

常态化疫情防控

心理指导手册

(大学生版)



福建省学校心理健康教育发展中心 编

目录

政策心理认同篇	1
增强对防疫政策的心理认同	1
微笑应对疫情的“常态”	2
疫情常态不懈怠，战胜病魔我有功	4
情绪调节篇	5
疫情防控宅家情绪调节实用小技术	5
如何应对疫情反复带来的焦虑情绪？	8
常态化疫情防控背景下，如果你抑郁了，该怎么办？	9
如何应对疫情波动下的惶恐不安和莫名的烦躁？	12
疫情影响下情绪需要有出口	13
抗疫期间如何保持良好睡眠	14
总担心自己被疫情传染，怎么办？	17
疫情防控居家如何摆脱空虚情绪	19
学习适应篇	20
疫情反复下宅家行为调节指南	20
疫情影响下毕业生线上求职面试技巧	22
疫情反复下的时间管理小 Tips	25
如何应对疫情对就业的冲击？	27
担心疫情影响，不能如期完成毕业论文该怎么办？	29
疫情影响下提高学习注意力小 Tips	30
克服拖延，主动出击	32
制定学习目标的 SMART 原则	34
疫情反复下如何高效学习？	36
健康生活篇	38
居家亲子关系升温指南	38
破解行为定律，养成良好习惯	40
如何与父母用好“非暴力沟通”	41
谨慎网络交友，掌握科学上网的金钥匙	43
明辨信息真伪，提高心理防疫能力	45
心理卫生规范篇	46
利用网课资源，学习心理卫生知识	46
如何配合学校和社区进行疫情常态化防控	48

政策心理认同篇

增强对防疫政策的心理认同

在媒体和公众平台上，我们时常会看到一些不遵守防疫政策要求的行为。那么在疫情反复的情况下，我们如何增强防疫抗疫政策的心理认同呢？

一、了解疫情防控的成效性和复杂性

自新冠疫情爆发以来，中国政府积极应对，疫情在我国已



经得到有效控制。国际疫情的输入性风险和国内的多次疫情反弹也都得到了较好的控制。但由于地区人员流动和聚集增加带来的疫情反弹风险和国际疫情带来的输入性风险依然存在，防疫依旧不能懈怠。疫情防控现状要求我们严格执行疫情防控规则。

二、了解最新的防疫政策

通过官方媒体平台了解国家出台的防疫政策，并且认真阅读相关专家对疫情防控政策的解读，明白政策出台的原因，有助于我们认同和支持防疫政策。

三、了解转变思维方式

我们不是防疫政策的被迫接受者，而是防疫政策的主动执行者。在疫情当前，每个人都有义务来承担自己的抗疫责任。防疫政策不是一种束缚，而是让我们更快地度过这场疫情的必要举措。

（作者：福建师范大学心理学院高胜杰）

微笑应对疫情的“常态”

当前疫情防控进入常态化，在此期间，我们该如何更好地应对疫情呢？

一、注重科学防护，调整规律作息

要养成良好的卫生习惯，可随身携带含有酒精成分的免洗洗手液，在咳嗽和打喷嚏时尽量避开人群，使用纸巾或者弯曲手肘掩住口鼻，并且立即清洗双手。时常保持宿舍通风，尽量避免前往人群聚集的场所，在乘坐交通工具或到公众场所时要佩戴好口罩，保持社交距离，做好个人防护。经常锻炼身体，增强自身免疫力，早睡早起，保持规律的作息。



二、保持乐观心态，正确对待疑病行为

疫情防控固然重要，但过度疑病也会影响日常生活。因此在科学防护的前提下，我们可以学习一些放松心情、自我调节的方法，也



可以找父母、朋友以及心理热线人员倾诉，防止自己过度焦虑和恐慌。

三、持续积极关注，国家地方防控举措

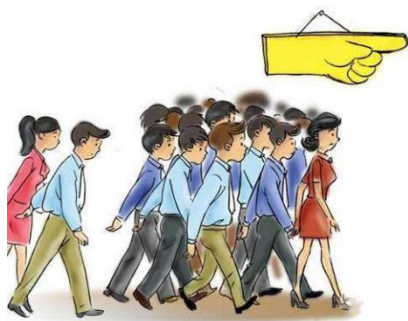
随着学生返校复学，社会生产生活恢复，大家的关注点逐渐转移，对于疫情相关信息的关注度也在不断降低，在一定程度上对疫情防控逐渐松懈。在疫情防控常态化时期，我们仍应保持对疫情相关政策信息的敏锐度与关注度，防止产生懈怠心理，避免让新冠病毒有“可乘之机”。

当前疫情防控总体是可防和可控的，我们要放下“非常心态”，微笑应对“常态”，在常态中开启新生活，努力创造更美好的明天！

（作者：福建师范大学心理学院洪怡琳）

疫情常态不懈怠，战胜病魔我有功

当下，防疫工作已由“战时”状态过渡到“常态化”状态，但这并不意味着我们可以放松警惕。自由与防疫的冲突显现，需要我们突破旧思想的天花板，做好疫情常态下的心理保健。



一、保持非常心态，拒绝从众心理

常态化意味着持久战，防疫需要更新思维。现在国内疫情形势好转，这意味着我们可以大胆地投入社会活动吗？看到他人摘下口罩，潇潇洒洒外出游玩，我们也可以盲目跟风，无措施出行吗？答案是否定的。即使疫情常态化，我们也应保持非常心态，意识到病魔并非完全消失，在做好防控的前提下才能恢复社会活动。

二、树立正向思维，科学应对问题

做好疫情常态化工作，需要我们的共同努力。首先要做的就是合理对待。我们要对常态化下的防疫政策保持一定的关注，避免自己产生麻痹或松懈思想，持续提高防疫认识。其次，我们还需要认识到常态化下自己情绪的现状，正确对待情绪反应。当认识到自己的情绪反常时，可以通过注意转移法、行为转移法等来缓解负面情绪。我们也应该提高求助意识，及时求助家人朋友或通过各种官方的心理支持热线、网络平台进行求助。



（作者：福建师范大学心理学院林雨婷）

情绪调节篇

疫情防控宅家情绪调节实用小技术

受疫情管控的影响，长时间宅在家中更需要调整自己的情绪，下面给大家介绍一些随时可以进行的宅家情绪调节小技巧。

一、正念静坐

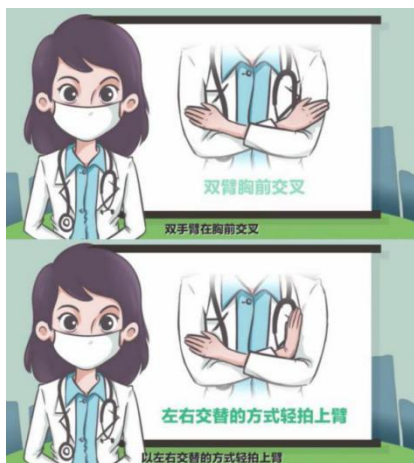
放松地坐在椅子上，身体自然挺直，双脚平放地面，双手自然地放在大腿上或膝盖上，深呼吸。感受双脚和地面接触时的触感，仔细觉察大地对双脚的支撑；感受椅子对臀部的触感，仔细觉察椅子对身体的支撑；感受脸部和空气的接触；感觉自身和外部空间的联结；感到自身被接纳、被包容。在一呼一吸之间，在一刻接着一刻的觉察中，逐渐安定，感到平衡。



二、蝴蝶拍

（1）首先双臂在胸前交叉，右手在左侧，左手在右侧，轻抱自己对侧的肩膀。

（2）双手轮流轻拍自己的臂膀，左一下，右一下为一轮。



（3）慢速进行，轻拍 4—6 轮为一组。停下来，深吸一口气，觉察身体的感受。

小贴士：在体会感受时，可以从日常生活中或既往经历中选择正性体验的事件及积极体验的画面作为想象，进行一件让

你觉得愉快，或有成就感，或感到被关爱的事项沉浸其中，如果好的感受不断增加，可以继续下一组蝴蝶拍。

如果在轻拍的过程中出现负性内容，可以告诉自己“没事，现在只需留意积极的方面，不好的内容以后再处理”，结束蝴蝶拍后可以用一个关键词(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三组蝴蝶拍。也可根据自我需要，适当增加组数。

三、冥想练习

(1) 准备: 找一个自己感觉舒服的状态，此时先不要闭眼睛，当你准备好的时候，可以开始缓缓地深呼吸几下。

(2) 开始: 继续保持你的深呼吸，然后再慢慢的闭上眼睛，缓缓地感受身体不同的部位，特别是你身体与外界接触的部分，感受自己的身体。

(3) 留意周围的声音: 留心你身边有哪些声音，如果在这个过程中你的意识开始飘远，就轻轻地把你的注意力拉回到周围的声音上来。

(4) 觉察身体感受: 将你的注意力转移到身体上来，进行身体扫描，比如告诉自己“我现在感觉头部很放松，肩膀很放松”，体会扫描的身体部位此刻的感觉，从头部开始向下扫描，一直扫到你的脚趾。

(5) 觉察情绪: 觉察潜在的情绪，你可能会发现某些情绪在身体的一些部位尤其明显，留心一下这些情绪对呼吸的影响。

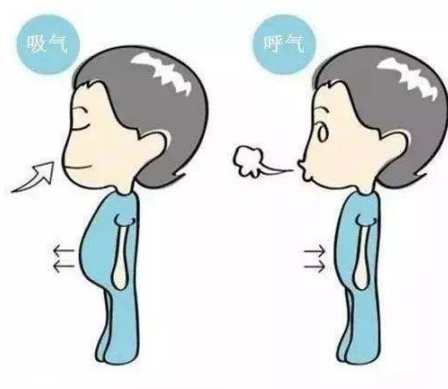
(6) 给念头一些自由空间: 让脑海里那些思绪自由地呈现，每当你觉察到你的意识开始徘徊、开始飘远的时候，就轻轻地、缓缓地把你的注意力集中到起伏的呼吸上来。如果你不由自主在想一些

事情，就让它想。最后，把注意力转回到我们自己身体的感受上，回到现实的空间里。

（7）缓慢地睁开眼睛：当你准备好的时候就可以慢慢睁开眼睛，可以放松一下、可以拉伸一下、也可以靠在椅背上，就像平时一样，花一些时间来享受这种安宁的感受。

四、着陆技术

着陆（grounding）技术可以将我们带入此时此地，它的主要目的是连接大脑、身体和现实世界，让我们与负性感受保持一种健康的距离。



（1）如果你发现自己极度担心或焦虑，把注意力带回到当下；感觉一下双脚跟地面的接触，身体跟椅子的接触。

（2）动动手指头和脚趾头，用心感受它们的存在与带给自己的感觉；环顾一下四周，快速地命名一下你所看到的各种东西，颜色、形状，物品名称。

（3）想一想一个你爱的或者深爱你的人的面容；或者你记忆中让你感觉到轻松或愉快的经历；哼唱你喜欢的童年时的歌。

（4）进行多次腹式呼吸。

（作者：福州大学许琳玲）

如何应对疫情反复带来的焦虑情绪？

维持正常生活节律。对现状和未来的不确定感和失控感是诱发焦虑情绪的重要原因。聚焦当下，增强对生活的掌控感是应对焦虑的良方。受疫情反复的影响，各种计划可能受阻，活动范围可能受限，但仍要积极地面对生活，尽可能保持正常的生活作息节律，按时起床、吃饭、睡觉、

学习和适度锻炼，维持正常的生活轨迹。还要保持良好的生活和卫生习惯，注意合理饮食，出门佩戴口罩，不聚集，勤洗手，房间多通风，保持充足睡眠等。



腹式呼吸训练。每天早晚各

花 3 分钟时间尝试让自己慢下来，把注意力放到呼吸上，进行腹式呼吸。具体做法是：把手放在肚子上，用从 1 数到 3 的时间，慢慢



慢慢地用鼻子吸气，可以腹部用力，感受肚子慢慢鼓起来；然后，再专注地让腹部慢慢回落，慢慢地用嘴巴呼出这口气，同时再从 1 数到 5，每次 10 分钟左右。在进行的过程中，记住要用鼻子深而短地吸气，用嘴巴非常缓慢地呼气就可以了，等熟练之后，就可以一边呼吸一边和自己说“随着我的每一次呼吸，我的身体很放松”，这种积极的暗示也可以帮助有效减压。

（作者：闽江学院廖友国）

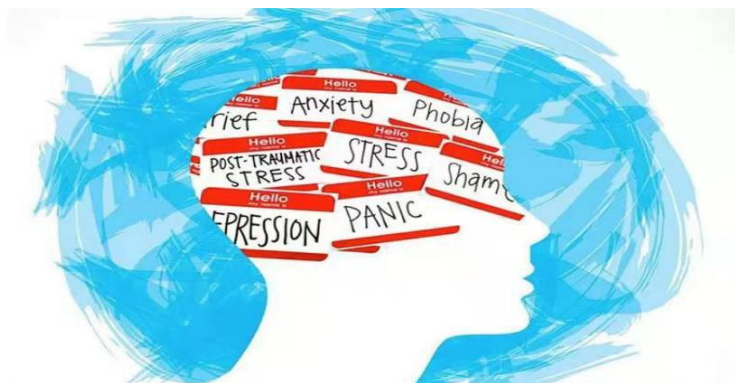
常态化疫情防控背景下，如果你抑郁了，

该怎么办呢？

疫情已经发生一年多，我国已经进入到常态化疫情防控阶段，这个时期对大学生仍然有很多的要求和限制，在这种情况下，不少同学会出现一些抑郁症状，这个时候该怎么办呢？

一、学会自我评估

（一）心理症状：心境低落，情绪消沉



主要表现为显著而持久的情绪低落，抑郁悲观。轻度抑郁症患者表现为忧心忡忡、坐立不安、兴趣减退。重度抑郁症患者会绝望无助、度日如年、生不如死，常伴有自责自罪，严重者出现罪恶妄想和疑病妄想，部分患者可出现幻觉。典型患者的抑郁心境有晨重夜轻的节律变化；思维迟缓，主要表现为思考能力下降，语速明显减慢，交流应答困难，各方面能力下降；心态开始扭曲，自我评价降低，常感到内疚，总觉得自己做了错事，对自己事事不满，产生无用感、无望感、无助感和无价值感；认知功能损害。

（二）行为及社会症状

精神活动减退,患者表现为精神活动明显受到抑制,行动缓慢,生活被动、懒散,不想做事,不愿和周围人接触交往,常独坐一旁,或整日卧床,闭门独居、疏远亲友、回避社交。

（三）躯体症状

头痛、背痛、常常莫名的到处疼痛,那种剧烈的或者不剧烈的痛都有可能存在。脸色开始苍白,走几步路都觉得好累。而这中间比较多人都会表现的比较明显的是头痛,还有头脑的反应迟钝,仿佛想任何



事都比别人要困难。记忆力变得很差,忘东忘西,丢三落四,被别人嘲笑是不是老年痴呆。还有睡眠障碍、乏力、食欲减退、体重下降或者体重暴增、便秘、身体任何部位的疼痛、性欲减退、阳痿、闭经等。躯体不适的体诉可涉及各脏器,如恶心、呕吐、心慌、胸闷、出汗等。自主神经功能失调的症状也较常见。病前躯体疾病的主诉通常加重。睡眠障碍主要表现为早醒,一般比平时早醒 2~3 小时,醒后不能再入睡,这对抑郁发作具有特征性意义。有的表现为入睡困难,睡眠不深;少数患者表现为睡眠过多。另外,抑郁症的评估还跟时间有关系,抑郁情绪时间越长,患抑郁症的可能性越大。

二、学会应对

如果你的抑郁情绪一直好转不了,持续时间很长了,自己努力已无法应对,请您立即到精神专科医院请专业医生进行规范化的诊断和治疗。当然,如果你已经被诊断为抑郁症,请您一定要按照下面几点

来做。

（一）接纳是治愈的首要关键因素。抑郁症和平常的感冒发烧，没有任何区别，它只是一种普通的疾病，大胆地接纳甚至讲出来是抑郁症治愈的首要关键因素。

（二）进行规范化诊断和治疗。对于已经诊断为抑郁症的患者，一定要遵医嘱，按照专科医院专业心理医生的要求治疗，并且按照疗程治疗。



（三）治疗期间要行动起来。这个时候你更要对自己有信心，你要努力激发出积极心态来辅助你的药物治疗。治疗期间，尽量维持规律的作息；适量、适度运动，加强体质锻炼；学会放弃，给自己做减法；学会转移注意力，多和别人交往，多多表达自己的真实感受；寻找温暖支持。抑郁的你，慢慢地学会放下自我，学会爱自己。

（作者：福建中医药大学丁闽江）

如何应对疫情波动下的惶恐不安和莫名的烦躁？

随着 12 月以来国内疫情的反复，不断更新的疫情风险，难免使心情变得惶恐不安和莫名烦躁。对此，不妨从以下几点进行心理调适：

首先，觉察情绪，识别情绪背后的心理需要。出现惶恐不安的现象可能是疫情散发激活了你在新冠肺炎病毒爆发之初的恐慌情绪记忆，让你一下失去了安全感；而莫名烦躁可能与不断更新的各种防护要求有关，也与你担心开学能否顺利返校有关，这些都可能使你产生



一种强烈的不确定感。辨别一下自己的情绪，看看你是更在乎安全感，还是难以忍受不确定感，亦或是两者都有，识别出来才能找到因应之道。

其次，接纳自己情绪，学习与它们共处。无论是 12 月以来国内疫情的多点散发，还是目前经常变化的疫情防控政策，的确在不时地扰动我们的情绪，一会儿让人担心，一会儿让人烦躁，一会儿似乎又让人舒一口气，这些身心反应都是当前疫情现状下的正常反应，如果你出现了这些情绪反应先接住它，允许它和你待在一起。

再次，提升认知灵活性，理性对待目前的疫情。认知灵活性是指调整认知加工策略，即从不同角度看问题，以便适应新的和无法预测的环境的能力。我们国家疫情防控经验得到世界卫生组织的多次肯定，相信我们国家的疫情防控经验和能力不会再出现去年那种状况，相信学校对开学返校会做出科学安排，就能重拾信心、恢复安全感，减少不确定感。

（作者：福州大学赵陵波）

疫情影响下情绪需要有出口

“已经足够成熟到，不再表现出任何情绪，不再袒露一点点脆弱，一个人默默咽下所有委屈。”这段出自一禅小和尚语录的话，引起了不少人的共鸣。当下，新冠疫情仍不容忽视，减少和朋友、亲人接触的同时，我们可获得的心理支持也大大减少。消极情绪逐渐积累，最终可能会导致情绪失控，影响心理健康。那么，如何给情绪一个出口呢？



一、**哭泣**。哭泣是成本最低的释放方式，却常常被我们忽略甚至排斥。事实上，哭泣只是普通人在应对打击或者挫折时，一种再正常不过的情绪反应罢了。压力太大时，不如大哭一场，再擦干眼泪，勇敢地继续走下去吧。

二、**运动**。运动会使我们的注意力转移到身体上，远足、慢跑、登山、瑜伽都是很不错的方式。运动可以起到释放情绪的作用，帮助人保持平和的心态。



三、**倾诉**。倾诉是一颗心通往另一颗心的门，跟家人或朋友聊聊当前的困境和内心的真实感受，他们会分担一半的悲伤和痛苦，并给你心理支持，帮助你走出困境。

总之，接纳情绪的存在，并选择一种适合自己的释放方式，给情绪一个出口。

（作者：福建师范大学心理学院马梦科）

抗疫期间如何保持良好睡眠

在疫情防控期间，我们如何才能减少失眠的困扰，保障良好的睡眠，提高自身免疫力，更好地应对疫情，减少长期影响呢？

自律：维持规律的作息时间。

疫情常态化防控期间，科学合理地安排自己的作息时间，并严格执行非常重要。什么时候洗漱、睡觉，什么时候起床，均要有严格的



规定，保持规律的作息时间。睡前数小时避免剧烈运动，不宜大吃大喝，不做易引起兴奋的脑力劳动、观看易使自己亢奋的书籍或影视节目。睡前可以洗个热水澡或泡个脚，让自己身心放松下来。卧室环境应安静、舒适，光线及温度适宜。

自控：严格进行刺激控制。卧室和床是用来睡觉的。条件允许的话，一定要将自己的休息空间与学习和活动空间分隔出来。如果你只有一个小房间的话，那么也要尽量使床、书桌和活动场所保持相对独立，让它们各自发挥自己该有的功能。让床与睡眠建立联系，书桌与学习相关联，我们的睡眠和学习才能更加高效。床等于睡觉，如果总是在床上躺着不睡觉，甚至在床上看电视、玩手机，久而久之，一让你抓狂的条件反射就会形成：床等于清醒，于是，失眠接踵而至。

所以，我们要进行严格地刺激控制：

- (1) 当感觉到困倦时才躺上床
- (2) 除了睡觉外不要在卧室或床上进行其他活动
- (3) 醒来 15 分钟后离开床或卧室
- (4) 再次有睡意时才能回到卧室或床。

调适：适宜运动和放松训练。居家进行适宜的运动，可以促进身体代谢，提高身体素质，也有利于晚上睡眠。采取一些放松训练方法，如：正念冥想、瑜伽放松等，可以有效地缓解恐惧和焦虑情绪，降低卧床时的紧张感、减少夜间觉醒，维持良好睡眠。

如果晚上睡不着，失眠了，我们又该怎么办呢？

一、让大脑慢下来。失眠是因为大脑太兴奋了，我们首先应让大脑慢下来。一个简单易行的办法是把脑海里出现的字句慢慢地重复。如果你有很强的立体



想象力，则把想到的话在脑海中写出来，就像用真的纸和笔一样。重复这个过程，一次比一次慢。

二、黑板法。如果你是一个善于视觉化思维的人，这个办法很有效果。如果你大脑在运转，你可以把你想的都视频化出来，就好像同时在黑板上画出来。每当有个新想法，这样做。天啊，我明天要穿什么？慢慢的把它写在脑海中的黑板以上，然后在脑海中用板擦擦得干干净净。

三、与“辗转反侧”做斗争。之所以会“辗转反侧”，实际上不是因为觉得不舒服，而是因为没有放松。大脑深处是想让我们放松，但是我们常常告诉大脑要找个舒服的姿势。真正的放松来源于自身，是由内在思维过程引起的。翻来覆去睡不着还有其它原因，是因为动作太快，翻身越多，精神越焦虑，所以慢慢地翻身，然后确定要有笑容而且深呼吸，你就会感觉不一样。



四、睡眠限制。如果躺在床上超过30分钟还睡不着，那就起来！一直等到睡意来袭再回到床上。限制了清醒时躺在床上的时间，可以加强床或者就寝时间与稳定睡眠之间的联系。更重要地，起来是为了中断你已经活跃的思维模式。因为如果你在床上超过30分钟睡不着，你的大脑就已经开始运转了，让你产生了太多负面的情绪，让你还保持着清醒。离开床板是清除大脑活跃的很好手段，还能够让你再次犯困。

五、让床的功能简单点。当你晚上睡不着时，或许你正在看书、看电视、玩手机以“催眠”，这样做只会适得其反。这些行为不仅让大脑更加清醒，也让床与失眠联系起来，扰乱你自然的睡眠反应。正确的做法应是，不要试图入睡，不要把问题带到床上。有问题就起床，有睡意才上床。

（作者：福建师范大学心理学院张本钰、陈思寒）

总担心自己被疫情传染，怎么办？

当听到新闻里报道的感染人数和高中风险区的变化，冷链食品频频检测出新冠病毒阳性，有些同学头脑中会出现一些消极的思维和想法：“疫情是不是再也结束不了了？”、“怎么还有这么多人感染新型肺炎？”、“要是我感染了怎么办？”……这些想法萦绕在脑际里不肯散去，就会让我们越来越紧张和焦虑甚至出现胸闷、气短、心跳加快等躯体层面的反应，给我们带来强烈的心理困扰。建议同学们：

一、避免疫情信息“过载”

疫情相关的信息通过微信、媒体、网络、人们的口耳相传进行传播。每天注意力被这些信息吸引，情绪随着疫情和舆情的变化而波动，精力和理



智被大量地消耗。因此，可以限制自己每天接收疫情信息的时间，建议不要超过一小时，不要过分关注负面信息，多关注正面信息（如多数病人症状较轻、可自行恢复）；并且关注专业的疫情发布平台了解疫情进展，不要看一些来源不明的消息。

二、进行理性的自我对话

面对自己头脑中出现的消极的思维，如“要是我感染了怎么办？”“我刚买的东西是不是携带了病毒？”，可以静下心来觉察头脑中的这些思维和想法，并问自己，这些想法是否符合事实？有什么实际的

证据说明我想法符合事实？其实多数消极思维只是应激反应的结果，会带来过分担忧，通常不符合事实。

三、进行积极的心理暗示

同学们也可以对自己进行积极的心理暗示。例如，可以制定并复述一些**简短、积极、理性**的应对性语句来自我提醒——“我们一定可以战胜疫情”“严格执行好隔离措施，不与高风险地区返乡人员密切接触就没有问题”。此外，还可以把应对语句写在小卡片上，在感到心理恐慌时读一读。



四、适当转移注意力

出现恐慌情绪时，如果同学们把注意力一直放在自己的情结上，可能对自己有害无益。这个时候可以转移注意力做一些健康有益的事情，让自己的生活充实，就自然把恐慌情绪排除在外了。可以做哪些事情呢？看看下面有没有适合你的：

- (1) 和爸爸妈妈聊聊天。
- (2) 和班级同学或朋友联络一下，聊聊天，谈谈心。
- (3) 做一些以前想做又没有时间做的事情（如看一部电影）。
- (4) 给自己定一个学习目标，每天按计划完成小目标。
- (5) 做 15 分钟到半个小时的锻炼。
- (6) 给自己的新学期做一个计划。

（作者：福建师范大学心理学院张本钰、陈思寒）

疫情防控居家如何摆脱空虚情绪

根据全球最大的疫苗接种数据库推算，以两剂疫苗 75%的覆盖率为目标，全球恢复到疫情前还需 7.4 年时间。疫情让全世界人民的生活不同以往，在疫情防控、居家的过程中我们难免会产生空虚情绪，可能会感到无所事事、百无聊赖。那么该如何摆脱空虚情绪呢？以下几点建议。

接纳疫情现实。 疫情当前，其对于日常生活方方面面的影响是不可避免的。很多学生只能待在家中，我们必须理解和接受这样的现实和接纳自己在家的状态，告诉自己在家的状态也依然能够规律、正常地生活，学会自我关照。

充实日常生活。 首先要保证充足的睡眠和营养，保证良好的饮食、卫生和锻炼习惯；其次，保持学习的状态，在家中多多学习新的知识和技能，同时也可以做一些自己感兴趣的事，比如看一部电影、练一支舞等等，让自己的居家生活快乐而有意义。

联系家人朋友。 很多大学生之前长期在学校忙于学习，有较少时间能和父母好好沟通和交流，而如今大学生长时间居家，可以和父母朝夕相处、增进感情。



寻求专业帮助。 如果自己的情绪还是不能排解，感到特别难受和痛苦时还可以拨打学校或者社会心理援助热线接受咨询，通过各种途径疏解自己的情绪。

（作者：福建师范大学心理学院许旭桦）

学习适应篇

疫情反复下宅家行为调节指南

一、控制浏览负面信息时间，学会放下手机

大学生接触网络的时间非常多，但同时又具有较强的同理心和共情能力，长时间关注在与疫情有关的负性信息中，容易出现“**孕妇效应**”或“**替代性创伤**”。减少此类情况的一个有效的办法就是控制对疫情新闻信息的接收，放下手机，正常作息，尽快将关注点调整到学习生活中。尽量控制自己每天接收负面信息的时间，在睡前不宜过分关注。



二、培养规律作息，养成良好习惯

- （1）合理安排作息時間，形成良好的作息制度；
- （2）保持健康合理的飲食習慣，多吃營養食品並保持水分；
- （3）注意個人衛生，繼續做好自身防護，戴口罩、勤洗手、少聚集、室內多通風；
- （4）保持適度的運動和鍛煉，在空曠場所進行身體鍛煉；
- （5）積極參加線上的各類團體性活動，有助於提高自信心，宣洩負能量，減少精神上的緊張，緩解沮喪等情緒。

三、创造学习环境，建立学习边界

尽量给自己创造一个安静、光线充足、没有干扰的环境。把身边可能会分散你注意力的杂物尽量清理出去。建立自己的学习边

界，这样会让你更有动力和更加专注。

学习边界指自己和他人有关学习的责任和权力范围，包括时间边界、空间边界、责任边界。建立学习边界的第一步是觉察和反思，区分学习边界内外的人与事，继而对自己边界内的事情负责，拿回学习的主动权。可以制定详细的、可衡量的、可达到的学习计划和目标，在学习前做一个小仪式，在学习过程中，将注意力聚焦于学习中，抵制诱惑、拒绝拖延。

四、建立良好人际，获得社会支持

在物理上保持距离，但在心理上要相濡以沫，与家人和朋友保持联系，与同学间相互肯定、相互支持，适时地将自己的感受和经历与

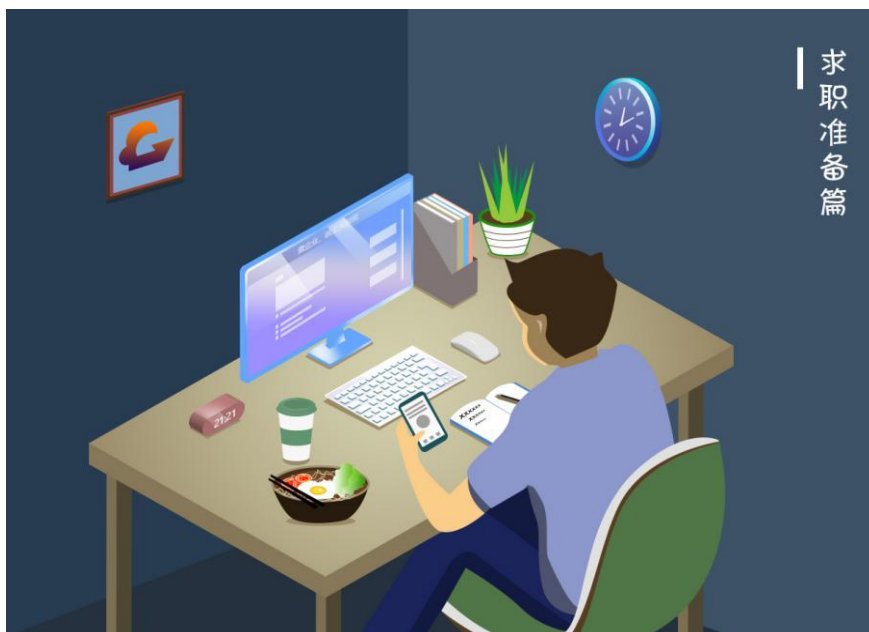


身边人讨论和分享，主动寻求社会支持和关心帮助，记住必要的求助是强者的行为；同时也可以为他人提供力所能及的帮助，建立社会责任感，力所能及地帮助他人。助人行为和利他行为可以提升自我价值感，缓解压力，带来积极的情绪体验。

（作者：福州大学许琳玲）

疫情影响下毕业生线上求职面试技巧

受疫情的影响，线上面试的招聘形式成为主流，那如何在线上面试中脱颖而出？线上面试有哪些技巧？如何更好的展示自己的能力？下面给大家几点小建议：



一、面试前准备

（一）自我准备：

1. 简历制作

简历制作关键是简洁、精准、抓重点，熟悉简历的每个细节、版面和内容，所有这些都有可能成为面试官提问的点。

2. 所需文件

个人简历、各种证书、所聘单位的信息等都应整理好放在手边可及之处，以备不时之需。

3. 面试着装、状态与礼貌

着装简洁正式、状态精神自信，言语谈吐中切记表达出对面试官的尊敬。

4. 自我介绍

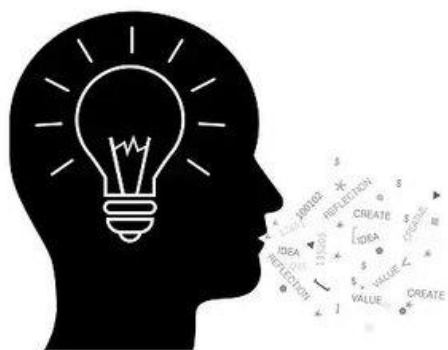
在表述方式上尽量口语化，注意内容简洁，切中要害，条理清晰，层次分明。

（二）环境设备准备

1. 环境：选择安静、光线充足、背景简单整洁。
2. 设备及软件：准备好手机或电脑摄像头，并保证电量充足；音频清晰；网络信号良好；在指定软件上做好提前测试。

二、面试时技巧

（一）学会表达



1. 先答出问题的结果；
2. 再解释形成这个结果的条件，或产生这个结果的原因；
3. 每个回答完成，建议加上一句“谢谢”，提醒面试官你的问题回答结束；

4. 确认原则：确保线上与面试官沟通时清晰、互相理解

（二）注重提问

提问一些高质量的问题，如与单位未来、个人前途发展相关等。

（三）关注仪态

保持良好的仪态，尽量挺直身体，放松双肩，说话时身体微微前倾，听到意会处微微点头，与面试官保持眼神交流。

（四）礼貌结束

面试临近结尾时，如有需要了解的信息及时询问，没有则表达谢意，等待大家都退出后再退出。

三、面试后注意

（一）及时总结

总结自己在面试中的表现，哪些不错，哪些需要改正，收获了什么。

（二）查看反馈

关注反馈通知，不要错过面试结果和后续流程的办理。



（作者：闽南师范大学陈虹）

疫情反复下的时间管理小 Tips

每个人都是按着自己的节奏，把有限的时间进行分配，但不同的是，有些人能够有效地利用时间，每天过得充实；有些人却看着时间流逝，感叹时间不够却又无所行动。特别是面对反复的疫情，原来的各种计划可能都被打乱，有种“计划不如变化快”的无奈。那么，针对因疫情产生的各种不确定因素，重新进行合理的时间管理变得很重要，下面提供几个小 Tips，希望可以帮助大家：



一、搭建整体时间框架

有些人喜欢做计划，周计划、日计划甚至以分钟做计时单位，做事有计划固然好，但遇到突发状况时，如果没有足够的灵活性，则容易因计划被打乱而产生负性情绪。面对反复的疫情，学校教学进度可能会调整，上课模式也可能线上线下切换，因此，如果已经有详细的学习计划，不妨试试“化繁为简”，给自己再制定一个框架计划，确定好起床、睡觉和三餐时间，建立好一天的时间框架，闹钟响起，新的一天开启，如果一切如常，则可以按照详细的计划进行推进，如果遇到一些临时状况，也可以按照框架计划灵活调整具体任务。

二、逐一梳理任务清单

重新梳理一下近期要完成的任務，因为疫情的影响，任务的重

三、强化行动执行力



一是定期检查计划完成情况。

可以给自己定个奖赏标准，比

(作者：龙岩学院罗灵娜)

如何应对疫情对就业的冲击？

接纳适度的担心情绪。疫情引发对就业与自我发展的担心，是正常的心理反应，适度的担心有助于我们更好地进行准备。当然，当负面情绪程度过高严重影响自己时，可以进行一些自我放松练习。比如，每天花 10~15 分钟进行 1~2 次积极联想，可以回忆自己生活中欢乐美好的时光，也可以想象宁静美丽的风景，想象森林、溪流等生机勃勃的景象，将这些积极的内容和自己联系起来。



调节“灾难化”的认知。有的同学认定假如不能马上就业或者找不到理想工作就会产生致命的后果，这种“灾难化”的思维陷阱会引发负性情绪。可以通过自我提问的方式开启自我对话，例如，问自己“支持这个想法的证据是什么？”“反对这个想法的证据是什么？”“除了我现在想到的，还有其他可能的解释吗？”“如果我的朋友处于和我现在一样的处境，我会怎么劝他？”通过以上的自我对话，有助于寻找其他的可能性，从而形成合理认知，帮助自己稳定情绪。

积极进行就业准备。首先，调整预期，特殊时期可以秉持“先就业，后择业”的理念，灵活开展职业规划和选择。其次，充实自我，

利用丰富的线上资源，不断丰富自己的知识储备与实战技能，比如学习简历制作和面试技巧、提升外语水平等，努力提升就业竞争力，为应聘、面试和工作储能。最后，主动出击，广泛收集就业信息，通过学校就业服务机构以及各大招聘平台获取需求信息，不等不靠，该出手时就出手。

（作者：闽江学院廖友国）

担心疫情影响，不能如期完成毕业论文该怎么办？

当前疫情反复，担心开学能不能准时返校，返校后能不能正常学习，担心论文实验或调查问卷受疫情影响没法按时完成，不能按期毕业，从而忧心忡忡，夜不能寐，食不知味。



凡事预则立不预则废。如果没有根据目前的常态化疫情防控做好各种预案，只是一味地担心，只会让你越发焦虑，甚至消磨掉你最后的自我效能感，让你完全掉进无能感、无助感当中。为此，提出如下应对建议供参考：

第一，制定出 AB 两套论文方案。无论你的论文是实验设计还是社会调查，只要涉及收集数据，你就需要至少做 AB 两套方案，一套是正常情况下的数据收集方案；另一套是疫情下的替代方案，借助云实验平台、线上调查等方式进行操作，完成数据收集。

第二，论文的文献阅读和实验分开。文献阅读保证线上完成，实验部分如果一定要在实验室完成，寒假在家严格做好疫情监控和防护，尽量居家不外出聚会，做好随时返校的准备。

第三，充足睡眠、健康饮食、合理运动，保持良好的状态。可谓是兵马未动、粮草先行。

第四，随时与老师保持联系，多与人交流。无论是论文前期、中期、后期，多和指导老师联系，随时汇报论文进展，交流你遇到的问题，坚信办法总比困难多，避免遇到困难独自苦思冥想。

（作者：福州大学赵陵波）

疫情影响下提高学习注意力小 Tips

庚子年初，面对来势汹汹的新冠疫情，我们众志成城，排除万难，终于取得阶段性胜利，但我国目前依然处于疫情防控常态化阶段。在此背景下，大学生需要在配合防疫的同时专心学业。那么如何在常态化疫情影响下仍保持甚至提高学习注意力呢？以下是三点建议。

一、控制无意注意——尽量减少无关刺激

当学习中被周围的响声打扰时，强迫自己专注眼前事是徒劳无功的。因为周围刺激易引起无意注意，而试图控制无意注意本身会消耗自己的注意资源。因此我们要做的就是减少无关刺激，如尽量选择安静的地方学习、学习时尽量避免电子设备的使用、保持桌面整洁等。



二、保护有意注意——专注正在做的事情

我们的注意资源是有限的，尤其是有意注意。当注意超过一定限度时，我们的注意力就会分散。我们的注意资源是有限的，尤其是有意注意。当注意超过一定限度时，我们的注意力就会分散。因此，我们需要采取措施来减少注意资源的消耗，保护有意注意。如事先做好规划，一次只专注于一件事，不一心二用；采用自己喜欢或擅长的学习方式来完成的任务，使注意力更加集中；合理规划一天中不同难度的注意力任务，使之与注意资源相适配；工作和学习中要劳逸结合等。

三、建立有意后注意——及时给予自己反馈

有意后注意的建立能让我们学习时既专注，又不需要意志努力，对我们的长期学习和终身学习来说意义重大。培育有意后注意，关键在于培养对任务的兴趣。当我们完成一项任务时，及时给予自己肯定或奖赏等正面反馈，培养完成任务后的愉悦情绪，从而建立有意后注意，这有利于帮助我们持续投入到学习中。

（作者：福建师范大学心理学院郑冰晶）

克服拖延，主动出击

“明日复明日，明日何其多。我生待明日，万事成蹉跎。”你是否为制定了学习计划却总是无法完成而苦恼？为花费大量娱乐时间却没有学习而自责？为时间紧迫、任务重要且困难而焦虑？现如今，大学生普遍存在学习拖延的现象，而由此导致的学习效率低下、学业成绩不佳的问题严重影响了大学生的学习生活，同时也对其身心健康的发展产生了严重的危害。那么，大学生该如何克服学习拖延，提高学习效率呢？我们



一、调整思维模式，保持良好情绪

首先，对任务有一个合理准确的判断，分析完成该任务所需要的条件，正确认识任务的难度，不因任务太多或太难而产生绝对化的消极观念。其次，对自己有一个清晰的认知，综合分析自身条件，不随意否定自己。最后，理性地看待问题，不抱怨、不逃避，相信自己有能力完成任务，以积极的情绪状态投入到学习中，并肯定自己的行为。

二、设置恰当目标，形成合理期望

首先，目标的设置要有一定的难度和清晰度，根据自己的需要和实际水平设定能够激励自己的目标，并且认可目标的价值，这常常可以起到事半功倍的效果。其次，对目标的实现形成合理的期望，根据以往成功的经验指导自己完成新的学习任务，相信自己通过努力能够达到预期的目标。

三、制定行动计划，实施自我监控

首先，明确实施意向，即根据预定目标制定何时、何地、以何种方式采取何种行动的具体行动计划，比如到了某个时间点就必须做什么事情以及如何去做。其次，在实施行动的过程中远离可能使自己分心的干扰物，在设定的时间段里保持专注，保证行动不会偏离目标。



（作者：福建师范大学心理学院张秋婷）

制定学习目标的 SMART 原则

国内新冠疫情形势逐步放缓，我国当前正处于疫情常态化防控时期，那么处在长假中的同学们该如何制定学习目标、提高学习效率呢？下面将给大家详细介绍制定学习目标的“SMART 原则”。

第一步，S-specific 具体的。制定学习目标要尽可能详细，内容具体化，并具有一定的可操作性。只有明确了目标，才有前进的方向。当我们在开展学习任务之前，可以先列出计划清单，将纷繁复杂的学习内容具体化。根据心理学家和神经学家的研究，设定目标会让我们更好的投入到目标中，就好像我们已经完成了它一样。所以说，明确具体的学习目标可以帮助我们快速提高工作和学习效率。

第二步，M-measurable 可度量的。在目标管理大师看来，完成一个宏观的学习目标，需要我们将大目标拆解成一个个可衡量的阶段性小目标，对目标进行量化处理。同时，制定的学习目标也要略高于自己的现有水平。超长寒假可能会让同学们对自己的学习计划无从下手，这时从点滴开始便会有不错的效果。例如，每天起床以后阅读 45 分钟的名著经典，这样一来不仅便于检查目标的完成情况，也可以起到及时监督的效果。

第三步，A-achievable 可实现的。合理、科学的目标是可以通过不断的努力而实现的。成功大师希尔说：“我们不能把目标放在真空中，必须将目标与自己的情况和需要配合起来。”千里之行，始于足下，我们应该形成正确的自我认知，将目标依据实际情况进行合理设定，避免设立过高或过



低的目标。疫情当下，也是认识自己、增强自控力的最佳时机。

第四步，R-relevant 相关的。给自己制定的目标并不是一个孤立的点，而应该与其他的目标和学习内容建立一定的相关性。如果实现了某个目标，但与其他的目标毫不相干，或者相关度很低，那么即使该目标达成了，意义也不是很大。学习内容之间需要存在一定的关联性，趁热打铁。比如记一个数学公式，就不要中途跳转去学英语，因为这样会失去了记数学公式的意义。最好停留在数学上，进行习题的演练，保持对数学的感觉，加深印象，提高效率。

第五步，T-timebound 有时间限制的。根据学习任务的权重，事情的轻重缓急，拟出目标完成的时间要求。定期检查学习内容的完成情况，及时掌握目标的进展变化，以便与对此进行及时调整。时间管理专家吉姆兰德尔说道：“意识是时间管理的先决条件，目标提供线路图。”简单来说，明确的时间管理理念，记录下每件事的所用时间，能帮助我们找到高效的学习方法，有效提高学习效率，从而达成学习目标。



（作者：福建师范大学心理学院葛婷珊）

疫情反复下如何高效学习？

面对不断反复的疫情，该怎么合理高效地学习也是令一些同学感到头疼的问题。不知此时的你是否会因为学习效率不高、无计划性而感到焦虑呢？下面这些小建议或许能帮助同学们以平稳的心态度过疫情反复下的假期并在开学之前能够在学习方面收获满满，有所进步！

一、制定合适的学习目标

给自己制定一个合理的学习目标或是未来希望完成的一个学习任务，尝试每天都完成它。在合理的学习目标下制定每天的学习计划，也就是每天应该要具体完成什么学习任务。如果每日安排太多的学习任务而又不能完成，长此以往，会形成一种挫败感，产生习得性无助，从而造成恶性循环。因此，先给自己制定一个合理的学习目标，在合理学习目标下设定每天具体学习计划显得十分重要。

Tips: 清晨需做好一天的学习计划，每完成一个计划可以划个对勾。待满满一页计划完成，心中便会有满满成就感，也是一种正向激励。



二、创造舒适的学习环境

如若在家学习的话，环境杂乱且吵闹，也是很难进入学习状态的。这时需发挥自己的主观能动性，主动创造舒适的学习环境。和家里人讨论并约定在自己的学习时间应尽量保持安静。规划好自己一天的时间，合理利用碎片化的时间进行学习。

Tips: 如果忍不住玩手机，可将手机放至自己伸手拿不到的地方或交由父母暂时保管，待休息的时间再玩。

三、张弛有度 稳定心态

计划安排上要讲体脑结合，劳逸结合。心态若是不稳定下来，便很难进入学习状态。一会儿顾虑这个，一会儿担忧那个，时间便白白的浪费了，心态也会变得越来越焦虑。

Tips: 如果自己自制力不强的话，可以找小伙伴一起学习，彼此监督，或制造一些奖惩激励，都是一些效果不错的激励方法。

四、阅读论文 寻找方向

疫情期间大家可以在家多看一些文献，找寻自己感兴趣的研究方向，为之后的论文和专业学习奠定良好的基础。同学们也可以结合自己的兴趣爱好广泛阅读，拓展自己的知识面。



Tips: 在学习的时候大家尽量将睡衣换成日常服装，这样学习效率也会 up up up 呢！

（作者：闽南师范大学陈虹）

健康生活篇

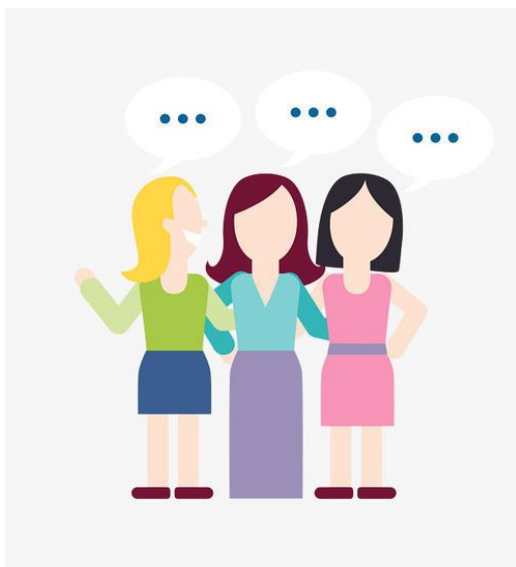
居家亲子关系升温指南

“回家前盼星盼月盼子女归来，归来头 3-7 天内宠成宝，之后进入瓶颈期，开始挑毛病、找缺点，嫌起床晚、熬夜、不吃早饭、邋遢、不收拾、不会做家务、贪玩、不好学。过年回家，与父母维持了一年的友好关系走向了尽头……” 大学生居家与父母久处的一系列关系变化引起大家的共鸣，特别是疫情期间，居家时间多，出门机会少，这种演变轨迹越发明显。

当然，偶尔的互相“嫌弃”和拌嘴可以是亲子关系的调味剂，但如果把争吵变成了居家的主旋律，那将成为自己 and 父母的心理负担。以下几条建议，可以帮助大家在居家过程中避免与父母产生争执，促进亲子关系升温：

一、主动找话题聊聊天

居家时可以跟家人分享自己在学校的生活，给他们解释最近流行的名词和有趣的梗，也可以好奇父母在自己现在年龄时，有什么潮流，努力寻找与家人之间的共同话题。有代沟不可怕，可怕的是我们谁都不愿意向对方靠近一步，导致这个代沟越来越大，我们与家人之间的距离越来越远。因



此，让我们主动想想办法，跨过代沟，拥抱彼此。

二、积极主动做家务，为父母分忧

在家里主动找点家务活做做，比如早起秀个手艺做个早餐（买份豆浆油条也是好样的）、摆个碗筷洗个碗、洗洗衣服拖拖地（哪怕是手动开启洗衣机或扫地机器

人），都能让自己避免父母的一顿“唠叨”，还可能换来父母欣慰的笑容，这样居家刷手机、看剧、游戏的时候，也能相对心安一些。



三、不在父母的眼皮底下玩手机，多与家人互动

“手机不离手”现象已经很普遍，既然无法放下手机，那么就机智的安排一下玩手机的时间吧！尽量避免在父母的眼皮底下长时间玩手机而忽略他们的存在，避免不分场合地玩手机而引起父母的不满



（比如边吃饭边玩手机），也可以提前和父母约定好专门玩手机的时间，避免父母无意的打扰引起争吵。当然，如果可以，请在跟父母互动的时候，尽量把手机放一放。实在做不到，可以试试充分发挥好手机的作用，比如按照手机的菜谱和家人一起制作美食。比如用手机为亲子互动拍段短视频，记录一家人的幸福时光。也可以翻开手机给父母看看你记录下的校园美好。希望手机成为增进亲子关系的工具，而不是引发亲子冲突的导火线。

（作者：龙岩学院罗灵娜）

破解行为定律，养成良好习惯

疫情防控常态化的大环境下，大学生又要面临“悠长寒假”。一些自制力较弱的同学容易沉迷网络，使自己的健康大打折扣。以下提供一些建议，帮助大学生在家也能规律学习生活，实现自我提升。

一、规律作息。晚上少熬夜，坚持早睡早起。但要注意，作息的调整不可一蹴而就，比如针对晚睡晚起的同学，一下就早睡早起的可能性不大，不妨一点一点努力，逐步达成作息目标。

二、制定计划。制定“跳一跳能够得到”的学习目标，并依据目标和现有情况制定学习计划。首先要有一个总的学习计划，然后细化至每周、每天，监督自己计划完成情况。如果达成了当日计划，不妨小小地奖励自己一下吧！



三、立刻开始。我们常常想的太多，做的却太少，总想等到做好准备的时候再开始，可何时才能到“准备好”呢？不妨就从现在开始吧！读书、写论文、锻炼…，只有开始前进，才算得上真的在路上。

四、善用资源。针对动不动就想刷手机的你，一款具有强制锁屏功能的 App 或许可以帮到你。也可以选择跟小伙伴们一起努力，互相监督，建个小群，一起打卡读书、单词、运动等等。努力的路上绝不孤单！

（作者：福建师范大学心理学院马梦科）

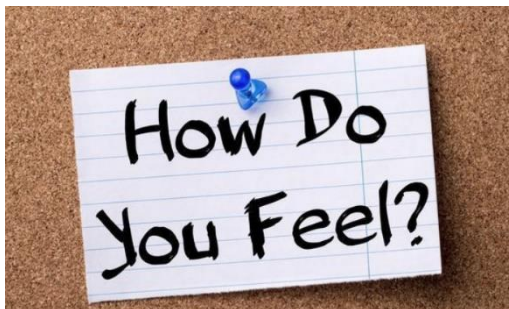
如何与父母用好“非暴力沟通”

圣雄甘地说：隐蔽的语言暴力，就像是地狱之火的燃料供应。拳打脚踢是一种暴力，但语言上的暴力我们同样不能忽视。

一、什么是非暴力沟通？

依照“非暴力原则”来聆听和谈话，使人们情谊相通、和谐相处，这就是“非暴力沟通”。非暴力沟通指导我们转化谈话和聆听的方式，让我们不再条件反射式地反应，而是去明了自己的观察、感受和愿望，有意识地使用语言，让我们既诚实、清晰地表达自己，又尊重且倾听他人。

它集中于四个要素：观察、感觉、需要和需求。首先，我们应该关注正在发生的事情，能够用中立、客观的方式来描述；然后，我们应该学会表达自己的感受，理解导致这些感受的需要；最后，我们应该根据这些需要提出具体、明确的要求。用这四个要素诚实地表达你的非暴力交流。



二、怎样用“非暴力沟通”技巧表达自我和倾听他人？

（一）留意观察，发现事实

关注正在发生的事情，客观说出事实结果而非评论。可以从以下几个方面对观察和评论加以区别：注意形容词的使用，特别是那些正性或负性的形容词，因为它们通常代表评论。注意副词的使用，如“每次”通常是以事实为依据的，但“总是”则不一定。把猜测和预测当作事实，比如“我认为他不明白”和“他说他不明白”之间的区别。

（二）体悟情绪，表达感受

通过建立表达感受的词汇表，我们才可以更清楚地表达感受，从而使沟通更为顺畅。当我们说“我觉得”的时候，常常并不是在表达感受，而是在表达想法。为了更清晰地表达感受，我们可以使用具体的语言，并关注日常情绪，尝试表达和描述。

（三）冲破压抑，理清需要

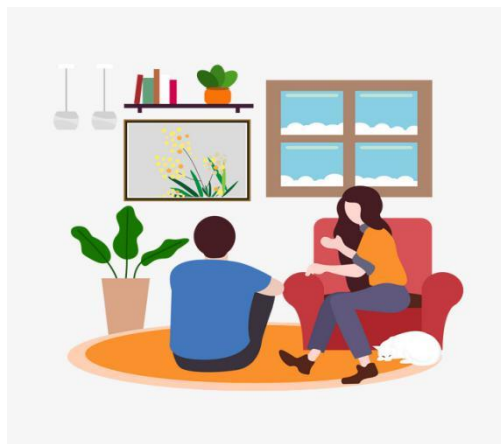
感受的根源在于我们自身的需要有没有得到满足。我们的需要、期待以及对他人言行的看法导致了我们的感受。对他人的批评实际上间接表达了我们被压抑的、尚未满足的需求。

如果我们通过批评来提出主张，人们的反应常常是申辩或反击。如果可以直接说出需要，清晰表明自己的需要，其他人就较有可能做出积极的回应。

（四）明确告知，请求帮助

以什么样的方式提出请求更容易得到积极的回应呢？

我们要清楚地告诉对方，我们希望他做什么。模棱两可或含糊不清可能徒增误会，应该避免使用抽象的语言，而要借助具体的描述来提出要求。



好的请求有三个条件：（1）非常具体。（2）不要告诉他不要做什么，而要告诉他要做什么。（3）委婉的请求，而非要求和命令。记得加上五个字“你可不可以”。

（作者：福建师范大学心理学院李丹煜）

谨慎网络交友，掌握科学上网的金钥匙

为响应“不出门，少出门”的抗疫号召，大家都选择宅在家中“网上冲浪”，网络交友也成为了我们打发时间的一种重要手段，但网络世界真假难辨、鱼龙混杂，网络交友仍需谨慎。那么我们在网络交友的过程中该如何保护自身呢？

一、注意个人隐私

网络是一个虚拟的环境，我们可以通过文字、语音、视频等众多聊天方式与网友交流，但现实生活中往往没有联系。如果对网络另一端的那个人仅仅靠网上认识就考虑见面，没有进行真正的了



解，很容易将自己陷入危险的境地。近年来，因为与网友见面遭遇侵害的新闻层出不穷，因此，我们需要保持谨慎，提高警惕，保护个人隐私，不要轻易与网友见面。

二、避免金钱往来

网络上的人良莠不齐，在网络交友时，我们很难看清这个人是否诚信、是否真实。同时，网络也是诈骗等案件的高发地。在进行网络交友时，千万不能掉以轻心，轻易答应对方借钱或发生金钱往来。一旦遭遇欺骗，产生的损失很难追回。

三、抵制不良诱惑

在网络交往时，我们也不应该散布一些不良言论，不传播色情、暴力信息，在与网友交谈时也要自觉抵制这些信息。

四、注意用语文明

在与网友交谈时要注意礼貌用语，不辱骂对方，不恶语中伤对方。网络交友应该以有利于学习为原则，与网友交流应多探讨学习问题，不应多谈与学习无关的话题，更不应该涉及不良信息内容。



最后，一首科学上网的小诗歌
送给大家：网络交友虽方便，谨慎小心不能忘，当心对方套路深，嘘寒问暖打引号，骗你钱财才是真。

（作者：福建师范大学心理学院吴榕丹）

明辨信息真伪，提高心理防疫能力

互联网的发展，促发了一个信息爆炸的时代。在信息鱼龙混杂的环境下，我们要如何擦亮双眼，辨别信息真伪，提高心理防疫能力呢？

一看信息来源和途径。现如今，人人都可以是信息的发布者和传播者，各种各样的信息充斥在我们身边。通过看信息发布的来源和途径，就可以有效避免一些虚假信息。比如



在发布信息时，一些商家、机构等难免会带有“私心”，相反权威的机构则会相对客观，比如人民日报、央视新闻等公众号和新媒体账号。从官方的途径掌握新闻的最新动态，可信度较高。

二看信息内容。心理学告诉我们，大脑其实是很“懒惰”的，同时也是一个优秀的“策略家”，它只会把精力放在我们所关注的东西上，所以我们看到的往往是我们想看到的。在拿到信息的时候，除了根据原有的知识经验进行判别，还需交叉搜索、多方求证信息真实性。有一些新闻喜欢使用“数字骗局”，因为数字比文字直观，更容易引发人们的注意。所以当看到数字的时候应该更加敏感，多查找一些相关资料，小心误入发布人设定的“陷阱”里。

三要提高自我。获得信息后不轻信、不轻易转发，以免成为散布不实信息的“帮凶”。平时注意多阅读，树立追求真相的意识，培养批判性思维，学会从不同的角度看待问题，提高思考问题的严谨性和逻辑性。

（作者：福建师范大学心理学院方美欣）

心理卫生规范篇

利用网课资源，学习心理卫生知识

在疫情反复多发的情况下，许多大学生容易产生焦虑、不信任和绝望等消极情绪，因此具备基本的心理卫生知识，对疫情下促进大学生的心理健康具有重要意义，那么大学生如何学习心理卫生知识呢？网络课程是学习心理卫生知识的有效途径。而利用网课资源，学习心理卫生知识，我们要注意以下三点：

一、选择规范的网课平台

不正规的学习平台的课程内容不完整、错误多，不利于大学生掌握正确的心理卫生知识。我们在进行网课的选择时，一定要选择中国大学慕课、智慧树等正规平台的网课



资源进行学习。此外，部分学校会为本校学生开放优秀课程资源，给大学生们提供良好的学习支持。高校学生可以利用丰富的在线课程资源，自主安排好学习生活。

二、选择合适的网课资源

大多数同学对心理卫生知识的概念比较模糊，在进行课程选择的时候会将心理卫生课程和其他课程混淆，所以在选择课程的时候要注意区分。我们可以从课程名称、课程目录等方面看是否含有关于心理健康的内容，从而选择正确的心理卫生课程。

三、采用知行结合的原则

我们学习心理卫生知识是为了利用心理卫生知识，来帮助自己缓解压力，消除不良情绪，维护心理健康。因此，将所学心理卫生知识应用到生活中去才是最重要的。我们可以利用虚拟仿真实验教学资源，来进行心理问题情境的模拟，帮助我们更好掌握心理卫生知识。



（作者：福建师范大学心理学院高胜杰）

如何配合学校和社区进行疫情常态化防控

当前国内零星散发病例和局部暴发疫情的风险始终存在，因此常态化疫情防控尤为重要。作为大学生，我们应如何配合学校和社区进行疫情的常态化防控呢？

一、保持警惕，做好个人防护

每个人都应该自觉主动加强个人防护，勤洗手、勤通风、勤消毒，不参与大规模聚餐，出门戴口罩，加强锻炼，有异常现象及时报告，这就是配合学校和社区进行疫情常态化防控的最重要、最简单的方式！



二、按时如实，进行健康情况上报

为了更好地进行疫情防控，许多学校开始利用钉钉打卡、小程序打卡等网络手段，采取健康情况一生一档的措施。此外，部分社区也会对返乡人员进行健康跟踪和调查。那么我们需要做的是，按时进行每日健康打卡、报告同住人健康状况、报告行程变动情况等，如有疑似症状，一定要及时报告学校和社区。在此过程当中，我们一定要记住“如实”二字，因为这不仅是配合疫情防控工作的需要，更是对我们自己以及他人健康负责的需要。

三、积极参与，争做防疫志愿者

我们可以做一名社区防疫志愿者，积极投身社区疫情防控工作，比如宣传防疫知识、排查疫情情况、登记检测体温、发放防疫物资和做好相关劝导等。我们还可以发挥自身专业优势，为疫情防控贡献自己的一份力量，比如心理学专业学生可以进行疫后心理疏导、美术专业学生可以协助社区设计防疫宣传海报等。但在进行志愿防疫时一定要做好自我防护，严格按照防疫要求，监控自己的身体状况。



（作者：福建师范大学心理学院陈怡静）

（本手册图片内容来源网络）