

抗疫复学后学生心理防护指南 (中职版)

广元市利州中等专业学校心理咨询室

2020 年 4 月

抗疫复学后学生心理防护指南

历经寒冬，四月悄然到来，转眼 2020 年已过去四分之一，让人感觉那么的不真实。对于身处城外的人们，武汉封城似乎发生在昨天，而对于身处城中的人们来说似乎历时长久，就在今天，武汉解封了，离汉通道打开了，愿武汉能慢慢恢复往日生机，愿人类能够度过此次危机。有报道说，地球正在自我拯救，在疫情下，全球气温上升的趋势正在减慢，如果说人类能度过这次难关，希望以后大家能够爱护环境，爱护大自然，学会与自然和谐相处。经济发展慢一点，钱挣得少一点也没有关系，可持续发展才是王道。在武汉解封的日子，我们还是一起来聊一聊返校后的那些事。

1. 我挺想开学的，可是看见新闻说现在还是有很多确诊的人，有些 20 多天都没症状，我害怕我坐火车的时候不注意被感染了，我现在特别担心。

答：你的担心我可以理解，如果我是你我也会担心。但是，病毒虽然可怕，但是也怕我们的防护，而且许多无症状的感染者已经被隔离观察。为降低被感染的风险，我们要准备好防护物资：口罩、洗手液、消毒湿巾。在车上，一定要带好口罩，未洗手前不要接触食物，不要接触自己的口、鼻、眼。只要该做的防护都做到位了，被传染的风险是极低的，同时，下车后你也可以查询乘坐的车次、车厢是否有疑似和确诊病人。

2. 到校后每天都要戴口罩吗？我一戴上口罩就觉得胸闷，感觉自己像是得病了，心里特别害怕。

答：为了确保大家的安全，戴口罩是必须的，特别是人员比较密集的时候。在人比较少的操场，可以暂时摘下口罩。戴上口罩时呼吸不顺畅是很正常的情况，由此让你产生的“怀疑自己生病”的恐惧也是可以理解的。如果戴上口罩感到很难受，可以告诉老师然后去空旷场所摘下口罩，做几次深呼吸，记住这种轻松地感觉，下一次你再怀疑自己生病时就回想这种感觉，告诉自己只是因为戴着口罩不舒服。

3. 我们晚上睡觉也要戴着口罩吗？我在晚上查了信息说戴口罩睡觉不好，有窒息的危险，可是不戴口罩我又害怕被传染，有些人不一定会戴口罩睡觉。

答:戴口罩睡觉确实会有一些风险，具体戴不戴口罩要根据学校的要求，如果前期防控措施做的比较好，当地疫情基本解除，学校实行封闭制管理，那么宿舍做好通风、消毒措施，睡觉是可以不戴口罩的。你的担心我很理解，但是学校是不会拿大家的健康开玩笑的。严格按照学校要求，做好自我防护。

4. 万一学校有学生有症状了，我们是不是就会被传染呀？要是被传染了怎么办呀？我现在既想开学又害怕开学，学校那么多人，感觉好危险。

答:你的担忧我能理解。各地在宣布开学时就已经让学校做好了防控措施，假期老师们每天都在追踪了解每个同学的情况，而且返校的学生都是经过多次审查的，确定健康才能返校；返校后学校实行封闭化管理，疫情解除前不允许学生出校门；每天都会给大家量体温，确保第一时间隔离生病学生。你只要做到：戴口罩、勤洗手，就会很安全。

5. 我抵抗不太好，经常感冒，每次生病我就担心自己是新冠肺炎，而且我害怕万一在学校感冒了，同学们会孤立我，我一想到这种情况就害怕。

答:你的心情我非常理解，不但害怕自己生病，而且害怕别人因为自己生病而远离自己。普通感冒和新冠肺炎是不同的，学校的校医会根据你的情况得出结论并采取措施，所以现在你可以利用这段时间调理身体，多参加体育锻炼，提高自身抵抗力。当然同学们害怕也是正常的，学校也会给大家普及新冠肺炎的知识，让大家能够合理认识新冠肺炎，不歧视新冠肺炎患者。

6. 我是一名即将参加高考的学生，我觉得压力特别大，晚上总是失眠，在学校总是感到不安，总是控制不住的想去洗手，我该怎么办？
答：2020 年对每个人来说都是不同寻常的，由于疫情学校延期开学，对即将高考的同学影响都比较大。感到压力大也很正常，它可以激发你的潜力，让你更好的学习，但是压力过大反而会影响你的学习，根据你的描述，学习压力似乎对你的身心都产生了影响，使你出现反复洗手、失眠、焦虑等症状。鉴于目前的情况，建议你适当放松，“深呼吸放松法”是一种简单易操作的放松方法。当你感到不安、失眠或想去洗手的时候可以试着深呼吸；同时，你应该科学认识新冠肺炎，了解病毒的传播以及如何做好自我防护，可以减轻内心的恐慌。



最经典的三种放松训练

- 1.深呼吸放松法：闭上双眼，双肩自然下垂，用鼻子呼吸，在呼吸的同时腹部也要跟着伸缩。当吸到足够多时，憋气几秒钟，用嘴巴缓缓地呼气。反复几次（至少三次），很快就能起到放松的效果。
- 2.由紧到松的放松法：由紧到松的放松法是从头部到腿部依次放松的方法。在放松的过程中要遵循先紧，然后慢慢松的原则。
- 3.想象放松法：通过想象，我们能让自己达到一种我们自认为舒适的环境中，比如：草原，大海。让自己感到惬意和放松。

7. 返校后要和朋友保持 1 米的距离吗？如果朋友非要跟我靠近，我拒绝的话会影响跟朋友的关系，遇到这种情况该怎么办呢？
答：这个问题很现实也很普遍，人际交往的邻近性原则使邻近的人们成为朋友。在这个特殊时期，彼此保持距离更安全。当然，在做好防护措施的情况下，偶尔拉近距离也是可以的，但是吃饭、未戴口罩的情况下最好还是保持距离。这不仅是为了自己的安全考虑，也是对朋友负责。不能因为对方不高兴就放弃原则，好的人际关系不只是懂得接受，也要学会拒绝。

8. 如果有同学隐瞒症状怎么办？如果有同学不按要求戴口罩、消毒会影响到我吧，我特别担心有些人不按要求做。

答：你的担心我能理解，开学后学校会每天对学生进行体温检测，确保不漏掉任何有症状的学生。同时，对于不按要求操作的人，你可以向老师匿名举报，老师也会对其进行教育，让他意识到问题的严重性，同时重点观察其表现。

9. 在家待了三个多月，天天不是玩手机就是睡觉，到学校后感觉特别不习惯，早上起不来，晚上不想睡，白天上课总是没精神，我该怎么办？

答：假期里的生活作息和学校的差别很大，到学校一时不适应也很正常。现在你已经觉察到自己的问题了，这很好，下一步我们就要努力改变不合理的作息规律。首先，准备睡觉前，用热水洗脸、洗手和泡脚，不要做让大脑兴奋的事情，比如打游戏；然后，固定一个时间上床休息，睡不着也不没关系，躺在床上可以做一些放松训练，比如深呼吸或全身放松训练；每天可以午休 1 小时，有利于下午的学习。不要着急，坚持七天，新的作息时间就可以形成。

10. 不知道是不寒假太久不用脑，感觉上课跟不上节奏，注意力总是不集中，一不小心就走神，下课后感到很懊恼，一节课的时间又浪费了。我该怎么才能好好听讲？

答：我很高兴你已经觉察到了自己的问题：上课注意力难以集中，下课后很懊悔。注意力难以集中是很多同学的通病，我们的注意力可以分为有意注意，无意注意和有意后注意。举例来说无意注意就是你会很容易注意到老师今天穿了件闪亮的新裙子，这种注意不需要你花费任何努力；有意注意就是上课时你要把注意力集中在老师讲的内容上，这需要你付出一些努力；有意后注意就是你玩游戏时需要集中注意但是你并不觉得费力。说了这么多，你会发现课堂上需要我们努力把注意力维持在老师讲的内容上，排除无关刺激的干扰，那么怎么样才能将注意力集中在课堂上呢？这里有些建议给你：

- (1) 上课时要认真做笔记，在书上用记号笔划线；
- (2) 把注意力高度集中在老师反复讲述的地方；
- (3) 可以让同桌帮忙监督自己是否认真听讲；

(4) 发觉自己走神后马上做深呼吸，把注意力拉回课堂；

(5) 可以给自己先定一个小计划，比如说一节课里有 20 分钟没走神就鼓励一下自己，慢慢的在增加注意力集中的时间。

11. 在学校天天看着大家戴着口罩，我心里感到有点害怕，特别是老师上课也戴着口罩，最近脾气很大，情绪很容易失控，我不知道该怎么办？

答：戴口罩是一种自我保护和对别人负责的行为，目前这个阶段还是必须去做的。你感到害怕、焦虑我能理解，那么你既然已经觉察到自己情绪失控，我们就来看一看你心里到底在害怕、焦虑什么？然后再来找一找解决的办法。情绪失控可能提示你目前心里承受了很大的压力难以解决，你可以问一问自己那些压力到底是什么？把它们写下来，逐一去寻找解决的办法。消极的积的情绪总需要发泄的通道，适当的情绪发泄有利于身心健康。你可以通过运动、听音乐、找人倾诉、写心情日记等方法宣泄情绪，如果还是没有好转，可以向学校心理老师寻求帮助。

12. 我自控能力特别差，在家里天天就是玩游戏，到学校后还是控制不住自己，其实我也知道这样不好，这学期就毕业了，完全不知道自己想干什么，很是迷茫。

答：根据你的表述，你目前主要是缺乏自控力、沉溺游戏，对未来缺乏规划而感到迷茫。这两个问题其实实质上都是因为对未来没有明确的规划和目标造成的，因为缺乏明确目标就寄情于打游戏，因为缺乏规划而感到着急、迷茫。那么，知道问题的实质就可以对症下药了。首先，明确自己到底是想实习还是继续升学，如果想升学就要做好准备考入升学班，着重基础课的复习和期末考试，如果准备实习，就要将重点放在实操和打好专业基础；然后，将自己的目标分解成若干小目标，列出为实现小目标的具体计划；接着就是最关键的，严格执行你的计划。学校实施封闭式管理或许能成为大家努力学习的契机，光阴很珍贵，失去便不再。



自律的策略

约束自我行为的能力即自控力，自律的品格主要通过自控力来体现。这里给大家介绍自律的五大策略。

1. 改变自我认同。即首先要改变对自己的认识，你要认为自己就是一个自律的人，能够自己控制自己。
2. 反复提醒自己最初的目标和计划。人特别健忘，你要白纸黑字写下来放在最显眼的地方提醒自己做什么。
3. 照顾好自己的身体很重要。古人说“欲善其事，先利其器”，身体是我们做好事情的本钱，要注意照顾好自己的身体，保证良好的睡眠、充足的营养和适量的锻炼，使自己成为一把利器。
4. 冥想。经常冥想的自控力往往较好，情绪也较为稳定。推荐一个简单的正念呼吸法，找个地方静坐，什么都不要想，把注意力集中在自己的呼吸上。
5. 与干扰因素和解。和解不是让你去实现它，是让你承认干扰对你自律带来的影响，接纳这种不适的感觉，提醒自己做出的计划和目标，排除无关干扰。

13. 总是困在学校我觉得自己快要失控了，日子过得好无聊，我基础差，学习又学不进去，总是想发火，还想打人，怎么办？

答：目前的情况学校为了确保大家的健康只能暂时实行全封闭式管理，跟之前可能有所不同，这让你觉得失去一些刺激使你感到无聊了。反过来想这其实也是一个让你能够关注自我的机会，不妨利用在校的时间，多读一些简单的书，充实内心。基础差，可以反复多看几次，看到大家玩游戏、利用网络赚钱我觉得大家都是很聪明的，俗话说“读书百遍，其义自见”。还有自觉情绪不良想发火、打人的时候，可以转移注意力，到操场跑跑步、打打球。



快速情绪调节有妙招

握拳默数

当你觉得紧张或愤怒时，为避免一些不可逆转的损失，可以双手紧握成拳，心中默数5个数，然后打开，反复5-10次，直到情绪缓解下来。

14. 寒假以来我就特别难受，不想吃饭，总是失眠，你说因新冠肺炎死了那么多人，为什么不让我也得病死掉，我觉得活着太累了，什么事也做不好。

答：你这种状态如果持续两周以上的话，建议你去专业心理门诊咨询，你并不是什么事都做不好呀，你的防护措施就做得很不错，保护到自己和他人了。



抑郁症状的处理

上面这个案例可以考虑抑郁症的情况，建议其接受专业心理治疗。抑郁症有三低症状：情绪低落、兴趣减退、乐趣丧失，或自述不想活了，有的甚至出现自伤自杀行为。抑郁症被称为心理上的感冒，大家一定要提高警惕。

15. 返校后感觉跟上学期很不一样了，同学们也不像以前那么熟络，班主任要求在教室要戴着口罩，也不允许大家围在一起，我觉得很不习惯，感觉很孤单。

答：我能理解你的感受，你很渴望能够和朋友们正常交往的心情，但是现在的情况暂时不允许近距离接触，这既是为自身的安全着想，也是为他人负责。朋友之间维系感情的方式也有许多，比如说不能聚众交头接耳，我们可以几个人建一个群一起聊天，也可以通过写信的方式将自己的感受和想法告知朋友，与朋友交流，这是一件特别有意义的事情；当觉得内心很孤独的时候，也可以写一写心情日记、随笔等来转移自己的孤寂，许多优秀的文学作品都是孤独的时候写出来的呢。

16. 到学校后，我觉得很害怕，在家里人就那么几个，也没什么好担心的，可是，突然到学校，一下有几千人，教室寝室都有那么多人，我特别害怕有人跟我近距离说话，特别是我同桌发烧了，听说是普通发烧，但是我很担心，不知道自己是不是在潜伏期，还有学校这么多人，是不是在潜伏期，网上说又无症状的感染者，量体温也没用，我真不知道该怎么办。

答：你的担忧我能理解，在这个被迫延长的寒假，我们经历了很多，网上的信息每天铺天盖地的袭来，但是，你要相信科学的力量，要相信咱们中国的医卫工作者，武汉那么严重的疫情，现在都已经基本稳定了。既然学校能够开学，那么一定是做了万全的准备，返校的学生都是经过严格审查的，到学校后也是做了严格的防护措施，基本上可以排除你说的那些情况；无症状感染者毕竟是个例，而且这些个例基本上是与确诊者有密切接触的人，目前都处于观察中，四川省对武汉返回的人也要求进行两次核酸检测，不会漏掉一个可疑的人。这里给你几个建议：

- 要学会对网上的信息进行筛选，减少对疫情信息的关注，“掩耳盗铃”也可以减少你的焦虑；
- 学会与自己进行理性对话，当感到担忧时问问自己：这些想法符合事实吗？有什么实际证据说明我的想法符合试试呢？
- 试着对自己进行积极心理暗示，不妨多暗示自己：战疫已经胜利，要相信科学的力量！做好自我防护就不会被感染！
- 学会转移注意力。比如积极投入学习中，和朋友聊天，写心情日记等等。

17. 我不知道什么原因发烧了，我很害怕，不知道自己是不是在来的路上不小心被感染了，虽然医生说我是普通感冒发烧，也让我回学校学习了，但是我还是很担心，我在网上查了那些症状我都有，而且我感觉同学和老师对我的态度都是很害怕，我晚上都睡不着，觉得浑身不舒服，我觉得自己完了。

答：根据你的叙述，你是怀疑自己是新冠肺炎但是没被诊断出来，觉得同学和老师很害怕被你传染，你现在很绝望、痛苦。新冠肺炎轻症和普通感冒有相似的症状，但也有很大差异，医生的诊断会很谨慎，既然医生能够让你回学校就说明你是普通感冒，如果你还是有所怀疑，可以去做核酸检测让自己获得心安。当然，你目前的心理状态不是很好，建议你去向学校心理老师寻求帮助。



心理应激与自我调适

心理应激是指个体在遭遇到对自身至关重要而又难以应付的因素而产生的紧张和精神压力。引起个体产生应激反应的事件称为应激源，上述案例中的个体因发烧、身体不适产生了疑病、失眠、多疑、恐惧等心理应激反应，需要运用心理学技术进行心理调适。

1.深呼吸法。通过吸气、屏气、吐气三步骤完成一次深呼吸，吸气时尽自己最大的可能将空气吸入身体，并保持几秒钟，再缓缓的将空气从鼻腔或口腔呼出来。反复几次，直到感觉自己情绪平稳下来。

2.保险箱技术。这是一种通过想象的方式来完成负性情绪的处理技术，个体将积攒的负性情绪“打包封存”放进“保险箱”，以此缓解自身情绪。

3.寻求积极能源。即寻求心理支持，可以向老师、朋友、家人寻求安慰和支持，也可以看一些正能量的小小说、文章，或是寻找自身优势支撑自己。

4.合理饮食与锻炼。如果生病就应该谨遵医嘱，按时吃药，保持心情舒畅，三餐饮食合理均衡，保持适量的体育锻炼。

18. 我是班上的班委干部，老师要求我给大家测体温然后做好记录，可是有些同学真的很气人，一点都不配合，一点都不认真，这都是为大家好，他们却一点都不重视，我觉得很生气，总是控制不住要发火。还有同学说我老摆官架子，说的很难听，我真的不知道该怎么办了。

答：作为班委干部，老师信任你将重要的任务交给你，我能感觉到你工作很负责，希望大家能够认真配合，但是有些同学不认真的态度让你感到愤怒，让你控制不住发火，因此导致同学们对你有意见。你目前的处境我能理解，当环境中的压力超出了自己的承受范围时，容易引起身体的紧张，让人感到不安和威胁，引起愤怒、焦躁的情绪，这些情绪不断叠加，就会引起身体不适，刻意压制这些情绪更容易导致言辞犀利，引起冲突。身为班干部，工作中出现你不能控制的因素时，你体验到深深的焦虑和无力，进而升级成愤怒，或许你可以反观自己的内心：我在焦虑什么？我是不是要求太高，过于追求完美？看一看自己寄愤怒想远离的真实情绪是什么，然后找出具体解决方法。除此之外，可以尝试以下方法进行自我调节与疏导。



愤怒时自我心理调节和疏导

1. 及时觉察并接纳愤怒情绪。愤怒并不都是不理性或具有破坏性的，它是人内心最真实的声音，提醒自己要正视并认真的对待这件让自己愤怒的事情，不要刻意去压抑、否认。
2. 理性沟通，合理表达。这里给大家分享一个“有效沟通三部曲”：摆出事实---说出感受---提出希望。例如：你已经三次没有好好测体温了，我很难过并感到有些不安，我希望你下次能够认真测量温度，这既是对你负责也是对大家负责。
3. 调整身体呼吸和放松。深呼吸对于缓解愤怒非常有：将舌头放在牙齿后部的口腔顶端，然后心中默数5下；用鼻子慢慢呼吸，然后心中默数7下；屏住呼吸，然后默数8下，慢慢将气呼出。（可练习四遍）

19. 我觉得自己有强迫症了。每节课后都控制不住要去洗手，而且洗手后也觉得没洗干净，我基本上不会去碰别人的东西，其他人碰我的东西我也会很紧张，看到别人咳嗽我就特别害怕，总是想着自己会不会被传染病毒。

答：疫情期间，大多数习惯了勤洗手、戴口罩、密切关注自身身体，因而也出现了一些过度反应，比如强迫洗手、疑病等。根据你的叙述，你的确存在反复洗手、反复思维的强迫行为，这让你感到很痛苦，建议你向学校心理老师寻求帮助。



如何与自身强迫行为对话

1. 接纳自己的强迫行为。要坚持一个信念：顺其自然。
2. 承认自己反应过度。不用刻意强迫自己马上改变这些行为，告诉自己暂时不能改变是正常的，需要一个过程才能恢复。
3. 向身边的人倾诉。倾诉中获得安慰，寻求心理支持。
4. 转移注意力。适当运动、听音乐、看励志书籍、文章或电影，借以转移注意力。
5. 减少行为频率。在重复行为时，要知道对于自身防护是“足够即可”，告诉自己“我已经洗过手了”“不需要重复了”，慢慢减少行为频率。

20. 我有个朋友，以前关系挺好的，但是我今天喊她一起去买东西她拒绝了，然后她一个人走了。我是不是做错什么了，为什么会这样呢？我觉得好受伤。

答：你的感受我能理解，自己主动邀请，别人却不领情，这让你很受打击。现在大家的神经都处于紧绷状态，疫情下如何进行人际沟通？给你几点建议：

- 进行适度的自我暴露。比如主动告诉对方你近期的身心状况，是否与疫区人员接触，你平时都做了哪些个人防护措施，打消他人的顾虑。
- 调整交谈方式。与人面对面交流时，要戴好口罩，做好消毒工作，并与他人保持一定的距离。讲话尽量要简单明了，避免长时间待在一起。
- 包容他人的情绪。学会换位思考，以真诚的态度理解对方的痛苦，告诉对方你能理解他的感受，这些都是正常的。

截至到目前，新冠肺炎全球已累计确诊 160 万例，死亡 9 万余人，当日把新冠病毒冠名“中国病毒”的一些国家感染人数早已远超中国，病毒无国界，谁都无法独善其身。虽然，目前中国的疫情基本得到控制，各省也逐渐有序的复工复产，开启了社会启动模式，但是，在国外确诊病例数居高不下，我国仍有新增本土病例的情况下，我们万不可掉以轻心，疫苗至少要一年半才能投入使用，所有在此之前一定要做好自我防护，勤洗手，室内经常通风，外出戴好口罩，与人保持距离，坚持锻炼身体，合理饮食，规律作息，增强自身抵抗力，养成良好的个人卫生习惯。