

The background of the cover features a person from behind, wearing a white long-sleeved shirt, with their arms raised in a gesture of triumph or joy. They are standing in a field of golden wheat or grass, with a bright, hazy sunset sky in the background. At the top of the cover, there is a decorative horizontal bar composed of several vertical stripes in various colors: purple, blue, green, yellow, orange, and red.

大学生抗疫

心理关怀手册

苏州大学大学生心理健康教育研究中心 编写

山西出版传媒集团 山西教育出版社

大学生抗疫 心理关怀

手册

苏州大学大学生心理健康教育研究中心 编写

主 编：王 清 陶新华

副主编：王莹彤

编委会（以姓氏拼音为序）：

曹 蔚 陈 璐 顾铭淳 李 奕 刘稚颖

童 定 屠雯静 王 平 魏翠翠 吴丽鑫

吴玉梁 徐爱兵 祝 杰

图书在版编目 (C I P) 数据

大学生抗疫心理关怀手册 / 苏州大学大学生心理健康教育研究中心编写. —太原: 山西教育出版社, 2020. 3

ISBN 978-7-5703-0917-7

I. ①大… II. ①苏… III. ①大学生—新型冠状病毒—肺炎—心理疏导—手册 IV. ①R395.6-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2020) 第 030559 号

大学生抗疫心理关怀手册

DAXUESHENG KANGYI XINLI GUANHUI SHOUCHE

出版策划 潘 峰
责任编辑 崔 璨
复 审 刘晓露
终 审 郭志强
装帧设计 王耀斌
印装监制 蔡 洁

出版发行 山西出版传媒集团·山西教育出版社
(太原市水西门街馒头巷7号 电话: 4035711 邮编: 030002)

印 装 山西新华印业有限公司

开 本 720 mm × 1020 mm 1/16

印 张 11.5

字 数 138 千字

版 次 2020 年 3 月第 1 版 2020 年 3 月山西第 2 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5703-0917-7

定 价 40.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与山西教育出版社联系调换。电话: 0351-4729718。

序 言

刘 标

2020年初，一场突如其来的新冠肺炎疫情，改变了我们的学习、工作和生活。在党中央的统一部署下，全国人民都积极投身抗疫斗争，勇于担当、奋发有为，全力打赢这场没有硝烟的疫情防控阻击战。在疫情防控过程中，每个人都无法置身事外，每个人都成为没有穿军装的战士。有响应号召的居家守望者，有积极应对的一线工作者，有捐钱捐物的温暖助力者，有默默奉献的志愿服务者，有攻坚克难的科技攻关者，更有迎难而上的最美“逆行者”。

我们的大学生，既可能是沉浸于思考的守望者中的一员，也可能是默默奉献着的青年志愿者，也可能是一线工作者、最美“逆行者”的家人和孩子，也可能是未来攻坚克难的科技攻关者、未来迎难而上的最美“逆行者”。他们何所思？他们何所为？他们感受到了什么？他们是否也需要帮助和支持？他们又在疫情中有着怎样的困惑和成长呢？带着这些疑问和担忧，苏州大学大学生心理健康教育研究中心的

心理老师们从他们的热线接听工作中，从他们的网络援助工作中，从他们指导的各类学生群体中，收集了几百个大学生正在经历的困扰和疑问，经过一次次的讨论，精选了18个“超话”中具有代表性的60个经典问题，分别从三类人群的角度对问题做了解答和讨论，形成了这样一本独具特色的心理关怀手册。

特殊的时期，特殊的环境，特殊的心情。这场疫情，考验着我们的国家和我们每一个人的应对能力和耐受能力。生死离别，封城隔路，居家守候，面对突如其来的疫情，猝不及防的变化，人人都会有应激反应，尚年轻稚嫩的大学生们也不例外。在心理老师团队甄选出的60个问题中，我们可以看到，大学生们在这场战役中，有着丰富的感受、思考和体验。他们有的担忧家人、担忧国家、担忧一线工作者，有的心系效率、心系公平、心系正义，但他们仍是青少年。当他们自身的阅历感悟和他们的期待担心有落差时，就产生了许许多多的困惑，在居家守候的日子里，不能充分地和老师同学交流讨论，不能充分地释放青春的荷尔蒙，渐渐地也就产生了烦恼，甚至引发了心理问题。不能和同学们交流，我们就提供了朋辈达人的分享；不能当面咨询心理老师，我们就把心理老师的关怀变成文字；不能去图书馆查阅资料，我们就选取了最贴合案例的心理学研究理论和书籍。

也许，迷惘时，一两句话会走进你的心扉，让你豁然开朗；消沉时，一些观点会使你品味智慧的甘泉，让你受益终身；绝望时，几句良言会赐予你无穷的力量，为你点燃希望。

阳光总在风雨后，乌云之上有晴空。困惑并不会真的困住，危机

也许就是机遇。只要能够在家人、朋友、老师的心理关怀和爱的陪伴下，了解自己，相信自己，感知自己，心中就会有太阳，光亮和幸福就在前方……

(本文作者系苏州大学党委常委、副校长)

目 录

序 言	1
第一章 应对篇	1
1.1 疫情防护超话	3
1.2 家庭关系超话	12
1.3 学习管理超话	23
1.4 情绪调适超话	35
1.5 人际关系超话	44
1.6 生活起居超话	53
第二章 成长篇	63
2.1 压力管理超话	65
2.2 自我管理超话	70
2.3 情绪情感超话	79
2.4 原生家庭超话	88
2.5 积极关系超话	95
2.6 自我意识超话	99

第三章 升华篇	107
3.1 积极自我超话	109
3.2 积极情绪超话	115
3.3 爱与被爱超话	122
3.4 人际交往超话	126
3.5 心理韧性超话	143
3.6 希望、乐观超话	158
后 记	171

第一章

应对篇

新冠肺炎疫情兵临城下，大到突如其来的生离死别、封城隔离、生存挑战，小到停课停工、收入减少、生活方式改变，在这些猝不及防的变化下，人人都有应激反应，大学生们也不例外，身心都出现了各种“不正常”的应激反应来应对这场“战役”。这种和平时不一样的身心反应，也让大学生们纷纷发问，我到底怎么了？本章总结了大学生在应对疫情中常见的6个方面的疑问，大学心理老师将从心理科学的角度，为大家解读各种各样的疫情带来的身心症状和困扰。

1.1 疫情防护超话^①

1 每天关注疫情信息会让我有负面情绪，有专家说不要太关注疫情信息，可是我又担心不看的话会不了解情况，没法保护自己和家人，我该怎么办？

答主一（朋辈达人）

现在很多信息鱼龙混杂，有谣言混在里面，最好还是只关注权威的信息发布。知乎一类的媒体上面的信息还比较理性，但是有些时候父母微信群里分享的东西乱七八糟的，我经常提醒他们这些可能是谣传。

资料来源：学生群

答主二（心理老师）

亲爱的同学，我们不仅要保证身体健康，还要保证心理健康，两者相辅相成。如果我们关注到了最科学、权威的疫情信息，我们就不

^①“超话”一词最早来源于微博，是超级话题的简称，是一种对某个共同感兴趣的话题进行观点互动、感受分享和问题回应的交流讨论形式。因为疫情的影响，心理咨询只能通过热线电话求助，心理专家们公开发表的文章和在讲授课程时，都一致将热线电话的求助者称为“来话者”。本书中的“超话”一词，借用了微博中“超话”的观点互动分享形式。本书所集结的问题都来源于心理热线的“来话者”，比较契合大学生的关注点，因而在这次抗疫过程中有着不同寻常的意义。

需要过度关注其余的细枝末节。

现在谣言四起，如果过度关注，不仅会因为焦虑和恐惧丧失判断力，还可能因为看到了太多疫情中染病的个例，造成自我心理创伤。

面对新型冠状病毒肺炎时，可以运用如下的思考方式：

现在媒体的资讯，有很多是负面消息，我们可以集中关注积极、正面的信息。平常多回忆在每一次遇到危机时你曾如何面对。如果我们没有解决人生中的每一次困难，我们怎么会走到今天，这只是我们人生中需要面对的很多“坎”中的一个罢了。

以合理的态度看待事物，并尝试从更广泛的角度理解问题的影响。该危机将产生短期影响，但从长远来看，情况最终将改善并成为过去。保持对未来的希望，即使在危机时期也不要忽视我们周围的美好事物。

请保持冷静，通过可信赖的网站和资料来查看当前的疫情，了解什么是新型冠状病毒引起的肺炎，了解该肺炎的实际临床表现，以及如何科学有效地预防感染。我们如果得到确凿的信息，就要耐心、系统地在自己家庭内辟谣并宣传正确的传染病防护信息，从而最大程度地做好防护，保护我们的家人。

答主三（心理学家马君英等）

专业概念 替代性创伤（vicarious traumatization）：除病人之外，其他人（包括医生、志愿者等助人者）目睹、知晓病人的痛苦，可能会产生替代性创伤。替代性创伤是一种助人者的内在经验的转变，是同理投入于被救者的创伤经历所致的结果。它的症状主要表现为：有

创伤反应及人际冲突，易疲劳，体能下降，做噩梦，情绪不稳，对自己所经历的一切感到麻木、恐惧、困惑等。

推荐阅读：马君英，《替代性创伤研究述评》，载于《医学与社会》2010年第4期。

2 疫情期间，有的家庭成员因其他疾病身体健康状况下降，但不想去医院检查，觉得医院现在太危险，我很纠结，该怎么办呢？

答主一（朋辈达人）

这个要权衡利弊，不得不去医院的时候还是必须得去，但是得注意做好防护。各种资料显示，认真做好防护的感染风险是非常低的，生病久拖不治，错过最佳治疗时机，风险更高。

资料来源：学生群

答主二（心理老师）

人们一提到医院就会心生恐惧，一直如此。平常就不愿意去医院，现在在疫情当中，又害怕交叉感染，也是人之常情。如果症状不严重，当然可以尽量不去医院，可以利用网络在线上问诊。如果症状严重的话，就要去医院看病，确保安全。我们可以：

1. 利用网络等手段提前规划好就医路线，避免使用公共交通工具。
2. 全程佩戴口罩、一次性手套，避免眼、鼻、口接触。
3. 产生接触后利用消毒剂消毒。

4. 与其他病人拉开距离。
5. 避免待在不通风环境中。
6. 回家后立刻清洗、消毒外衣。

尽人事，知天命。我们做到最大程度的努力，就可以防患于未然，有了安全保障，不必过度担惊受怕。

答主三（心理学家戈夫曼）

专业概念 病耻感 (stigma)：我们害怕得病，除了害怕病痛，还有心理的病耻感。这个词起源于希腊语，最初的含义是“烙印”，是指患者因疾病而遭受的内在耻辱。它是由戈夫曼于1966年首次提出的。病耻感是由于社会强加给个人的特征和标签而产生的。从认知心理学的角度来看，病耻感主要表现在社会偏见和歧视中。这是阻碍我们及时求助、求医的一大心理因素。

推荐阅读：Goffman, E. (1986) Stigma: Notes on the management of spoiled identity. Touchstone Edition, New York.

3 买不到口罩和消毒用具，现有的口罩已经反复使用到了极限，家中储备的东西也不够了，感到非常恐惧，该怎么办？

答主一（朋辈达人）

知乎有大佬教大家怎么做自制口罩。看了一下网上，只要有材料，什么都能做出来啊，就和游戏里面一样，有素材就能合成物品。

资料来源：学生群

答主二（心理老师）

亲爱的同学，网上有许多聪明的人发明了各种办法。有的朋友利用SMS材质布料，自制了口罩，防护效果可以达到要求。有的朋友利用手头材料自制了消毒液。同学，现在信息并没有任何封锁，网络上有各种实用的信息，物流也在缓慢运行中。只要开动脑筋，仍然可以做出最大限度的防护。只要有了消毒防护用品，就可以出门采购一些必需品了。如果实在没有办法，也可以寻求邻里的帮助，比如帮忙采购物资；如果状况危急，就联系警方等寻求帮助。天无绝人之路，请不要被恐惧冲昏头脑。

答主三（心理学家艾利斯、亚隆）

专业概念 恐怖化 (awfulising)：临床心理学家埃利斯创造了“恐怖化 (awfulising)”这个术语，用来描述一种常见情况，就是夸大生活事件的消极后果。“灾难化的思维 (catastrophic thinking)”是指我们把那些讨厌的、不如意的事情，看成糟糕的、可怕的、灾难性的。在大部分情况下，我们设想的极端情况都不会发生；而当糟糕的事情真正发生时，这些思维只会让人陷入恐慌，什么有效的措施也采取不了。

专业概念 死亡恐惧：欧文·亚隆认为死亡的焦虑会伴随人的整个一生。不管是哪个年龄阶段，都能很轻松地感受到“死亡”，因为生活中有很多东西都能提醒我们看到“死亡”。强烈的死亡恐惧会有各种各样形式的表现。例如，凌晨突然醒来，惊恐地望着黑夜，想着自己就要死了；也可能是痛苦地想着自己死去的画面，猜想是意外，

还是人祸；还可能会有相当生动的内容，死了之后的情景是什么样的？自己死之后家人朋友会怎样？外显的死亡恐惧很容易识别，而隐藏的较深的死亡恐惧并不容易发掘，要识别出来需要非常用心。

推荐阅读：（1）[美]阿尔伯特·埃（艾）利斯著，李卫娟译，《控制焦虑》，机械工业出版社，2014年版。（2）欧文·亚隆著，张亚译，《直视骄阳》，中国轻工业出版社，2015年版。

4 最近突然咳嗽、发烧、腹泻，怀疑自己是不是被感染了，怎么办？

答主一（朋辈达人）

嗨，我前一阵不断打喷嚏，身体还有点发酸，吓死我了，结果只是感冒，喝了点抗病毒冲剂就好了。

资料来源：学生群

答主二（心理老师）

亲爱的同学，如果你出现如下症状：

1. 发热（腋下体温 $\geq 37.3^{\circ}\text{C}$ ）、咳嗽、气促等急性呼吸道感染症状；
2. 且有武汉旅行或居住史，或发病前14天内曾接触过来自武汉的发热伴呼吸道症状的患者，或你居住的小区出现小范围聚集性发病。

你就必须去当地指定的新型冠状病毒肺炎救治定点医院进行排查、诊治。

如果仅仅是对身体症状过度关注，那么同学，我们需要考虑对自身的关注程度是否合理。

在焦虑的影响下，接收到许多令人困惑的消息，很容易让我们对身体信号过度警惕。有时我感到头晕甚至疼痛，这与这种流行病的症状一致。在这种情况下，必须保持冷静的观察，因为恐惧可能会使身体症状变得更加夸张和明显。因为在过度关注的情况下，我们很容易误解某些信号，从而对自身的健康状况产生怀疑，进而带来更大的心理压力以及对自身状态的过度警惕。这种巨大的压力，反而会降低自身免疫力。这种状态在非疫情时候就有人体验到，严重者可称为疑病症。

答主三（心理学家丁佳丽等）

专业概念 疑病症：主要指担心或认为自己患有一种或多种严重身体疾病，而医生解释没有相应的疾病并不能减轻患者的焦虑感，常伴有焦虑或抑郁。网络疑病指的是个体出于对健康的困扰或焦虑，在网上过度或重复搜索和健康相关的信息，结果扩大了这种困扰或焦虑的症状。

推荐阅读：丁佳丽，《网络疑病的特点及影响因素研究》(硕士论文)。