

# 学校 社区

## 应对新冠肺炎疫情 心理援助手册



- 编写：四川省心理健康教育研究会  
四川省哲学社会科学重点研究基地“心理健康教育研究中心”  
四川省哲学社会科学普及基地“心理研究与咨询普及基地”  
共青团中央美术学院委员会
- 主编：宁维卫



西南交通大学出版社

# 学校 社区

## 应对新冠肺炎疫情 心理援助手册



- 
- 编写：四川省心理健康教育研究会  
四川省哲学社会科学重点研究基地“心理健康教育研究中心”  
四川省哲学社会科学普及基地“心理研究与咨询普及基地”  
共青团中央美术学院委员会
  - 主编：宁维卫
- 

西南交通大学出版社  
· 成都 ·

## 学校 社区应对新冠肺炎疫情心理援助手册

编 写 四川省心理健康教育研究会  
四川省哲学社会科学重点研究基地“心理健康教育研究中心”  
四川省哲学社会科学普及基地“心理研究与咨询普及基地”  
共青团中央美术学院委员会

主 编 宁维卫

出 版 人 王建琼  
责 任 编 辑 郑丽娟 梁 红 罗俊亮 吴 迪  
封 面 设 计 原创动力

---

出 版 发 行 西南交通大学出版社  
(四川省成都市金牛区二环路北一段 111 号  
西南交通大学创新大厦 21 楼 邮政编码: 610031)

发 行 部 电 话 028-87600564 028-87600533  
网 址 <http://www.xnjdcbs.com>

---

版 次 2020 年 2 月第 1 版  
版 号 ISBN 978-7-900702-55-5  
定 价 18.00 元

---

版权所有 盗版必究 举报电话: 028-87600562

# 编委会

**编写：**四川省心理健康教育研究会

四川省哲学社会科学重点研究基地“心理健康教育研究中心”

四川省哲学社会科学普及基地“心理研究与咨询普及基地”

共青团中央美术学院委员会

**主编：**宁维卫

**编委：**（按姓氏笔画排序）

冯 缙 任凯利 李 猛 肖 放 张学伟

唐 静 董 洁 蒋洪波 雷 鸣

**插图：**黄晓光 柴鑫林 刘 进 曾冯璇 张 瑄



# 前言

## PREFACE

历史经验告诉我们，人类社会发展的每一次跨越，都是战胜了种种困难和挑战的。危机中有苦难，也有积极的意义。先“危”后“机”，“危”既产生压力，也引发警醒；“机”是机遇，也是希望。

2020年年初突如其来的新型冠状病毒感染的肺炎（简称“新冠肺炎”），是人类面临的又一次严峻挑战。如果我们能以积极的心态与科学的态度认真对待，就一定会化危为机，收获宝贵的知识与精神财富。

在疫情防控的关键时期，以习近平同志为核心的党中央心系人民，贯彻“坚持以人民为中心”的理念，带领全国人民打响了疫情防控阻击战。

面对严峻的新冠肺炎疫情，医务工作者冲到了最前面，他们是最可爱的人。全国上下齐动员，各行各业干部职工积极参与，全力抗疫。作为心理教育工作者，同样有责任和义务为打赢这场攻坚战奉献自己的力量。

在四川省精神文明建设办公室、四川省志愿服务联合



会的倡议和支持下，由本人主持的“教育部思政司 2020 年高校思想政治工作精品项目”课题组积极投入这场抗击新冠肺炎疫情的战役。课题组成员参加过“5·12”汶川大地震的心理援助、心理教育与危机干预工作，积累了一些有益经验。面对这次新冠肺炎疫情，课题组结合社会，特别是学校与社区这类人口密集区的需求，发挥专业所长，开展相关心理援助工作。新冠肺炎疫情发生后，因新冠肺炎高度的传染性和危害性，以及随着疫情的持续，民众出现了不同程度的焦虑和恐慌。如何做好大众心理危机干预、减缓和防控疫情引发的心理影响，是本书要阐述的重点。

在政府相关部门及专业机构的积极支持和共同努力下，针对学校和社区人员聚集的特点，课题组编写了这本心理援助手册。具体内容包括：心理援助知识点、危机干预、高校心理援助、中小学心理援助、社区心理援助、学生社团组织与志愿者的作用发挥、党员干部先锋模范作用、舆论引导。

本书内容由宁维卫总体策划，课题组成员来自西南交通大学心理研究与咨询中心。具体分工如下：第一篇“心理援助知识点”由冯缙老师编写；第二篇“危机干预”由蒋洪波老师编写；第三篇“高校心理援助”由董洁老师编写；第四篇“中小学心理援助”由唐静老师编写；第五篇“社区心理援助”由张学伟老师编写；第六篇“学生社团组织



与志愿者的作用发挥”由任凯利老师编写；第七篇“党员干部先锋模范作用”由雷鸣组织员编写；第八篇“舆论引导”由李猛老师编写；此外，由肖放老师负责相关观测指标及知识小贴士部分。另外，还要特别感谢中央美术学院黄可一老师和米杰老师，在极短的时间内，组织黄晓光、柴鑫林、刘进、曾冯璇、张瑄五位同学高效率地完成了本书插图的绘制。

此外，本书在编写过程中，还得到了教育部思想政治工作司副司长张文斌，四川省社会科学界联合会党组副书记、副主席罗仲平，四川省专家服务中心主任左文志，成都市科技局等相关单位和同志的鼓励和帮助，以及西南交通大学出版社对本书出版给予的大力支持，在此一并表示诚挚的谢意！

最后，由于任务重、时间紧，本书难免有不足之处，敬请读者批评指正。

## 宇 隼 卫

教育部普通高等学校学生心理健康教育专家指导委员会副秘书长

教育部高等学校心理学类专业教学指导委员会委员

四川省学术和技术带头人 四川省心理健康教育研究会会长 四川省专家服务团专家

# 目录

## CONTENTS



### 第一篇 心理援助知识点

#### 一、疫情下常见的消极心理及其应对 / 002

1. 常见的消极心理 / 002
2. 常见的消极心理的应对 / 004

#### 二、创伤后应激障碍及其预防 / 006

1. 创伤后应激障碍 / 006
2. 创伤后应激障碍的预防 / 008

#### 三、疫情下常见的群体心理及其应对 / 008

1. 常见的群体心理 / 009
2. 常见的群体心理的应对 / 011

#### 四、疫情下的积极心理及其建设 / 014

1. 面对疫情的积极心理 / 014
2. 积极心理的建设 / 015



## 五、疫情下如何关怀他人? / 016

1. 对被隔离人员、入院患者、丧亲人员的安抚 / 016
2. 对一线工作者及其家人的安慰 / 018
3. 对社区、邻里亲朋的心理支持 / 019



## 第二篇 危机干预

### 一、应激状态和心理危机 / 022

1. 什么是心理危机? / 022
2. 心理危机评估的目标人群 / 023
3. 心理危机的初级观察指标 / 024
4. 心理危机的识别 / 025

### 二、心理危机的干预 / 026

1. 什么是心理危机干预? / 026
2. 心理危机干预的基本流程 / 027
3. 心理危机干预的基本方法 / 030
4. 心理危机干预的沟通技术 / 031
5. 心理危机干预的支持技术 / 032
6. 心理危机干预的干预技术 / 032



### 第三篇 高校心理援助

#### 一、疫情下大学生的心理问题和适应策略 / 034

1. 过量疫情信息带来的不良心理影响 / 034
2. 熟人被传染、隔离造成的心理影响 / 036
3. 自我隔离期间的心理问题 / 038
4. 疫区同学的心理支持策略 / 041
5. 长时间居家导致的心理问题 / 042

#### 二、疫情下需要重点关注的大学生人群 / 045

1. 对患病大学生的心理支持 / 045
2. 对丧亲大学生的哀伤辅导 / 046
3. 对疫区大学生的心理支持 / 047
4. 对“疑病”大学生的心理帮助 / 050

#### 三、疫情下大学生开学后的适应策略 / 052

1. 线上学习方式的适应要点 / 052
2. 返校学生适应对策 / 054
3. 消除对疫区返校同学的偏见与歧视 / 056
4. 高校教职员工的心理应对 / 057





## 第四篇 中小学心理援助

### 一、疫情下中小學生常见的心理反应 / 060

1. 小学生心理特征 / 060
2. 中学生心理特征 / 061
3. 中小學生常见的认知反应问题 / 062
4. 中小學生常见的情绪反应问题 / 062
5. 中小學生常见的学习生活问题 / 062
6. 中小學生常见的亲子互动问题 / 063

### 二、疫情下中小學生心理反应的应对举措 / 064

1. 为低龄段小学生讲解疫情防控的注意事项 / 064
2. 帮助中小學生平和、理性地面对疫情 / 065
3. 正确应对中小學生产生的各种情绪问题 / 065
4. 为中小學生创造良好的学习与生活环境 / 066
5. 帮助中小學生尝试新的学习模式 / 067
6. 把宅家变为教育的契机 / 068
7. 居家生活注意事项 / 069
8. 妥善处理亲子冲突 / 070
9. 高质量地陪伴孩子 / 070
10. 帮助担心返校被歧视的孩子 / 072



### 三、小贴士：促进家庭和谐的亲子游戏或体验 / 072

1. 游戏：“爱的信笺”或“说出我对你的爱” / 072
2. 游戏：“说出你的梦想，我为你加油！” / 073
3. 游戏：自由绘画 / 074



## 第五篇 社区心理援助

### 一、疫情下社区居民常见的应激反应 / 076

1. 身体反应 / 076
2. 情绪反应 / 076
3. 认知反应 / 077
4. 行为反应 / 077

### 二、疫情下社区居民分类心理援助 / 078

1. 对确诊人员的心理援助 / 078
2. 对疑似感染人员的心理援助 / 079
3. 对新冠肺炎患者接触人员的心理援助 / 080
4. 对居家观察人员的心理援助 / 081

### 三、疫情下网络心理援助 / 082

1. 开设心理援助热线 / 082
2. 开展网络团体辅导 / 083

### 四、居民健康生活方式的引导 / 083

1. 推广全民健身活动 / 083



2. 倡导健康的饮食方式 / 085
3. 培养健康平和的心态 / 086



## 第六篇 学生社团组织与志愿者的作用发挥

### 一、疫情防控工作中社团组织的作用发挥 / 088

1. 社团组织的使命担当 / 088
2. 社团组织开展工作的防护要求 / 090
3. 社团组织开展工作的开拓创新 / 092
4. 相关专业社团组织的作用发挥 / 094
5. 其他社团组织的作用发挥 / 096
6. 社团组织成员的心理援助 / 098

### 二、疫情防控工作中志愿者的作用发挥 / 101

1. 志愿者的使命担当 / 101
2. 志愿者的服务内容 / 103
3. 志愿者的上岗要求 / 104
4. 志愿者的工作要求 / 106
5. 志愿者的防护要求 / 108
6. 志愿者的心理援助 / 111



## 第七篇 党员干部先锋模范作用

### 一、疫情是检验党员干部的一块“试金石” / 117

1. “试”出党员干部的理想与信念 / 117
2. “试”出党员干部的责任与担当 / 117
3. “试”出党员干部的态度与作风 / 118

### 二、疫情防控阻击战中党员干部多重角色扮演 / 118

1. 榜样示范角色 / 118
2. 宣传沟通角色 / 120
3. 心理疏导角色 / 120

### 三、疫情防控阻击战中党员干部必备素质 / 120

1. 党员先锋特质 / 121
2. 人际关系沟通能力 / 122
3. 心理疏导技能 / 123
4. 依法防控常识 / 124
5. 宣传舆论引导 / 127



## 第八篇 舆论引导

### 一、正面发声强信心，牢牢把握新闻舆论领导权 / 130

1. 加大疫情相关信息公开力度 / 130



2. 及时报道防控疫情应对措施 / 131

3. 全面宣传防控疫情相关知识 / 131

二、回应关切聚民心，切实强化新闻舆论管理权 / 133

1. 加强疫情舆情跟踪研判 / 133

2. 加大疫情谣言辨识度 / 133

3. 正面回应热点疑点问题 / 134

三、主流引导暖人心，着力巩固新闻舆论话语权 / 134

1. 全媒体宣传防疫一线工作实绩 / 134

2. 充分报道联防联控措施成效 / 135

3. 深入挖掘讲述防疫抗疫感人事迹 / 136



参考文献 / 137



**第一篇**  
**心理援助知识点**





# 第一篇 ▽ 心理援助知识点

新冠肺炎疫情下，心理援助并不是心理咨询师或专业人士才能胜任的工作。我们每个人，包括政府工作人员、社区与公益组织人员、教师、学生、邻里亲朋等，都可以在心理援助方面发挥重要的作用，同时个人自身也需要懂得如何进行心理保健。本篇介绍心理援助基本知识，为大家实施心理援助和自我保健提供参考。

## 一、疫情下常见的消极心理及其应对

面对 2020 年年初的新冠肺炎，我们切身体会到这场突如其来的疫情不仅是生理上的健康危机，更多地表现为心理危机。了解疫情下常见的消极心理，掌握科学理性的应对方法，有助于我们建立和维持健康积极的心态。

### 1. 常见的消极心理

2020 年年初，我们或许已经切身体会到，疫情下常见的消极心理有以下四类。

#### (1) 过度恐慌。

疫情突如其来，人们首先感受到的便是恐慌。恐慌本来是具有社会适应意义的，感到“慌了”的人会对危险更敏感，可以更积极