

非典时期

心情处方

孙英春



FeiDianShiQi
XinQing ChuFang

中国旅游出版社

策 划: 张润生
责任编辑: 高 瑞
装帧设计: 缪 惟
责任印制: 韩君田

图书在版编目 (CIP) 数据

非典时期心情处方 / 孙英春编著. — 北京: 中国旅游出版社, 2003.5

ISBN 7-5032-2174-7

I. 非... II. 孙... III. 心理卫生 — 普及读物
IV. R395.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 035749 号

书 名: 非典时期心情处方

作 者: 孙英春

出版发行: 中国旅游出版社

(北京建国门内大街甲 9 号 邮编 100005)

<http://www.cttp.net.cn>

E-mail: cttp@cmta.gov.cn

制 版: 北京宏雅格图文设计有限公司

经 销: 新华书店北京发行所

印 刷: 北京国彩印刷有限公司

版 次: 2003 年 5 月第 1 版

2003 年 5 月第 1 次印刷

册 本: 850 毫米 × 1168 毫米 1/32 开

印 张: 3.75

印 数: 1-10100 册

字 数: 56 千字

定 价: 12.00 元

版权所有 翻印必究

FeiDianShiQi
XinQing ChuFang

愿爱我们的人和我们爱的人都平安

用我们的信念战胜灾难

用我们的关爱走出困境

FeiDianShiQi
XinQing ChuFang

谨以此书向战斗在抗击“非典”一线的医护人员和与

病魔殊死搏斗的同胞们表示我们深深的敬意！

受作者委托，本书全部稿酬将捐赠给抗击“非典”

一线的医护人员。同时中国旅游出版社也将本书的

赢利部分捐赠给抗击“非典”一线的医护人员。

非典时期

R563.101
S970:1

心情处方

孙英春



中国旅游出版社

需要完整PDF请访问: www.erfongbook.com

非典时期

心情
处方

写在前面

XieZaiQianMian

似乎在一夜之间，我们在梦中被这个名叫SARS的家伙唤醒，它仿佛隐身的杀手，让我们毛骨悚然。

我们闻风而动，抢购口罩、食品、消毒液。想到空气中可能飘来的病毒，我们感到从未有过的恐惧和无助。在威胁我们生命的疾病行列中，非典，只是个小字辈，但它带来的心理压力，远远超过了它的生理攻击能力。

细细想来，非典不过是一种心情。

我们明白了，只要有人的地方，就会面临困境，困境，是人人必领的“快餐”。我们能做的，就是保护好属于自己的心情。毕竟，比起非典，我们的心情离自己更近。

我们惧怕疾病，是因为我们珍爱生命，我们珍爱生命，就应该让生活充满阳光、快乐。我们应该梳理如麻的心境，与压力共舞，从内心快乐起来，这个时候，我们不必为打翻的牛奶哭泣！



录 目

让我们把快乐当成一种“传染病”，每天把它传染给社会和人群。

非典的日子，我们可以停下来，想一想怎样享受生命、渡过生命。我们也许少了一份热闹、一份肆无忌惮，不过，也多了一份悠闲、一份冷静，或许，还有更多。

非典的日子，就像艰难的旅途，必须有足够的耐力，才能安然走过。不要让病毒把我们疏远、隔离，让我们用关爱和温情，筑起隔离的特区。

非典的日子，我们面临着同样的险情，为了赢得最后胜利，我们需要的是勇气和博大的同情心。

非典的日子，我们要想一想：作为社会的普通一员，我能够做些什么？非典之后，我们又该怎样去做？

让我们把手洗干净，然后握得更紧；让我们在十八层口罩后面，看看你微笑的眼！



目 录

6	困境，人人必领的“快餐”
10	非典，一种非常的心情
12	抑郁的陷阱
15	“非典焦虑综合征”
18	恐惧是一种学来的反应
25	“恐非典”判断题
26	你需要一份“恐惧处方”
28	非典时期的精神疾病
29	精神疾病患者
31	疑病症
33	强迫症
35	烦恼有 80% 是自己造成的
38	与压力共舞
39	不要为打翻的牛奶哭泣！
42	你学会减压了吗？
44	我把快乐当“传染病”
46	每天为生活洒一点香水
48	主动休息
50	解脱压力小体操
52	学会自我调节
54	镜子技巧
55	改善睡眠
56	自言自语
57	呼吸之法：行沙土而不留足迹
59	享受非常的休闲时光
62	非常日子里的性与爱



目 录

65	“精神美容”：妆出一份好心情
68	不妨做个白日梦
69	记下我的非常日记
72	“音乐是心灵的阳台”
74	腹有诗书气自华
76	隔离，享受关爱的特区
78	被隔离者
79	非典患者
80	一线的医护人员
82	隔离区干预处方
85	关爱，慰藉亲友的处方
87	心理干预：关注死者家属
90	人，是要有一点信念的！
94	非常时期的道德清单
98	帮助他人就是帮助自己
101	远离“传言”
103	别让“从众心理”左右了自己
105	有一种“从众”叫“与众共生”
107	文摘：《假如我得了非典》——毕淑敏
110	幽默，口罩背后的笑脸
111	荒诞处方
112	非常短信
115	非典语录
117	为什么要“幽非典一默”？
119	出版后记

一 困境， 人人必领的“快餐”

老人常说，“百年人生，逆境十之八九。”生活真的就是这样，似乎一夜之间，人们就把目光从伊拉克战争凝聚到了非典，就像沉浸在睡梦中，猛然被这个名叫SARS的家伙唤醒。

时下，莺飞草长，万物茂盛，本是一年之中最美好、最鲜亮的季节。但是，因为非典，踏青、聚会、旅游，种种计划都暂时被搁置起来，口罩和消毒剂却走进了我们的生活。非典是什么？它从哪里来？怎样才能战胜它？在公众眼中，非典就仿佛恐怖电影里的杀手，隐身在我们周围，让我们毛骨悚然。

非典以惊人的速度成为一个最热的名词，不仅因为它极强的传染力，更由于它改变公众生活的巨大影响力。一段时间里，全国开出的是同一张处方，不论男女、不论老少，人们照方抓药。在网络、电视、报纸、杂志上，“非典”成为最显



要的字眼。医学专家都在重复着一样的话——勤洗手、勤洗脸、勤漱口、勤洗澡、勤锻炼、勤通风。如今，只有医生习惯的经常消毒，却成了百姓每日必做的功课。

只是几天的工夫，病区街道上的车辆已见稀少，从早到晚总是拥挤的地铁，已是少见的安静和空旷，公共场所门可罗雀，人们用口罩遮脸，个个眼色凝重，行色匆匆。电视、报纸上，传染地区、数字在一天天增加。有人甚至辞去工作，储备了一个月的食品，准备闭门不出。在多数人的心中，已是很难不产生“我正处于危险之中”的念头了。

难道，这就是非典带给我们的生活吗？

翻开历史，世界上没有哪个民族不曾经历过困境，哪个国家又曾与可

怕的瘟疫绝缘呢？事实上，只要有生物的存在，就会有传染病的发生。只要有人的地方，就会面临困境。

在属于人的社会里，困境是人类生活的组成部分，是人人必领的“快餐”。

面对困境，每个人都会有烦恼和痛苦，不惟是因为事情的本身，还源于我们看问题的观念和态度。而能够驱除烦恼和痛苦，进而走出困境，更取决于我们的观点和态度。

正如弥尔顿在《失乐园》里说的，“意识本身可以把地狱造

就成天堂，也能把天堂折腾成地狱。”

我们知道，社会心理的一个重要表现是从众——你干什么我就干什么，大家干什么我就干什么，这是示范压力和群体信息压力的结果。所以，在非典这个非常时期，如果不做好个人乃至社会的心理调节，有可能造成社会盲动和骚乱，从而在“天灾”之外再引发“人祸”。

事实上，只要稍做统计就会发现，非典并不是那么可怕，全国只有不足0.001%的人感染，况且，从国内外对此疾病的观测情况

来看，它只在近距离传染，而非典疾病又有自愈的倾向，就目前而言，死亡率也只有5%左右。再者，任何一种流行疾病，都会经历发病—高峰—下降—稳定几个周期，非典也会不例外。当医学界对此疾病的了解进一步增加，相对有效的预防医疗方案都将被发现，预防疫苗也会被研制出来，非典最终逃不过被人类控制的命运。

目前，不断有大批病人痊愈出院，在较早出现疫情的广东，非典病人的死亡率仅为3.6%。全球研究人员已经走到一起，正在共聚人类的智慧，夜以继日地寻找治疗的药物，一份份非典研究报告，让我们不断地看到希望，看到了从无知迈向有知的一个个坚实的脚印。也许，就在明天，我们的科学家就会找到解决问题的方法。我们看到，在抗击非典伊始，我们的国家实力和制度优势就已经显现出来，加上国际社会的共同努力，我们更有理由相信，人定胜天，消灭非典已经进入了倒计时！



当然，在我们每个人的内心，都希望这场没有硝烟的战争快点结束，都希望一觉醒来，非典已经渺无踪影，不知所终。不过，非典的出现和肆虐是无法变更的事实，并不以我们的意愿为转移，我们能够改变的，首先就应该是对待非典的态度。

困境终究会过去的。一位中国科学院院士说得好：“SARS 会过去的，五千年的大风大浪都挺过来了，难道会在 SARS 的小阴沟里翻船？我不信！”

用不了多久，我们就会恍然发觉，这座长长的“独木桥”已经被我们在不知不觉中跨越了。而在眼下这个时候，**我们更应树立冷静、客观的心态，做好属于我们自己的工作，保护好属于我们自己的心情。**

二

非典， 一种非常的心情

在非典开始肆虐不久，这个冠状病毒的传染力就把我们吓了一跳。为了采取有力措施尽快控制它的传播，一些地区相继采取了学校停课、公共场所停业的措施，而与此同时，也一度出现了人心惶惶的局面，造成了一定的负面影响，对公众的心情也产生了恶劣的影响。

可细细想来，非典不过是一种非常的心情。

在人们闻风而动，抢购口罩、消毒液的同时，人们心中的焦虑与恐惧也开始蔓延。一时间，非典病毒给我们带来的心理压力，就远远超过了它的生理攻击能力。自从改革开放以来，我国经济持续发展，人民生活水平稳步提高，人们普遍对国家命运和个人生活有着美好的预期，不幸的是，突如其来的非典打断了原来的生活秩序。在春季的艳阳中，一想到新鲜空气中随时可能飘来致命的非典病毒，



许多人感到了从未有过的恐惧和无助,人们不得不学会面对和适应这种“前所未有的不确定状态”。

正是在这个意义上,我们认为,对于个人来说,在这个特殊的日子,在抵御病毒的同时,更应当注意我们各自的心理问题,正确看待和克服非典带来的抑郁、焦虑、愤怒、恐惧等情绪并有效化解。

毕竟,比起非典,我们的心情离自己更近。

近日,有评论家将部分病区出现的“传言”传播和“抢购”行为称作是“群体臆症的发作”。虽然这种说法不免有些刻薄,不过,透过传染病的历史,我们发现,除了由病毒或细菌等带来的生理瘟疫之外,的确还包括传染性的心理疾病。研究发现,焦虑、恐惧、喜悦等情绪就是能够传

加拿大心理学会提醒你:要警觉自己是否因为非典而陷入恶劣情绪的旋涡中,下述表现就是一种信号:

- ◆看太多有关非典的电视报道
- ◆想太多有关非典的事
- ◆睡眠状况不佳
- ◆赖在床上不起来
- ◆躲着别人
- ◆不想出门
- ◆感到焦虑或沮丧
- ◆感到恐惧
- ◆哭泣
- ◆喝酒过量
- ◆服药过量
- ◆缺乏耐性



染的，如果和一群晕车的人一起乘车没有晕车史的乘客也会恶心、呕吐。

就拿“全民量体温”来说，在目前这种情况下，正常的自我监测无疑是有效的自我保护行为，同时也是有社会责任感的行为。不过，有些人一天要量数次甚至数十次体温，这就是典型的因焦虑和恐惧而产生的强迫症行为。面对非典，虽然我们每个人都可以通过做好自我保护的工作，但只有辅以必要的心理知识，才能取得最好的效果。

抑郁的陷阱

抑郁是非常时期一种普遍的情绪障碍，主要表现为绝望之下的悲哀、沮丧、心情沉重，精力不足而且疲劳，有些人会少言寡语，睡眠、食欲和性欲都会减退，有些人则表现出贪吃和嗜睡的症状。

抑郁是非常痛苦的。每个人多少都品尝过它的滋味，就好像是关进了一所牢狱，不仅孤独，还是一种隔离。这样的人往往忧心忡忡、胡思乱想、度日如年，有时，甚至会有自杀的念头。

在非典时期体验抑郁，就仿佛经历着一个可怕的梦。在这个噩梦中，太阳似乎永远不会升起，世界变得麻木而贫瘠。

因此，心理学家提出警告：抑郁的情绪和精神生活，比病毒更容易让人致病。

这里有一套简单的抑郁自测题，你可以一试，如果多数时候是就答“是”；多数时候不是就答“不是”：



◆是否一整天大部分时间都感到抑郁?

◆是否几乎每天都感到抑郁?

◆是否无论做什么事都不快乐,或是很少感到快乐?

◆最近一个月內是否瘦了(超过总体重的百分之五以上)?

◆最近一个月內是否胖了(超过总体重的百分之五以上)?

◆是否几乎每天都睡不好?

◆是否几乎每天都睡太多?

◆是否几乎每天都无精打采?

◆是否几乎每天都觉得自己沒有用,或特别有罪恶感?

◆是否几乎每天都无法好好思考,或注意力无法集中?

◆是否一再想到死亡或自杀?

假如答“是”的超过5题,你可能已经因为非典陷入了严重的抑郁情绪之中。在这个时候,你应该寻求专家的帮助。假如答“是”的在3~5题之间,你可能需要,也可能不需要专家的协助。假如一再想到自杀或是抑

北京地区部分抗非典
心理咨询热线:

◆ 北京大学心理干预
热线: 010-62091943;
010-62017114
(8:00~20:00)

◆ 北京回龙观心理健康
热线: 010-62716286
(周一~周五 18:00~
23:00)

◆ 安定医院非典心理热
线: 010-62020752
(8:00~23:00)

◆ 北师大心理专家非典
热线: 010-62209004
(13:00~21:30)

◆ 中国心理学会与北京
大学联合开通的心理
援助热线: 010-
62767382; 010-
62767383 (10:00~
20:00)

◆ 心理危机干预电话
010-62715275; 010-
8008101117

◆ 朝阳心理咨询热线:
010-65024261

◆ 协和心理支持热线:
010-65296061; 010-
65296062 (9:00~21:00)