

北京林业大学学生心理健康中心心理援助成果

北京林业大学心理系社会心理服务成果

鹿鸣心理


心理咨询师系列

非常心理 短谈与咨询

雷秀雅 田 浩
主 编

聂 宁 张斯宇
副主编

FEICHANG XINLI
DUANTAN YU
ZIXUN

 清华大学出版社

北京林业大学学生心理健康中心心理援助
北京林业大学心理系社会心理服务成果

聆听心理

心理咨询师系列

非常心理 短谈与咨询

雷秀雅 田 浩
主 编

聂 宁 张斯宇
副主编

FEICHANG XINLI
DUANTAN YU
ZIXUN

首都大学 出版社

图书在版编目(CIP)数据

非常心理短谈与咨询 / 雷秀雅,田浩主编. -- 重庆 :
重庆大学出版社, 2020.11

(鹿鸣心理·心理咨询师系列)

ISBN 978-7-5689-2442-9

I. ①非… II. ①雷… ②田… III. ①心理咨询—咨
询服务—基本知识 IV. ①R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2020)第 187501 号

非常心理短谈与咨询

FEICHANG XINLI DUANTAN YU ZIXUN

主 编 雷秀雅 田 浩

鹿鸣心理策划人:王 斌

责任编辑:赵艳君 版式设计:赵艳君

责任校对:万清菊 责任印制:赵 晟

*

重庆大学出版社出版发行

出版人:饶帮华

社址:重庆市沙坪坝区大学城西路 21 号

邮编:401331

电话:(023) 88617190 88617185(中小学)

传真:(023) 88617186 88617166

网址:<http://www.cqup.com.cn>

邮箱:fxk@cqup.com.cn(营销中心)

全国新华书店经销

重庆升光电力印务有限公司印刷

*

开本:720mm×1020mm 1/16 印张:15.5 字数:270千

2021年2月第1版 2021年2月第1次印刷

ISBN 978-7-5689-2442-9 定价:56.00元

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换

版权所有,请勿擅自翻印和用本书

制作各类出版物及配套用书,违者必究

编委会

主 编 雷秀雅 田 浩

副主编 聂 宁 张斯宇

编 委 (以姓氏笔画为序)

丁新华	于 亮	王广新	王天俞	王明怡	王佩佩
王晓旭	王 姬	石彦军	田 浩	权明晓	朱建军
朱梦鹃	朱嘉慧	刘 洋	刘祥辉	刘 腾	刘慧莹
李 明	李韵佳	苏 静	杨宇华	杨 阳	杨智辉
杨婷婷	杨 静	吴延蕾	吴宝沛	何赏赏	张李媛静
张斯宇	陈瑞婕	林 轩	金灿灿	官春萍	项锦晶
秦 阳	聂 宁	雷秀雅	訾 非	魏友馨	

前 言

2020年年初,我和我的祖国开始面临着“疫情”困扰,新型冠状病毒肺炎(以下简称“新冠肺炎”)成为老少皆知的名词,全国进入一级疫情防控状态。

“中国加油”“武汉加油”的口号响彻神州大地。全国从上到下,无处不彰显着我们国家和人民打赢这场疫情防控阻击战(以下简称“疫情防控战”)的决心。数万名医护人员“逆行武汉”,无数警察不分昼夜地坚守岗位,社区工作者平凡而又忙碌的身影,全民居家隔离的生活方式等,我们的人民用生命和汗水在国家发展史上,书写了又一辉煌的历史篇章。

当疫情发生后,抗击疫情(以下简称“抗疫”)和疫情防控(以下简称“防疫”)两大工作就成为国家最重要的事。抗疫工作主要以医疗为主,以治病救人为宗旨的医护工作者在艰苦的工作环境中不断创造挽救生命的奇迹。与此同时,防疫工作中更多人在不同的领域,通过自己不断的努力,力所能及地做出自己的贡献。

疫情防控战中,民众的心理建设是赢得这场战斗的重要因素。那些恢复健康的患者在总结自己战胜病毒的经验时,除了感谢医生的精心治疗,也不断强调良好心态的重要性;医生也在不同场合告诫人们,乐观心态对战胜病情至关重要。对于一般民众来说,良好的心态也是大家能够积极配合防疫工作、自觉隔离阻止疫情扩散的重要支撑。疫情当前,民众心理建设的作用不言而喻。

北京林业大学学生心理健康中心联合北京市教育工会心理咨询中心,依靠北京林业大学心理系的专业力量,在北京林业大学校党委的支持下,在疫情防控战中,充当北京林业大学师生和社会民众的心理守护者,不断发挥自己的专业优势,尽自己最大的努力,完成了一系列疫情心理援助工作。

1月24日,为阻止恐慌情绪进一步蔓延,根据北京林业大学党

委相关工作安排,北京林业大学学生心理健康中心拟成立一支心理援助服务工作队伍,面向校内外提供疫情期间心理咨询服务。

1月25日,农历正月初一。北京林业大学学生心理健康中心主任刘祥辉与心理援助经验丰富的雷秀雅、杨智辉等老师达成共识:“恐慌是疫情的助燃剂”。

1月26日,《北京林业大学关于新型冠状病毒肺炎防控工作的心理支持服务方案》初具雏形。

1月27日,完成疫情防控心理支持团队咨询师和微课讲师的招募,并组建工作群,当天晚上,刘祥辉在工作群里正式向团队师生发布工作内容通知。团队成员六十余名师生一致响应,全部投入筹备工作中。

1月28日,工作方案进一步细化,在专业团队的基础上抽调成员组建了三支工作团队:线上咨询部、微课部和宣传部。

1月29日,线上业务培训正式开始。与此同时,线上预约、问卷调研、课程筹备等工作也随之启动。

1月31日,线上咨询正式面向公众开放,公众微信群也同时建立,心理咨询个案预约平台如期上线。

2月1日,34个微课建立,其中北京林业大学校内师生微课群22个,共4466人;校外公众微课群共12个,共3197人,共计授课人数7663人。

2月2日,第一讲微课在晚上7点准时开讲。

截至3月15日15:00,北京林业大学学生心理健康中心完成线上个案心理咨询231人次,完成在线微课14讲,课程学习回听累计17555次,前六讲课程已在央视网上线,累计观看6542次。公众号平台共推送30篇文章,阅读量23000次;其他平台转载35篇,阅读量26997次。累计开展线上心理危机干预6人。

中心的活动得到了社会各界广泛的关注和认可,《光明日报》2020年2月18日,《中国纪检监察报》2020年2月8日,《中国绿色时报》2020年2月10日,《劳动午报》2020年2月2日,分别报道了北京林业大学学生心理健康中心在抗疫中所做的工作。

本书主要内容是对在非常时期开展心理服务实战经验的总结,共由两部分组成:第一部分是面向公众开展的非常时期心理健康教育内容;第二部分是针对非常时期个体心理援助的咨询内容。

本书由十章组成,其中非常时期心理健康教育篇,由前五章组成。这部分内容是北京林业大学心理系教授朱建军和雷秀雅等十四位老师专门为这次疫情心理援助精心准备的课程,其文字由北京林业大学学生心理健康中心的优秀心理咨询师整理。内容既具有专业性、实用性,又具有较好的可行性。

第一章社会公共危机事件与心理反应,主要以“社会公共危机事件中的心理卷入类型”“社会公共危机事件下的疑病症”“非常时期的认知误区及其应对”及“污染的隐喻:两种神经症对疫情的不同反应”等四个非常时期公众常见的心理反应为主要内容,读者通过学习可以了解哪些是常态反应、哪些是异常反应;第二章非常时期压力调节,主要以“非常时期如何安顿身心”“非常时期压力的心理面对”“应对非常时期的应激反应:心理着陆技术”“复工复学后的积极心理培养”四个非常时期压力应对技术为主要内容,读者通过学习可掌握基本的非常时期压力特点及心理调节技术;第三章非常时期环境适应,主要介绍“利用环境改善身心状态”“社会公共危机事件中的网络谣言的心理效应与识别”“避疫与休闲”及“慢回归:非常时期后的心生活”等内容,读者通过学习,可以了解特殊时期的特殊环境,掌握适应特殊环境的心理调适方法;第四章非常时期与家庭建设,主要由“非常时期的家庭联结”与“封闭环境中利用家庭游戏进行心理调适”及“非常家庭关系下的‘家情结’”三部分内容组成,读者通过学习,可以了解非常时期家庭关系的重要性,以及了解利用家庭资源建立和谐家庭氛围的相关知识;第五章非常时期的心理建设,主要由“安于不安:非常时期的心理建设”“非常时期的心理应激干预——SARS防治中的启示和经验”“非常时期公众关注的心理问题及其解析”及“超长假期后,大学生该如何收心”四部分内容组成,希望读者能够理解非常时期心理建设的重要性,并懂得如何进行健康心理建设。

非常时期个体心理援助篇,由后五章组成。这部分内容以北京林业大学学生心理健康中心在本次疫情中完成的15个典型案例为原型,由该中心心理咨询师整理而成。通过学习,读者可以更好地理解和掌握非常时期的心理咨询技术。

第六章面对过度情绪反应的个体心理援助,以“焦虑与恐慌情绪”“躯体化反应”“疑病反应”及“抑郁情绪”等四个疫情中常见情绪问题的典型案例分析为主要内容,读者可以了解疫情中个体过度情绪反应的特点及其专业应对;第七章面向疫情重灾区的个体心理援助,以“工作胜任力”“安全问题”及“社会偏见”等三个疫区常见心理问题的典型案例分析为主要内容,读者通过学习可以了解疫区工作人员的工作焦虑、一般人群的心理感受问题及其应对;第八章非常时期家庭矛盾的心理援助,以“夫妻间冲突”“子女与父母的冲突”及“教养焦虑”三类典型案例分析为内容,读者通过学习可以了解非常时期家庭矛盾的特点及其专业应对方式;第九章非常时期现实压力的心理援助,以“学业问题”“就业问题”及“隔离生活”三个现实存在的生活压力典型案例分析为内容,读者可以学习到相关问题的专业应对方法;第十章非常时期认知困惑的心理援助,由“人生价值观”与“死亡等哲学性思考”两个典型案例分析组成,读者通过学习可以获得非常状况下哪些人生思考可能给人们带来心理困惑,及专业应对方法。

本书是以非常时期的心理援助为内容,书名当中的“非常心理短谈”是我们在非常时期完成的心理健康教育成果,“非常心理咨询”是我们的典型案例分析。在这里需要说明的是,非常状态下完成的书稿难免会存在许多不足之处,还请读者和同行多多批评指正。

编者

2020年3月30日

于北京

目 录

非常时期心理健康教育篇

第一章 社会公共危机事件与心理反应	2
第一节 社会公共危机事件中的心理卷入类型	2
第二节 社会公共危机事件下的疑病症	7
第三节 非常时期的认知误区及其应对	12
第四节 污染的隐喻:两种神经症对疫情的不同反应	16
第二章 非常时期压力调节	23
第一节 非常时期如何安顿身心	23
第二节 非常时期压力的心理面对	33
第三节 应对非常时期的应激反应:心理着陆技术	39
第四节 复工复学后的积极心理培养	45
第三章 非常时期环境适应	49
第一节 利用环境改善身心状态	49
第二节 社会公共危机事件中的网络谣言的心理效应与识别	55
第三节 避疫与休闲	60
第四节 慢回归:非常时期后的心生活	65
第四章 非常时期与家庭建设	73
第一节 非常时期的家庭联结	73
第二节 封闭环境中利用家庭游戏进行心理调适	78
第三节 非常家庭关系下的“家情结”	84
第五章 非常时期的心理建设	90
第一节 安于不安:非常时期的心理建设	90

第二节	非常时期的心理应激干预——SARS 防治中的启示和经验	95
第三节	非常时期公众关注的心理问题及其解析	100
第四节	超长假期后,大学生该如何收心	106

非常时期个体心理援助篇

第六章	面对过度情绪反应的个体心理援助	114
第一节	焦虑与恐慌情绪	114
第二节	躯体化反应	123
第三节	疑病反应	132
第四节	抑郁情绪	139
第七章	面向疫情重灾区的个体心理援助	149
第一节	工作胜任力	149
第二节	安全问题	157
第三节	社会偏见	166
第八章	非常时期家庭矛盾的心理援助	174
第一节	夫妻间冲突	174
第二节	子女与父母的冲突	181
第三节	教养焦虑	188
第九章	非常时期现实压力的心理援助	195
第一节	学业问题	195
第二节	就业问题	202
第三节	隔离生活	209
第十章	非常时期认知困惑的心理援助	216
第一节	人生价值感	216
第二节	死亡等哲学性思考	223
附录		231
后记		235

非常时期 心理健康教育篇

在公共危机事件中,心理咨询师根据民众的共性心理反应,实施系统而有效的心理健康教育,将是今后解决这类问题的重要途径之一。由北京林业大学心理系 14 位老师,为大家讲授的 19 次相关讲座,不仅缓解了非常时期大家紧张不安的情绪,也在探索如何在公共危机事件中提升公民的心理健康水平的道路上迈出了有效的一步。本篇就是我们为大家整理出的课程讲座内容精华,希望能够给予读者更多思考和学习。

第一章 社会公共危机事件与心理反应



当一场突如其来的公共危机事件发生时,有的人表现为沉稳中略带不安,有的人极度惊恐,也有的人完全无所谓,总之,就是百人百相。面对2020年年初的新冠肺炎疫情,人们会有怎样的心理反应?其中哪些是常态反应、哪些是过激反应?本章我们会从“社会公共危机事件中的心理卷入类型”“社会公共危机事件下的疑病症”“非常时期的认知误区及其应对”“污染的隐喻:两种神经症对疫情的不同反应”四个方面,为大家解析相关内容,回答大家的疑惑。

第一节 社会公共危机事件中的心理卷入类型^①

一、了解自身在公共危机事件中的心理卷入类型的教育意义

当公共危机事件发生后,无论人们处于什么环境,都会对事件产生高度的关注,而这种密切的高度关注一定会产生一系列心理反应。因此,人们或许会迫切想要了解,心理反应会对自身的身心健康产生怎样的影响。

本节内容就是为进行这样的分析而设定的,目的是让读者通过学习清楚自己在社会公共危机事件中的心理反应,进而有效地控制自身的心理与行为,顺利地度过艰难时期。目前,正值新冠肺炎疫情肆虐时期,身处这一疫情中,人们对自身在疫情中的心理反应类型的了解,也同样意义重大。

学习本节内容的教育意义具体表现如下:

第一,知道自己在疫情中的心理反应特点,从而减少不必要的恐慌情绪。

第二,理性分析自己与事件的关系,从而主动采取有效的应对方法,减少盲目的行为。

第三,正确地分析疫情,使这一事件给自己带来的消极影响最小化。

^① 本节内容来源于2020年2月2日北京林业大学学生心理健康中心新冠肺炎疫情防控系列讲座之雷秀雅老师的微课,文字由本中心咨询师王姬整理。

第四,了解自己与事件之间的关系,明晰自己的位置,从而在面对事件的过程中,逐渐拥有抗压的能力。

综合上述,本节内容将聚焦于个体在公共危机事件中常见的心理反应,帮助大家更好地理解疫情中的自己。

二、公共危机事件及其心理反应

1. 公共危机事件的概念

公共事件是指与每一个公民密切相关的事件,危机事件是指那些威胁到大众人身安全的事件。本次发生的新冠肺炎疫情就属于社会公共危机事件。

2. 公共危机事件中个体的心理反应

了解个体在公共危机事件中的心理卷入类型,首先从分析人们在这类事件中的心理反应状况开始。

(1) 了解本人与事件的关联度

面对重大公共危机事件,每个人在事件中都会有一个客观位置,这个位置表示了个体与事件的关联度。例如,这次疫情中,湖北省武汉市市民,或者自己的亲朋好友有被确诊,则在客观上为高关联度;自己身处的大环境中确诊患者比例较高,但自身小环境相对安全,为中关联度;疫情与个人距离较远,为低关联度。

(2) 评估自己在事件上的情绪与行为表现

在公共危机事件中,每个个体都会在情绪与行为上表现出程度不同的反应。反应程度可分为高、不强烈(中)及低水平。过度焦虑、恐惧、担心、失望为高反应;适度的恐惧与焦虑为中度反应;与平时一样,完全没有情绪和行为变化为低反应。

三、公共危机事件的心理卷入类型

1. 四个卷入类型

以上述客观值——与事件的关联度和主观值——对待事件的心理反应程度,这两个指标,可将公共危机事件中心理卷入类型划分为四个类型,即A型客观型、B型敏感型、C型客观型和D型钝感型。

再以两个指标中的高、中、低3个水平为标准,可将每个类型划分为三种水平级别,即混合性、倾向性和典型性。具体如图1-1所示。

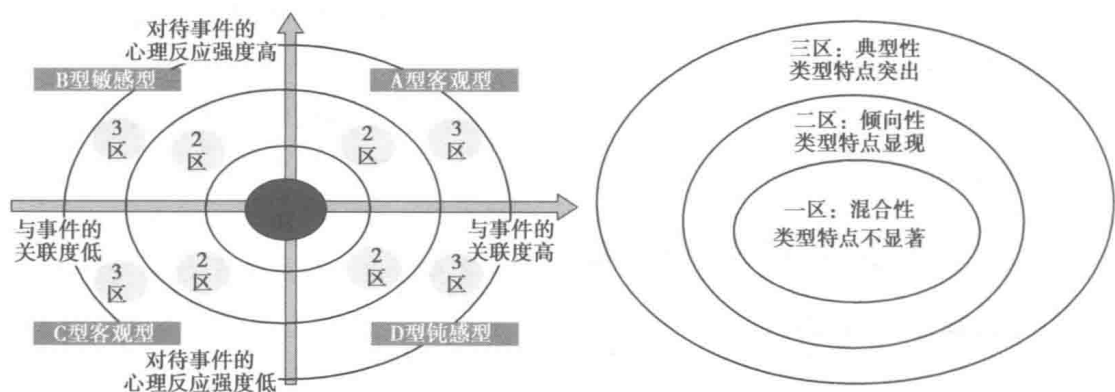


图 1-1 公共危机事件中的个人卷入类型

2. 不同卷入类型的心理状态特质与解析

(1) A 型客观型

首先,这类人的心理状态特质基本为常态反应,高关联度和高心理反应强度之间形成较好的匹配。例如,武汉当时属于疫区,在武汉的人正常状态下就会比其他地区的人在情绪上更焦虑一些。

其次,这类人在情绪上的主要表现为以焦虑为主的恐惧、紧张、担心及不安。在行为上的反应主要表现为:积极地关注事态发展,主动采取自我保护等行为。

最后,这一类型在人群中所占比例大约在 5%。

在这里,我们重点就 A 型客观型中有典型性特点的人做深入解析。

首先,这类人相对于 A 型客观型中的其他人,会表现出更高水平的情绪问题,例如,极度的焦躁不安与恐惧,属于反应过激人群。

其次,他们在生理反应上,可能出现睡眠障碍、饮食障碍及皮肤发痒、发热或各类疼痛反应。例如,周围小区存在确诊病例的小 A,由于过度恐惧,在家自觉隔离期间出现呕吐症状,前往医院就诊,没有发现生理问题,而是一种心理反应过激引发的躯体化反应。

最后,我们对这类人的个性特点进行分析发现,他们存在极其显著的优缺点:优点表现为,他们有较好的警觉与自我保护意识;而缺点在于,他们过于紧张、不安可能会导致无法正确判断问题,人为地放大危险。

(2) B 型敏感型

第一,B 型敏感型原本与疫情存在一定的距离,例如身处疫情不严重地区,但

其心理反应则相反,过度的情绪与行为反应属于非常态反应。

第二,这类人一般占总人数的5%左右。

第三,他们在生理上很容易出现躯体化反应,例如身体出现多处不适,心慌、恶心及睡眠障碍等。

第四,这类人在情绪上,会表现出更多的抑郁和焦虑。例如,心境易陷入低落状态及愤怒状态,也容易产生极度的恐惧与不安情绪;在行为上,会出现悲观无助、回避或厌世感。

第五,对这类人的心理分析发现,他们会出现极端的性格优点和缺点:优点是较高的责任感和道德感;缺点是过度地事件卷入,这会导致他们消极的应对态度,进而无法客观看待事件本身。当自己没有办法达到自身道德和责任的预期时,会产生抑郁情绪。

(3)C型客观型

首先,C型客观型也是一种常态心理反应类型,身处疫情的客观环境与心理反应相匹配,即低关联、低情绪。他们能够以客观事实为依据,产生相应的情绪与行为反应。

其次,这一类型在人群中所占比例,在85%左右,为大多数人对事件的反应。例如在本次疫情中,除湖北以外地区大部分人的疫情心理卷入特性均属于这一类型。

再次,这一类型没有明显的生理异常或不适反应。

最后,这一类型在情绪上会有少许的焦虑;在行为上,基本能冷静关注事态发展,并做到积极行事。

这里,我们就C型客观型中有典型性特点的人做特别分析:

首先,这部分人属于常态心理反应,但由于他们过度平静,在情绪上没有什么变化,好像疫情与他们关联不大。

其次,这部分人在性格上两极分化明显,优点为镇静、不慌乱,缺点为事件卷入程度低,缺乏应对事件复杂变化的能力。

(4)D型钝感型(疫情防控中的高危人群)

第一,这类人属于非常态心理反应人群,与疫情高关联,却没有任何行为约束。例如,那些身处疫情中还照样聚餐、聚会的人。因其迟钝反应特性,我们称之为疫情钝感人群。

第二,这部分人占总人数的5%左右。

第三,这类人基本不会出现情绪、行为和生理变化。在情绪上,虽然略微焦虑,但基本无明显的紧张、焦虑、恐惧感;行为上,与平日保持不变。

第四,这部分人是我们抗疫防疫的重点关注人群,表面上看他们平静不慌,而正因为如此,他们缺乏面对疫情最基本的警觉性,继而导致自我防控与社会防控参与度低。例如,那些不愿戴口罩的人,那些无视疫情时期特殊制度的人。

第五,对D型钝感型人群的教育工作,要取得有效成果,必须坚持如下原则:一是,站在被劝说者的角度,例如告诉他们戴口罩的举措不为国家,也不为社会,而是为自己的安全着想;二是把被劝说者最在意的人或事与危险事件相结合,例如老人爱孙子,我们可以劝其为孙子的安全着想,请其遵守规则。

四、本节微课的课后问题解答

问:造谣的人是什么心理?

答:在心理层面,造谣者多属表演型人格,而表演型人格最重要的特点是其会对自己的表演信以为真,从而维持造谣者的造谣行为;在其他层面,造谣行为会和造谣者有一些利益相关。

问:还有一种人在遇到这种情况时莫名地会特别兴奋,他们又是什么类型的心理呢?

答:与生理原因有关。小朋友及部分成年人的兴奋神经易激活,会产生一些情绪和行为上的兴奋,从而缓解恐慌。当个体可能存在恐慌时,会做出过度兴奋行为来排解恐慌情绪;也可能与个人习惯有关,个体成长过程中养成的习惯,让兴奋能够满足他在某一状态下的某种需求。

问:针对不同类型的心理状态有没有什么具体的解决方法?比如,同样是敏感型的老人、青年、儿童,不同群体是否有不同的解决方法?再比如,有人看到新冠肺炎的消息就很着急,很焦虑,自己身体有点不适,就担心自己是不是得了新冠肺炎,吃不下饭,看到负面消息,还会哭泣,怎么帮助这些人解脱出来?

答:敏感人群是心理援助的主要对象,具体症状也属于敏感人群躯体化的反应。

第二节 社会公共危机事件下的疑病症^①

一、了解社会公共危机事件下的疑病症的教育意义

我们国家近些年发生了很多社会公共危机事件,比如汶川地震、天津大爆炸等,这些事件会引起我们的一些负面情绪,但这些都不同于这次的新冠肺炎,这次事件引发了我们强烈的恐慌。新冠肺炎能引起如此强烈的恐慌是因为新冠肺炎使我们的生存安全受到了威胁,尤其是新冠肺炎的个别严重情况会威胁生命,所以更容易引发我们的深层焦虑和恐慌,这会使我们对自身身体过分关注。

本节的内容就是基于此选定的,目的是帮助大家识别在公共危机事件下所产生的疑病症,了解在“信息爆炸”的网络时代所产生的网络疑病症,帮助大家应对在新冠肺炎下所产生的疑病症。

学习本节内容的教育意义具体表现如下:

第一,了解疑病症和网络疑病症,提高对病症的科学认知;

第二,缓解人们在新冠肺炎下所产生的焦虑和恐慌;

第三,正确看待新冠肺炎对自己的影响,掌握一些心理应对策略来应对疑病症。

综上所述,本节内容将会聚焦于帮助大家识别和应对在公共危机事件下所产生的疑病症。

二、疑病症和从当前新冠肺炎事件引发出来的网络疑病症

在公共危机事件中我们产生不良情绪是因为接收到了过多的信息,在这种情况下很容易受到二次伤害。

武汉精神卫生中心的心理援助热线的数据显示,来电者中 20% 是因疑病而产生恐惧;50% 的人感觉到焦虑、心神不宁、坐立不安、有失控感,他们的副交感神经系统紊乱,出现汗多、心跳加快、口干舌燥、爱发脾气等生理反应;还有 20% 的人同时出现了躯体症状,产生了疲惫、乏力、胸闷、喘不过气来;其余 10% 的人产生强迫

^① 本节内容来源于 2020 年 2 月 4 日北京林业大学学生心理健康中心新冠肺炎疫情防控系列讲座之杨智辉老师的微课,文字由本中心咨询师杨婷婷整理。