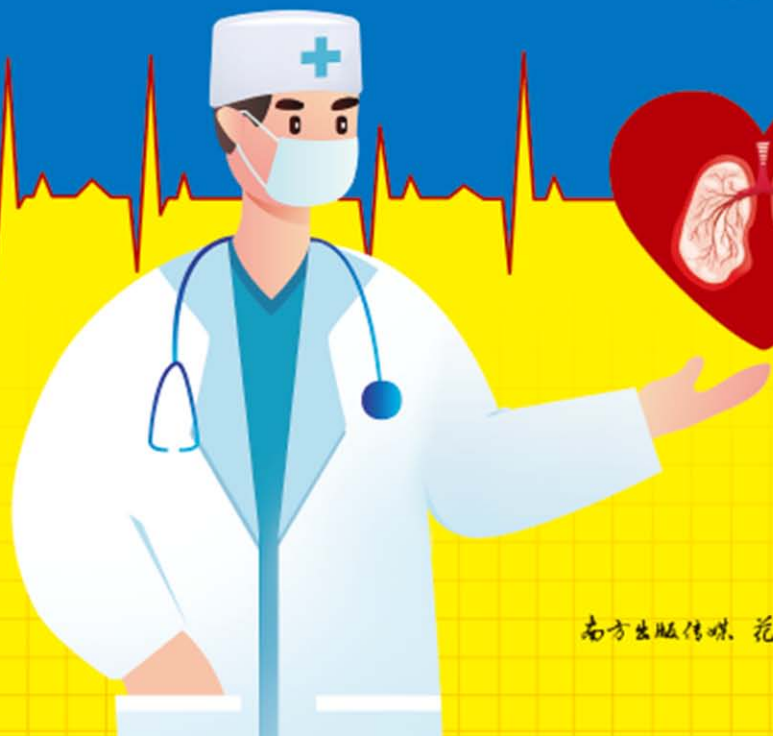


Novel Coronavirus Pneumonia

新型冠状病毒肺炎 心理干预指南

中国保健协会心理保健分会◎主编



南方出版传媒 花城出版社

Novel Coronavirus Pneumonia

新型冠状病毒肺炎 心理干预指南

中国保健协会心理保健分会◎主编



南方出版传媒 花城出版社
中国·广州

图书在版编目 (C I P) 数据

新型冠状病毒肺炎心理干预指南 / 中国保健协会心理保健分会主编. — 广州 : 花城出版社, 2020. 2
ISBN 978-7-5360-9133-7

I. ①新… II. ①中… III. ①日冕形病毒—病毒病—肺炎—心理干预—指南 IV. ①R395.6-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2020)第025837号

出版人: 肖延兵
策划编辑: 张 懿
责任编辑: 陈诗泳
营销统筹: 蔡 彬
责任校对: 汤 迪
技术编辑: 薛伟民 凌春梅
封面设计: 刘红刚
版式设计: 姚 敏

书 名	新型冠状病毒肺炎心理干预指南 XINXING GUANZHUANG BINGDU FEIYAN XINLI GANYU ZHINAN
出版发行	花城出版社 (广州市环市东路水荫路 11 号)
经 销	全国新华书店
印 刷	佛山市浩文彩色印刷有限公司 (广东省佛山市南海区狮山科技工业园 A 区)
开 本	880 毫米 × 1230 毫米 32 开
印 张	4
字 数	100, 000 字
版 次	2020 年 2 月第 1 版 2020 年 2 月第 1 次印刷
定 价	15.90 元

如发现印装质量问题, 请直接与印刷厂联系调换。

购书热线: 020-37604658 37602954

花城出版社网站: <http://www.fcph.com.cn>

编委会

◆指导单位

中国保健协会 民建天津市志愿者委员会 天津市健康管理协会

◆主编单位

中国保健协会心理保健分会 天津市现代健康技术研究所

◆顾问及督导委员会

王永庆 李文海 徐华锋 李 萍

◆专家委员会（排名不分先后）

栗庆林 白 玉 孙太利 于家庆 魏 健 郑运良 娄永忠 肖劲松
杜洛君 付志刚 桂勇利 项 蓉 高令起 马忠庚 冯宇星 林春先
刘 慧 张 莉 郝淳敏 毕景茂 李合群 陈清刚 汪建明 许明东

◆主编

郑运良（中国保健协会心理保健分会会长）

娄永忠（天津海滨人民医院党委书记、院长）

◆副主编

肖劲松（湖北心理咨询师协会会长）

高 薇（中国保健协会心理保健分会学术委员）

张 明（中国保健协会心理保健分会副秘书长）

达 媛（中国保健协会心理保健分会学术委员）

◆编委（排名不分先后）

杨 滨 贾瑞辉 王良红 康学敏 才滨楠 于长浩 董啸林 张志军
李 皞 王 芳 王晓芳 冯宇星 张 莉 黄秋霞 姜 鹏 关 芳
吴兰杰 魏 兵 姜艳秋 马晓萌 吕 磊 韩 旻 谢定平 杨家栋
果洪伟 屈慧萍 殷卓怡 曹 鑫 敖雪莲 陈 胜 胡 焰

重視心理健康干預，
視為防治新型冠狀病毒
肺炎的重要措施。

殷奎

(原卫生部副部长，全国政协委员、卫生部健康教育首席专家、中国医师协会会长、中国健康教育协会会长等)

目 录

第一章·····	001
新冠肺炎疫情防控期间心理干预的定义和目的	
第二章·····	003
新冠肺炎疫情影响人群分级及心理干预对象	
第三章·····	007
新冠肺炎疫情心理干预的三种路径	
第四章·····	011
新冠肺炎疫情心理援助相关要求	
第五章·····	019
咨询师心理干预路径实用操作技术	
第六章·····	027
由新冠肺炎疫情引起的心理危机基本知识及求助者常见问题	
第七章·····	033
心理咨询热线及网络在线部分案例分析	

第八章..... 057

求助者心理状况程度评估及筛查内容

第九章..... 083

各级人群心理干预的内容

第十章..... 093

新冠肺炎疫情防控期间各种心理咨询、心理治疗方法

第十一章..... 107

居家隔离常用心理减压方法



第一章

新冠肺炎疫情防控期间 心理干预的定义和目的



本手册为本次新冠肺炎疫情防控期间心理咨询师进行心理干预工作的参考资料，根据国家卫生健康委《新冠肺炎疫情紧急心理危机干预指导原则》《关于设立应对疫情心理援助热线的通知》以及《湖北省新冠肺炎疫情防控期间心理干预工作手册》等资料编写。在疫情形势严峻的情况下，求助者和民众会产生各种心理问题，严重影响着求助者对治疗的态度及民众生活质量。

心理干预包括健康促进、预防性干预、心理咨询和心理治疗等。健康促进面向普通人群，目标是促进心理健康和幸福，属于一级干预；预防性干预针对高危人群，目标是减少发生心理障碍，属于二级干预；心理咨询和心理治疗针对已经出现心理障碍的个体，目标是减轻障碍，属于三级干预。

心理干预的目的是在心理学理论指导下有计划、按步骤地对受疫情影响群众的心理活动、个性特征或心理问题进行干预，为目标人群提供积极应对策略，提供情感支持，让他们重建自信心，重塑自我。使其应激失调降低，恢复心理平衡、认知能力和生活质量，从而维护社会稳定与和谐。

第二章

新冠肺炎疫情 影响人群分级及心理干预对象





新冠肺炎疫情影响人群分级

第一级：新冠肺炎确诊求助者（住院治疗的重症及以上求助者）、疫情防控一线医护人员、疾控人员和管理人员等。

第二级：居家隔离的轻症求助者（密切接触者、疑似患者）、到医院就诊的发热求助者。

第三级：与第一级、第二级人群有关的人（家属、同事、朋友等）；参加疫情应对的后方救援者（现场指挥、组织管理人员、志愿者等）。

第四级：受疫情防控措施影响的疫区相关人群、易感人群、普通公众。



新冠肺炎疫情心理干预对象

（一）第一级人群为心理干预首要重点人群。

（二）在干预能力和资源有限的情况下，优先级别依次从第一级到第四级。

（三）评估目标人群的心理健康状况，及时识别区分高危人群、普通人群。对已出现一般心理问题及以上的人群优先开展心理危机干预，对并无明显心理问题的人群开展心理健康教育。

（四）一般性心理健康教育要覆盖到每一级人群。



心理干预的原则

（一）迅速确定要干预的问题，强调以目前的问题为主，并立即采

取相应措施。

- (二) 鼓励自信，不要让当事者产生依赖心理。
- (三) 必要时可以由其家人、朋友远程或在线参加心理干预。
- (四) 把心理危机作为心理问题处理，而不要作为疾病处理。
- (五) 特殊情况转介治疗。

实施心理干预时的注意事项

(一) 不必期待求助者很快从悲伤或恐惧等不良情绪中走出来，要有一个缓解的过程。

(二) 悲痛常被认为是病态情绪，是有害健康的，这是不正确的。心理干预中求助者的悲痛体现为痛哭、号叫，这也是一种宣泄，是可以鼓励的，但要密切关注持续时间。

(三) 求助者的创伤也许终生都不会完全过去，咨询师要帮助求助者与创伤事实和谐共处。

第三章

新冠肺炎疫情 心理干预的三种路径



一 心理干预路径简介

- **热线电话。**心理热线一般通过固定电话、手机人工语音服务开展心理干预，一般不通过设置自动语音开展服务，特殊情况例外。
- **网络在线。**包括即时咨询、延时咨询、视频咨询等形式。
- **面对面实施。**在做好防护的前提下，以非强迫性的、富于同情心的、助人的方式与求助者面对面对触，实施心理干预。

二 重点心理干预路径——网络在线具体介绍

热线电话是最便捷的心理干预方式，对于复杂案例常常会转为在线心理干预，尤其是基于心理疏导、心理干预的严谨和应用来看，在线干预越来越成为求助者欢迎的模式。

（一）即时咨询

即时咨询是运用 QQ、微信等即时通信工具来实现被咨询者与咨询师的实时互动、解决心理问题的过程。可以一对一进行，也可以以群的形式一对多进行。这种方式即时性强，有较高的隐私性，是网络在线的最佳选择。

（二）延时咨询

延时咨询主要的工具是电子邮件，也包括网站留言、微博互动等形式。被咨询者通过电子邮件等延时网络交流工具把自己的心理

困扰以文字的形式反馈给心理咨询师，咨询师用专业的咨询技术给被咨询者以启发和解答，并通过延时网络交流工具反馈给被咨询者。这种方式具有延时性强、私密性高的特点，便于咨询双方梳理思路、稳定情绪，咨询师也能够很好地找到心理问题的症结所在。

（三）视频咨询

视频咨询是由一些平台提供的，用摄像头和麦克风等工具实现即时语音视频咨询，类似在聊天室中，模拟一种真实的面对面交流的效果。这种咨询形式真实性较强，特别是咨询师能够看清楚被咨询者的表情、动作等形体特征，便于把面对面咨询的理论和技术应用到视频咨询中，迁移难度较小。



网络在线服务平台具体介绍

服务平台有三大类，对整个互联网在线服务平台进行分析，心理干预即时咨询最便捷的就是微信、QQ；心理干预中的心理健康教育音频平台最权威的就是中央广播电视总台音频客户端云听 App。

网络在线服务平台具体包括以下三大类：

（一）即时通信平台（微信、QQ）、微博平台（新浪微博、腾讯微博）、问答平台（知乎、分答、百度问答、360 问答）、百科平台（百度百科、360 百科、互动百科）。

(二) 直播平台、音频平台、视频平台。直播平台（映客、花椒、一直播）、视频平台（抖音、秒拍、美拍、优酷）、音频平台（央广云听、喜马拉雅）。

(三) 自媒体平台（除微信公众平台之外）和论坛平台。一般包括 QQ 公众平台、UC 自媒体平台、简书、头条号、企鹅媒体平台、搜狐公众平台、一点号、百家号、网易号、凤凰媒体平台。