的时候面带微笑。感恩练习可以让人体验到更大的平静、更健康的身体和更深厚满意的人际关系。三是保持积极正向认知资源。每天早晨醒来的时候，告诉自己：我看到了灿烂的阳光，我看到了胜利的曙光，黑暗一定会过去，一定能制服病魔，疫情会过去。积极的信念与心态，可以让我们保持安详、宁静、愉悦的情绪状态，我们会呼吸平静，心律正常，全身放松，促进免疫力的增强，有利于缓解和克服焦虑，抵御和战胜疾病。

## 2. 学习腹式呼吸法、蝴蝶拍、音乐冥想等情绪调整方法。



通过腹式呼吸法、冥想练习调整情绪，激活放松情绪反应。精神状态可以影响免疫细胞的生成，腹式呼吸法、积极的联想可以对自己的身心起到很好的调节作用。你可以每天抽空

## (二) 家属、同事、朋友有确诊、疑似患者或密切接触者的师生

当家属、同事、朋友有确诊、疑似患者或密切接触者确诊为疑似患者，需要进行医学隔离。有的师生会出现盲目勇敢、居家观察行为，有的是拒绝防护、躲避行为，有的是出现极度不安、担忧、恐惧和焦虑情绪。遇到这种情况医学隔离是防治疫情扩散的非常手段。当家属、同事、朋友被隔离期间，学会心理学情绪技术，帮助与去疏导他们。



当家属、同事、朋友有确诊、疑似患者或密切接触者确诊为疑似患者，需要进行医学隔离。有的师生会出现盲目勇敢、居家观察行为，有的是拒绝防护、躲避行为，有的是出现极度不安、担忧、恐惧和焦虑情绪。遇到这种情况医学隔离是防治疫情扩散的非常手段。当家属、同事、朋友被隔离期间，学会心理学情绪技术，帮助与去疏导他们。

3. 信息过滤。理性获取正确的真实可靠权威的信息与知识，与医生形成良好的治疗同盟。

4. 保持良好心态。在隔离的空间内，利用现代通讯工具倾诉感受，保持与外界的联系，诉说心情，或是记录自己的心情日记，会很有帮助。

5. 寻求专业帮助。若情绪强烈且无法消除，并已经影响正常生活时，鼓励使用心理援助热线或在线心理干预。

6. 在隔离期间需要花一点时间适应“隔离者”的新身份。短暂的异样眼光或人际距离的变化是避免不了的，此时你需要适应与接受新的环境。

#### （四）新型冠状病毒感染的重症住院患者

当我们意识到自己暂时失去健康时，会产生麻木、否认、愤怒、恐惧、痛苦、后悔、抑郁、甚至绝望，有的表现出焦虑、恐惧、易怒、郁郁寡欢、兴趣减退或丧失、高度警觉、退行、沉默寡言、失眠、反复噩梦、食欲减退等应激症状。那么，一旦患病应该如何应对呢？

1. 通过与医护人员建立良好的治疗联盟调整心态。良好的治疗联盟有利于医患间的相互理解，消除不必要的误会。良好的治疗联盟可以减轻患者的紧张，缓解焦虑情绪，消除无助感。医生对疾病的了解最清楚

# 第 1 章 現代の日本と「漢語」の位置づけ

漢語の現代日本における位置づけを考察する。漢語の歴史、現代の漢語の状況、漢語の教育、漢語の文化などについて考察する。

漢語の現代日本における位置づけを考察する。漢語の歴史、現代の漢語の状況、漢語の教育、漢語の文化などについて考察する。

漢語の現代日本における位置づけを考察する。漢語の歴史、現代の漢語の状況、漢語の教育、漢語の文化などについて考察する。

漢語の現代日本における位置づけを考察する。漢語の歴史、現代の漢語の状況、漢語の教育、漢語の文化などについて考察する。

漢語の現代日本における位置づけを考察する。漢語の歴史、現代の漢語の状況、漢語の教育、漢語の文化などについて考察する。

3. 再次回想这一积极的经历具体场景，注意那些愉快的感受，然后在心里说出一个个标签词。随着您让自己完全融入当时的场景并不断在心里重复这些美好的词语，注意您的感受。过一会儿之后，再睁开眼睛。感受一下此时您的心境是否平静安全些呢？您的情绪是否平稳、愉悦些呢？如果有，请按此步骤，每天坚持练习5-10分钟。

### （三）蝴蝶拍技术

经过腹式呼吸和安全平静技术后，我们可以在安全、平静、稳定的情绪下开始进行“蝴蝶拍”练习。在当下，无论你是居家还是被隔离，我们都可以学习用蝴蝶拍来加强自身资源。



1. 双手臂在胸前交叉，右手放在左臂上，左手放在右臂上，以左右交替的方式轻拍上臂；左右各拍一次称为一轮，两轮为一组；轻拍的节奏较慢。

拍的时候，可以闭上你的眼睛或者让眼睛睁开一点，专注于前方某一点。

2. 接下来，像蝴蝶振动翅膀一样，将你的双手交替运动。慢慢地深呼吸（腹式呼吸），观察你的心里和身体内流动的东西（想法、想象、声音、气味、情感和躯体感觉），不要去改变、评判或推开你的想法。保持4-12轮，然后让刚才的想法随着云朵飘去远方。

3. 请从你日常生活中或既往经历中选择一件你觉得愉快/有成就感/

自然就好。

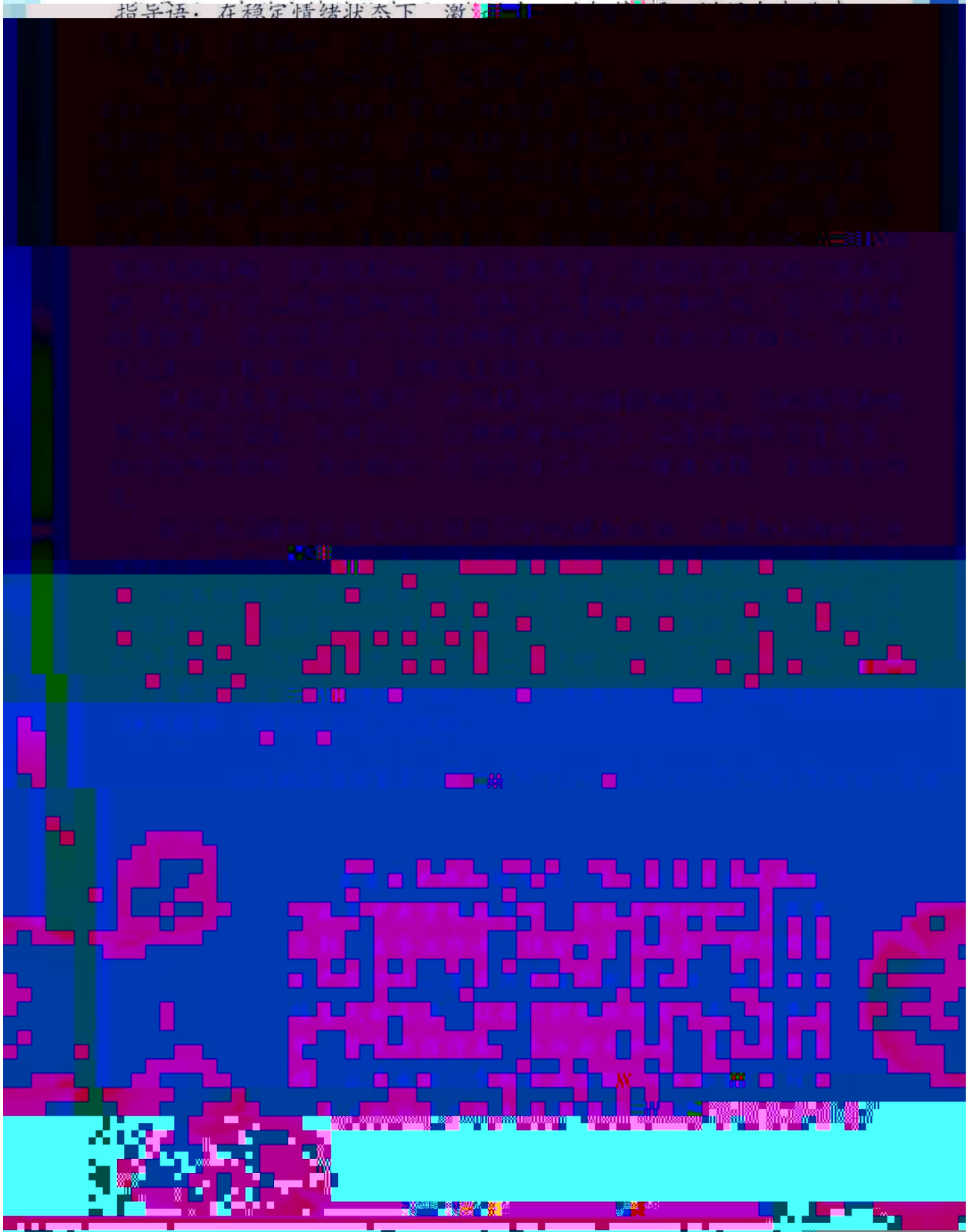
5. 一组结束后记得停一会儿，如果留意到的内容是积极的，可以继续以上述方式进行蝴蝶拍，直到感觉到积极的内容不再变化为止。

如果在轻拍的过程中出现负性内容，可以告诉自己“没事儿，现在只需要注意到积极的方面，不好的内容以后再进行处理”。



#### (四) 光柱自我赋能技术

指导语：在稳定情绪状态下，激



## 全省42所高校面向社会开展网络心理辅导服务电子邮箱及咨询电话

郑州大学	zhuangyuan_zhuxlik@163.com	0371-67781617
河南大学	hdpsygyyx@126.com	15037195395
河南农业大学	ineedtalk@126.com	17896710912
河南师范大学	hsdxlxz@163.com	0373-3325525
河南科技大学	xlzx@haust.edu.cn	0379-65626136
河南理工大学	xinlizixun@hpu.edu.cn	0391-3987099
河南工业大学	xlzx@haut.edu.cn	18623719960
河南财经政法大学	hncdxljku@163.com	18503885081
华北水利水电大学	xlzx@huawu.edu.cn	0373-168172771
河南中医药大学	smile@hactcm.edu.cn	15639918687

网络辅导站

郑州大学网络辅导站

河南大学网络辅导站

河南农业大学网络辅导站

河南师范大学网络辅导站

河南科技大学网络辅导站

河南理工大学网络辅导站

河南工业大学网络辅导站

河南财经政法大学网络辅导站

华北水利水电大学网络辅导站

河南中医药大学网络辅导站

咨询电话

郑州大学 0371-67781617

河南大学 15037195395

河南农业大学 17896710912

河南师范大学 0373-3325525

河南科技大学 0379-65626136

河南理工大学 0391-3987099

河南工业大学 18623719960

河南财经政法大学 18503885081

华北水利水电大学 0373-168172771

河南中医药大学 15639918687

电子邮箱

zhuangyuan\_zhuxlik@163.com

hdpsygyyx@126.com

ineedtalk@126.com

hsdxlxz@163.com

xlzx@haust.edu.cn

xinlizixun@hpu.edu.cn

xlzx@haut.edu.cn

hncdxljku@163.com

xlzx@huawu.edu.cn

smile@hactcm.edu.cn