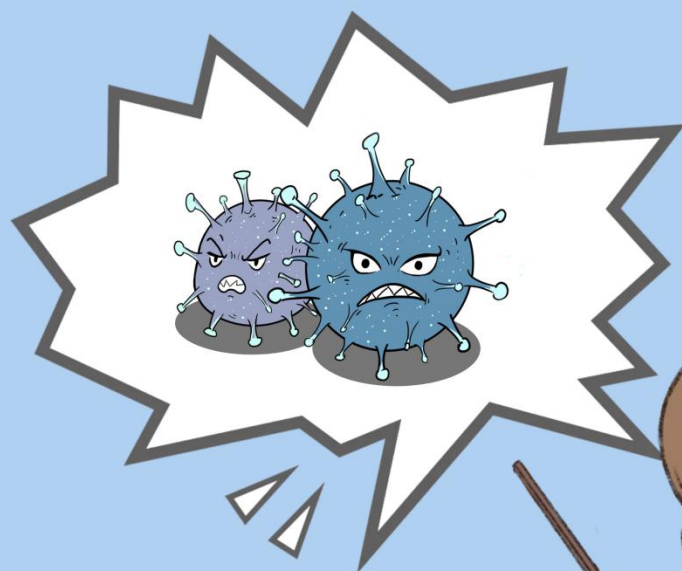


新型冠状病毒感染的肺炎疫情下 “班级心理委员指导手册”



陕西科技大学

陕西省高校心理素质教育研究会

〈疫情期高校班级心理委员指导手册〉编委会

主 任：李晓

副主任：董雪

总顾问：郑林科

编 写：张易 王慧芳 杜佳玉 董阳 胡亚华 任欢 王蒙

李凯乐 王斌 王莹 安然

原创漫画：王洋贝尔 曹鹏越 （设计与艺术学院）

版式设计：王春靓 （设计与艺术学院）

前 言

一场始料未及的新型冠状病毒的疫情侵袭神州大地，各新闻媒体上的疫情动态不断刷新……身处这样的环境中，学校老师、学生和家长难免在心中产生紧张和恐慌情绪，感受到了这份由疫情严峻性带来的心理压力。

我校大学生同其他院校学生一样既要面临因疫情带来的剧烈变化，还要面临着自我认识与发展的重要课题，成长本身也带来了很大的压力。这些因素交织在一起，往往容易导致他们产生心理困惑、心理障碍和行为偏差等。

基于以上形势，我校将大学生心理健康教育作为新形势下加强大学生思想政治工作，促进大学生全面发展的重要内容。但只是以心理健康老师为主的心理危机干预体制已经满足不了目前大学生的需求，需要老师指导与学生自我教育相结合的新模式，从而充分调动广大学生的积极性和主动性，发挥大学生在心理健康教育工作中的自我教育功能，增强大学生自我心理调适能力，该模式是开展大学生心理健康教育的有效途径。

班级心理委员是为班级同学、寝室同学及身边朋友提供有关心理健康方面帮助的心灵使者，他们是班级学生干部，他们以平等、尊重、服务同学的态度为有相关需要的同学提供帮助，承担或协助实施针对班级心理健康教育的各类事务或活动。

本手册分别介绍了因疫情影响，大学生常见心理问题及症状识别，从班级心理委员实际工作中常见的困惑入手，分别从工作时间分配、选取切入点与班级同学沟通等方面，从实践角度出发进行指导。

本手册适合于各校心理辅导员和各班班级心理委员阅读，可以作为班级心理委员的培训教材。

编者

2020年3月

目 录

第一篇：班级心理委员你知道发生什么了.....	5
一、新型冠状病毒防护知识.....	5
二、新型冠状病毒是什么？	7
三、新型冠状病毒怎么传播？	7
四、新型冠状病毒的症状表现？	7
五、如何预防新型冠状病毒传染？	8
第二篇：疫情期班级心理委员工作职责.....	9
一、用爱陪伴.....	9
二、做好宣传.....	9
三、做好组织.....	10
四、用心识别.....	10
五、及时上报.....	10
第三篇：疫情期班级心理委员必备心理知识.....	11
一、心理健康状态评估与识别.....	11
二、疫情影响下的心理危机反应.....	12
三、疫情影响下的不良身心状态（指标改编自 CMHS，2004）	13
四、疫情影响下的不良行为反应（指标改编自 CMHS，2004）	14
五、可能导致的心理疾病主要类型.....	15
第四篇：疫情期班级心理委员心理辅导技能.....	17
一、基本态度.....	17
二、情绪调节.....	18
三、行动策略.....	19
四、身心放松法.....	20

五、冥想放松法.....	22
六、寻求专业帮助.....	22
第五篇：疫情期班级心理委员开展团体活动.....	26
一、主题心理班会.....	26
二、心理团辅活动.....	26
三、学习心得、疫情日记、疫情漫画.....	27
四、树洞、解忧杂货心理漫谈.....	27
五、科普心理知识竞赛.....	27
六、线上心理微课比赛.....	28
第六篇：疫情期班级心理委员分类干预.....	29
一、对应目标人群.....	29
二、不同人群的干预要点及措施.....	29
第七篇：疫情期相关心理防护知识资源.....	32
一、《抗击疫情“安心”行动》高校班级心理委员公益讲座.....	32
二、《新型冠状病毒感染的肺炎疫情下心理健康指导手册》.....	32
三、《新型冠状病毒感染的肺炎公众心理自助与疏导指南》.....	32
四、《新型冠状病毒感染的肺炎公众防护指南》.....	33
五、《大学生心理抗疫关怀手册》.....	33
六、理性防“疫”从心开始——疫情之下的心理与健康系列微课.....	33
七、《新型冠状病毒大众心理防护手册》.....	34
八、火箭军抗击疫情心理防护指导手册.....	34
九、疫情期间六类人如何做好心理防护.....	34
十、《新型冠状病毒肺炎全民心理健康实例手册》.....	34
十一、《新型冠状病毒肺炎疫情心理危机干预实用手册》.....	35

十二、《新型冠状病毒心理防护手册》35

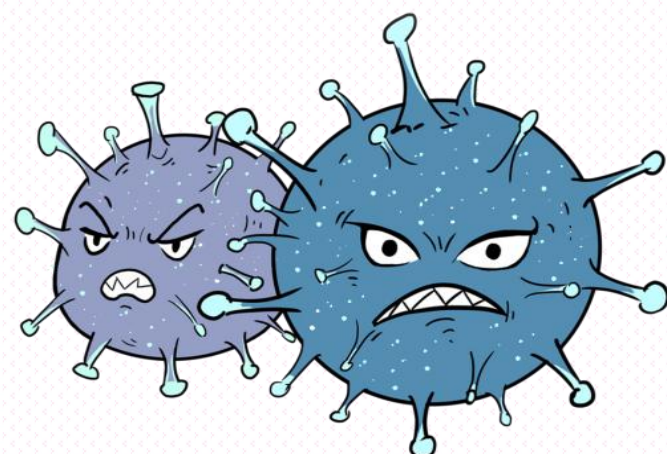
十三、《新型冠状病毒肺炎疫情心理防护手册》35

十四、《新型冠状病毒肺炎健康教育手册》36

十五、《新型冠状病毒感染的肺炎疫情心理防护指导手册》36

十六、参考文献.....37

附录：原创漫画《花开疫散——最美心灵使者的日记》38





第一篇：班级心理委员你知道发生什么了



一、新型冠状病毒防护知识

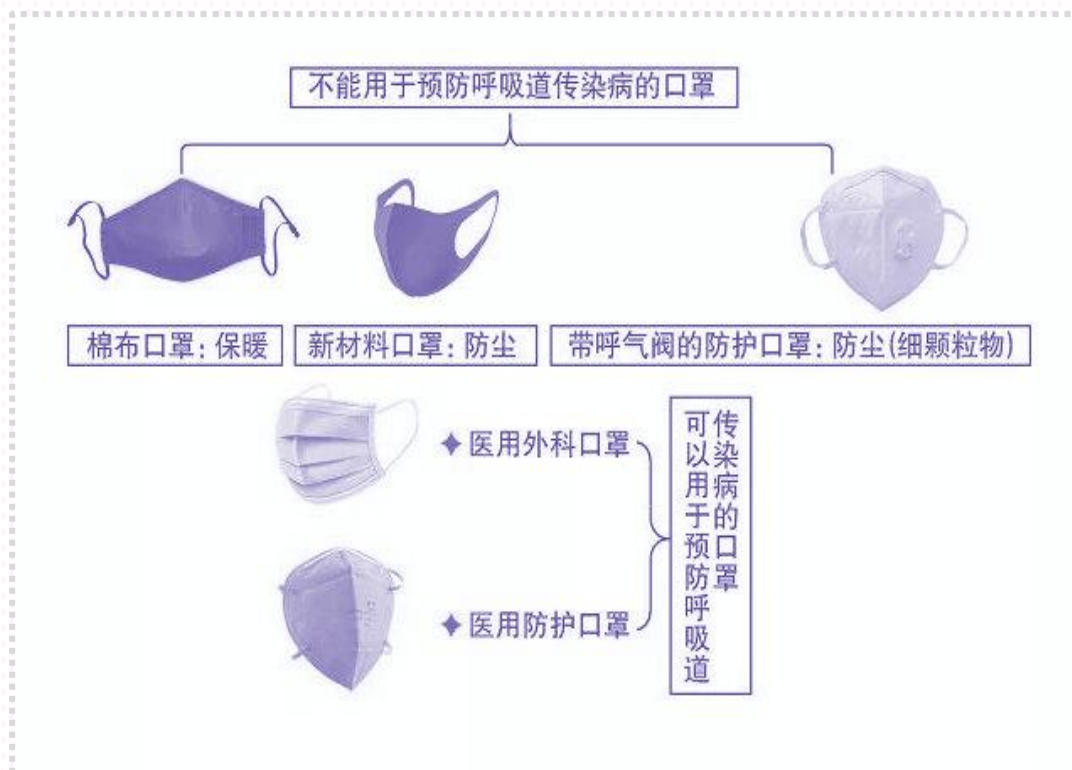
(一) 如何选择口罩？

1. 一般人群

建议普通民众、公共交通司乘人员、出租车司机、环卫工人、公共场所服务人员等在岗期间佩戴口罩，建议使用**医用外科口罩**，有条件且身体状况允许的情况下，可佩戴**医用防护口罩**。

2. 特殊人群

可能接触疑似或确诊病例的高危人群，原则上建议佩戴**医用防护口罩**（N95及以上级别）并佩戴护目镜。某些心肺系统疾病患者，佩戴前应向专业医师咨询，并在专业医师的指导下选择合适的口罩。



（二）如何正确佩戴医用外科口罩？

1. 佩戴前应洗手，戴口罩的过程中避免手接触口罩内面，要分清内外、上下。鼻夹侧朝上，深色面朝外(或褶皱朝下)。

2. 在佩戴口罩时要将折面完全展开，上下拉开褶皱，使口罩覆盖口、鼻、下颌。尽量收紧口罩的松紧带，压紧鼻两侧的金属条。

3. 将双手指尖沿着鼻梁金属条，由中间至两边，慢慢向内按压，直至紧贴鼻梁。

4. 适当调整口罩，使口罩周边充分贴合面部(建议 2-4 小时更换一次，如口罩变湿或沾到分泌物也要及时更换)。



（三）公共场合如何正确佩戴口罩？



（四）如何正确洗手？

1. 在流水下，淋湿双手。
2. 取适量洗手液(肥皂)，均匀涂抹至整个手掌、手背、手指和指缝。
3. 认真搓双手至少 15 秒，具体操作如下：
 - （1）掌心相对，手指并拢，相互揉搓。
 - （2）手心对手背沿指缝相互揉搓，交换进行。

二、新型冠状病毒是什么？

冠状病毒是一类病毒的总称，因其在电子显微镜下形态是王冠而得名，2019 新型冠状病毒（2019-nCoV）属于冠状病毒的一种，，因 2019 年武汉病毒性肺炎病例而被发现，2020 年 1 月 12 日被世界卫生组织命名。新型冠状病毒是以前从未在人体中发现的冠状病毒新毒株。新型冠状病毒肺炎是由新型冠状病毒感染后引起的一种急性呼吸道传染病。

三、新型冠状病毒怎么传播？

新型冠状病毒主要的传播途径还是呼吸道飞沫传播和接触传播，气溶胶和粪一口等传播途径尚待进一步明确。通过流行病学调查显示，病例多可以追踪到与确诊的病例有过近距离密切接触的情况。

（一）直接传播

是指患者喷嚏、咳嗽、说话的飞沫，呼出的气体近距离直接吸入导致的感染。

（二）气溶胶传播

是指飞沫混合在空气中，形成气溶胶，吸入后导致感染。

（三）接触传播

是指飞沫沉积在物品表面，接触污染手后，再接触口腔、鼻腔、眼睛等黏膜，导致感染。

四、新型冠状病毒的症状表现？

新型冠状病毒拜访后，我们的身体会产生不同程度的症状。全身发热、没

有力气、咳嗽不止还算较轻的，呼吸不畅、昏倒等更严重的情况也是病毒带给我们的“拜年礼”。但不可否认，也有一部分人被病毒拜访后病状轻微，无发热状况。

别以为新冠病毒影响力只有这一点，它可是会插手我们生活的方方面面。比如，当我们突然轻度食欲不振、消化不良、厌食、乏力、精神差、恶心、呕吐、腹泻等，它可能已经成功入侵我们体内了。有的人会出现头痛、心慌、胸闷、结膜炎的表现，这也有可能是病毒在我们体内作祟。

五、如何预防新型冠状病毒传染？

以前我们没得选，现在我们可以做一个优秀的防控者，下面这些小建议可以帮助我们有效地防控疫情。

（一）避免前往人群密集的公共场所。虽然很体谅休息日想出去溜达的心情，但是病毒可能就在下个路口等我们呢。

（二）尽量避免在未加防护的情况下与患者接触（包括触摸眼睛、鼻子或嘴巴），因为我们的一次接触就可能帮助病毒实现一个漂亮的“三级跳”。如果一定要接触呼吸道感染的病人，一定要注意佩戴口罩。

（三）用肥皂或含酒精的洗手液在流动的水中清洗手部。

（四）咳嗽和打喷嚏时，用纸巾或屈肘遮住口鼻。

（五）不要随地吐痰，随身携带纸巾，这样病毒就不会传播开，既保护了自己，也保护了其他人。

（六）将肉和蛋类煮熟再吃，避免在未加防范的情况下接触养生或养殖动物。

（七）积极锻炼身体，保证规律的作息，保持室内空气的流通。

如果我们能做到上面几点，就能有效阻碍病毒的扩散。同时，口罩的科学佩戴对我们也十分重要，详情见上文第一部分。



第二篇：疫情期班级心理委员工作职责

因疫情影响，目前大学延迟开学，大学生居家时间增多，有些学生身处重点疫区，疫情的蔓延会给学生带来心理冲击，在不同程度上引起心理不适，因为疫情的影响，同学们的心理波动也会比较大。班级心理委员作为班级同学心理状态的监测员、班级同学心理问题的信息员，在这个特殊时期，更要发挥自身作用，维护班级同学的心理健康。疫情期间，班级心理委员的职责如下：

一、用爱陪伴

在疫情防控期间，班级心理委员自身要积极调整个人心态，注重维护自身的心理健康，积极参加班级心理委员、大学生朋辈辅导等培训，不断增强自我保健意识和心理调节能力。班级心理委员自己心中充满了正能量，才能用爱去关心、爱护班级同学。

班级心理委员平时要多关注班级同学心理状态，可以通过 QQ、微信、微博等平台 and 班级同学保持沟通，在和班级同学进行沟通时以满腔的热情、真诚的态度对待每一位同学。通过沟通了解班级同学心理波动，对出现心理不适的同学要做好陪伴和简单的疏导，要让班级同学感受到班级心理委员在关心和关注着他。



二、做好宣传

疫情期间，对相关心理保健知识的宣传能够使同学对自己的心理状态做好预防与判别。在班级同学中做好心理健康知识的宣传是班级心理委员的工作职责之一。

班级心理委员要配合校心理健康中心、校心理协会、辅导员做好心理知识宣传工作。尤其是在疫情期间，利用班级 QQ 群、微信群、易班群，学院微信平台、易班平台等线上媒体，做好对心理健康知识、心理活动的宣传和对线上心理咨询平台的宣传，让班级同学能够获得正确的心理健康教育知识和心理保健知识，提高班级同学对自身心理健康状况的了解程度、增强对自身心理问题的

预防能力和对学校官方线上心理咨询渠道的掌握。

三、做好组织

疫情期间，班级心理委员要利用线上平台，发挥自身作用，做好班级心理活动的组织，通过心理活动来对班级同学进行心理健康教育和情绪疏导。

班级心理委员可以利用线上心理健康主题班会、线上班级团体心理辅导、组织线上趣味心理知识竞赛、线上运动打卡和其他心理健康教育活动，舒缓班级同学情绪，提高班级同学对自身心理状况的判断和调节能力，增强班级同学心理素质。

四、用心识别

班级心理委员作为班委员会成员，是维护学生心理健康的“观察员”、“小参谋”、“指导员”，由辅导员直接管理，对辅导员负责，完成辅导员和学校布置的各项工作。

疫情期间，班级心理委员要更加关注班级同学，应该注意工作方式、方法，能够与同学保持良好的沟通，以敏锐的观察力识别出班级同学的心理变化，并通过每周报送“班级学生心理状态晴雨表”，分别从学习、生活、交往、情感、危机事件、综合评价等方面对本班学生一周的心理状态进行报告。

五、及时上报

疫情期间，大学还没有开学，同学们都各自在家，信息沟通没有在学校时那么通畅，班级同学中的心理变化需要班级心理委员去捕捉和识别，班级心理委员要以认真负责的态度，做好班级同学的“信息员”，信息上报的及时与否，关系到班级同学的身心健康。

在疫情防控期间，班级心理委员通过和班级同学的沟通，如果发现同学出现不良情绪，特别是危机事件应第一时间向辅导员反馈，并协助辅导员了解班级同学的详细情况，与辅导一起讨论解决的办法，并协助老师侧面做好疏导、帮扶工作。

第三篇：疫情期班级心理委员必备心理知识

一、心理健康状态评估与识别

心理状态从健康状态到心理疾病状态一般可分为4个等级：健康状态、不良状态、心理障碍、心理疾病。简捷的评价方法。即：从本人评价，他人评价和社会功能状况三方面分析：

（一）本人是否觉得痛苦——即在一个时间段中(如一周、一月、一季或一年)快乐的感觉是否大于痛苦的感觉。

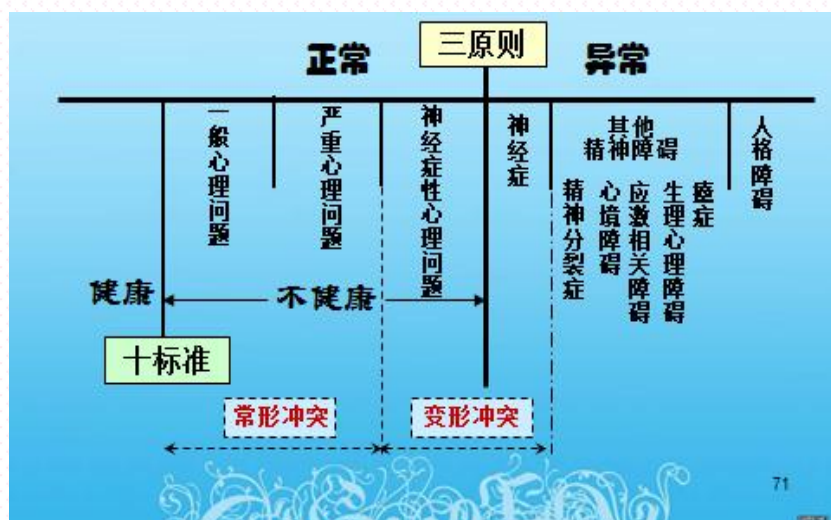
（二）他人是否感觉到异常——即心理活动与周围环境相协调，是否出现与周围环境格格不入的现象。

（三）社会功能是否良好——即能否胜任家庭和社会角色，能否在一般社会环境下充分发挥自身能力利用现有条件(或创造条件)实现自我价值。

其中，心理不良状态能自己调整，此状态者大部分通过自我调整能使自己的心理状态得到改善。小部分人若长时间得不到缓解可能形成一种相对固定的状态，可寻求心理医生的帮助，以尽快得到调整。

心理障碍需求助于心理医生，此状态者大部分不能通过自我调整和非专业人员的帮助而解决根本问题。

心理疾病需心理医生的治疗，此状态一般不能通过自身调整和非心理科专业医生的治疗而康复。



二、疫情影响下的心理危机反应

（一）什么是心理危机

美国心理学家开普兰在 60 年代中期,形成了一个危机心理干预的系统理论。他对心理危机的定义是:当人处在紧急状态时原有的心理平衡状态被打破,正常的生活受到干扰,内心的紧张不断积蓄,继而出现无所适从甚至思维和行为的紊乱,而进入的一种失衡状态。这通常表现为:出现精神濒临崩溃的状态,表现出极度恐慌,紧张、苦恼、焦虑、忧郁,甚至产生轻生的意念。这种危机反应一般会维持 6—8 周。

（二）易发生危机反应的群体

1. 不被社会期许的人: 在我们的社会文化中,我们允许哪些人害怕,允许哪些人在危机中退缩,那么不被允许的人由于没有一个更包容的环境,就会出现更多的应激反应。

2. 压力承受力和逆境承受力小的人: 说重大疾病的人确实他的压力反应会比较大,那压力承受度跟逆境承受度其实某种程度它是相关联的,只是压力未必一定是逆境,有些时候正向的环境改变也是压力。

3. 支持系统弱的人: 比如对于某些儿童,天真无邪,生老病死并没有发生在他的生活环境中,他所认知的世界是安全的,家人对他的保护是全面的,周围的人是和善的。那这样支持系统强大的儿童应激反应就会非常得少。相反,如果他已经知道人们会生老病死,发生疫情时,父母又不在身边,他在疫情发生之前生活适应就不太好,那这次他很可能会表现出强烈的应激反应。

4. 心理特征不稳定的人: 我们常说的一句话是,在危机状况下,富者越富。这个“富”指的是心理特征。如果原来的心理特质稳定,那么在危机情况下,他也不容易受到波动。对应的还有贫者越贫,他原来是匮乏的,那么在危机时他遇到的困境就比一般人要大得多。

（三）该如何判断疫情中人们的反应是否正常

我们评估身处疫情中的人们反应是否正常,可以从三个向度进行评估。

1. 情绪强度是否合理

如果你所居住的区域距疫区有 500 公里远，可是你紧张到完全无法入睡，出现严重的焦虑情况，那这样的强度可能就是不合理的。可是如果是你隔壁的邻居感染了病毒，那你非常的惊吓，这样强度就是一个合理的状态。那同样强度，如果你隔壁邻居染病之后，你被隔离了。可是三个月后你还在惊吓，那这样的时间长度就不符合合理的状态。

2. 是否有更好的抒发方式

如果他受到了惊吓，一边有办法安慰自己，纵使不是我们常见的心理抒发方法，只要他求了之后他能够安心，这也是没有问题的状况。

3. 是否会严重地影响生活功能

如果某人因为受到了惊吓，而变得十分愤怒，愤怒到无法与家人正常相处，然而由于疫情，又不得不居家隔离。在这种情况下，他的生活功能可能就受到了影响，这可能就需要我们的帮助。

三、疫情影响下的不良身心状态（指标改编自 CMHS，2004）

（一）身体层面

- * 肠胃问题
- * 头痛，其他酸痛
- * 视觉障碍
- * 体重减轻或增加
- * 出汗或发冷
- * 震颤或肌肉抽搐
- * 容易被吓到
- * 慢性疲劳或睡眠障碍
- * 免疫系统疾病

（二）心理/情绪层面

- * 感到英勇、欣快或无敌感
- * 否认现实
- * 焦虑或恐惧



- * 抑郁
- * 愧疚
- * 冷漠
- * 悲伤

（三）思维层面

- * 记忆问题
- * 失去方向感、时常困惑
- * 思维过程缓慢；注意力不集中
- * 无法决定事件的优先级、无法做决定
- * 失去客观性

四、疫情影响下的不良行为反应（指标改编自 CMHS，2004）

（一）行为层面

- * 活动力增加或减少
- * 很难交流，无法听进疫情之外的话题
- * 情绪激动，易怒，经常和人争吵
- * 没办法休息或放松，持续关注疫情相关信息
- * 无法正常工作，每过一会就得看看疫情进展
- * 经常哭泣，与医患、无助者陷入“极度共情”状态
- * 高度警惕、过度担忧，看到任何相关消息，都要转发给周围的人
- * 回避引起（创伤性）回忆的地点
- * 心思都在疫情上，做事的时候，容易发生事故

（二）社交层面

- * 自我隔离
- * 责备自己，感觉自己尤其渺小，什么忙也帮不上
- * 难以给予他人、或难以接受帮助
- * 无法享受快乐或乐趣，无法忍受任何娱乐性活动



这些症状，都是人们面对创伤事件的正常反应，一般来说会随着时间推移逐渐缓解。但请注意，如果这些症状中有几项持续超一个月，并影响到日常生活和人际关系，就有患创伤后应激障碍（PTSD）的可能，需及时寻求专业人士的帮助。

五、可能导致的心理疾病主要类型

（一）失眠

有的人出现持续的睡眠困难，表现为入睡困难、容易惊醒，有时虽然睡着了，但起床后依然感觉到不解乏、困倦。

（二）广泛性焦虑障碍

人持续处于紧张不安中，过分担忧和夸大危险，担心的内容和对象较泛化，疫情期间最担心的就是是否会被传染得病，容易胡思乱想。喉咙有点不舒服，就无意识开始干咳，不停地测量体温。非常害怕自己体温升高，有的人莫名地惴惴不安，也不知道自己在担心什么。这称为“自由浮动性焦虑”，常伴有心慌、胸闷、出汗、肠胃不适、失眠等躯体症状。也有人出现急性焦虑发作，即“惊恐发作”表现为发作性的明显恐慌，伴明显的胸闷、心慌、出汗、头晕、发抖等躯体不适，常有濒死感或失控、发疯、崩溃感，在极度的惊慌下，往往需要到医院就诊，检查未发现异常后才能平静下。

（三）疑病症

明明没有感染疾病，但总是怀疑自己已经患病，虽体经检查排除了患病可能，但是仍然感到不放心，反复要求医生再次检查确认。

（四）强迫症

出现重复的、明知不必要的思想或者行为，明知过分但克制不了，对个体造成困扰。常见的行为表现有重复检查，如反复检查口罩是否戴好，防护措施是否做到位；有的表现为过分清洁，如反复洗手、洗澡、对物品进行消毒等；也有的表现为强迫思想，如反复考虑自己的每个动作细节，确保自己没有被感染。

（五）急性应激障碍

一般在重大的心理应激之后发生，如亲人离世等。一般在创伤事件后数分钟或数小时内，创伤性事件的情境会反复出现在意识里或梦境里。个体可能表现为麻木、情感反应迟钝、意识不清晰、不真实感，或严重的焦虑抑郁。也有人出现行为异常，如乱跑、兴奋、情感爆发、个别症状严重的可出现思维不连贯，甚至片段的幻觉和妄想，达到精神病的程度。

（六）情感障碍

可以表现为抑郁发作——心情低落，缺乏动力，懒言懒动，无心做事，最糟糕的情况是悲观、绝望，出现自伤、自杀念头甚至行为。也有少部分人在心理压力下出现躁狂或轻躁狂发作的情况：情绪必奋、言语增多、频繁地给周用的人打电话，睡眠减少，过分关注疫情，不切实际地大量花钱、捐款等。

第四篇：疫情期班级心理委员心理辅导技能

一、基本态度

秉持正确的态度是开展心理辅导的前提条件，也是达到心理辅导效果的先决条件，态度不是单纯的工具或手段，而是班级心理委员帮扶理念和人性的表达。特别是在疫情期特殊阶段，有些同学会体验到恐慌、焦虑、不确定感等负性情绪，有些同学可能会出现疑病、强迫等行为，这些不适都需要班级心理委员遵守基本态度开展朋辈帮扶。

（一）尊重

心理咨询师在价值、尊严、人格等方面与求助者平等，把求助者作为有思想感情、内心体验、生活追求和独特性与自主性的活生生的人去看待。对于求助者要无条件接纳、平等、礼貌、信任、保护隐私、真诚。必要时进行转介。

班级心理委员首先要对自己的工作正确定位，他和普通班级干部一样，是为同学服务的，而不是管理者。在这个定位基础上，对每一位同学所持的价值观、人格和权益，采取接纳、关注、爱护的方式，是有效帮助同学的基础。只有先尊重来访者，才可以给大家一种安全、温暖的感觉，这样的感觉可以最大限度的让同学表达自己。

（二）热情

热情是咨询师助人愿望的真诚流露。

班级心理委员在心理辅导过程中，始终应对求助者充满热情、耐心，不厌其烦的帮助求助者，通过倾听与非言语行为表达热情，在求助者求助时循循善诱，在求助者遇到反复时耐心、不急躁，不厌其烦、热情地帮助求助者，使求助者感受到温暖。

（三）真诚

真诚是指在咨询过程中，咨询师以“真正的我”出现，没有防御式伪装，不把自己藏在专业角色后面，不带着“咨询专家”的假面具，而是表里一致、真诚可信地置身于与求助者的关系之中。

心理咨询师的真诚表达可以促进来访者自我开放，它是打开来访者紧闭的心灵大门的钥匙。所以在帮助同学的过程中，班级心理委员要以“真正的我”出现，不带假面具，不是管理者，也不是例行工作，而是表里一致，真实的关心、真诚的问候、发自内心的帮助。这种真诚的态度可以让同学敞开心扉，很好地与班级心理委员沟通。

（四）共情

咨询师对求助者内心世界的理解及体验就是共情。

共情技术的关键在角色把握，同时还要注意非言语行为的表达。所以班级心理委员在与同学接触过程中，要站到同学的地位和处境上来尝试感受同学的喜怒哀乐。班级心理委员感受到了同学的真实的感受，才知道如何来帮助他们。

（五）积极关注

积极关注就是对求助者的言语和行为的积极、光明、正性的方面予以关注，从而使求助者拥有积极的价值观，拥有改变自己的内在动力。

对于班级心理委员来说，要辩证、客观看待求助同学，引导求助同学正确、客观看待自我，给与希望、积极引导。

二、情绪调节

（一）安慰别人的方法

当身边的同学痛哭无语时，该如何按捺内心的不安与疑问，去安抚他（她）的苦痛与焦虑？我们该“说什么”、“怎么说”？

1. 聆听：聆听是用我们的眼、耳和心去听对方的声音，同时不着急立刻知道事情的前因后果。

2. 停顿：必须提醒自己，放慢不自觉产生的机械式反应。安慰的艺术，在于“在适当的时机，说适当的话”，以及“不在一时冲动下，说出不该说的话”。

3. 当朋友不当英雄：帮助别人度过艰难岁月，不等同于将他们从痛苦的处境中“拯救”出来。我们应该认同他们的痛苦，让他们去感受痛苦，并且不要想着快速驱散痛苦。

4. 感同身受：对他们的遭遇感同身受，能分担对方的痛苦，就是给予对方

的一份礼物。

5. 勇敢挺身而出：如果对自己不知该说什么而感到困窘，也可以老实地说：“我不知道你的感觉，也不知道该说什么，但是我真的很关心你。”

6. 提供实用资源：即使不能帮别人找到所有问题的答案，但可以尽力提供可用资源——别的朋友、专家、朋友的朋友，来帮忙他们找到答案。也可以找相关的书籍给他们阅读；或是干脆提供一个躲避的空间，让他们得以平静地寻找自己的答案。

（二）当身边的同学遇到心理问题困扰时，我们可以试着通过以下步骤来帮助他们

1. 理解对方的痛苦和烦恼

当事人最想让别人知道的是：我现在很痛苦！我们要让对方知道的是：我知道你很痛苦！我愿意分担你的痛苦！

普通人之间的安慰是更多地关注当事人的问题，对他的问题做出反应，而心理咨询首先关注对方的情绪，对他（她）的情绪做出反应。

2. 转变对方的认知模式

很多人的情绪困扰都是其不合理的认知模式造成的，主要表现在主观化、片面化和悲观化地看待所遇到的事情。应帮助他们学会客观、全面、合理地看问题。（具体做法可参考“合理情绪疗法”中的有关内容）

3. 引导对方找出解决问题的方式

尽可能地找出更多的解决问题的途径；帮助其面对困难，学会运用权衡利弊得失的方式作出选择，并对自己的选择负责。

如果以上方法不能帮助同学解决他们的烦恼，最好是建议他们直接与心理老师联系，寻求专业帮助。

三、行动策略

（一）了解新型冠状病毒

知己知彼，百战不殆。针对疫情期间的心理辅导，班级心理委员自身首先要充分了解冠状病毒。新型冠状病毒属于一种病毒感染，人感染了冠状病毒后

常见体征有呼吸道症状、发热、咳嗽、气促和呼吸困难等。在较严重病例中，感染可导致肺炎、严重急性呼吸综合征、肾衰竭，甚至死亡。

（二）做好信息筛选，传递正向信息

班级心理委员对于有关疫情的信息进行发布或者转载时，一定要以官方信息为准（如人民网、人民日报、新华社等媒体），不信谣、不传谣；同班级同学沟通交流过程中，班级心理委员要始终秉持正向的态度，向求助者传递积极的信息，使求助者保持积极心态，感受到温暖。

（三）引导同学们充实自我

在心理辅导过程中，班级心理委员要善于引导同学们转移注意力，将求助者的被动、消极转移到主动、积极中去。如在家中，可以开展适当运动、进行阅读、写作或是与家人开展一些趣味游戏，让居家生活丰富起来。

（四）引导同学们避免做出重大决策

疫情期间的特殊环境，打破了同学们原有的生活、学习状态，造成信息不对称或是产生潜在压力，干扰我们正常思维模式。在面对学业、就业、情感等方面辅导时，班级心理委员要善于引导同学们，尽量避免做出重大选择。

（五）引导同学们做好个人防护

班级心理委员要充分发挥自己的作用，引导班级同学养成良好的作息规律，注意疫情期间个人卫生，要做到戴口罩、勤洗手、勤开窗通风、避免聚众。

四、身心放松法

（一）腹式呼吸放松法

训练步骤：

1. 舒服准备姿势

采取一个很舒服的坐姿，轻轻动一动你的身体，让你感觉身体是轻松的坐着；平躺在一个舒适的毯子上，将膝盖弯曲，把双脚分开约 20 公分，脚指舒适地向外展，并将眼睛闭上，确定此时你是准备好开始放松！

2. 关注呼吸吸气

可以缓缓的将你的双手交叠，放在腹部上面，感受双手相互温暖的碰触着，

关注在你的双手上、腹部上、呼吸上，还可以关注在双手下方肚子里面的无形气球上。

3. 腹式呼吸循环

先用嘴巴吐气，设法将空气多吐一些，注意你的腹部如何下降；再慢慢地、深深地用鼻子吸气至腹部，当你吸气时，注意你的腹部是如何隆起的，当你吸气时，此时，你的胸部起伏的很小，或是随着你的腹部隆起而些微地上升。

4. 持续感受放松

当你对步骤 3 感到自在，请持续、重覆进行腹式呼吸；由鼻子慢慢的吸气，并在由嘴吐气时发出一个安静、放松的嘶嘶声，如同一阵微风缓缓的经过嘴巴，你的嘴、舌头、下巴都将会放松。专注在你吐气时发出的声音，并感受你的呼吸，你变得越来越放松。

（二）肌肉放松疗法

前期准备工作：一个垫子，穿宽松的衣服，脱鞋平躺在地上或床上。

训练步骤：

1. 首先收紧你的脸部肌肉，包括你的前额，脸部，嘴巴，和上颈部的肌肉，然后放松各处肌肉。在放松的时候，同时说出声来。告诉自己，脸部放松、嘴巴放松。并重复以上收紧-放松动作。

2. 轻轻的转动头部，同时有意识的收缩-放松颈部肌肉。

3. 肩部肌肉收紧-放松。

4. 左臂肌肉收紧，从肩部到手指头，不要握紧拳头或把手臂举起来，然后，收紧右臂；慢慢放松。

5. 轻轻收紧胸部和腹部的肌肉，不要屏住呼吸，然后，慢慢的放松。

6. 轻轻收紧右边臀部肌肉，慢慢放松。

7. 轻轻收紧右腿肌肉从小腿到脚和脚趾头，慢慢放松。

8. 轻轻收紧右边臀部肌肉，慢慢放松。

9. 轻轻收紧右腿肌肉从小腿到脚和脚趾头，慢慢放松。



10. 当你的肌肉不再紧张的时候，有意识将注意力重新回归到你的腿部，腹部，胸部，手臂和脸上。

五、冥想放松法

训练步骤：

1. 选择安静舒适、不被打扰的环境：闹钟、手机等电子设备要关闭，以防冥想过程中的突然打扰，姿势可采取平躺或坐姿。

2. 选择喜欢的冥想场景：冥想对象以平静、宽宏、温和、明亮、深远的场景为宜，比如大海、沙滩、草原、花海、草地、蓝天等。想像自己像一阵团白云一样，身体越来越轻，像微风一样吹拂。或快或慢地掠过上述场景，身心深深被这场景所渗透和感染，达到精神放松的目的。

六、寻求专业帮助

当因新冠肺炎而出现焦虑、恐惧、紧张等应激障碍时，可找寻专业帮助或者拨打心理热线电话。

序号	热线名称	热线号码	服务对象	热线工作时间	单次服务时长	依托机构
1	教育部华中师范大学心理援助热线	400-9678-920 或 010-67440033 或 027-59427263	全国受此次疫情影响，急需情绪疏导和心理支持的人群	8:00-22:00	10-30 分钟	华中师范大学心理学院、青少年网络心理与行为教育部重点实验室、人的发展与心理健康湖北省

						重点实验室、华中师范大学心理健康教育中心
2	“抗击疫情心理援助”公益热线	400-680-6101	全国受此次疫情影响，急需情绪疏导和心理支持的人群	24 小时	30-50 分钟	清华大学心理学系
3	中灾协爱心抗疫心理热线	400-6506-208 或 400-1009-595	全国所有需要心理支持的人群	400-6506-208 (9:00-18:00) 400-1009-595 (6:00-24:00)	30-50 分钟	中国灾害防御协会
4	陈仲庚心理热线	010-5346-6977	全国所有需要心理支持的人群	13:00-22:00 (所有群众) 16:00-22:00 (医务人员专线)	30-50 分钟	北京大学心理与认知科学学院、北京大学医学人文学院医

						学心理系
5	回龙观医院疫情心理援助热线	800-810-1117 (座机用户拨打) 010-8295-1332 (手机用户拨打)	所有需要心理支持的人群	24 小时	视具体情况而定	北京心理危机研究与干预中心
6	陕西高校心理援助志愿服务队	QQ3282284979	全国所有需要心理支持的人群	8:30-20:30	30-50 分钟	陕西高校联盟

在此，着重给大家推荐两种专业咨询渠道。

渠道一：陕西科技大学疫情防控在线

1. 服务方式

QQ 咨询：大家通过 QQ 搜索心理中心的 QQ 号：3191300193，然后添加为好友后就可以进行咨询，可以选择在线文字咨询，也可以选择在线语音咨询，会有对应的心理咨询师提供咨询服务。

2. 服务时间

从 2020 年 2 月 6 日起至疫情结束，具体时间为每天的 8:00-24:00。

渠道二：陕西教育系统疫情心理救援平台

1. 服务方式



线上咨询: http://www.wiswork.cn/wap_wiswork.html?showWelcome=1,
或者或者扫描微信二维码直接登录

2. 服务时间

每天的 9:00-21:00。

第五篇：疫情期班级心理委员开展团体活动

班级心理委员作为班级心理类团体活动的组织者和策划者，通过在班团体内组织和开展心理类团体活动，可以有效的促进班团体的进步与发展，尤其是在班级团建，促进班团体成员间的人际关系方面发挥着重要的作用。在疫情期间，班级同学或多或少受疫情影响，个人产生一定心理困惑或者与周边人之间产生一些人际关系上的问题，在此通过网络方式开展各类赋有身心健康主题的心理活动，有效发挥团体活动感染性强，影响性广泛等作用。

一、主题心理班会

（一）确定主题

主题是班会的灵魂。主题的确定要有针对性和目的性，可以由班委商讨确定，也可以由班级人员投票选定，疫情期间线上心理主题班会建议选题包括情绪问题、学业问题、适应问题、人际问题、情感问题、亲子关系等。

（二）做好班会的准备工作

首先，明确班会的目的；其次，做好思想动员工作，选择合适的时间和方式向全体同学发出通知；再次，要把准备工作落到细处，比如准备好发言材料，搜集与班会主题相关的材料，提前通知特约人员（如辅导员）等；最后，拟定班会步骤，包括班心委做开场发言、针对班会主题所反映的问题进行讨论、辅导员或者班级心理委员作总结发言等。

（三）正式召开班会

二、心理团辅活动

（一）确定团辅主题

线上团辅不同于线下团辅，所选定的主题最好以启发性为主，如缓解压力、自我认识等，便于全体同学能线上参与。

（二）做好团辅的准备工作

包括确定线上团辅开展时间、向全体同学发出通知、围绕团辅主题制定团

辅方案（包括团辅各个环节的设计，所需团辅材料的收集与准备等），心理团辅活动的环节一般包括热身活动、主题活动、总结活动三个部分，可根据不同的主题选择相应的主题活动。

（三）开始团辅

主持人（班心委或者辅导员）做团辅开场白，阐述开展此次线上团辅的目的，随后建立此次线上团辅契约，便正式开始团辅的各个环节。

（四）结束团辅

主持人（班心委或者辅导员）总结此次团辅的收获，如果可能并为下一次团辅作出预告。

三、学习心得、疫情日记、疫情漫画

（一）发布通知

关于征集学习心得、疫情日记或者疫情漫画的通知，通知当中需包括作品提交途径、作品提交截止时间、作品内容格式等相关要求。

（二）进行展评

将收集的学习心得、疫情日记或者疫情漫画，进行网上展示和评选。

（三）回顾心得

对优秀的学习心得、疫情日记或者疫情漫画的作者进行采访报道。

四、树洞、解忧杂货心理漫谈

（一）发布通知

发布树洞、解忧杂货心理漫谈的相关通知，通知中需提供树洞的途径（指定邮箱或者公众号）并绝对承诺进行保密。

（二）解忧答疑

树洞、解忧杂货心理漫谈班委组织对收到的反馈进行回复，帮助解忧答疑。

五、科普心理知识竞赛

（一）发布通知

心理知识竞赛相关通知，通知包括竞赛的方式、时间安排、奖项设计等，

并公布相关题库供班级同学备赛。

（二）正式比赛

每位同学按时在线上答题竞赛，并进行提交。

（三）进行评分

对所有参赛同学进行打分，并根据分数高低决定竞赛名次，颁发相应的奖品。

六、线上心理微课比赛

（一）发布通知

发布线上心理微课比赛的相关通知，通知中包括竞赛的方式、时间安排、奖项设计、视频作品提交的格式要求等。

（二）准备比赛

班级同学进行备赛，准备课件，PPT 以及录制视频。

（三）评选展示

对提交的作品进行班级评选打分，根据分数高低决定竞赛名次，并颁发相应的奖品。

第六篇：疫情期班级心理委员分类干预



一、对应目标人群

国家卫健委发布《指导手册》，受疫情困扰的对象包括以下四类：

一级人群：住院的重症患者、一线医院人员、疾控人员和管理人员；

二级人群：居家隔离的轻症患者（密切的接触者、疑似患者）、就诊的发热患者；

三级人群：一二级人员的亲属、朋友、同事等，参加疫情应对的后方救援者；

四级人群：受疫情防控措施影响的疫区相关人群、易感人群、普通公众。

二、不同人群的干预要点及措施

（一）确诊患者

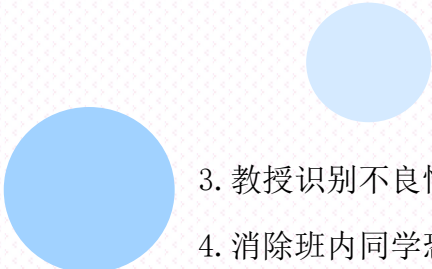
1. 进行伤害相关（自杀、伤人）的风险评估；
2. 支持倾听、安抚情绪，鼓励同学树立积极恢复的信心；
3. 提供疾病相关知识和治疗信息，鼓励配合治疗；
4. 关注情绪状态，及时向辅导员或心理中心反馈；
5. 建立一对一心理、学业帮扶机制，降低焦虑和恐惧情绪。

（二）被隔离者

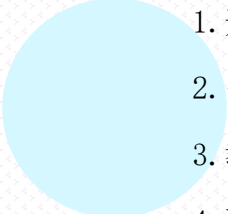
1. 提供有关疾病和相关服务的信息，教授科学防范技能；
2. 鼓励健康生活方式，多锻炼，注意饮食和休息，听音乐、看书，帮助同学在逆境中体会积极意义；
3. 开展健康宣传，减轻恐惧、压抑等不良情绪，树立积极心态，积极配合隔离；
4. 提供心理援助热线、在线心理咨询的渠道，鼓励有需要的同学积极求助。

（三）来自重点疫区学生

1. 开展健康宣教，提供有关疾病防护的科学知识；
2. 引导积极应对，鼓励适应性行为；

- 
- 3. 教授识别不良情绪和自我调试方法；
 - 4. 消除班内同学恐惧，不歧视、不标签化来自疫区的同学。

（四）易感普通学生

- 
- 1. 开展健康宣教，提供有关疾病防护的科学知识；
 - 2. 引导积极应对，鼓励适应性行为；
 - 3. 教授识别不良情绪和自我调试方法；
 - 4. 不歧视、不标签化患病或来自疫区的同学，我们隔离病毒但不隔离爱。

（五）家庭经济困难学生

- 1. 开展健康宣教，提供有关疾病防护的科学知识；
- 2. 引导积极应对，鼓励适应性行为；
- 3. 了解家困同学家庭经济受疫情影响严重程度，及时联系学院、学校给予可能的帮助；
- 4. 鼓励同学树立自强不息的奋斗精神，克服自卑心理。

（六）长期患有心理疾病学生

- 1. 开展健康宣教，提供有关疾病防护的科学知识引导同学养成健康生活方式；
- 2. 锻炼，注意饮食和休息，听音乐、看书，帮助同学在逆境中体会积极意义；
- 3. 开展健康宣传，减轻恐惧、压抑等不良情绪，树立积极心态；
- 4. 鼓励同学使用心理援助热线、在线心理咨询的渠道求助；
- 5. 建立专门个人档案，及时关注同学情绪状况。

（七）有自杀、自伤倾向学生

- 
- 
- 
- 1. 开展健康宣教，提供有关疾病防护的科学知识；
 - 2. 及时上报辅导员或心理中心，确保同学生命安全；
 - 3. 通过 QQ、微信、电话等方式与同学保持联络，支持倾听、安抚情绪，鼓励同学树立积极的人生信念；
 - 4. 引导同学养成健康生活方式，多锻炼，注意饮食和休息，听音乐、看书，

帮助同学在逆境中体会积极意义；

5. 鼓励同学使用心理援助热线、在线心理咨询的渠道求助；
6. 建立专门个人档案，及时关注同学情绪状况。

第七篇：疫情期相关心理防护知识资源

一、《抗击疫情 “安心” 行动》高校班级心理委员公益讲座

新型冠状病毒感染的肺炎疫情发生后，中国科学院心理研究所积极响应党中央号召，按照国家卫健委印发的《关于印发新型冠状病毒感染的肺炎疫情紧急心理危机干预指导原则的通知》的要求，于1月31日启动《抗击疫情 “安心” 行动》系列公益讲座。

高校组专家成员经过前期准备，在2月12日-14日面向全国高校班级心理委员及其班级同学开展系列公益讲座，18位专家组成员开展20个专题讲座，为高校同学在疫情期间宣传心理安全知识做出了贡献，也为班级心理委员更专业、更好地服务同学做了重要准备。

https://appt1dwfh7x7377.h5.xiaoeknow.com/v1/course/column/p_5e4198b012f81_ogcP2Axx?type=3

二、《新型冠状病毒感染的肺炎疫情下心理健康指导手册》

新型冠状病毒感染的肺炎疫情形势严峻，面对关乎人民群众生命安全和身心健康的大事，为了减轻疫情对大众心理的干扰和可能造成的心理影响，维护大众身心健康和心态平和，做到正确认识，理性面对，陕西师范大学组织编写了《新型冠状病毒感染的肺炎疫情下心理健康指导手册》一书，为大家提供心理健康保健知识，在这样的特殊时期为大家的身心健康保驾护航。

<https://www.zhihu.com/pub/book/119888852>

三、《新型冠状病毒感染的肺炎公众心理自助与疏导指南》

面对疫情，生命安全受到威胁，担忧、焦虑、恐慌情绪肆意蔓延，侵扰着心理的堤坝，加重了疫情带来的伤害。为了缓解人们的心理压力，提高心理免疫力，增强战胜疫情的信心，在国家卫生健康委员会疾病预防控制局指导下，中国心理卫生协会组织专家，配合国家最新发布的《新型冠状病毒感染的肺炎疫情紧急心理危机干预指导原则》中有关公众心理社会支持内容，撰写了《新

型冠状病毒感染的肺炎公众心理自助与疏导指南》，为人民群众的心理重筑防疫的堤坝。

<https://www.zhihu.com/pub/book/119888848>

四、《新型冠状病毒感染的肺炎公众防护指南》

为防止新型冠状病毒感染的肺炎继续传播和扩散，保障人民群众的健康，维持正常的生产、生活和交通秩序，在国家卫生健康委员会疾病预防控制局的组织和指导下，中国疾病预防控制中心与人民卫生出版社联合推出本书，旨在对公众宣传有关新型冠状病毒感染的肺炎正确的、权威的、专业的公众防护知识，避免公众产生恐慌心理，正确认识、做好防护、维护健康。

全书以有效防止疫情扩散蔓延为中心，以问答形式，引领大众认识新型冠状病毒、新型冠状病毒感染的肺炎以及如何做到科学防护、理性应对。

<https://www.zhihu.com/pub/book/119888843>

五、《大学生心理抗疫关怀手册》

新冠肺炎席卷全国，心理援助热线供不应求，为了缓解高校学子的心理压力，提高同学们对疫情下不良情绪和反应的理解与调节能力，苏州大学大学生心理健康中心的专职老师迅速集结，针对高校学子群体推出《大学生心理抗疫关怀手册》。

本书借鉴了知乎的互动方式，采用新颖的“3D”回答方式，邀请代表三个群体的虚拟答主，并分为应对篇、成长篇和升华篇三个部分，每个篇章以“超话”的方式涉及了生活学习、情绪情感、压力管理、人际关系、原生家庭等多个大家感兴趣的专题。

https://mp.weixin.qq.com/s/vgyh5Aillq0e0gGHSZS_HA

六、理性防“疫” 从心开始——疫情之下的心理与健康系列微课

新型冠状病毒感染的肺炎疫情不断蔓延，实时播报的新增病例、疑似病例、死亡人数每日都有新的增长，对疾病的恐惧，对日用品以及口罩、消毒液等防护用品供应不足的忧虑，以及由行动受限带来的焦躁、不安、焦虑、恐慌等负

面情感或多或少都在侵扰人们的心理健康。

本次系列微课以“讲授+访谈+案例分析”的方式，实录优质心理学防疫知识讲座，定期更新播送，教你如何正向面对病毒疫情带来的心理重压，成为战胜疫情的心理高手，以优质资源助力全民心理防“疫”。

https://m.iqiyi.com/v_19rw3vnmjw.html?ivk_sa=bdw_1074

七、《新型冠状病毒大众心理防护手册》

为了帮助广大民众缓解心理压力，提供心理援助和心理支持，助力疫情防控，四川大学华西医院与四川科学技术出版社通力合作，抢抓时间，紧急推出了全国第一本针对疫情的心理防护图书——《新型冠状病毒大众心理防护手册》，希望该书能够帮助大家正确面对疫情，科学调适心理，管理不良情绪，共同抗击新冠病毒，打赢这场疫病防控攻坚战。

https://mp.weixin.qq.com/s/oRn_Fkoc4F6mV5FSNvE9dw

八、火箭军抗击疫情心理防护指导手册

为做好抗击疫情期间心理服务工作，火箭军政治工作部指导工程大学，组织6名专家编写了《火箭军抗击疫情心理防护指导手册》。手册力求简洁明了、通俗易懂，重在为官兵及人民大众提供当前疫情条件下心理健康保健知识，减轻疫情对国民的心理干扰和可能造成的不良影响，正确认识、理性看待、科学应对疫情，树立理性平和、积极向上的健康心态。

http://www.81.cn/depb/2020-02/12/content_9740230.htm

九、疫情期间六类人如何做好心理防护

此为新型冠状病毒肺炎防护锦囊系列之一，锦囊系列以趣味性强、新颖的漫画形式向广大人民科普有关疫情的心理防护知识，以便大家更快的科学认识新型冠状病毒，为中国人民的心理健康打造坚强屏障。

<http://lxjk.people.cn/n1/2020/0227/c404177-31607426.html>

十、《新型冠状病毒肺炎全民心理健康实例手册》

为了缓解人们的心理压力，增强人们对疫情下不良情绪反应的理解和调节

能力，由中国健康教育中心会同国家卫生健康委疾病预防控制局、中国医师协会组织编写的《新型冠状病毒肺炎全民心理健康实例手册》正式出版。该书由多位相关领域专家们夜以继日倾力编写，内容全面、系统，理论与实例结合，覆盖不同人群的心理需求，给予权威心理防护与应对指导。

<https://mp.weixin.qq.com/s/F4xmit5ay4klwULnXy0vYQ>

十一、《新型冠状病毒肺炎疫情心理危机干预实用手册》

新型冠状病毒肺炎疫情引起广泛的社会心理、行为和情绪的连锁反应，防疫一线的工作人员、患者及家属、普通大众都面临着心理危机和负性情绪，如缺少有效的心理危机干预，可能引发一系列的应激反应，带来各种社会问题。本书紧密契合新型冠状病毒肺炎疫情防控工作，以国家卫生健康委员会发布的《新型冠状病毒感染的肺炎疫情紧急心理危机干预指导原则》为指导，介绍了国际、国内先进的心理危机干预方法，并结合了一线专家多次参加重大危机事件心理危机干预的实践经验，以期传递给更多从事心理危机干预工作的人。

<http://book.sciencereading.cn/shop/book/Booksimple/show.do?id=B9F25C4C00A155890E053010B0A0A68C4000>

十二、《新型冠状病毒心理防护手册》

2020 年的开年之初，一场新型冠状病毒的疫情从武汉爆发，而后席卷了全国。由于这种病毒具有高度传染性，于是很容易地在人群中引起了强烈的紧张情绪，药店超市的各种口罩、消毒液都成为了紧俏商品。不管身处在这场疫情风暴中的哪个位置，人们似乎都能感受到由疫情严峻性带来的心理压力。为此，四川新型冠状病毒肺炎疫情心理干预工作组制作了这份抵抗新型冠状病毒心理防护手册，希望可以给大家一些帮助。

<https://mp.weixin.qq.com/s/zP3g-EVRxLqeut2Js17NhA>

十三、《新型冠状病毒肺炎疫情心理防护手册》

面对来势汹汹的疫情，全国人民的心理都受到了一定程度的负面影响，焦虑、恐惧、愤怒、生气等心理和行为问题频发。钟南山院士指出：疾病的一半

是心理疾病，健康的一半是心理健康。在抗击疫情战斗中，阻断病毒人际传播、防范疫情进一步扩散的同时，也必须要重视心理防疫。为此，天津师范大学、天津市委网信办、天津教育出版社联合出版了《新型冠状病毒肺炎疫情心理防护手册》，引导大众科学调适心理，正确看待疫情，保持健康心态，增强自身免疫。

https://mp.weixin.qq.com/s/ofSn7DU9LTsf7h5yE_Ux9w

十四、《新型冠状病毒肺炎健康教育手册》

普及防控知识，提高公众防控意识和能力，是打赢新型冠状病毒感染的肺炎疫情阻击战的重要保障之一。在国家卫生健康委宣传司的指导下，中国健康教育中心组织专家编写的《新型冠状病毒肺炎健康教育手册》由人民卫生出版社正式出版。

该手册共分为十五章，涉及相关知识、个人防护、重点人群防护、居家防护和消毒、出行防护、重点场所防护、就医防护、心理防护及健康生活方式等方面的 114 个问题，供广大公众和各级专业机构参考使用。

<https://mp.weixin.qq.com/s/CKa3119Ezh2r24woPcSPiA>

十五、《新型冠状病毒感染的肺炎疫情心理防护指导手册》

本书为新型冠状病毒感染的肺炎疫情的心理防护和医疗干预专业手册。根据国家卫生健康委员会《新型冠状病毒感染的肺炎疫情紧急心理危机干预指导原则》《新型冠状病毒感染的肺炎诊疗方案（试行第五版）》，参考多省市心理救援热线实际工作经验等资料编写。

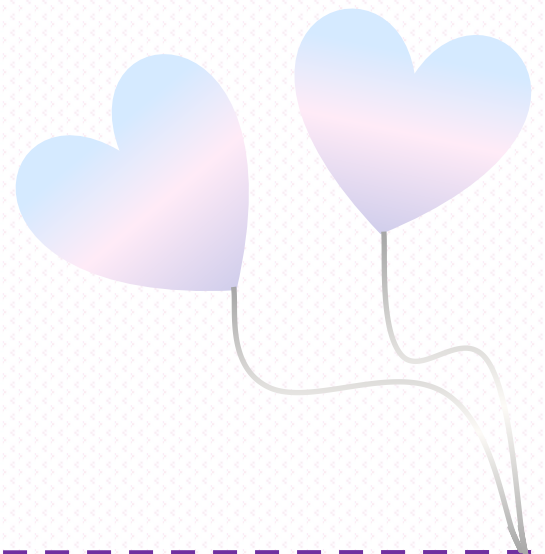
内容包括疾病篇、基础防护篇、身心防护篇、心理危机干预篇等，既有现实案例，也有思路和措施，为在新型冠状病毒感染的肺炎疫期普通大众进行个人身心防护、精神卫生专业人员及心理健康工作者进行心理危机干预提供了参考。

<https://mp.weixin.qq.com/s/FJ9KFQj1m4xSsUe6fvtHcg>



参考文献:

- [1] 樊富珉.心理危机常见反应及其应对——心理援助者的准备|培训讲座.京师心理大学堂, 2020.2.24
- [2] 施香如.我们该如何评估重大灾疫的受害者的心理危机|四个向度, 五种因素.简单心理, 2020.2.28
- [3] 你陷入过度“肺炎恐慌”了吗? | 5 个迹象快速判断.简单心理,2020.1.25
- [4] 赵旭东, 刘中民.《抗疫•安心——大疫心理自助救援全民读本》[M].上海科学技术出版社, 2020.2
- [5] 阳光心态、抗击疫情——河南省高效师生心理应对手册.河南省新冠肺炎疫情防控指挥部教育系统工作专班, 2020.2
- [6] 新型冠状病毒感染的肺炎疫情下心理健康指导手册[M].陕西师范大学出版总社,2020.2



花开疫散

——最美心灵使者的日记





可能……这世上有一只蝙蝠会吃

疫情刚开始的那段时间……



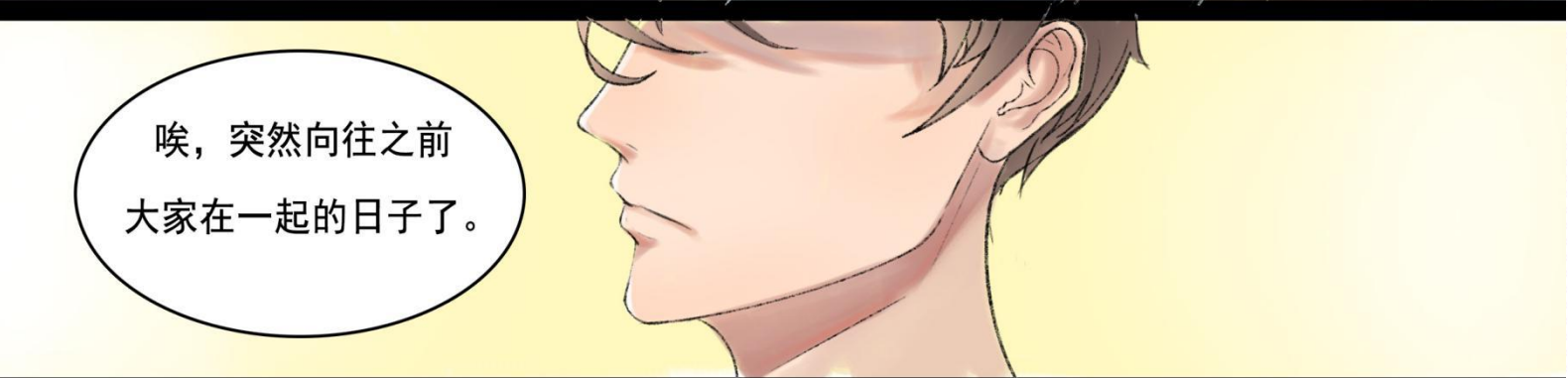
最近的肺炎情况
越来越严重了……



唉！
现在也出不了门，
也不知道大家的情
况怎么样了。



之前在学校想着放假，
可现在整日闷在家里，
感觉怪难受的……



唉，突然向往之前
大家在一起的日子了。



不管怎么说，
还是要努力
学习的！



努力学习！

寻找有趣的信息ing.....



是一篇关于心理
调节的文章啊！



说起这个，
之前在班心委的
培训上，倒是学了
不少自我调节的
方法呢！



班级心理委员课堂开课了!



• 自我调整的方法



那么，
我们应该
如何做呢？



• 生活作息要规律



• 适当进行冥想放松





坚持锻炼身体



看书也是一种享受

果然在进行
完自我调节后，
整个人的心情和
身体状况都好多
了。



作为班心委，
同时也要告诉同学们
注意疫情防护和保持
好良好的心态！



叮咚！

收到！





疫情情况有所好转了
真让人高兴。

喵~



叮叮叮.....



喂，是老师啊！

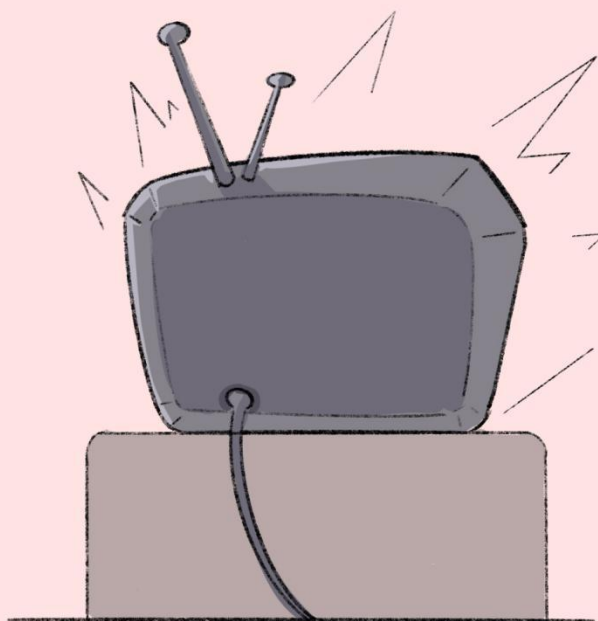
……哦哦，咱们学校
心理中心为全校师生
开通了网络咨询服务
热线是嘛，好的，我
马上通知同学们！

接下来的几天时间……

及时向同学们转发
资讯信息
and
陕西省教育系统
防疫心理热线平台



认真观看心理讲座视频



制作ppt供同学们学习



发布心理健康测试
关注每一位同学!



“树洞聊一聊”
释放同学们的各种情绪!





今天该查看
同学们的心理
情绪情况了。



诶？
这个同学的情况似乎
不太好，赶紧找他的
舍友了解一下状况。



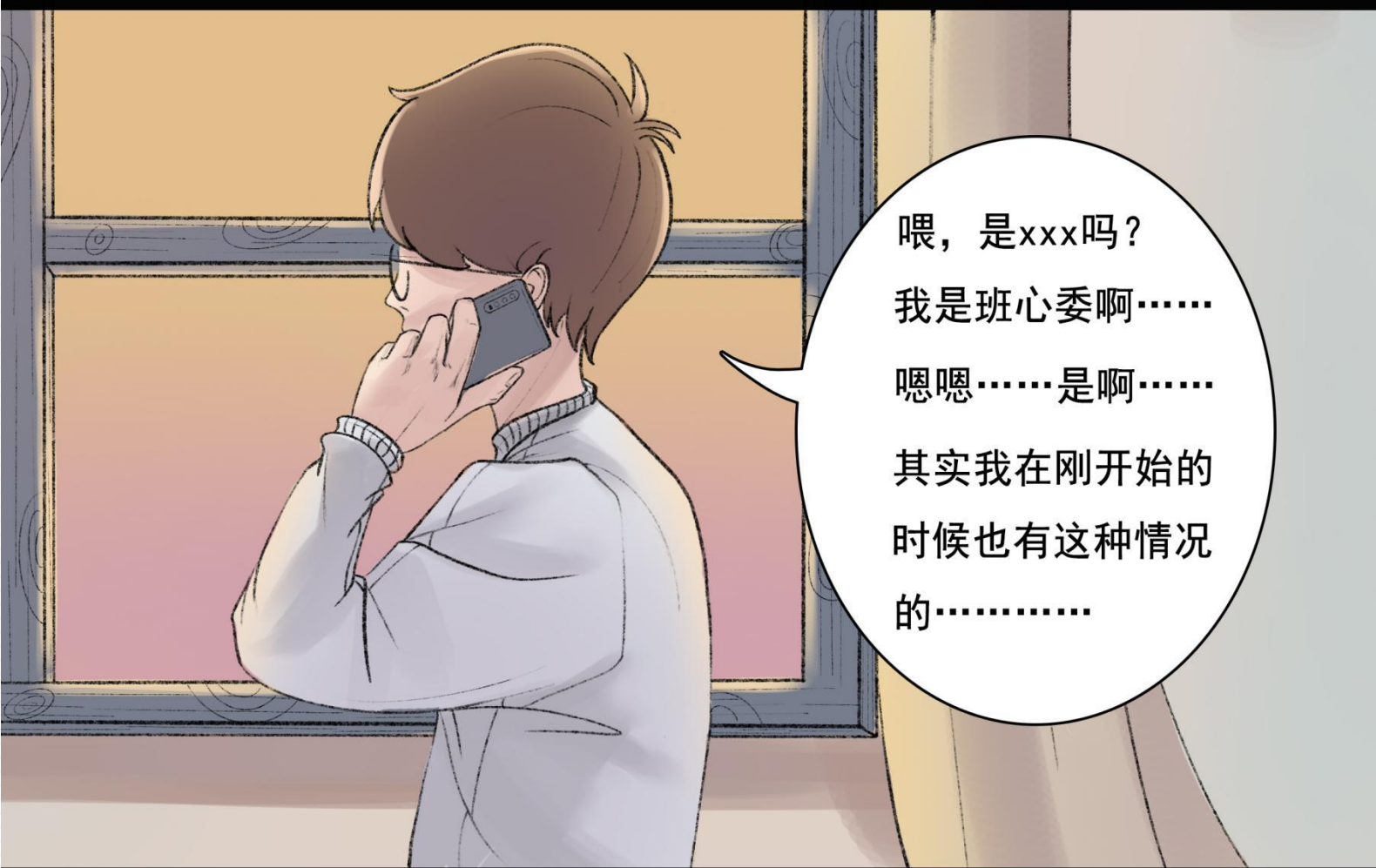
同时也通过其朋友圈寻找信息



喂，同学你好。
你是xxx的舍友吧，
我看他最近情绪不
太好，我想了解一
下他的情况……



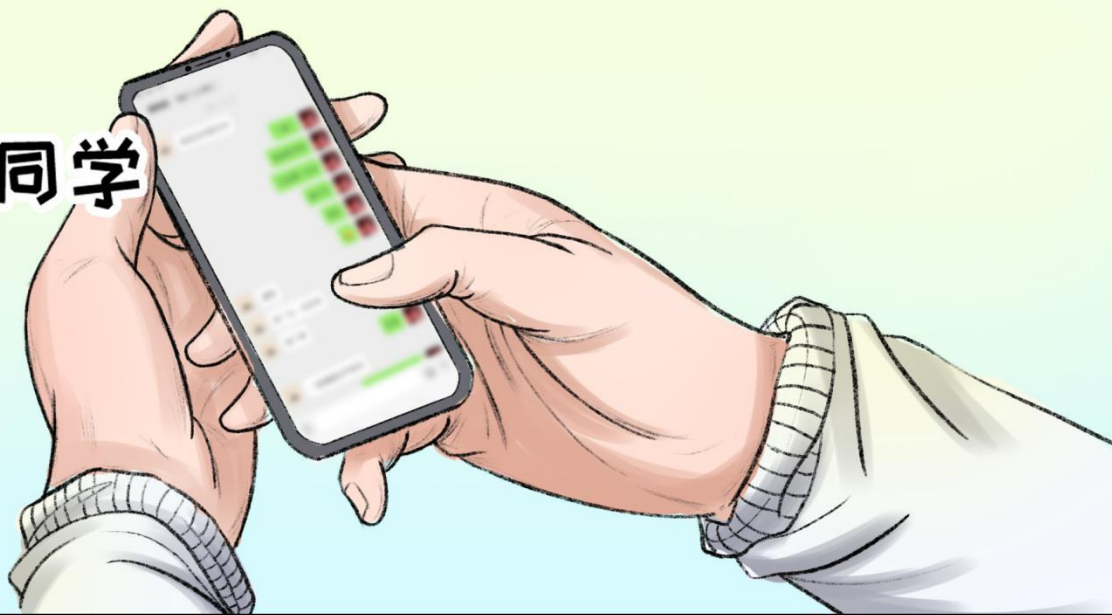
原来是因为
面对疫情，觉得自己的
生命所剩无几了。
唉，都是现在谣言
传遍网络造成的啊！



喂，是xxx吗？
我是班心委啊……
嗯嗯……是啊……
其实我在刚开始的
时候也有这种情况
的……………

随后的一段时间中……

积极地开导同学



与他分享许多积极的事例



陪伴着同学，耐心听他倾诉……



最终……



他走出了困境……



等病毒消灭，等疫情结束……

我们
一起
看
樱
花
盛
开
！

