



2020 新年伊始，一場突如其來的新型冠狀病毒，讓今年的春節和寒假生活異乎尋常。新型冠狀病毒肺炎改變了大家熟悉的過年方式，不再鼓勵拜年、聚會，公眾活動取消，往昔的熱鬧與喜慶被對疫情的擔憂、焦慮、緊張，甚至恐懼所替代。過年對於中小學生意味著父母的陪伴、與同學結伴遊戲、學業復習、家庭聚會等等，不過這些隨著新型冠狀病毒疫情的出現都改變了。有關疫情的信息充斥著電視、網絡、手機等，部分民眾不停地抱怨、嘮叨、轉播有關疫情的信息。這些負面信息時刻影響著中小學生的情緒，在中小學新學期開學前，安徽省教育學會和合肥師範學院緊密合作，整合學會和學校的心理學教學與科研資源，編寫中小學生應對新型冠狀病毒肺炎疫情心理自助指南，希望能給我省廣大中小學生提供關於自我心理維護的科學方法與手段。

一、積極關注疫情，形成科學認知

被要求呆在家里的你，可能並不清楚發生了什麼，不知道為什麼父母不出門、也不允許你串門了。可能父母告訴你發生了新型冠狀病毒肺炎疫情，但你不明白這到底是什麼。如果是這樣，你可以通過網絡、詢問父母、老師、朋友等方式獲取與疫情相關的信息。請掃右邊的二維碼，這是關於疫情的繪本，你可以選擇一個人看，也可以邀請



父母跟你一起阅读这本绘本。记住，有任何问题你都可以向父母、老师、朋友求助！当然，有可能你已经看到了许多与疫情相关的信息，但是不知道哪些是真哪些是假，切记，有任何问题都可以向父母、老师、朋友请教。

二、重视疫情危害，做好自我防护

要正视疫情的严峻性和危害性，做好自我防护。面对疫情，首先要谨慎，采取专家或政府相关部门推荐的个人防护措施，如戴口罩、勤洗手、尽量不去公共场所、减少走亲访友或聚会、保障充足的睡眠、注意休息、适当锻炼等；其次，在谨慎的基础上，不过于紧张和恐惧。对于大多数人来说，被感染的概率还是比较低的；而且即使被感染了，多数被感染者也属于轻症，最重要的是，恐惧并不能保护自己不被感染。第三要提醒和督促身边的人做好自我防护，相互关心、相互帮助，相互鼓励与支持。

三、把握症状表现，及时规范治疗

冬天本来就是感冒和流感的高发季节，因此发热、疲乏和上呼吸道症状也会经常出现，但这些症状不一定就是新型冠状病毒感染。如果出现了感冒或流感样症状，首先可看看这些症状在多大程度上与新型冠状病毒感染相似。然后，仔细考虑是否有和疫区人员（或疑似病例）接触的经历。如果自己的症状较重，特别是有发热、咳嗽、呼吸困难等症状，或者确定接触过疫区人员，则应及时到国家指定的医疗机构接受诊断和治疗。如果医疗机构认为属于普通感冒或流感，就不要再怀疑自己属于新型冠状病毒感染。

四、训练正性思维，培养积极心态

人们常常会在未知的灾难面前出现抱怨、指责，这属于很正常的心理反应。但心理学研究表明，过度的消极情绪会对个人免疫力产生不良影响。我们应该意识到，不良情绪是产生各种疾病的重要原因之一，更会消解人们应对疾病、积极作战的力量。因此我们要学会多一些正面思考，赋予一些负性事件以积极的意义。如不能外出聚会和走亲访友，这恰恰增加了我们与家人深入交流的机会；没有其他的社交活动，正好可以利用这个时间弥补学业上的短板等。行为能够促使态度的改变，我们要保持积极、理性、平和的心态，从而增强我们战胜困难的力量和信心。

五、正视消极情绪，适时自我调节

在新型冠状病毒流行和传播期间，关心、关注疫情，对疫情发展感到焦虑、害怕、甚至恐惧。这些心理活动来源于对自身和亲人安全的关心，以及对疫情发展的可能性无法判断，或者不对自己的判断产生怀疑。但是，只要这些心理活动不严重影响你的生活和学习，均属于正常心理反应。在疫情仍未得到控制的不确定情况下，无论我们是否生病，都可能会出现焦虑、紧张、不安、恐惧、内疚、自责、愤怒、羞耻、冷漠等情绪，这是非常正常的反应，也不要过度的在意。如果你有这些负性情绪，这都不是你的错，但你可以通过言语、绘画、音乐、叙事、写作、唱歌、记日记、摄影、美拍等方式表达出来，同时也可以通过自我对话、转移注意、积极暗示和感恩等方式调节自己的不良情绪。

六、保持心情平和，享受亲密时光

病毒致病，不良情绪也致病。大家要保持良好的心理状态，不仅有助于提升自身免疫力，也能帮助身边的人稳定情绪、缓解焦虑。越是在特殊时期越要努力保持心情平静、愉悦，一旦心情平和愉悦就会为疾病筑起了防护墙。目前由于防控疫情的大范围的感染，建议大家最好在家不外出，其实，宅家可以做自己喜欢做的、擅长做的事情。比如，看看自己一直想看的电影或电视剧、读书、画画、练习书法、下棋、室内锻炼等，另外也可以利用这个时间复习一下自己的课业、网课等。享受与父母一起宅家，一家乐融融团聚的美好时光。

七、借助网络媒介，积极寻求支持

在这个特殊时期，大家要学会使用手机、电脑、微信、QQ 等网络媒介，保持或主动与亲人、朋友、同学的线上联系，与家人、朋友和同学互诉心事，聊学业情况、聊日常琐事，不仅可增进亲密关系，还可获得及时的关心、帮助和支持，化解内心的担忧，也同时给予可以对方支持和关爱，增进联系与友谊。另外，对亲人、朋友和社会上其他人出现的情况，包括心理问题，要多从对方的角度去理解，在理解的基础上接纳他人，提供力所能及的帮助。建设性地帮助别人分析和解决问题，而不轻率地对别人的观点、态度提出批判性意见。

八、养成规律作息，增强身心免疫

尽可能维持正常规律的生活作息制度，适当运动，保持生活的稳定性和规律性。危机事件的发生确实会令人手忙脚乱，自乱阵脚，因此让生活作息维持规律，是处理危机的必要条件。放松心情，不紧张，保持和平时一样的作息和生活规律；多喝水，适当运动；尽量做到生活自理，把帮助父母做家务看做是另一种形式的

体育锻炼。做好身体健康状况的自我观察、自我照顾和自我负责，出现症状及时寻求帮助。和家长一起做好近期的生活和学习计划，把自己在这个时期的生活和学习安排的竟然有条，既不整天无所事事，也不要过于劳累伤神。

九、面对身心异常，强化心理保健

正如前面所说，人们在未知的灾难面前，会出现焦虑、恐惧等心理活动，这都是人之常情，适度的焦虑和恐惧也有助于我们提升警惕从而更好的应对灾难。但过度的焦虑和恐惧，则会影响到我们的心理状况，对我们的身心会造成损伤。如果你出现某些身心异常的症状时，要努力尝试自我调节：

- 1.倾诉：一吐为快，取得解脱、支持和指正；
- 2.运动：可酌情选择居家可做的锻炼，减轻焦虑，保持好的心态；
3. 阅读：可缓解压力，转移注意力，增加知识乐趣；
4. 音乐：听轻松愉快的音乐，比如古典音乐或轻音乐；唱歌；
5. 休息：保持正常的生活规律，制定作息时间表，适当休息，充足睡眠；
6. 写作：可写下自己的压力体验、生理、心理上的烦恼；
7. 放松训练：深呼吸、瑜伽、冥想、太极等；
8. 有节制的获取信息：每天接收有关信息的时间尽量不超过一个小时。

十、走出恐慌心态，勇于寻求帮助。

如果疫情引发的心理压力较大，自我调节失效，建议及时寻求专业心理援助。你可以寻求所在学校心理健康教育老师或专门的心理咨询机构的帮助，也可以通过全省各地市心理援助热线电话寻求心理援助。

安徽省教育学会 合肥师范学院

2020年1月31日

附：安徽省各地市心理援助热线电话

安徽省卫生健康委员会

	0551—63666903	周一至周日, 24 小时
	4001619995—1	周一至周日, 24 小时
合肥市	0551—63666903	周一至周日, 24 小时
阜阳市	0558—2569999	周一至周日, 24 小时
滁州市	0550—12320—2	周一至周日, 24 小时
宿州市	0557—12351—3	周一至周日, 24 小时
铜陵市	0562—2167912	周一至周五, 8:00—11:30, 14:30—17:30
芜湖市	0553—4825555	周一至周日, 24 小时
安庆市	0556—5200261	周一至周五, 8:00—11:15, 14:30—17:00
宣城市	0563—2915555	周一至周日, 24 小时
六安市	0564—3309693	周一至周日, 8:00—11:30, 14:30—17:30
淮北市	13170110955	周一至周日, 24 小时
蚌埠市	0552—4191201	周一至周日, 8:00—11:30, 14:30—17:30
黄山市	0559—2591072	周一至周五, 8:00—11:30, 14:30—17:00
马鞍山市	0555—3109191	周一至周日, 8:00—12:00, 14:00—17:00
池州市	0566—3386039	周一至周日, 9:00—21:00
亳州市	0558—5551191	周一至周日, 8:00—17:00
淮南市	0554—5670802	周一至周六, 8:00—11:30, 14:30—17:30