



# 疫情期间,这些心理困扰你有吗?

## ► 新型冠状病毒肺炎心理应激反应

新型冠状病毒肺炎的暴发威胁着我们的生命健康,打乱了我们的生活。这种强烈的应激情境很容易导致产生各种心理应激反应,比较常见的反应包括:

(1) 焦虑:情绪烦躁,易激惹,容易发脾气;害怕自己被传染,甚

至因此而失眠。

(2) 抑郁:心情低落,特别容易哭泣,对生活中的其他事情开始缺乏兴趣。

(3) 强迫:反复洗手、反复清洁家中物品;强迫性地关注疫情信息,不断刷新消息。

(4) 出现疑病症:任何和新型

冠状病毒肺炎相似的症状都“自我诊断”为新型冠状病毒肺炎,即使检查结果正常也不相信,惶惶不可终日。

同时,还可能出现胸闷、出汗、心慌、恶心、肠胃不适、食欲差、尿频等生理应激反应。

## 牢记学校心理服务热线

广西医科大学心理服务热线:

0771-5358578

每天上午8:30-12:00,

下午3:00-6:00,可拨打热线进行电话咨询;

广西医科大学心理服务邮箱:

psygxmu@126.com

可全天候通过电子邮件形式进行网络咨询。

为方便回复,请咨询者告知本人姓名、专业班级信息及联系方式(如手机、微信、QQ等),并简要描述个人面临的主要心理问题。

特别说明:未经过咨询者同意,个人信息将受到严格保密。

## ► 疫情防控期常用的心理疏导指引

可以使用一些有效的心理疏导方法来缓解身体和情绪的紧张,以下介绍四种常用且简单易学的心理疏导方法。

**1. 积极联想法。**主动进入冥想状态,去联想一些积极的、使人放松的场景,有利于改善我们的心态。每天可以进行1~2次积极联想,每次10~15分钟。我们可以回忆自己生活中欢乐美好的时光,想象宁静、美丽的风景,如森林、溪流等生机勃勃的场景,将这些积极的内容和自己联系在一起,认识到未来仍然饱含着希望,仿佛自己的身心被逐渐洗刷,驱散内心的阴影,让内心充满阳光。

**2. 放松训练。**放松练习实际上是全身肌肉逐渐紧张和放松的过程,依次对手、上肢头、下肢、双脚等各群组进行先紧张后放松的练习,最后达到全身放松的目的,学会如何保持松弛的感觉。

首先放松双臂。要进行1~2次深呼吸,深吸一口气后保持一会儿,再慢慢地把气呼出来。然后,伸出前臂,用力握紧拳头,体会双手的感觉;再尽力放松双手,体验轻松、温暖的感觉,重复一次,接着,弯曲双臂,用力绷紧双臂的肌肉,感受双臂肌肉紧张的感觉,再彻底放松,体验放松后的感觉,重复一次。

其次,放松双脚。用力绷紧脚趾并保持一会儿,再彻底放松双脚,

重复一次;放松小腿肌肉:将脚尖用力向上跷,脚跟向下、向后紧压,绷紧小腿肌肉,保持一会儿,再彻底放松,重复一次;放松大腿肌肉:用脚跟向前、向下紧压,绷紧大腿肌肉,保持一会儿,再彻底放松,重复一次。

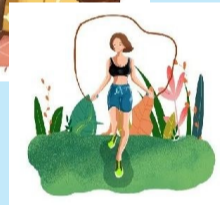
最后,放松头部。皱紧额部肌肉,保持10秒左右,再彻底放松5秒。用力紧闭双眼保持10秒后,再彻底放松5秒。逆时针转动眼球,加快速度,再顺时针转动,加快速度,最后停下来彻底放松10秒。咬紧牙齿保持10秒,再彻底放松5秒。让舌头使劲儿顶住上腭,保持10秒后彻底放松。用力将头向后压,停10秒后再放松5秒。收紧下

巴,用颈部向内收紧,保持10秒后彻底放松。重复一次头部放松。

**3. 正念行走。**即便在家中较小的空间里行走,也要调动感官来体验周围的环境:调动双眼观察家里的摆设,如绿植;听听窗外的风声和鸟鸣;静静地聆听自己的呼吸,用心感受每一步踏在地上的感觉。充分调动感官知觉,建立起自己与周围事物的情感联结,可以帮助我们注意力拉回当下,享受此刻的生活。

**4. 书写感恩——成长日记。**当我们感觉到自己的渺小无力,试着通过写日记的方式回忆一下自己克服困难、应对压力的成功经历,可以提高应对焦虑和压力的自

信,重拾对生活的掌控感。同时,对身边美好的人和事心怀感恩,感恩医护人员的付出、感恩家人的保护,感恩自己的坚强,可以帮助我们积极的想法和情绪填满内心,让焦虑、恐慌无法进来。



## ► 想学习却又忍不住玩手机怎么办? 心理学专家教你做取舍



本期特约专家: 聂晶

北京大学教育学博士  
北京大学学生心理健康教育与咨询中心咨询师  
中国心理学会注册心理师(X-09-034)



网友

想学习,却又忍不住玩手机,想把手机上交,可是还要上网课,有时候甚至在上课的时候玩,最近一次考试成绩下降很多,心理很压抑,玩手机的时候内心也很挣扎,却又不忍放下,我该怎么办?

这位网友你好,看了你的留言,虽然只有短短几句话,但是却勾起了我强烈的好奇和疑惑:首先,你说自己想学习,但是却“忍不住”玩手机。那么这个“忍不住”到底是怎么发生的?你都尝试了哪些方法去“忍”呢?在这个忍耐的过程中,又发生了什么,让你最终“忍不住”?是你对自己说了什么宽慰的话,让自己可以放松下来,不再去忍耐吗?”

你还说到自己想要把手机上交,可是还要上网课。请问手机

上交和上网课有什么必然联系吗?我看到大部分人的网课似

乎都是可以电脑上进行,那么为什么你会觉得自己不能上交手机呢?是因为在上网课的过程中,你需要手机作为学习工具来协助你吗?如果上交了手机,你觉得自己的网课会变成什么样呢?

然后你说自己甚至在上课的时候也会玩,最近一次考试成绩下降很多。听上去,你似乎已经认定,是因为自己上课的时候玩手机,所以才导致最近一次考试成绩下降了很多。真的是这样吗?这是不是意味着,只要你上课期间不再玩手机,你的考试成绩就不会下降,甚至还会提升?

最后,你说到自己心里很压抑,玩手机的时候内心也很挣扎,却又不忍放下。既然内心有挣扎,

那说明你的心里可能有两个相互矛盾的声音,一方劝说你放下手机(毕竟,在你的归因里,玩手机是导致你成绩下降的元凶);另一方则劝说你继续玩下去。而我好奇的地方是,这两方各自有什么样的理由劝说你站在它那边?我猜,既然你来到这个栏目留言感到痛苦,那可能是玩手机的一方暂时获胜了。那么,劝说你玩手机的那一方,都列举了哪些玩手机的好处呢?这些好处又是如何打败不玩手机所带来的好处呢?

如果你能坚持看到这里,想必你内心可能会有很多疑惑甚至愤怒,因为你是来求助的,非但没有得到答案,反而被追问了更多

问题。我之所以没有回答你的问题,正是因为我认为是本质上你知道自己提出的这个问题的答案,不是嘛?

手机永远很好玩,永远有更新鲜的信息和更有趣的游戏;而学习和工作永远会是一个更艰苦和枯燥的过程,你要投入很多精力和时间,还不一定能够保证自己得到足够的成绩回报。我们每个人在面对这样的选择时,都会挣扎,都会不忍放下,但为什么有些人还是能够舍弃眼前这条看似更轻松的通途,去选择更费力的、向上攀登的荆棘之路呢?

我想,答案并不是因为他们与你不同,他们不喜欢享乐,而是因为他们比你更清楚地知道,凡

事没有两全其美,这两个选择各有利弊,所以当选择了自己认为获利更多的那一方,自然也得接受这个选择所必须要承担的责任和代价。

因此我认为你的问题也许并不是“怎么办”,而是“怎么选”。选择拿起手机,自然会有好处,但也要付出一些代价,比如你成绩的下降。而选择放下手机,虽然看似显得更加上进,也能带来成绩的提升,但一样会付出成本,比如你内心的煎熬和痛苦。我想,只有你认真思考了我上面提出的一系列问题之后,才能更清楚两种选择各自的优势和劣势,才能知道自己的心更愿意接受哪一个。

教育部应对新冠肺炎疫情工作领导小组办公室  
教育部高等学校心理学类专业教学指导委员会 北京心理学会

### 疫情期间 师生 常见心理问题 梳理

## 如何“放下”手机

