

福建防抗新型冠状病毒肺炎 心理自助手册 (村居版)

福建省心理学会 编

编者按：

为做好新型冠状病毒肺炎防控工作，针对性加强社会心理疏导，福建省委宣传部约请福建省心理学会组织编制了面向福建省中小学生、大学生、村居居民的系列心理防疫自助手册，针对不同群体可能遇到的心理困扰，提供应对策略。同时，配套开通了义务心理支持热线，提供免费的心理援助服务。热线开放时间 8:00-22:00，热线电话(即时通讯)：13696837363；3190137649 (QQ)

目 录

心理防疫：社区管理者应知会的二三事.....	3
疫情时期“宅家”会出现哪些心理反应.....	4
心理应激反应的自我识别与应对.....	5
疫情袭来莫慌乱，学会自助心健康.....	6
被动“宅”的我们，如何进行自我心理调适.....	7
总担心自己被传染了，怎么办.....	8
我是例外？盲目乐观可能害了你.....	9
如何在封锁的小区中保持好心态.....	10
如何用呼吸法来缓解疫情中的焦虑.....	11
在家就能做的焦虑缓解操.....	12
新冠肺炎来袭，如何抵抗不良情绪.....	13
新冠肺炎来袭，如何应对恐慌心理.....	14
新冠肺炎来袭，如何应对强迫现象.....	15
居家战“疫”，如何预防和克服睡眠问题.....	16
疫情之下，我们如何做家长.....	17
孩子出现应激反应，家长应该怎么做.....	18
孩子总担心被感染，家长怎么办.....	19
孩子无休止地刷手机，家长怎么办.....	20
抗疫“宅家”，巧用心理游戏点亮亲子关系.....	21
特殊时期如何提高在家远程办公的效率.....	22
心理应激调适 老少各有不同.....	23

心理防疫：社区管理者应知会的二三事

非常时期，社区封闭管理虽阻断了病毒感染的途径，但无法阻止人们对病毒心理上的恐惧，因此应关注社区居民的心理状况。作为社区管理者，知会以下几点心理学常识，将有助于工作开展。

1. 及时更新疫情信息

可利用电子信息屏和微信群、QQ 群等工具及时更新疫情的最新消息、普及关于病毒的常识。公开透明的信息来源能够给居民提供安全感。



2. 及时解释封闭管理的原因

当社区突然实施封闭管理，民众会自然而然地做出许多猜想，其中就包含许多负面猜想，如“是不是我们周边有谁被感染了？”、“是不是疫情更加严重了？”。及时向民众解释社区封闭管理的原因，可以舒缓民众的紧张和焦虑，也能阻止这种不良情绪在整个社区蔓延。



3. 分享应对心理应激的方法

心理应激反应是人体对各种紧张刺激产生的适应性反应，例如紧张、焦虑、恐惧等。可向民众介绍一些应对心理应激的方法，鼓励他们进行心理自助。例如：

- (1) 鼓励积极向上的乐观心态。
- (2) 将注意力集中在当下要完成的工作上。
- (3) 与家人共度高质量的时光，同时做好卫生。
- (4) 请状态低迷者及时寻求心理援助。

疫情时期“宅家”会出现哪些心理反应

世界卫生组织调查显示，重大灾难事件后，有 30%-50% 的人会出现中度至重度心理失调。常见的心理现象包括：

- 非常担心自己和身边人的健康；
- 精神差；
- 对娱乐活动没兴趣；
- 听到周围人咳嗽打喷嚏就很紧张；
- 非常在意身体的任何不舒服，然后往新冠肺炎上联想；
- 会对那些哈哈大笑或看喜剧节目的人感到生气，觉得他们应该感到羞愧；
- 生气为什么会发生这些事情，生气吃野生动物的人；
- 看到任何与疫情相关的消息，都要转发；
- 反复刷疫情相关消息；
- 反复洗手消毒物品；
- 产生睡眠问题（难入睡、睡不醒、做噩梦、易惊醒等）；
- 反复回想自己去过的地方，接触的人，排查可能接触感染源的地方；
- 一想到疫情的相关情况，就会被无力感充斥，什么都不想做；
- 认为那些在疫情中拒绝做防护的人是不负责的应当被谴责；
- 面对身边人对疫情不重视的态度感到愤怒；
- 担忧疫情比已报道的情况严重得多，担心最终完全失控；
- 担心家里食物/口罩短缺无处采买；

.....

如果你出现了以上反应，先不要过分恐慌，觉得自己得了心理疾病。其实适度的紧张和担忧能够帮助我们更好的应对危机。但如果你发现这些想法已经频繁出现在大脑中，打乱了正常的生活节奏，建议你采用适当的心理调适方法（可参考本手册相关文章）帮助自己，或者寻求专业心理帮助（心理支持热线：13696837363）。



心理应激反应的自我识别与应对

新型冠状病毒肺炎疫情对很多人来说，是一个较强应激源，会使人们在情绪、生理、思维和行为上发生许多改变。

情绪上，我们可能会比以往感到情绪波动得更大、程度更深、持续时间更长，并往往伴随多种复杂的感受。生理上，我们可能会感到身体上出现无明显原因的疼痛、身体颤抖、食欲变化等。思维上，我们可能出现记忆力下降、注意力下降、做决定犹豫不决等变化。行为上，我们可能会更多地吸烟或饮酒、进食，睡眠发生变化、社交变化等。

这些是正常的现象，不需要过度的惊慌。同时，我们可以尝试着做出点努力：

1. 学会和情绪共处

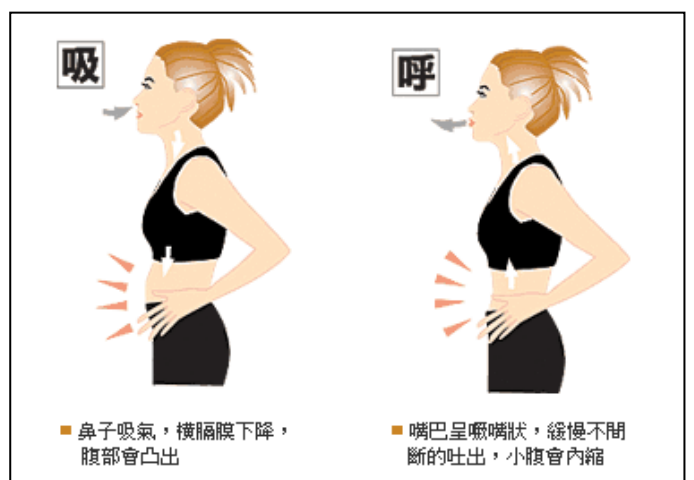
试着合理地宣泄情绪，如做一些室内运动；或者寻找亲朋好友的支持、在线聊聊天，避免独自陷入负面情绪中难以自拔。

2. 维持正常的生活作息

大人和孩子按照正常规律起床、吃饭、睡觉，合理安排好学习、工作和娱乐的时间。

3. 学会一些放松技巧

比如，腹式呼吸法：先找到一个舒服的状态、坐着或者躺着都可以→把手轻轻放在肚子上、慢慢深吸一口气，感受肚子因为吸气而慢慢膨胀起来的感觉→慢慢地将气呼出来，再感受肚子慢慢回缩的感觉→重复这个动作，直到感觉到身体放松、情绪慢慢缓解即可。



疫情袭来莫慌乱，学会自助心健康

1. 保持平常心

疫情当下的心理变化是人由于内外环境的突然变化导致的应激反应。要意识到这是一种正常的心理反应，这只是暂时的，并且可以通过恰当的方式解决。



2. 调整不合理认知

一个人的焦虑或恐惧等，往往不是事件本身造成，而是源于个体对事件的不合理认知。当你不小心掉入这些陷阱时莫着急，可采用**积极联想法**进行心理疏导：

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、想象世界上宁静美丽的风景，将这些积极的内容和自己联系在一起。



3. 正确宣泄情绪

首先，学会表达，可以将近期的事件和自己的感受通过文字或绘画表达自己的情绪；其次，沟通交流，可以通过亲朋好友之间的有效沟通获取心理支持；最后，敢去求助，在情况严重时，要勇于寻求专业人士的帮助。



4. 做有意义的事情

对抗失控感、焦虑感的最有建设性的做法是克服自己的恐惧，去做更有价值、更有意义的事情。当我们能够去帮助他人、关心他人、做建设性的工作的时候，就能增强自己的力量，增加对环境的控制感。

被动“宅”的我们，如何进行自我心理调适

在这段特殊的日子，我们可以通过以下几点进行自我调适：

1. 让生活作息保持规律。疫情严峻，假日延期，尽可能维持正常的生活作息以保持生活的稳定性，是维持心身健康的必要条件。

2. 列出愉悦清单，并坚持执行。列出平日里会令自己开心的一系列事情，并执行它。比如读书、养花、做些小手工，或者也可以试着为自己和家人做顿平时没空做的美食，与家人做互动小游戏、以及与家人真诚的聊天等等。

分享

并快乐着



3. 避免对疫情信息的过度关注。信息过载会带来较大的心理负担，不仅会影响我们的正常生活，还会直接影响自身免疫能力。控制自己每天接收有关疫情信息的时间，尤其在睡前不宜过分关注相关信息。对战胜疫情充满信心，更有利于自己的身心健康。

4. 适当的运动。运动能帮助减少精神上的紧张，增加心血管机能，增加自我效能，提高自信心，降低沮丧等。可以跟着网络上的视频做几遍广播体操，再练一练八段锦，让自己静下来，也可以尝试腹式呼吸与蝴蝶拍等。



总担心自己被传染了，怎么办

每天，新闻里报道的感染人数都在增加，疫情严峻。这让一些人也觉得身体不舒服，总觉得自己可能被感染了。首先，可以通过测体温、在线问诊等方法进行确认。如果排除了感染新冠肺炎的可能性，那么身体上的不舒服可能是因为对疫情过度紧张而造成的。这时可通过以下几点来调节：

1. 避免信息“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，并且关注专业的疫情发布平台（如丁香医生、腾讯新闻等）来了解疫情进展。



2. 保持正常的作息规律。充分休息，保持充沛的精力。很多身体上的不舒服可能是生活节律混乱造成的。调整作息后，就自然消失了。保持自己的日常工作量，把注意力从疫情上转移到实际工作中，有助于自己客观冷静看待疫情。



3. 进行放松训练。当我们因为过度焦虑时，还可以搜索一些方法按照指导语进行放松训练，如深呼吸、渐进式肌肉放松等。

我是例外？盲目乐观可能害了你

近日，福建的“晋江毒王”事件，引发热议。晋江张某某从武汉回晋江后，多次外出走亲访友、参与聚餐，造成近 4000 人被隔离。为何张某某要隐瞒自己的情况，还出门参加聚餐呢？其背后可能的原因是张某某的侥幸心理，认为自己平常身体好，运气佳，应该不会有事。社会心理学中的“盲目乐观”说的就是这种现象。

盲目乐观指的是，人们认为好事更可能发生在自己身上，而坏事往往会在别人身上。这种盲目乐观的心态可以进一步用“**虚假一致性**”和“**虚假独特性**”



来解释。“**虚假一致性**”指的是，人们往往会高估别人对自己观点的赞成度以及和自己的相似度。而“**虚假独特性**”指的是，人们会把自己的才智和品德看成是超乎寻常的，因而会认为别人会失败，但自己不会。

在现实生活中，酒醉驾驶的司机往往就是出于“**虚假一致性**”和“**虚假独特性**”的盲目乐观心态。一方面，他们会认为，虽然喝酒了，但应酬是难免的，开了车来不开回去不方便，其他人难免也会这么做；另一方面，他们会认为，就算其他酒驾司机被交警抓住，可自己运气好，不会这么倒霉被抓到。

面对封闭管理社区的情况，如果我们也抱着盲目乐观的心理，恐怕会害了自己，也会害了别人。因此建议大家，一定严格遵守社区安排，积极配合做好疫情防控，不聚会，不串门，这也是对自身安全的最有力保障。

如何在封锁的小区中保持好心态

1. **健康生活习惯。**照顾好自己和家人，做好防护工作，健康饮食，作息规律，给自己安排一些日常活动，甚至制订一个短期计划，督促自己和家人共同行动。

2. **拒绝负性思维。**面对小区封锁，有人认为疫情会越来越糟，觉得人人危在旦夕，再也不会好起来了，没有希望了等等。想到这些难免恐慌不安。所以，一旦脑中出现类似想法，要及时制止。要相信专业人士的实力与努力，相信我们能够战胜病毒一切都会好起来的。

3. **寻求社会支持。**小区封锁后不能出门，似乎与世隔绝了。这时我们更需要主动寻求社会支持，比如通过网络动联系亲朋好友，倾诉自己心情，回忆往事，畅谈未来。如出现比较严重的负面情绪，还可拨打有关部门开设的疫情心理支持热线，或到相关防疫网站寻求帮助。

4. **认准官方消息，不要听信谣言。**疫情来临时，我们可能会不由自主地搜索一些疫情信息，并与之对应回想某些细节，判断自己是否被感染，对号入座，进一步引发焦虑情绪。但网络虽便捷，也有许多虚假信息扰乱我们的视听，此时，我们一定要严格甄别信息来源，认准权威机构发布的数据。



如何用呼吸法来缓解疫情中的焦虑

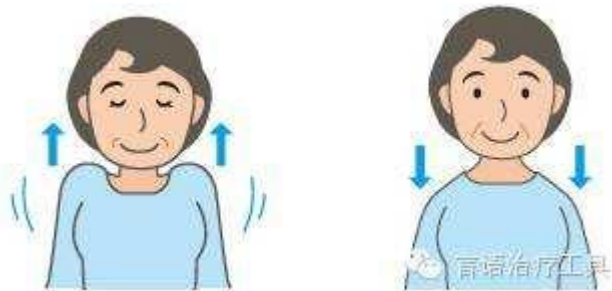
新年伊始，新冠肺炎疫情突然爆发，很多同学长时间呆在家中，时时感到焦虑与不安。这里告诉大家两种呼吸法来进行自我心理调适。

一是调节呼吸放松法。具体做法：

1. **吸气。**缓慢并深深地按“1—2—3—4”吸气，约4秒钟使空气充满胸部。呼吸应均匀、舒适而有节奏。

2. **抑制呼吸。**把空气吸入后稍加停顿。感到轻松、舒适、不憋气。

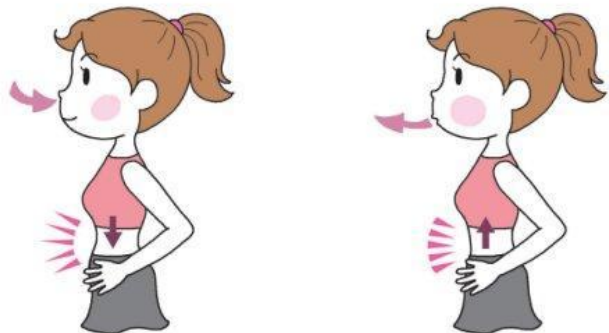
3. **呼气。**要自然而然地，慢慢地把肺底的空气呼出来。此时，肩膀、胸，直至膈肌等都感到轻松舒适。在呼吸时还要想象着将紧张徐徐地驱除了出来。注意放松的节拍和速度。



对以上三个动作，连续做10遍，会使呼吸变得自然而均匀；再做10遍会使你欢快舒畅而又心情平静；再做10遍会使呼吸缓慢深长而又充分放松。

二是腹式呼吸放松法。具体做法为：

1. **吸气。**采取仰卧或舒适的坐姿，可以把一只手放在腹部肚脐处，放松全身。先自然呼吸，然后吸气，最大限度地向外扩张腹部，使腹部鼓起，胸部保持不动。



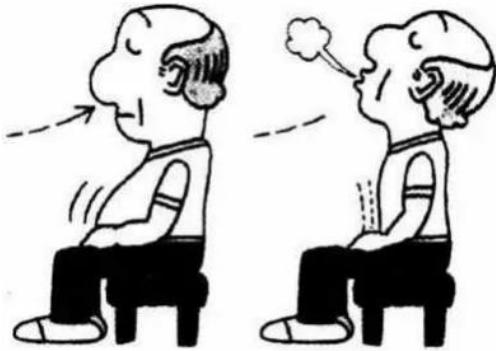
2. **呼气。**腹部自然凹进，向内朝脊柱方向收，胸部保持不动。最大限度地向内收缩腹部，把所有废气从肺部呼出去，这样做时，横膈膜自然而然地升起。循环往复，保持每一次呼吸的节奏一致，细心体会腹部的一起一落。

在家就能做的焦虑缓解操

随着新型冠状病毒肺炎疫情蔓延，个人难免会产生焦虑情绪。我们可以试着用系统脱敏法，缓解焦虑，正确应对疫情。

第一步，学会放松。

运用肌肉渐进式放松训练。训练时要先学会体验肌肉紧张与肌肉松弛间感觉上的差别，然后进行全身各部分肌肉进行先紧张后放松的训练。



第二步，建立焦虑事件层级。

先确定一个最平静的相关情境或事件，将它指定表示焦虑程度的分值为 0。接着确定一个最焦虑的情境或事件，指定分值 100 分。最后，把各焦虑事件按主观程度由弱到强进行排列，两个相邻焦虑事件之间的层级差约 10 分，建立起“焦虑事件层级表”。

第三步，想象着某一等级的刺激物或事件。

若脑海中呈现清晰的画面并感到紧张时，立即停止想象并全身放松。之后反复重复以上过程，直到不再对想象感到焦虑或恐惧，那么该等级的脱敏就完成了。以此类推做下一个等级的脱敏训练。一次想象训练不超过三个等级，如果训练中某一等级出现强烈的情绪，则应降级重新训练，直到可适应时再往高等级进行。

新冠肺炎来袭，如何抵抗不良情绪

疫情相关信息的爆炸式推送，让人们会突然感到压力的降临，伴随而来的是系列身体与心理的恐惧、焦虑、不安等情绪，这是一种常见的“应激”状态，也是一种社会适应的方式。面对此次疫情下的这些不良情绪，我们应该采取理性的态度来面对。

首先，了解自己的不良情绪。可以通过搜索一些心理量表，对自己的心理状况做一个简单的测试，了解自己目前面临的不良情绪，比如焦虑量表、抑郁量表、恐惧量表等。

其次，寻找产生不良情绪的根源。从自己的身体状态、生活作息、工作学习、日常行为等方面寻找自己不良情绪产生的原因。比如，一些人可能有运动习惯，而久居家中会造成身体上的不适，进而产生心理上的不适；有些人正常的作息紊乱；工作效率低下等等。

第三，从心理和行为上进行防疫的应激自助。心理上，应合理地宣泄情绪，放松身心。首先认识到疫情期间的恐惧、焦虑不安等是正常现象，不必对这种情绪产生新的恐慌。其次，找到合适的宣泄方式，让情绪得以缓解和调节。行为上，在缓解情绪时，可以通过正念、冥想、调整呼吸以及室内运动和听音乐等方式，让自己的情绪平缓下来。冥想和正念可以让我们的身体安静放松下来；音乐和运动可以转移我们的注意力。



新冠肺炎来袭，如何应对恐慌心理

恐慌可以分为两类：生理恐慌和心理恐慌。前者如身体出汗，瞳孔放大，身体无法动弹等，后者是指对未知的事情经过大脑毫无根据的胡思乱想之后无限放大形成的对事物的担心，从而丧失对事物的客观评价，这就是心理学上指的“有限理性”。在此次疫情中，我们要谨防心理恐慌，深入学习病毒的有关知识，认识到病毒可控、可防、可治。

那我们应该如何应对恐慌呢？可以尝试按照下列方法来应用。

1. 积极参加体育锻炼。适量的体育锻炼能够有效减少心理上的紧张，同时能够增加自身免疫能力。

2. 保持正常的生活作息。钟南山院士曾提到，保持正常的作息是提高免疫力，有效对抗病毒的有效办法。

3. 正确对待网上的过度信息。一天关注疫情信息 2-3 次足矣，避免信息过度给个人带来的不良情绪。



4. 接纳自我，相信自我，保持积极心态。每个人都有各种各样的情绪，允许自己表达负面情绪，接纳自己，告诉自己“虽然疫情形势严峻，但是我能照顾好自己，我们终将战胜疾病”。

5. 宣泄倾诉、寻求心理支持。亲密关系在人类的生活中扮演着很重要的位置。当你感觉到自己的情绪不稳定，需要他人给予支持时，应该及时与家人或利用网络与亲人朋友交流、倾诉，获得必要的心理支持。

新冠肺炎来袭，如何应对强迫现象

由于新冠肺炎疫情蔓延，有些人可能会担忧不已，感觉空气中到处都是病毒，因此尤其关注卫生状况，从而出现了一些过度行为，如：洗手时间过长、频繁更换衣物等等。这些在心理学上称为“强迫行为”。对此，我们该怎么办？

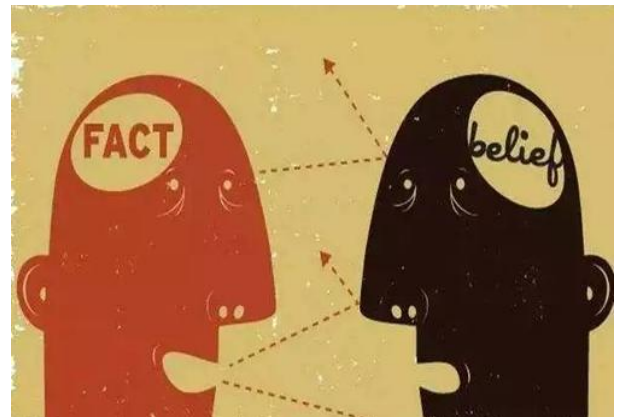


1. 接纳自己的强迫行为

接纳自己的强迫行为，学会与强迫行为和平共处。

2. 承认自己反应过度

告诉自己，在这个重大的公共卫生事件下，我们的确担忧害怕，会格外关注个人卫生，但自己的关注还是过度了。



3. 理性评估被病毒感染的风险，改变认知

用笔写下自己的担忧，并用客观的数据来理性评估被病毒感染的风险。

4. 带着担忧转移注意力

带着会被病毒感染的担忧，做些自己喜欢做的事情，越投入越好。

居家战“疫”，如何预防和克服睡眠问题

居家生活，加之对疫情的担心和恐惧，易使我们产生昼夜节律混乱、失眠等睡眠问题。那么，居家战“疫”，如何预防睡眠问题呢？

首先，自律——维持规律的作息。

科学合理地安排自己的作息時間，并严格执行。睡前不做令人兴奋的活动，可以洗个热水澡或泡个脚，让自己身心放松下来。



其次，自控——严格进行刺激控制。

将自己的工作、活动和休息空间分隔开来，并进行严格的刺激控制：（1）当感到困倦时才上床；（2）除了睡觉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。

最后，调适——适宜运动和放松训练。进行适宜的运动，也有利于晚上睡眠。采取一些放松训练，如正念冥想、瑜伽放松等，可以有效地缓解负面情绪，维持良好睡眠。

如果晚上睡不着，又该怎么办呢？

1. **让大脑慢下来。**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。



2. **与“辗转反侧”做斗争。**睡觉时翻来覆去，动作太快，翻身越多，精神越焦虑。可以慢慢地翻身，确保要有笑容而且深呼吸，你就会感觉不一样。

3. **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。



疫情之下，我们如何做家长

这场突如其来的新冠肺炎疫情，让“宅”在家的家长和孩子“史无前例”地拉近了彼此的距离。在这种情况下，家长该怎么做？

首先，做孩子的好榜样。言传胜于身教，在这个特殊的时期，父母更要做好以下几类榜样：

1. 理性认知的榜样。每天面对大量关于疫情的各种信息，不免让人感到些许恐慌。父母要教孩子理性对待这场突如其来的疫情，首先做到自己不恐慌，理性分析各类疫情信息，给孩子做好示范。

2. 规律生活的榜样。健康的作息、规律的生活是防控疫情、提高身体免疫力很重要的方面。因此，家长要合理安排生活作息、三餐饮食，让孩子在规律的生活中宅家。

3. 自主学习的榜样。家长也应该每天划出一些学习时间。孩子在学习，父母也在学习，打造浓浓的家庭学习氛围。



其次，多与孩子交流。宅家让亲子朝夕相处，家长可以利用这个机会，和孩子一起阅读、一起锻炼、一起游戏，多了解孩子内心，增进亲子关系。

第三，让危机成为契机。家长可以把这场疫情变为孩子自我成长的契机，让孩子学会应对突发情况、独立安排时间、进行自我管理，促进孩子健康成长。



孩子出现应激反应，家长应该怎么做

1. 耐心陪伴孩子

调整好心态，不在孩子面前表现出不良心态，做孩子的榜样。在孩子感到害怕时，告诉孩子你会一直陪伴他，给孩子安全感。

2. 维持正常生活作息

帮助孩子合理安排时间，保证有充足的睡眠和健康的饮食。可以通过亲子游戏，引导孩子参与家务活动等，创造美好的体验。

3. 合理解释疫情信息

对于年龄小的孩子，可借助绘本或采用比喻的方式来讲解。对于年龄稍长的孩子，引导他们关注权威信息，不轻信未经核实的信息。在谈论疫情相关信息时，传递积极心态，引导孩子树立战胜疫情的信心。



4. 让孩子保持与外界的联系

让孩子通过电话、网络等方式与同学朋友保持联系。鼓励孩子在线上学习，做到停课不停学。让孩子感受到生活、学习也没有受到多大干扰，减少应激反应。

5. 帮助孩子管理情绪

无论什么时候，倾听孩子的表达都是重要的支持方式。也通过游戏、绘画等帮助孩子识别和表达情绪；引导他们掌握调适不良情绪的技巧。如果孩子的情绪严重影响学习和生活时，务必寻求专业心理机构的帮助。

孩子总担心被感染，家长怎么办

在这特殊时期，家庭成员出现一两声咳嗽或者身体不舒服，总会引起害怕焦虑，一些孩子甚至开始担心家人是否已被感染或迟早会感染，严重影响生活。这里建议家长：

1. 告知居家防疫作用，减少过度焦虑。

首先，告诉孩子，不安与焦虑是正常的，只要我们做好防护工作，保持良好作息，居家不外出，完全不用过度担心。运用积极思维，引导孩子积极看待问题。

2. 合理获取权威信息，遵从理性思考

对于没有经验的孩子来说，要避免输入过多负面信息，造成过度担心和焦虑。家长需控制孩子每天接收相关信息的频率与时间，特别是未被证实的消息，有效帮助孩子们减轻情绪冲击。

3. 保持良好健康心态，做好亲子陪伴

面对疫情，家长不要产生过多的负面情绪，避免将紧张情绪传递给孩子造成心理负担。可以利用这难得的亲子共处时光，多花时间和精力去加深和维系亲子固有感情。一起做家务、体育运动，营造良好的家庭氛围；合理计划生活，充分调动积极性，让孩子们感觉到在家同样可以丰富多彩，从而轻松面对疫情，共克时艰。



孩子无休止地刷手机，家长怎么办

相信当下大部分孩子都拥有一部智能机，在假期更是变本加厉的使用，成为了居家生活中的案头之物。面对孩子一整天刷手机的情况，家长可以这样做：



1. 控制“屏幕时间”，合理安排生活

与孩子进行协商，协商每天固定的“屏幕时间”，在一个固定的时间段使用手机，其余时间做一个详尽的规划，用于学习看书运动等。

2. 提高孩子对网络的警惕性，辩证看待问题

引导孩子选择正确的信息渠道资源，注意思考，有选择的接受网络上传达的信息，让孩子学习关注那些真正能够带来良好价值引导的内容。

3. 家长不过度依赖电子产品，以身作则

根据班杜拉的社会学习理论，部分孩子过度依赖电子产品，是受到家长的不良影响。如家长自己就不停地“刷屏”

获取信息，或总是盯着电视无所事事，孩子受到家长行为的替代强化，容易认为这种状态即生活常态。因此家长要以身作则，限制自己的“屏幕时间”，选择其他家庭活动，如家庭亲子阅读、家庭运动等，来取代电子产品的过度使用。



抗疫“宅家”，巧用心理游戏点亮亲子关系

1. 谁是卧底（至少 4 人参与）

① 大家围成一圈，一人当裁判。② 裁判随机出两个相近的词，其中有 1 人的词和其他人不同，称为卧底。其他人的词相同，平民。③ 每人用一句话描述自己拿到的词语，最好既不太过明显，让卧底察觉，也要给同伴以暗示。④ 每轮描述完毕，所有人投票选出怀疑的卧底人选，得票最多者出局。若卧底出局，则游戏结束。若卧底未出局，游戏继续。若两人得票相同，则进入 PK，大家再从两人中间投出一个。⑤ 若卧底撑到最后一轮，则卧底胜，反之，则平民胜。



2. 头脑风暴

大家围坐一圈：在 60 秒内尽可能多地想出**回形针**（也可以采用其它任何物品或题目）的用途。一人负责记录。不允许有批评意见。欢迎异想天开，想法越离奇越好。数量越多越好，不追求质量。大家可轮流出题和记录。

3. 虎克船长

游戏规则：

- ①大家围成一圈，每个人给自己取个新名字，并依次自我介绍一遍。
- ② 由其中一人开始，说自己的名字二次，然后再叫另一人的名字。
- ③ 被叫到的人两边的朋友必须马上说：“嘿咻！嘿咻！”和做出划船动作。
- ④ 接着再由被叫到的人接着叫别人的名字(如 2)，直到有人做错或做错三次接受惩罚。

特殊时期如何提高在家远程办公的效率

由于疫情防控的需要，很多单位要求员工在家里办公。作为企业的领导或主管，如何动员员工在家高效率办公呢？下面从**管理心理学**的角度提供一些建议。

1. 激发积极性

通过拆分任务、明确时间节点，来帮助员工对抗惰性；合理借助在线办公工具，推动办公的“透明化”。



2. 营造归属感

人为制造一些仪式感，发动员工统一做一些事情。如在固定时段，发动大家分享自家窗外的风景，同时在线K歌，搞故事接龙等。重要的不是“在做什么”，而是“我们一起在做”。



3. 提高自我效能

管理者要及时对团队网络中的高效工作行为进行提炼和传播，并且公布给团队成员，帮助他们建立正确的工作习惯。

4. 增强安全感

可以借助工具，发动员工“每日健康打卡”，“报平安”，提高他们对自己身体和外部环境的感知，增强心理安全感，也实现了对公司疫情监测的数据化管理。

5. 赋予工作社会意义

在这个特殊的时期，可以把正在做的事情并入到社会价值体系中去。例如很多领域的专家都给出了抗击疫情的好方法，传播这些信息就给社会带来了价值。参与其中的员工，自然就能感受到工作的意义。



心理应激调适 老少各有不同

从发展心理学的视角来看，不同年龄段的人在突发情境中的心理与行为反应是不同的。家里有老有小，如何进行科学而有针对性的自我调适呢？

1. 学前儿童。学前儿童在危机事件中容易害怕、困惑、烦躁，家长需帮助孩子管理情绪。可用绘本、动画片等易理解的方式与孩子分享疫情知识。



2. 学龄儿童。学龄儿童的心理发展快速，他们会产生厌烦情绪、注意力不集中、做噩梦等情况。可以进行深呼吸放松法、放声大喊、制作心愿清单以及多和家长沟通。

3. 青少年。青少年期身心发展迅速且不平衡。他们可能出现游戏上瘾、易激动、头晕、呼吸急促等。可以静心冥想，学会过滤无关信息，多和家长朋友交流。

4. 成年人。成年人心智已经成熟，但面对疫情，有些人还是会出现失眠多梦、食欲不振等情况。要学会不过度关注疫情，试着接纳不确定的状态，协调好工作、学习和家庭的关系，规律作息保障睡眠。

5. 老年人。老年人免疫力差，是传染病的易感人群和高危人群。他们容易出现睡眠障碍、交流困难甚至性格巨变等情况。所以应该提高防护意识、寻求社会支持来提升安全感、保持乐观的心态。



若出现反复做噩梦、攻击行为增加、心境抑郁、恐慌等持续超过一周的症状，建议即时寻求专业的心理帮助。

（本手册图片内容来源网络）