

疫 过 天 晴

中小学校园复课心理支持手册
(供学校教师使用)



目 录

前言	01
一、疫情后学生可能的反应	03
二、聆听、保护和联结-榜样和教育模型(LPC-MT)	04
三、具体措施与活动	07
四、教师自我关怀	17
五、相关工具和小贴士	19
六、结语	25



前言

新冠肺炎疫情的爆发给整个世界带来了前所未有的挑战，在国内疫情趋缓的情况下，各省市中小学正在逐步恢复常态。学校作为一个重要的社区，对青少年儿童的身心恢复与发展起着至关重要的作用，我们希望该手册能够帮助**疫情较为严重地区的学校和教师**做好学生心理支持以及教师自我关怀工作，减低疫情在心理层面造成的负面影响。

本手册基于国内外相关的研究、模型和项目，由日慈公益基金会和圣路易斯华盛顿大学布朗学院师生共同整合、编写完成。

日慈公益基金会（全称“广东省日慈公益基金会”）于2013年成立，是一家致力于青少年儿童心灵成长和幸福生活的公益机构，2017年获评广东省AAA级社会组织，并获“慈善组织”认定。日慈以“让孩子智慧有爱，乐享人生”为愿景，专注于儿童心理支持类产品的设计和项目运作，通过赋能教师和高校志愿者为乡村儿童开展心理活动课和心理专题营会。目前品牌项目“心灵魔法学院”和“心益计划”受益中小学人次已逾73万，赋能乡村教师和志愿者超过3600人，项目遍及全国29个省级行政区域。

圣路易斯华盛顿大学（Washington University in St. Louis）**布朗学院**（Brown School）拥有社会工作、公共卫生和社会政策三个项目，其中历史悠久的社会工作项目在全美享有盛誉（据2019 US News数据，布朗学院社会工作专业排名全美第二）。布朗学院注重将学科教育与社会实践相结合，引导学生积极参与社会议题的讨论和行动，践行社工使命。在中国疫情爆发之际，布朗学院的教职工、在读中国学生和校友通过整理疫情相关资料在其微信公众号上发布，提供专业、多视角、证据为本的资讯。

在现有众多心理援助模型中，本手册最终选用了LPC模型，因为该模型的特殊版本——LPC-MT模型是专门针对学校系统及教育工作者设计的，可于灾难或危机之后的初始恢复期在学校场景下使用，更具有针对性和借鉴意义。LPC-MT模型分为五个步骤，分别是Listen（聆听）、Protect（保护）、Connect（联结）、Model（榜样）和Teach（教育）。该模型广泛应用于美国K12学校系统中，也曾在2008汶川地震后被部分学校采用，具有一定的本土适用性。该模型有两个主要的目标：

1. 稳定学生的情绪和行为；

2. 让学生在危机后恢复心理状态、准备上学并重新参与课堂学习。

LPC-MT模型阐述之后，本手册主要介绍了学校和教师层面可采取的具体措施和行动，丰富和细化的了LPC-MT模型的具体内容，让教育工作者能够直接应用。

此外，手册也涵盖了教师自我关怀的方法，希望可以帮助老师舒缓压力，以积极心态重返教育岗位。

最后，编写团队亦将教师可能用到的工具进行了整理，便于教师查阅和取用。

当然本手册还有很多不足的地方，尤其是在本土化方面，需要更多国内研究进行论证。本手册主要是从知识归纳整理的角度提供一些方法和思考，在此也欢迎读者提出意见和建议，共同学习、进步！



日慈公益基金會
RICI FOUNDATION





一、疫情后学生可能的反应

首先，需要明确的是，这些反应通常情况下都是正常的。如果这些反应持续2-4周以上或者属于从未有过的突发情况，那就急需成年人的指导和帮助。具体会出现的表现和反应为：

- 拒绝上学和与同伴玩耍，无法集中注意力；
- 表现出与年龄不符的幼稚行为，如要求父母给自己穿衣、喂饭等；
- 敷衍照顾者的关心或者保持沉默，拒绝谈论、思考对事件的感受；
- 出现一些躯体症状（头痛、头晕、胃痛、肌肉酸痛、呼吸急促、食欲不振和腹泻等）；
- 具有攻击性，故意挑起纷争并拒绝规劝；
- 过分关注死亡的情境，纠结于如何避免死亡、谁应该负责、有负罪感等；
- 抑郁，持续情绪低落或烦躁、食欲不振、睡眠障碍、对生活失去兴趣、自我贬低、绝望等。

(Brymer et al., 2012; Substance Abuse and Mental Health Services Administration, 2014)

编写团队通过采访部分中小学教师，发现如下潜在问题：

- 作息时间改变，较难回归日常学习。
- 听课习惯改变，目前很多网课时长较短，复学后可能较难适应长时间的授课。
- 上网习惯的改变，学生可能面临沉迷手机或者网络的情况。

教师们比较关注的问题是如何帮助学生回到日常课程学习中去，这跟本手册的目标是一致的，相信本手册的一些内容和活动建议可以启发和帮助老师和学生进行更加有效的沟通。





二、聆听、保护和联结-榜样和教育模型(LPC-MT)

1. 准备工作

在开始使用该模型之前，你需要做以下这些准备工作

理解这次危机的影响：

想一想这次危机会对学生产生怎样的直接影响（亲身经历，目睹周围人经历）。

危机过去之后，学生的想法、感受和行为都有可能发生变化。常见的反应包括：睡眠困难，与同学或朋友产生矛盾，无法集中精力听讲或有困难完成作业和其他任务。想到这次危机时，或者在从危机恢复的过程中，学生可能会变得易怒、悲伤、愤怒或者焦虑。参考第一部分。

当学生与你分享他们的经历及对危机的想法和感受时，注意聆听负面反应的“危险信号”。当你发现这些危险信号的时候，你的学生可能会需要一些更专业的帮助（如心理治疗），这些危险信号包括但不限于：

- 在危机中失去了家人/亲人，朋友，或者同学
- 亲身经历或看到了周围的人在危机过程中病重、病危，甚至去世自己在危机中患病
- 社区、学校、社会以及周围环境的巨大变化无法及时离开危险区域
- 危机中或危机过后的创伤经历

2. 聆听 (Listen)

在危机发生后，第一个非常重要的步骤是聆听并关注学生说的话和他们的行为，记得学生可能会在他们的行为中展现出他们的真实想法，如行为不得当，或不再注重学业、关注课堂等。

让学生知道，你愿意倾听并讨论有关此次危机的想法或感受。可用以下例子展开对话：

- 有哪些因素让你不想上学或者不想在学校待着？
- 有哪些因素让你在课堂上难以集中注意力或者完成作业？
- 有哪些因素让你不愿意参与学校组织的活动？

聆听、观察并记录学生在任何一下几点中的变化：

- 行为和/或情绪
- 学业成绩浮动
- 与同学和老师的互动
- 参与学校组织的活动
- 家长透露的在家表现



3. 保护 (Protect)

- 简洁诚恳地回答学生的疑问，减少学生对所发生事件的困惑。
- 让学生了解他们对疫情的反应并不是个例。
- 提供机会让学生交流、画画、做游戏，但不强迫他们做这些。
- 告诉学生学校正在采取哪些措施保障大家的安全。
- 用清楚的要求、一致的规则和及时的反馈保证每天的常规活动和安排，减少不必要的变化。
- 针对学生当前情况适当调整作业量，让学生知道，回到日常状态后，作业完成问题会改善。
- 尽量不让学生接触过量相关资讯（尤其是负面消息），避免不安和焦虑。
- 通过组织与疫情无关的活动让学生暂时转移注意力，有所“喘息”。
- 通过班级管理和活动让学生觉得自己对同学、班级和社区有帮助。

列出你可以帮助学生感觉更好的小活动/事情，与其他老师共享，也许能获得更多灵感。

4. 联结 (Connect)

- 经常性地了解学生的情况。
- 恢复有互动成分的学校活动，包括体育活动、社团活动、学生会等。
- 鼓励学生之间的互动，包括课堂小组和课外活动。

- 保持同理心，允许学生多用一些时间掌握新学习的知识。
- 从学生的优势出发，帮助他们运用过去的经验应对当下的挑战。
- 提醒学生，重大灾害和危机是少见的，减低其担忧和焦虑。

列出将你、学生与社区连结起来的活动，与其他老师共享，共建活动和资源列表。

5. 榜样 (Model)

- 你对疫情的想法、感受和反应会被学生察觉并对他们产生影响。
- 学生会观察你的言语和非言语行为。
- 注意你可能会被学生听到的谈话。

6. 教育 (Teach)

告诉你的学生疫情后可以预想的反应（情感上、生理上、认知上、心理上），并说明这些是“意外”事件后的“正常”反应。

- 让学生明白，不同人会有不同反应，且每个人有不同的调整节奏。
- 帮助学生处理遇到的问题，以树立乐观心态。
- 帮助学生设定可达成的小目标，达成后邀请分享成果，并给予肯定。
- 告诉学生，情况会逐渐好转。

教师可以寻求专业支持，当你觉得压力一直没有减轻；你不确定如何处理某种棘手情况。

(Schreiber, M., Gurwitch, R., & Wong, M, 2006)





三、具体措施与活动

LPC-MT模型指导性较强，仍需要教育工作者结合实际情况开发相应活动。为了便于教师实践，以下将介绍可直接操作的具体措施和活动。

学校层面

1. 支持学生和学生家庭，提供安全的环境并促进学生逐步恢复至日常状态。这可以帮助学生提高安全感，而在恢复过程中，可邀请家长参与（National Education Association, 2018）。

疫情期间，开学前学校对教学楼进行消毒处理，购买安置好消毒杀菌设施和体温计，在学校公共洗手间提供洗手液，并张贴关于如何正确洗手的海报（小学以图片形式呈现更佳），有条件的学校也可在教室中提供除菌免洗液和口罩，给学生建立学校健康卫生的安全感。

决定返校第一天的日程安排。学校需要决定第一天的课程安排是全天还是半天，需不需要腾出时间让同学们适应返校后的生活。

提供机会让学生铭记这次危机。可以让学校的一天开始于几分钟的静默，向疫情中的“逆行者”致敬，也为疫情中罹难的人们默哀（可通过周一早自习广播进行，或通过全校升旗仪式实现）。也可以邀请学生们为一线人员写感谢信，以表达对他们的敬意。

2. 为教职工提供充足支持。

- 积极了解教职工关注的问题，并提供支持和指导；
- 建立一个“安全空间”供教职工进行短暂休息或接受心理咨询服务；
- 在必要时使用“教职工援助计划”，确保教育工作者得到相应帮助和指导；
- 开学前，与所有教职工、管理人员和心理健康专家开会，讨论课程重点与学期规划；
- 学校应准备一份声明，以便教职工向学生提供一致信息；
- 在发布有关受害者的任何信息之前，确保信息准确性，并征求其家人同意；

- 确保工作人员了解疫情最新动态，并能够对来访者的问题作出基本回应。

3. 为教师提供课堂活动资源。课堂活动应该适应学生们的年龄，促进其想法和感受的表达，以此提升其安全感，并逐步树立积极心态。学生们可以通过绘画、写作等方式表达感受。

4. 关怀教职工。如有可能，为教职工提供专业的心理辅导资源、爱心午餐和减压活动等。

5. 关怀社区。挑选学生不在校的一天邀请一线人员（如医务人员）到学校并提供爱心午餐以答谢他们在危机中的辛苦。

具体措施和活动：

- 准备一些玩具，或者开展学生活动，鼓励学生重新融入学校生活
- 排练有关危机的小品和情景剧，邀请学生观看
- 安排班主任组织主题班会，让学生讨论有关危机的想法和感受
- 邀请专业心理医生或者心理咨询师开设工作坊或讲座，邀请学生、教师或家长参加

教师层面

除了LPC-MT模型外，Healing After Trauma Skills (H.A.T.S.) 手册中部分内容适用性较高，因此摘取并改编部分活动供教师参考（Gurwitch, R. H. & Messenbaugh, A. L, 2005）。

在开展活动的过程中，教师和学生需遵循如下原则：

1. 互相尊重：对于所讨论问题，没有正确或错误的答案。每个人都应该互相倾听并互相支持，不可嘲笑、否认分享者想法。

2. 倾听：组织学生轮流发言并营造倾听的氛围。可使用发言杖、发言帽、玩偶（拿到该道具才有权发言）等道具，以避免学生频繁插话/打断发言。当学生表达出对事件的误解时，教师只需要陈述准确信息，而不必否定学生的答案。

3. 对学生的感受与想法进行反馈：学生分享时可能无法找到准确的词句，教师可通过给予反馈来澄清其想法，或指出他们表达内容隐含的情绪。

4. 鼓励与肯定：鼓励和赞美能促使学生更积极参与讨论并与他人分享，他们会觉得自己的参与是值得的。来自教师和父母的鼓励和肯定是治愈儿童心灵的源泉之一。

5. 留意你自己的反应与感受：引导学生时，教师需要留意自己的感受和想法。在实施之前，熟悉活动内容，思考其可能引发的感受和想法，因为学生极易被身边重要的成人所影响。

具体课堂活动参考

(注：活动适合小学课堂，对于中学生，需将其改编为更多开放式讨论的活动。)

课堂活动A：“发生了什么”

谈论疫情后期间发生的事情通常是愈合的第一步。如果学生表达的信息有误，教师应复述孩子所相信的是什么，然后以简洁、诚恳、直接的方式说明实际发生了什么。所有“感觉”表达（听到，感觉，看到，闻到，味道）都应该被肯定，并且让学生意识到他们可能有相似或不同的经历。“接受”是这个活动中一个重要的概念。

活动时间：40-50分钟

目标：帮助学生开始面对在疫情中发生的事情，识别伴随疫情产生的感觉，帮助学生认识到经历的独特性以及这些经历都是可以接受的。

所需材料：大海报纸、五种颜色的彩笔、白纸、蜡笔

活动指导：开始活动之前将海报纸分成五部分（像切蛋糕一样）。在每一部分的角落画一个记号代表一种感觉。比如嘴代表味觉，眼睛-视觉，耳朵-听觉，手-触觉，鼻子-嗅觉。

1、引导学生讲述他们对本次疫情的记忆，肯定他们的经历，同时澄清他们的误解和曲解。

引导语：“今天我们来聊聊这次疫情。每个想发言的同学都会有机会轮流发言。每个人都要尊重并且仔细听别人讲话。我们想表达的内容可能是相似的或者是不同的，但都没有对错之分。”

2、引导学生讨论每种感官感受，并将大家的分享的内容记在海报纸对应的部分。

引导语：“接下来，我们要分享我们所产生的感觉，也就是我们用眼睛看到的東西，心里感受到的情绪，耳朵听到的声音，鼻子闻到的味道以及嘴里尝到的味道，我会记下大家的分享。最后我们会发现这次疫情会让我们有很多种不同的感觉。”

3、引导学生讨论如下问题：

A) 为什么分享我们对疫情的记忆和感觉很重要？

B) 我们的感觉如何帮助我们了解发生的事情？（帮助学生理解，通过将想法和感觉结合在一起，我们能对事件如何影响我们的生活有更全面的认识）

C) 还有什么时候我们会用自己的感觉帮助我们记住一些东西？（引导学生找出一些积极的经历，例如生日聚会、节日活动、去动物园游玩等）

如果时间充裕，可用另一张大海报纸重复步骤2，这次以“春节”为话题，让学生在疫情话题后开展一些轻松愉快的讨论。



课堂活动B：制作日常作息表

疫情后，学生的生活需要恢复秩序感。教育工作者可以通过回顾疫情前的学校生活和家庭生活，帮助学生们恢复秩序感。在恢复秩序感的过程中，我们也要认识到学生需要时间重新适应。

活动时间：30-60分钟

目标：帮助学生在课堂上重新树立常规感，并让学生重新在学校和家庭生活中建立秩序。

所需材料：黑板、水彩笔、大白纸

活动指导：

1、邀请学生回顾过往的时间表，并一起制作出教室时间表。

引导语：“自疫情以来，我们的生活发生了很多变化，例如开学时间延后、在家学习时间增多、网络学习增加等。随着疫情的情况慢慢缓解，我们的生活也需要恢复常规了。首先，我希望大家能帮助我写出我们的教室时间表。让我们从早上通常要做的第一件事开始。直到写到周五放学的日程结束为止。”

小贴士：

- 教师可以先把回顾的教室时间表写在黑板上，再转移到大白纸上。
- 对于年纪的学生，建议如果使用图片加上文字的形式来帮助他们理解。例如周一的升旗仪式，则可能有旗帜的图片；阅读时间，可以放书籍的图片等。

2、引导学生思考每天在学校、家里和小区所做的事情，邀请他们把这些事情画或写下来。

引导语：“现在，来回想一下我们每天在学校、家里和附近社区所做的事情，例如吃饭、睡觉、玩游戏、喂宠物等，请画出或写下这些事情。”

3、引导学生讨论以下问题：

- A) 回到学校大家感觉最容易适应的事情是什么？最难适应的事情是什么？
- B) 你们可以做什么来帮助自己重新适应？
- C) 你希望家里人或者老师可以做些什么来帮助你重新适应现在的生活？



课堂活动C：命名情绪

疫情之后，学生可能会经历多种情绪，有些情绪可能会让孩子不知所措。通过认识自己的情绪，学生不仅可以进一步学习应对不同情绪的策略，同时也可以开始理解危机过后其他人的情绪，从而促进同理心的产生和发展。

活动时长：60分钟

目标：帮助学生识别和接纳自己的情绪，并理解和接纳其他人可能会产生的情绪。

材料准备：蜡笔；白纸

活动指导：

1、引导学生在纸上画出自己在疫情中产生的情绪。

引导语：“在这次的疫情当中，我们每个人可能都有不同的感觉。今天老师想邀请大家在白纸上画出在疫情期间你有过的感受。”

2、接着引导学生画出在疫情中其他学生和家人们可能会拥有的感觉。

引导语：“你的朋友和家人可能有与你相同的感受也可能有不同的感受，现在请大家先画出你们认为你的朋友在疫情中会有什么感受，接着再画出你的家人在疫情中可能会有什么感受。”

3、邀请学生分享感受，教师在黑板上统计学生出现过的情绪。

小贴士：

- 如果学生的感受是相同的，只需要写下一个情绪词，并在旁边统计学生提到的次数即可。

4、邀请学生统计相同的情绪有多少种，不同的情绪有多少种，并引导他们思考我们需要尊重每个人的情绪。

引导语：“所有的感受都是没有对错的。你的朋友和家人可能有与你相同的感受，也可能有不同的感受。所以如果朋友的感受与我们的感受不完全相同，我们也不应该取笑他们。”

5、教师带领学生讨论以下问题：

- A) 当谈论自己的情绪时，你有什么感受？
- B) 你通过什么线索来猜测家人和朋友的情绪？



课堂活动D：展望未来，设立目标

给学生注入对未来的希望，对于恢复过程来说至关重要。教师需要帮助学生认识到生活中的积极事件、感受和情况（即使是小事件），为他们展望未来打下基础，因此，帮助学生设定可行的短期/长期目标是学生开始关注未来的一种方式。

活动时长：60分钟

目标：

1、帮助学生识别在疫情当中发生的积极变化，并回顾他们学到的应对技能。

2、帮助学生设定可行的短期/长期目标。

所需材料：图纸、蜡笔、亮片、剪刀、1张有3个圆形图案的白纸（预切）、1张有3个圆形图案的绿纸（预切）

活动指导：

1、邀请学生写下疫情发生后那些积极欢乐的事情和新学到的技能。

引导语：“疫情会给人带来很多影响。它让人们感到伤心难过，然而就算在疫情中也会有好事发生。让我们一起写下疫情发生后那些积极欢乐的事情和学到的技能吧！”

2、引导学生在白纸的圆圈上写下他们三个短期目标。

引导语：“今天我们将探讨未来的目标与希望。目标是那些我们想完成的事。首先，让我们在白纸的圆圈中分别写下三个你最近几周或几个月内想要达成的目标。要是短期可能实现的目标哦。目标的达成需要自己的努力，‘未来几周不下雨’这样的目标不是自己努力就能达成的，请不要列出来。”

3、邀请学生在绿纸的圆圈上写下他们三个长期目标。

引导语：“接下来，我希望你们能想三个未来一年的目标并分别写或者画在绿纸的圆圈里。这个目标甚至可以在你毕业之后继续完成。比如说读100本书、帮助100个人等。”

4、邀请学生将圆圈剪下来进行装饰，写上自己的名字收好。

引导语：“如果这些目标最后完成了，我们可以把他们放进自己喜欢的盒子里。到期末的时候，我们可以来看看大家都实现了哪些目标。对了，如果有了新的目标也写下来，完成后记得投到盒子里哦。”

5、教师引导学生进行讨论：

A) 你想与同学们分享的短期目标是什么？如何在大家的帮助和自己的努力下达成这些目标呢？

B) 你想与同学们分享的长期目标是什么？如何在大家的帮助和自己的努力下达成这些目标呢？

C) 实现困难的过程中如果遇到阻碍，可以向谁求助呢？

小贴士：

- 每当学生反馈他们完成了三个短期目标的时候，应当适当给予学生鼓励和奖励。



课堂活动E：寻找内心的华彩

帮助孩子们发掘自己的独特之处是至关重要。对自己的正面评价不仅能帮学生建立自信，也对疫情过后的心理康复有非常积极的作用。

时长：45分钟

目标：帮助学生认识到自己的独特之处，从而提升其自信。

材料准备：纸，蜡笔

活动指导：

1、引导学生列出自己的三个优点。

引导语：“今天我们将聊聊你们每个人和别人不一样的地方。每个人都有许多优点。今天请大家列出自己的三个优点。这些优点将我们和别人区别开来，也会帮助我们更好地度过疫情后的生活。”

2、引导学生分享自己的优点。

引导语：“大家可以分享一下列出的优点吗？”

小贴士：

- 如果冷场，可以对学生进行提示。比如：勤奋，有趣，细心，乐于助人，有责任感，乐于分享，有好奇心，有爱心，喜欢小动物等。

3、邀请学生画一个贝壳，贝壳里画上一颗珍珠，在珍珠上写上他们的优点，并进行涂色。

4、带领学生进行如下讨论：

A) 说出自己的优点困难吗？我们平时可以怎样发现自己的优点？

B) 你觉得同桌或者同学有什么优点？我们怎么让同学、朋友或者家人知道自己有这些优点？（时间允许的情况下，让尽量多的同学分享）

其他有关活动：

对学生进行分组，让他们在纸条上分别写下每个组员的名字和优点。折叠纸条，让他们不断抽取并念出纸条上的优点与名字。





四、教师自我关怀

救人者需自助。对教育工作者而言，在为学生提供心理疏导与帮助的同时，也需要时刻关注危机之后自身的身心健康。

自我关怀计划并不仅仅是一份危机紧急预案，良好的自我关怀行动也并不是自私的行为。相反，健康的自我关怀不仅能够帮助我们重塑心灵，增强我们的自愈能力，还有良好的示范作用，能够引导学生以同样的方式关注自己的身心健康。

一般而言，危机后可能出现的常见的精神压力反应会有：

- 睡眠问题
- 易怒
- 间接的创伤应激反应如恐惧，无助，惊恐
- 精神涣散，决策能力减弱
- 社交活动严重减少
- 焦虑反应增多
- 头痛，恶心等生理反应

注：极端的压力反应则可能会有记忆力严重减退、物质滥用和严重生理反应等，出现此类极端反应时需要寻求三甲医院的精神科和心理咨询师等专业资源的帮助。

常见的反应是正常的、自然发生的，因此，教师们只需留给自己足够空间进行自我关怀，认真感知自己的身心需求(Psychological First Aid for Schools (PFA-S) Field Operations Guide,2014)。

以下方式可以帮助教育工作者进行自我关怀：

- 与其他同事共同讨论应对危机的方式和自我感受
- 安排时间旅行休假，为重返工作岗位做好准备
- 从事休闲活动进行压力管理，如泡澡、阅读、运动、观影或是奖励自己一顿美味佳肴
- 培养均衡的饮食习惯
- 建立合理的界限关系，避免过多的高压工作，疲惫时需要充分休息
- 建立良好稳定的睡眠习惯，如固定的睡眠时间，放松的睡眠环境等

- 建立并维系良好的人际关系，多与家人和朋友相处，适时倾诉
- 通过日记、绘画或者图表等方式记录并追踪情绪变动和心理状态，增进自我认知
- 学习正念并经常练习
- 允许自己释放情绪，如哭泣、发泄愤怒，切忌通过酗酒等不健康方式逃避情绪感知
- 如有需求，及时向同事和上级寻求帮助，共同解决问题

教育工作者还需避免一些可能干扰自我关怀效果的行为，如：

- 延长个人工作时间或者严重减少休息时间
- 进行负面自我暗示加深自我不满甚至厌弃
- 克制自我关怀行为，或者认定此为自私行为
- 对自己的工作成果给予负面评价
- 依赖抽烟、过度饮酒等不健康方式疏解压力

学校管理者也应尽快推行相关政策，采取措施以降低教育工作者的精神压力，具体建议如下：

- 鼓励必要的休假
- 采取轮岗制度，确保高压工作岗位职员得到合理休息
- 提供充分支持，以满足教职员、学生以及家长的需求
- 鼓励同事之间互帮互助
- 密切关注高危群体以便及时提供救助：如深受疫情影响的教师、与深受疫情影响的学生家庭深度接触的教师等
- 组织压力管理培训，并鼓励教育工作者运用相关技巧进行情绪疏导
- 鼓励公开交流





五、相关工具和小贴士

1、应激事件影响量表(修订版)(The Impact of Event Scale - Revised, IES-R)

1997年Weiss和Marmar在IES原量表的基础上增加了7个项目，形成了与DSM-IV的PTSD诊断标准相吻合的IES-R量表，具有较好的信度，用于PTSD症状的自评量表。问卷共22题，每个项目分为5级评分，共三个分量表。

应激事件影响量表(修订本)

以下提到的事件是指“新冠肺炎疫情”，请按照自己在最近7天之内的体验，选择符合的表述

	完全 不符合	有一点 符合	中等程度 符合	比较 符合	完全 符合
1.只要回忆起这件事，我就会出现当时的感受	1	2	3	4	5
2.我很难安稳地一觉睡到天亮	1	2	3	4	5
3.其他事物不断使我想起这一事件	1	2	3	4	5
4.我感到自己易受刺激、容易发怒	1	2	3	4	5
5.当我想起这件事，或者听到别人提及此事时，我尽量避免自己心烦意乱	1	2	3	4	5
6.我会无意中想起这件事情	1	2	3	4	5
7.我觉得这一切并未发生过或者不是真实的	1	2	3	4	5
8.我远离那些会让我想起这件事的情景	1	2	3	4	5
9.我脑海中会突然浮现出当时的情景	1	2	3	4	5
10.我常神经过敏，容易受惊吓	1	2	3	4	5

	完全 不符合	有一点 符合	中等程度 符合	比较 符合	完全 符合
11.我竭力不去想这件事情	1	2	3	4	5
12.我意识到，我依然留有很多关于这件事情的感觉，但无法将它们排除掉	1	2	3	4	5
13.我对这件事的感觉已有些麻木	1	2	3	4	5
14.我发觉自己的行为或感觉好像又回到了这件事情发生的时候	1	2	3	4	5
15.我不容易入睡	1	2	3	4	5
16.我有时会出现一阵阵的关于这件事情的强烈感受	1	2	3	4	5
17.我试图将这件事情从记忆中抹去	1	2	3	4	5
18.我很难集中注意力	1	2	3	4	5
19.只要回想起这件事，我就会产生一些生理反应，比如出汗、呼吸困难、恶心，或心跳加速	1	2	3	4	5
20.我反复做关于这件事情的噩梦	1	2	3	4	5
21.我持续处于警觉状态和保持警惕	1	2	3	4	5
22.我竭力不去讨论这件事情	1	2	3	4	5

【分数解释】按照下面三种量表的题号分别加总得分，可以测试自己在回避、闯入和高唤醒三个阶段的分数。最后将回避量表与闯入量表相加，可得出自己的替代性创伤程度。

回避量表：5+7+8+11+12+13+17+22=

闯入量表：1+2+3+6+9+14+16+20=

高唤醒量表：4+10+15+18+19+21=

回避量表得分+闯入量表得分=0-8亚临床；9-25轻度；26-43中度；44以上高度。

【结果仅供参考，不代表诊断。】

2、PTSD检查量表（平民版）(The PTSD Checklist - Civilian Version, PCL-C)

PTSD检查量表平民版是1994年11月美国创伤后应激障碍研究中心行为科学分部于根据“疾病分类标准”DSM-IV制定的调查表，用于诊断PTSD症状。2003年7月由我国学者姜潮教授和美国纽约州立大学布法罗学院张杰教授以及美国PTSD研究中心三方合作，经过多次中英文双译翻译成了中文版。累计各项的总分(17-85)，分值越高，代表PTSD发生的可能性越大。

指导语:下表中的问题和症状是人们通常对一些紧张的生活经历的反应。请仔细阅读每一条目，并判断在过去1个月内这种情况打扰您的程度，在右框内用“√”选择打分。

序号	题目陈述	一点也不	有一点	中度的	相当程度的	极度的
1	过去的一段压力性事件经历引起的反复发生、令人不安的记忆、想法或形象。	1	2	3	4	5
2	过去的一段压力性事件经历引起的反复发生、令人不安的梦境。	1	2	3	4	5
3	过去的一段压力性事件经历仿佛突然间又发生了、又感觉到了(好像您再次体验)。	1	2	3	4	5
4	当有些事情让您想起过去的一段压力性事件经历时，您会非常局促不安。	1	2	3	4	5
5	当有些事情让您想起过去的一段压力性事件经历时，您有身体反应(比如心悸、呼吸困难、出汗)。	1	2	3	4	5
6	避免想起或谈论过去的那段压力性事件经历或避免产生与之相关的感觉。	1	2	3	4	5

序号	题目陈述	一点也不	有一点	中度的	相当程度的	极度的
7	避免那些能使您想起那段压力性事件经历的活动和局面。	1	2	3	4	5
8	记不起压力性事件经历的重要内容。	1	2	3	4	5
9	对您过去喜欢的活动失去兴趣。	1	2	3	4	5
10	感觉与其他人疏远或脱离。	1	2	3	4	5
11	感觉到情感麻木或不能对与您亲近的人有爱的感觉。	1	2	3	4	5
12	感觉好像您的将来由于某种原因将被突然中断。	1	2	3	4	5
13	入睡困难或易醒。	1	2	3	4	5
14	易怒或怒气爆发。	1	2	3	4	5
15	注意力很难集中。	1	2	3	4	5
16	处于过度机警或警戒状态。	1	2	3	4	5
17	感觉神经质或易受惊。	1	2	3	4	5

3、教师言语注意事项（胡平，2009）

(1)可以说的话：

① **“这是对危机的正常反应”**：直接经历危机的学生可能会表现异常,所以可以安慰他们,无论他们出现怎样的混乱和不安,都是危机的正常反应,没必要为此感到羞愧、不安和紧张。

② **“如果你确实是这么感受的,这是可以理解的”**：有的时候学生的情绪看起来与环境非常不适应,但是只要当事人确实体验到这样的情绪,这种情绪反应也是可以理解的。

③ **"这不是你的错,你已经尽力做到最好了"**: 在危机面前,学生可能会自责、羞愧、内疚甚至负罪,这种情绪可能会导致人们自我评价很低,越来越消沉,因此告诉他们,这种情况的出现并不是谁的错,任何人都不期望事情向坏的方向发展,人们总是会尽量做到最好,以此安慰、支持他们,更具有建设性。

④ **"情况会好转的,你也会越来越好"**: 人们也可能设想如果事情重来一次,可能就完全不同,因此人们会有迷茫感。可以告诉他们,所有人都会朝着好的方向努力,鼓励当事人,他们也会越来越好,任何危机的发生都会有结束的时候。

(2)不可以说的话:

① **"这已经是很糟了"**: 这种语言提示学生,他们的行为和想法是不受欢迎的,或是不受重视的,会增强他们的羞愧感,让他们不会继续寻求帮助,而这才是真正糟糕的结果。

② **"如果你忙起来就会没事了"**: 这种语言提示学生,他们现在的痛苦和不安是自寻烦恼,当事人会感到失望,觉得自己的情绪和行为是不被接受、不被理解的。

③ **"我知道你的感觉是怎样的"**: 这会挑战当事人所有的经验和心理能量,会让他们觉得自己不被理解,没有任何建设性的帮助。

④ **"不要这么说"**: 这种语言会让当事人觉得失望,会觉得自己的行为被拒绝,让他们无法完整地表达自己的感受。表达同情和理解时,应该换一种方式。



4、儿童居丧行为干预（胡平，2009）

儿童面对亲人或者朋友死亡时,常会出现特殊的行为症状,这即为儿童的居丧行为。典型的儿童居丧行为包括:不相信亲人已经永远离开、没有食欲或者呼吸困难、觉得自己被抛弃、对过世的亲人生气、对亲人的死亡自责等。一般性的居丧干预方案为:

- 理解儿童情绪，给予足够时间修复自己；
- 容忍和理解儿童情绪的不稳定；
- 不强迫儿童讨论或者接受死亡；
- 宽容对待儿童表达悲伤的方式，比如绘画、玩耍，单不轻率解读其作品或行为；
- 允许儿童参加葬礼或其他纪念活动；
- 事件发生后，帮助儿童恢复正常生活方式，通过上学、与朋友相处或是以前常做的事来得到安慰和支持；
- 关注家长情绪对儿童的影响，如果家长状态不好，建议家长先寻求支持；鼓励家长与儿童沟通；
- 注意语言和语气，当儿童问起有关死亡的问题时，用简单直接的词汇来描述，比如“死亡”、“死了”等，不要让儿童感到迷惑，同时不要采用情绪化的语气，以温和而平静的方式与其探讨；
- 如果地方有宗教信仰，则宗教性的解释适用于儿童，但需要将抽象的解释简化，如人死后肉体会如何、精神会怎样，这样的表达更加直接、有效。

注意：如果儿童出现严重居丧行为，无法进行正常的学习和生活，教师需建议家长寻求专业人士的帮助。

日慈公益基金會
RIGI FOUNDATION





六、结语

公共危机之后，学校系统如何更好地支持学生仍需要更多的科学研究支持，希望本手册能让中小学教师们在复学复课后应对学生潜在的心理问题时多一份力量。同时，教师自身也要注意自我关怀，保持良好的身心状态，以更好地开展教学及校园秩序重建工作。

虽然几经修该，这本手册一定还存在不足之处。如果您对本手册有任何意见和建议，欢迎联系我们，邮箱为

admin@ricifoundation.com；

如果您希望加入到日慈心理支持类手册共创组，一起为全国教师提供更多公益性的儿童心理普及教育，也可以通过上述邮箱联系我们。

手册编写团队

日慈公益基金会：

策划及主编：

张真 日慈公益基金会秘书长 社会工作硕士 中级社工师

校对及编辑：

张芸 日慈公益基金会研发培训官员 社会工作硕士（心理健康方向）

圣路易斯华盛顿大学布朗学院：

团队负责人：

付琳赞 国际项目经理 社会工作硕士（国际社会经济和经济发展方向）

成员：

陈一鹏 社会工作硕士在读（儿童、青少年和家庭方向）

肖孟涵 社会工作硕士在读（心理健康方向）

李秋池 社会工作硕士在读（儿童、青少年和家庭方向）

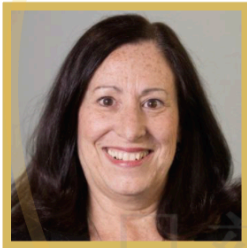
夏鑫 社会工作硕士在读（心理健康方向）

李颖 社会政策硕士在读

特别致谢：



南加州大学社会工作学院Marleen Wong教授，LPC-MT模型的主要开发者之一，国际心理健康专家，被《华尔街日报》称为“学校安全项目的建筑师”，在美国、加拿大、以色列和一些亚洲国家开展了多次校园心理健康恢复项目、危机与灾难培训。



杜克大学医学院 Robin Gurwitch教授，LPC-MT模型和Healing After Trauma Skills (H.A.T.S.) 手册的主要开发者之一，美国创伤/灾后儿童心理支持领域专家，美国心理学会灾难响应网络成员，美国公共与卫生服务部儿童与灾难咨询委员会委员。

感谢Marleen Wong教授和Robin Gurwitch教授授权编写团队对其研究成果进行翻译，并针对疫情提供适用于中国校园场景的心理支持活动。也感谢二位学者在2008年汶川地震时为救灾和儿童灾后心理恢复所做的贡献！

参考文献:

Cheung, R.Y.M., Lai, V.C.Y., & Ho, C.S.T. (2020). Psychological support for children and adolescents in disease outbreak. Hong Kong: Centre for Child and Family Science, The Education University of Hong Kong. (in Chinese).

Gurwitch, R. H. & Messenbaugh, A. L. (2005). Healing after trauma skills (H.A.T.S.) : a manual for professionals, teachers, and families working with children after trauma/disaster. Retrieved from: https://cpeip.fsu.edu/storm/StormresourcesFiles/resourceFile_59.pdf

National Child Traumatic Stress Network (2014). Psychological First Aid for Schools (PFA-S) Field Operations Guide. Retrieved from <https://www.nctsn.org/resources/pfa-s-provider-self-care>

National Education Association (2018). NEA School Crisis Guide 2018. Retrieved from: http://www.nea.org/assets/docs/NEA_School_Crisis_Guide_2018.pdf

Schreiber, M., Gurwitch, R., & Wong, M. (2006). Listen, Protect, Connect – Model & Teach: PSYCHOLOGICAL FIRST AID (PFA) FOR STUDENTS AND TEACHERS. Retrieved from: http://setprogram.org/_static/tsa/uploads/files//pfa_schoolcrisis_%281%29.pdf

Shultz, J. M., & Forbes, D. (2014). Psychological first aid: Rapid proliferation and the search for evidence. Disaster Health, 2(1), 3-12.

Substance Abuse and Mental Health Services Administration (2014). Talking with Children: Tips for caregivers, parents, and teachers during infectious disease outbreaks. Retrieved from: https://store.samhsa.gov/system/files/pep20-01-01-006_508_0.pdf

University of Notre Dame (2020). Taking care of yourself after a traumatic event. Retrieved from: <https://ucc.nd.edu/self-help/disaster-trauma/taking-care-of-yourself/>

胡平. (2014). 中小学心理危机预警、干预及管理. 清华大学出版社, 180-183, 296-304.

本手册部分图片来自于网络，仅做公益用途，如侵犯到您的权益，请及时联系我们。



关注日慈公益公众号
助力孩子美好明天



微信扫描小程序码
立即申请心理健康课程



关注日慈公益微博
陪伴孩子一起成长