

抗“非典”

调心方略

主编 | 史占彪
李春秋

主审 | 张建新

中科院抗“非典”一线心理专家
[为您答疑]

“非典”肆虐，出现心理恐慌怎么办？

面对“非典”，您的心理反应正常吗？

战胜“非典”，如何阻击心理病毒？

“非典”时期，心理素质评估量表

第2代
最新抗“非典”
心理自助手册

 人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

抗“非典”

调心方略

主 编 史志奇

编 者 李瑞秋

编 者 任国新

编 者 李瑞秋

中国防治“非典”一线心理专家

倾情奉献

“非典”预防，如何心理预防上上策？

面对“非典”，如何心理预防最佳？

面对“非典”，如何心理预防最佳？

“非典”预防，心理预防最佳策略



第 2 代
中国预防“非典”
心理预防手册



人民卫生出版社
PEOPLE'S HEALTH PUBLISHERS

抗“非典”调心方略

——心理自助手册

KANG “FEIDIAN” TIAOXIN FANGLUE
——XINLI ZIZHU SHOUCHE

编 著 史占彪 李春秋
 史占英
主 审 张建新



人民军医出版社

People's Military Medical Press

北京

图书在版编目(CIP)数据

抗“非典”调心方略:心理自助手册/史占彪,李春秋编
著. —北京:人民军医出版社,2003.5

ISBN 7-80157-938-0

I. 抗… II. ①史…②李… III. 重症呼吸综合征—
预防(卫生)—心理卫生—普及读物

IV. R563.1—49②R395.6—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 038739 号

编 著:史占彪 李春秋 史占英

主 审:张建新

出 版 人:齐学进

责任编辑:秦素利

责任审读:余满松

版式设计:赫英华

封面设计:吴朝洪

出 版 者:人民军医出版社

地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号,邮编:100842

电话:(010)66882586,66882585,51927258

传真:68222916,网址:www.pmmp.com.cn

印 刷 者:潮河印刷厂

装 订 者:潮河印刷厂

发 行 者:新华书店总店北京发行所发行

版 次:2003 年 5 月第 1 版,2003 年 5 月第 1 次印刷

开 本:850mm×1 168mm 1/32

印 张:4

字 数:49 千字

印 数:0001~4 000

定 价:8.00 元

(凡属质量问题请与本社联系,电话(010)51927289,51927290)

内 容 提 要

SARS 病毒可怕,但比 SARS 更可怕的是你的心理病毒。心理状态好,免疫功能强,就有了战胜“非典”的利器。本书作者为心理学博士(中国科学院心理研究所心理咨询社社长)和亲临“非典”一线的精神卫生工作人员。本书全方位地论述了 40 个大众日常生活中常见的“非典”对人体生理、情感、认知、行为方面的影响及其干预方略。回答了——面对“非典”,我的心理反应正常吗?“非典”时期出现心理恐慌怎么办?等等一系列大众普遍关注的心理问题。附录部分包括一系列针对性强的“非典”时期心理评估量表和“非典”心理援助机构电话。本书简明实用,图文并茂,权威准确,为大众、医护人员、“非典”患者和疑似患者提供了心理自助手册。

责任编辑 秦素利



序

当前我们正在与 SARS 展开一场没有硝烟的战争。在党中央和国务院的号令下,各学科的科技工作者都在运用自己的专业知识,为打赢这场战争贡献自己应尽的力量。由于这次 SARS 袭来的突发性和与 SARS 有关情况的不确定性,使得人的心理反应在我们与 SARS 的这场斗争中表现得非常突出。在很多方面,因为 SARS 而引发的心理方面的问题所带来的负面影响,已经超过了 SARS 作为一种新的传染病所造成的影响。鉴于此,全国的心理学者们,正在以不同的方式积极地投身到这场战斗中去。史占彪等几位年轻心理学工作者所完成的《抗“非典”调心方略——心理自助手册》就是这种努力中的一部分。

我称史占彪等为年轻的心理学者,是指他们的年龄和我相比而言。实际上,他们都是

多年临床工作经验的心理学工作者。据我所知,在我国,既有规范医学训练和临床经验,又受到正规系统的心理学训练的心理学工作者,现在还是比较少的。特别是李春秋同志,她还在临床工作,已经积极要求早日奔赴一线,直接去为病人服务。正因为如此,他们协力完成的这本小册子,就更具有针对性、实用性和系统性。

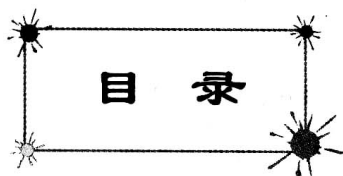
古人云:人不自助,谁能助之?这就是说,人是要有点精神的,要有积极向上的人生观,才能战胜困难,取得成功。在当前这场与 SARS 的斗争中,我们人人要帮助别人,人人需要别人的帮助。但是,更重要的是要学会自己帮助自己。只有学会了自己帮助自己,才能更好地去帮助别人。这不仅是一般的道理,也是心理支持之所以能发挥作用的一个重要的基点。可见,这本小册子的切入点,也是十分到位的。作者针对人们在面临 SARS 时最常见到的心理方面的问题,以对 40 个问题作解答的形式,深入浅出地进行了解答和指导,并在其后附有可以简单操作的测量工具,使这本小册子具有非常好的可读性和实用性,是临床工作人员,从事防治 SARS 的有关工作人员和受到 SARS 侵扰的人员急需的心理学支持读本。

他们邀我为他们的小册子写几句话,我在读完他们的手稿后,有了上面一些体会。我有很多

大学时的同学,现在都战斗在抗击 SARS 的最前线。这些天来,眼见有那么多平时看来普通的医护人员和其他相关人员,在国家和民族有危难时所表达出来的集体主义、人道主义的精神和行动,常常使我非常感动,激动之情难以言表。特别是,我刚刚又知道,本书作者之一的李春秋同志,马上又要奔赴抗击 SARS 的最前线。我衷心祝愿她以及和她一样战斗在一线的同志们早日顺利凯旋归来,愿这本小书对他们有所帮助。

中国心理学会理事长 张 侃
中国科学院心理所研究员

2003 年 5 月于北京



一、心理导航基础知识 (1)

1. 人类的心理活动包括哪些内容? (1)

 心理过程 个性心理

2. 得“非典”以后会出现哪些心理反应? (3)

 焦虑反应 忧郁反应 恐惧反应

 依赖性增强 情绪不稳定 自尊心过强

 疑心加重 孤独感增强

3. “非典”患者如何调节心态? (8)

 勇敢面对现实 避免过分关注 改善不良情绪

 增强必胜信心 联系心理医生

4. 什么是心理危机? 心理危机干预有何意义? (11)

 心理危机 心理危机干预

5. “非典”流行给人们带来心理恐慌有哪些心理学基础? (13)

 从众心理 模仿心理 暗示心理 社会感染

6. 与“非典”相关的心理障碍有哪几种?
 有哪些表现? (14)
- 抑郁症 恐怖症 焦虑症 强迫症
 疑病症 神经衰弱 创伤后应激障碍
7. 衡量心理健康的指标有哪些? (18)
- 周期节律性 注意力水平 易受暗示性
 心理抵抗能力 心理承受能力 心理康复能力
 心理自控能力 自信心 社会交往能力
 环境适应能力
8. 面对“非典”疫情,如何促进和维护心理健康?
 (24)
- 唤起理性思考 保持适当接触 生活规律如常
 享受情趣爱好 积极投入工作

二、“非典”肆虐对人体生理方面的影响 (29)

9. 近来觉得自己体温升高和身体不适是怎么回事? (29)
- 适当波动正常 暗示显其功效
 保持一定警觉 等待自然回落
10. 总想通过服用某些药物来加强预防合适吗?
 (31)
- 药物不可滥用 药疗不如食疗
 食疗不如自疗 预防切忌过度





11. 为防“非典”,是否应该每天进行体育运动?
..... (33)

保持适当运动 避免急功近利 寻找安全环境

12. 为什么最近入睡困难,梦多早醒? (34)

了解睡眠机制 缓解紧张情绪

适应自然规律 服用镇静药物

13. 平常没精神,工作时萎靡不振怎么办? ... (36)

适应“非典”生活 转移心理注意力

增强社会责任感 激发工作热情

三、“非典”横行对人的情绪方面的影响 (38)

14. 面对“非典”,出现心理恐慌怎么办? (38)

不信传言、理性认知是关键

有备无患、积极防治是保证

相信科学、坚定信心是前提

反思个性、锤炼意志是收获

15. 总是担心自己或家人会得“非典”怎么办?
..... (41)

保持警惕 积极防范 适当放松 调节生活

16. 紧张不安、担惊受怕情况下如何放松身心?
..... (42)

轻松运动 饮食有意 关注呼吸

观察凝视 拥抱宁静 尝试放松

17. 出现反复回忆、反复洗手等强迫性观念或行为怎么办? (46)
顺其自然 为所当为 恰当应对
18. 因“非典”隔离后出现情绪低落、郁郁寡欢怎么办? (49)
保持乐观心态 抛弃悲观念头
19. 无缘无故地发脾气是怎么回事? (51)
克制急躁情绪 巧用“红黄绿灯”
努力完善自我 合理宣泄郁闷
20. 亲人或同事患了“非典”,自己如何调节心态? (53)
沉着应对 化解压力 接受现实 关怀患者
21. 与“非典”疑似病人有过接触,如何调节心态? (55)
积极应对 静观其变 平和心态
22. 如何帮助得“非典”住院的亲人或同事? ... (56)
关注支持 适时适度 激励斗志 宽容接纳
- 四、“非典”流行对人的认知方面的影响 (59)
23. 对“非典”流行持“无所谓”态度对不对? ... (59)
不利于个人防范 有害于公共安全
有碍于诊断治疗





24. “身体健康比什么都重要”的观点对不对?
 (60)
 强调健康是必需 走向极端不足取
 均衡发展才合理
25. 为了防“非典”,是否时时、事事都得小心
 谨慎? (62)
 小心防范是手段 如常生活是目的
26. 预防“非典”是否应该完全听专家的? (63)
 尊重科学,信任专家 了解自身,相信自己
 具体问题,具体分析
27. 得病以后,是不是什么都得听医生的? ... (64)
 相信科学,配合医护 积极参与,挖掘潜力
28. “多数人都是 SARS 易感人群”说明了生命
 的脆弱吗? (66)
 曲折前进,螺旋发展 魔高一尺,道高一丈
 珍惜生命,发展医学
- 五、“非典”暴发对人的行为方面的影响 (68)
29. 因工作需要将走向抗“非典”一线怎么调节
 自己? (68)
 职业认同 主动迎战 保持联络
 合理调节 自我疏导
30. 不敢上班、怕逛商场怎么办? (70)

顺应“非典”形势 积极加强防范

不做“非典逃兵”

31. “非典”形势下,如何提高自己的工作效率?
..... (72)

少给自己理由 激发工作热情

巧用时间管理 适当自我激励

32. 上疫区做生意受邻居怀疑怎么办? (74)

主张坚决 积极防范 减少接触 态度平和

33. 家长和老师如何教育儿童应对“非典”? ... (75)

保持平和心态 科学讲解知识

树立卫生典范 锻炼儿童个性

加强亲子(师生)互动

6

34. 为防“非典”,家长私自决定不让孩子上学
好不好? (77)

影响学校管理 孩子学业受损 儿童心灵受创

35. 如何引导老人防治“非典” (79)

保持稳定情绪 积极提供信息 重视家庭防范

培养良好习惯 促进家庭互动

36. 担心医院大夫感染“非典”,不敢与他们接触
对不对? (81)

敬重医护工作 解除无端猜疑 变通交流方式

37. 不敢上医院看病怎么办? (82)

在家调养为主 密切医患联系





| | | |
|----------------------------|--------|-----------|
| 加强防范措施 | 选择正规医院 | |
| 38. 因“非典”流行导致对社会不满怎么办? ... | | (83) |
| 理解宽容 | 合理升华 | 面对现实 承担责任 |
| 39. “非典”使自己职业受到影响,如何调节心态? | | |
| | | (85) |
| 面对现实 | 沉着应对 | 调整航向 重铸辉煌 |
| 40. “非典”患者康复后如何调节心态? | | (86) |
| 平稳心态 | 理解宽容 | 积极调养 |
| 走向生活 | 寻求支持 | |
| 附录 1 心理素质评估 | | (89) |
| (一)情绪健康自测问卷 | | (89) |
| (二)“非典”应对策略问卷 | | (94) |
| (三)意志力水平自测问卷 | | (97) |
| (四)抗“非典”医护人员心理压力测试 | | (99) |
| (五)“非典”患者心理康复水平测试 | | (102) |
| 附录 2 “非典”心理援助机构电话 | | (105) |



一、心理导航基础知识

1. 人类的心理活动包括哪些内容?

心理活动包括心理过程和个性心理两个方面。

心理过程 可以分为认识过程、情绪情感过程、意志过程。

认识过程 是指人由表及里地反映客观事物的心理活动,是指人认识外界事物的过程,也就是外界事物在大脑内进行信息加工的过程。它包括感觉、知觉、记忆、表象、言语、思维和想象等过程。注意是伴随在心理过程中的心理特性,以保证人的各种活动的顺利进行。

情绪情感过程 是伴随认识和意志过程

而产生的对外界事物的态度和内心的体验，是对客观事物与主体需要之间关系的反映，包括喜、怒、哀、乐、爱、憎、惧等情绪和情感。

意志过程 是人的思维决策见之于行动的心理过程。人的意志过程是人的意识能动性的表现，即人不仅能认识客观事物，而且能自觉改造世界。

由于每一个人的先天素质和后天环境的不同，心理过程在每个人身上产生和发展时总是带有个人的特征，从而形成人的个性。个性就是指一个人的总体心理面貌，是个人心理活动的倾向性和特征性的总和。

个性心理 包括个性倾向性和个性心理特征。

个性倾向性 是指人们所具有的意识倾向，是人从事活动的基本动力，主要包括需要、动机、兴趣、理想、价值观、世界观。需要是人体内部的一种不平衡状态，是维持和发展生命须具备的条件；动机是推动人从事某种活动，并朝向一定目标前进的内部动力。当人意识到自己的需要时，这种需要就变成了人的活动动机。

个性心理特征 是一个人身上经常地、

