

阳光心态 抗击疫情

——河南省高校师生心理应对手册

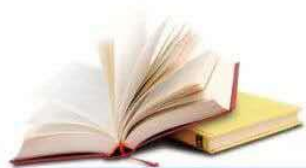
亲爱的老师们、同学们：

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)一直保持畅通服务，竭尽全力在疫情期间为全省高校师生提供高质量的心理服务。

祝愿大家身心健康，一切安好！

省新冠肺炎疫情防控指挥部
教育系统工作专班
2020年2月13日



一、必须了解的新型冠状病毒防护知识

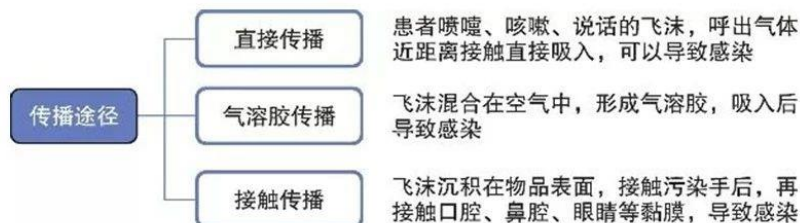
(一) 新型冠状病毒是什么？

新型冠状病毒是一种微小的非细胞生物，在放大镜下发现这种新病毒的外壳带有细小颗粒，形状好像皇冠一样，因此我们称它为冠状病毒。这种冠状病毒一直寄宿在野生动物身上。这种病毒很怕热和酒精等消毒用品，56℃30分钟、乙醚、75%酒精、含氯消毒剂、过氧乙酸和氯仿等脂溶剂均可有效灭活它们。

（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℃），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，仍不能完全排除体内存在新冠病毒的可能，也请特别注意。

（四）如何预防新型冠状病毒传染？

少出门。尽量避免到人多拥挤和空间密闭的场所；

戴口罩。口罩注意勤换与消毒；

勤洗手。洗手要用洗手液，洗手时间要15秒以上，大概是唱一首“生日快乐歌”的时间，洗完手擦拭干净；不用脏手触摸眼睛、鼻或口；

增强卫生健康识，适量运动、早睡早起、不熬夜、均衡饮食，有助于提高我们与病毒作战的能力；

保持良好的个人卫生习惯，咳嗽或打喷嚏时用纸巾掩住口鼻；

居室多通风换气并保持整洁卫生；

尽可能避免与有呼吸道疾病症状（如发热、咳嗽或打喷嚏）的人密切接触；

避免接触野生动物和家禽家畜；更加不要吃野生动物；

坚持安全的饮食习惯，食用肉类和蛋类要煮熟、煮透；

密切关注发热、咳嗽等症状，出现此类症状一定要及时就近就医。

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，接纳焦虑。情绪反应是我们在应对外界环境变化时产生的心理调节机制，当人们意识到疾病危险的时候会变得警觉、焦虑、紧张甚至愤怒。遇到危险时出现紧张恐惧，遇到困难和压力时出现焦虑，遇到伤害或损失时出现抑郁无助，这些应激反应都是正常人群对非正常事件的正常反应。

(2) 转向当下，严防伤害。过度刷屏搜取负性信息时，就会出现紧张、恐惧、焦虑、抑郁等消极情绪，反应激烈的时候，会出现头痛、呼吸急促、心慌胸闷等身体反应，持续时间长了还会降低免疫功能。如果你感到过度焦虑不安，可以使用“着陆法”，及时把注意力带回当下，感觉自己的双脚与地面的接触，身体和椅子的接触，动动手指头和脚趾头，给你看到的周围的东西迅速命名，或者去想一个爱你的人或你爱的人的面孔，或者哼唱你童年喜欢唱的歌。当你意识到自己出现强烈的过度的负性情绪时，需要及时的心理调适，严防过度的负性情绪对身心带来严重的伤害。



(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。可以使用“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。您可以每天抽空用10-15分钟的时间作1-2次腹式呼吸法、蝴蝶拍、音乐冥想练习放松身心。深深的呼吸，可以把注意力带到

腹部，转移注意力，减轻压力，改善情绪，提高专注能力，激活大脑高效认知能力。

3. 设计“在家”活动计划，积极行动起来。

可以启动在家读书、在家听音乐、在家看电影、在家享美食、在家练举重、在家做亲子游戏活动等“在家”系列活动。每天早晨选择1-3项活动，并设置开始时间，记录在计划表上，每天检查计划表完成情况，只关注活动开始时间，不关注截止时间。教育部已发出“停课不停学、学习不延期”，师生需要在网络资源平台上进行教学和自主专业学习，师生将通过线上（教与学）切磋琢磨，实现教学相长。学生可以选择与准备课堂学习，制定学习计划，清单。老师们可以学习新技术下的课堂教学方式，拓展教学视野，提升教学效果。

（二）家属、同事、朋友有确诊、疑似患者或密切接触者的师生

当亲属、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，学会心理学共情技术，帮助与支持我们的家属、同事、朋友保持情绪稳定，尽快恢复健康。

1. 倾听与表达。关心亲友，通过电话、微信、qq等网络手段，倾听他们的负面情绪与感受，但不要对其情绪反应提供过多的判断或过度解释，让他们体验到陪伴、支持、理解。

2. 适度表达关心。表达自己对亲友的关心要适度具体，可以向他们提供一些书籍、音乐或影片等资源，丰富他们的生活。

3. 对亲友的需求及情绪保持敏感。可直接询问他们现在的情绪状态，如果有异常的状况，可联系医护人员请求帮助。

4. 专业帮助。如果自己情感卷入太深，引发了强烈的负面情绪且无法消除，并已经影响正常生活时，鼓励寻求心理援助热线或在线心理干预等帮助自己。



（三）隔离或到医院就诊的轻症患者（密切接触者、疑似患者）

当确诊为疑似患者，就需要进行医学隔离。医学隔离是防治疫情扩散的非常手段。被告知医学隔离时，会由于突如其来的被限制而造成短时间的慌张、不知所措和恐惧，接下来可能会出现愤怒与抱怨，愤怒之后很可能会出现沮丧与孤独感，焦虑感可能会一直伴随整个病程。如果你在住院隔离，如何调适自己的精神与心理状态？

1. 接纳隔离处境。医学隔离是防治疫情扩散的非常手段，也是尽快得到专业救治的专门途径。接纳隔离处境，并寻找逆境中的积极意义，得到家人、朋友、同学、同事有更多的关注与关心。

2. 生活规律。健康饮食和规律作息，保持生活的稳定性。可读书、学习、听音乐、看电影、讲故事、画画、记日记、游戏和室内运动等。

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，当你对治疗有问题、有疑问的时候，可以随时与医生沟通。

2. 通过积极地与病友沟通调整心态。患病后很容易出现悲观失望、孤独无助等情绪。病友也在经历着类似的躯体痛苦和情感体验，与病友沟通，容易互相理解，有利于对新身份的适应，减少孤独感。同时，还可以相互学习如何积极面对疾病的经验方法，增加对疾病的认知，从而增强战胜疾病的信心。

3. 理解隔离，树立信心。隔离是为了更好地治疗，也是保护亲人和社会安全的方式。树立积极恢复的信心，相信自己一定能好起来。

4. 积极和亲人沟通。保持和亲人沟通获得安心，安心和稳定情绪是最好的抗体，有利于激发身体免疫系统高效率工作，尽快恢复身体健康。

5. 寻求专业帮助。如负性情绪严重，要及时评估自伤、自杀、攻击风险，寻求专业的心理危机干预或精神科专业治疗。



三、学习应激心理放松技术，调整自我情绪，提升自我管理，安心抗疫

（一）腹式呼吸放松法

指导语：轻轻闭上眼睛，保持平衡身姿，缓缓地吸气（心里跟着数一、二、三）从你的鼻子进入，沿着气管轻轻地充满你的肺部，再下沉一直到你的腹部；轻柔地对自己说“我的身体现在充满了平静、放松”。再从嘴巴慢慢吐气（心里跟着数一、二、三、四、五、六）。轻松地让腹部上升到肺部吐出里面的空气：轻声温柔地对自己说“我的身体正在释放紧张、焦虑”；轻轻慢慢地重复五次；每一天尽可能多做几次。注意，吸气用鼻子，呼气用嘴巴；呼出时间长于吸气时间。每天坚持练习5-10分钟。

（二）安全平静技术

指导语：疫情肆虐，但在您的内心世界有一方是与外部世界隔离的您所独有的空间，它完全由您自己所掌控和建构，它是一个能让您感觉安全与平静的地方。如果您感觉舒服，那就闭上眼睛，深呼吸，随着音乐自由地去找寻这个安全和平静的地方。



1. 从记忆中寻找您过去一段积极经历，没有任何消极感受的经历。也许是海边度假、山顶观光，或是校园中漫步与郊游给您留下的美好回忆。注意此时身体上的感觉——你的胸脯、肚子、肩膀或脸庞，注意您是否有积极的感受，是否感觉舒适？

2. 接下来，确定这个曾让您感觉安全或平静的地方，回想一下，这个地方的景色都有什么？什么样的树？高的、低的、成片的、疏离的？是否有花？如果有的话，是粉色的、红色的、黄色的抑或其它颜色？是否有水？海水的颜色、波涛什么样？或是湖水，白天鹅、黑天鹅或小鸭子在湖面上漫游？回想一下这次经历给您带来的感受是什么？如果积极的感受出现，请用恰当的词汇描述这种情感，比如平静、喜悦、祥和、安全、美好，记住您的这种美好感觉，把它写成一个个标签放在脑海里。

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；左右各一次称为一轮，4-12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. 请从您日常生活中或既往经历中选择一件您觉得愉快/有成就感/感到被关爱或其它正性体验的事件，试着回想这件事。比如抗疫一线奋斗的医护人员、警察、社会各方的积极驰援让您最感动的场面或事件或人物形象，可以是居家被家人照顾，亲朋好友关心等经历和感受。

4. 找到一件最能代表这种积极体验的画面，以及这种体验在身体的部位及身体感受。想到这个画面，体验身体的积极感受，然后开始进行左右交替轻拍，每4-12轮为一组，在此过程中不需要刻意做什么，顺其自然就好。

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，现在只需留意到积极的方面，不好的内容以后再进行处理”。

6. 结束蝴蝶拍后可以用一个关键词（诸如温暖、力量、平静等）来代表这个事件，想着这个关键词继续做几组蝴蝶拍。每次进行5-10分钟。

（四）光柱自我赋能技术

指导语：在稳定情绪状态下，激活内心的智慧资源，增强自我澄清、自我支持、自我保护、自我支撑的心理功能。

请保持让自己舒适的姿势，轻轻闭上眼睛，调整呼吸，想象来自宇宙的一束光柱，它很温暖且有无尽的能量，请让这束光照在您的面部，您的脸感觉到温暖而舒适，这种温暖慢慢漫延到头部，感觉一下大脑的感觉，您的大脑感觉温暖而清晰，虽然疫情还在蔓延，我们居家抗疫，我们的医生病人在战斗，我们要静下心来了解宣传正能量，我们要行动起来去学习，乌云遮不住升起的太阳，疫情挡不住春天的来临。您的感觉越来越清晰、越来越轻松、越来越有力量，您想起了自己的兴趣和爱好，想起了自己的梦想和理想，想起了人生的规划和计划，您觉得越来越有能量，您觉得您是一个能够做到自我控制、自我管理的人，您觉得自己是一个充满正能量、积极向上的人。

现在这束光从你的面部、头部转向您的胸部和腹部，您的胸部和腹部感觉非常温暖、非常舒适，这种温暖和舒适，让您的肺非常有力量，让您的呼吸顺畅、身体轻松，您觉得自己是一个健康温暖、幸福快乐的人。

接下来温暖的光束又向下照到您的双腿和双脚，双腿和双脚慢慢感受到了这种温暖和力量，您觉得双腿和双脚变得越来越温暖，越来越坚强，越来越踏实，越来越有力量，您觉得您能做您想做的任何事情，您觉得您是一个能够面临困难理性对待的人，是一个能够克服一切困难完成任务的人。让温暖的光束在您身上再停留一会，现在您的头部、您的全身都充满了能量，保持一会儿，好，光束慢慢收起，请倒数54321慢慢睁开眼睛。每次进行5-10分钟。

（以上内容在参考多个专业部门和机构编制的心理干预资料基础上改编）



亲爱的老师和同学们，在以习近平总书记为核心的党中央坚强领导下，各级党组织和广大党员干部、医务工作者、社会力量构筑起了群防群治的严密防线。乌云遮不住升起的太阳，疫情挡不住春天的来临，让我们积极地调整心态，健康阳光，坚定必胜信念，与祖国同命运，与人民共患难，众志成城，夺取抗击疫情斗争的最终胜利。春天的脚步已经来临，期待与大家校园里重相逢！

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	zzuxljk@163.com	0371-67781617
河南大学	hdpsygyx@126.com	15037195395
河南农业大学	ineedtalk@126.com	17896710912
河南师范大学	hsdxlzx@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	hncdxljkju@163.com	18503885081
华北水利水电大学	xlzx@ncwu.edu.cn	0371-69127471
河南中医药大学	smile@hactcm.edu.cn	15639918687
郑州轻工业大学	xinlizixun@zzuli.edu.cn	13676968322
信阳师范学院	xynu1773@163.com	18790089320
新乡医学院	xlzxzx2019@163.com	18240679408
河南科技学院	xlzx@hist.edu.cn	0373-3040125
安阳师范学院	aysyxlzxzx@163.com	0372-3300393
南阳师范学院	xlzxzx2015@163.com	0377-63525181
洛阳师范学院	1422398497@qq.com	18338883263
周口师范学院	3300595532@qq.com	13460029722
商丘师范学院	sqnuxl@126.com	18530767073
河南城建学院	hncjxl@hncj.edu.cn	0375-2089511
许昌学院	320308859@qq.com	13839028708
洛阳理工学院	xlzx8081@126.com	0379-65928082
南阳理工学院	nyist_xljk@126.com	0377-83862520
平顶山学院	pdsu2077217@126.com	15837596848
新乡学院	xxxxyxinli@163.com	0373-3682658
河南牧业经济学院	hnmyjjxyxlzx@163.com	18569909371
安阳工学院	agxl525@163.com	0372-2598525
郑州师范学院	2747563633@qq.com	18848833717
黄河科技学院	hkdxljkzx@163.com	15937166956
郑州工业应用技术学院	2044814738@qq.com	18749998688
商丘工学院	285462218@qq.com	13837024312
郑州升达经贸管理学院	2369274001@qq.com	15093205516
信阳学院	3093486326@qq.com	13569715525
郑州西亚斯学院	psych_sias@126.com	0371-62600859
黄河水利职业技术学院	630185227@qq.com	18317858171
河南工业职业技术学院	hngyxlzx@163.com	0377-61162718
河南经贸职业学院	xljkjy201308@163.com	18638539118
焦作师范高等专科学校	jzsxl405@126.com	13939189958
河南质量工程职业学院	hnzypsy@126.com	13513757199
三门峡职业技术学院	szyxljk@126.com	15238921860
漯河医学高等专科学校	lhyzxinli@126.com	15518236310
郑州澍青医学高等专科学校	3607848831@qq.com	13721797245