



衡阳师范学院学生复学心理支持手册



学生工作处
大学生心理健康教育中心

前言

当前，“以武汉为主战场的全国本土疫情传播已基本阻断，疫情防控取得阶段性重要成效”（中央指导组，2020年3月31日）。随着复工复产稳步推进，复学的号角也开始吹响。在经历了一个“漫长而不平常”的假期和一个多月的网络学习后，高校学子对复学既充满期待，也会感到困惑。有些同学免不了还会有一些担心和焦虑：担心学习状态受影响；担心毕业、实习、考研受影响；担心复学后宿舍、班级关系不如以前融洽……这些困扰既给同学们带来适应性困难，也给我们心理工作者带来新的挑战。

本手册旨在为复学的同学们提供“心理自助”、“帮助他人”和“团体建设”三个方面的21个问题的心理支持和指导，帮助大家一起面对困难，在危机中获得成长。



01 自助篇

新型冠状病毒肺炎疫情引发的突发性公共卫生事件波及了全世界，不仅严重危及民众的生命安全，也引发了人的一系列身心应激反应，导致民众在认知、情绪、行为和生理上出现了一系列偏差和失衡，严重的甚至出现了心理危机。作为大学生，我们在认真做好疫情防护、筑牢自身身体健康防线的同时，也需要采用科学的方法主动调适自己的身心，不断提升“心理免疫力”，以积极向上的阳光心态迎接即将到来的复学生活。



Q1. 学校通知复学了，但是我总觉得学校不安全，就想待在家里，又担心学业受影响，内心极度矛盾，怎么办？

A: 学校始终坚持将师生生命安全和身体健康放在第一位。“总觉得学校不安全”实际上还是疫情应激反应延续的一种表现，是因疫情导致的对环境不安全的一种认知和情绪反应。

一是要树立“疫情总会战胜，一切回归正常”的科学认知，坦然接受复学，“历史上从来没有一个病毒可以把一个国家的人民打倒”。

深呼吸



二是接纳并调节焦虑不安的情绪，可以告诉自己，“这些想法和情绪都是压力下人的正常心理反应”，可以采用“安全岛法”自我调节：想象自己身处一个“安全岛”（一个自己感觉最安全、最舒适的地方，可以在你内心深处，也可以是曾经到过的某处），脑海里可以不断回想自己身处“安全岛”时的心情，想象自己并没在经历痛苦，而是身处在一个保护性的、充满爱意的、安全的地方，负面情绪可逐渐得到缓解。

三是仍然要做好必要的自我防护，做到“戴口罩、勤洗手、讲卫生、多通风、分散坐，错峰吃饭、科学消毒”等，既保护了自己的健康，也为他人的健康负责。



Q2. 因为疫情期间长时间待在家里，我变得懒散、无所事事，现在通知复学了，但我似乎什么事儿都提不起兴趣，怎么办？



A: 因为长时间封闭在家里导致人际互动和活动减少, 易产生情绪低落和压抑, 我们要有意识地进行自我调节, 让自己“动起来”。

一是要保持正常、规律、健康的生活作息, 特别是要制定复学后的学业目标与计划, 充分利用线上线下的学习资源, 积极投入学习, 让自己的大脑处于激活并兴奋的状态, 为提升专业能力打下更好的基础。

二是要适当增加锻炼, 重新培养自身的兴趣爱好, 使得自己整个身心处于积极开放的状态。

三是多与老师、同学、朋友沟通, 保持良好的人际互动, 增强情感交流与社会支持, 使自己融入到集体之中, 获得更强的安全感。



Q3. 虽然学校正常开学了, 但我总担心自己还会被感染, 不自觉地把自己的身体状态跟新冠肺炎症状相对应, 自感食欲差、失眠、胸闷、乏力, 我是不是得病了?

A: 这是由于过分担忧自己患病而产生的焦虑反应。

一是要接纳自己的情绪, 面对疫情的焦虑情绪是正常的, 这是正常人在非正常情况下的一种正常反应, 能帮助我们更好地去面对和适应当下环境。

二是要转移注意力, 避免整日以关注疾病为中心的生活状态, 减少对疫情和疾病的过分关注, 积极参与到复学后的学习生活中。

三是坚持合理饮食, 作息规律, 保持良好心态, 科学认识疾病, 积极锻炼身体, 做好自我健康防护。





感到蕉绿

Q4. 现在开始正常上课了，但我仍然常常感觉自己神经紧绷、心神不宁，控制不住地刷手机关注疫情的各类新旧信息，完全没办法正常学习，怎么办？

A: 密集在疫情信息容易诱发信息焦虑，影响正常学习生活。心理学研究发现，个体负面信息关注越多，安全感和自尊感越低。

一是要改变“强迫性刷屏”行为，通过控制自己每天看手机的时间，通过在固定时间段关注官媒信息的方式，减少海量负面信息的输入，从而减少不确定和超载的信息带来的焦虑不安。

二是要“回归生活”，将注意力转移到当下，多关注复学后的学校信息，做好学习计划安排，这样既可以分散我们对疫情消息的过度关注，也可以保持相对好的精力和心情去投入学习。



Q5. 返校后，我不敢去教室和图书馆，也不敢去食堂、回寝室，感觉处处都是危险，怎么办？

A: 这是因过度担心而产生的恐惧心理。

一是可以做放松练习（比如呼吸训练、蝴蝶拍等）或者通过锻炼、听音乐等方式放松自己，身体放松下来后、焦虑情况也会慢慢缓解。

二是采用经验掣法进行调节。经验掣是指某个能够让自己感到安全、平静的物件、话语、姿势或情境等等。经验掣法就是在恐惧时，激活经验掣，重回经验掣唤起的温暖、安全和力量，从而化解恐惧。比如“人生没有跨不过去的恐惧和害怕”这句话，就是很多人的经验掣，当



他们想到这句话时，就会唤起自己的温暖感和安全感，从而调适自己的恐惧。

三是用心保持对环境的关注和觉察，比如认真观察图书馆、教室和宿舍的空间、光线和设施等，认真感受自己走在校园时，脚与地面的触感，用心倾听他人的话语，随着时间的推移，对校园环境的熟悉感和安全感会重新建立，你也会慢慢地信任自己所处的物理和人际环境。

Q6. 我只要去过教室和食堂等公共场所，或者接触过其他同学的物品，就控制不住地要反复洗手和消毒，导致我无法正常学习和生活，怎么办？

A: 这是一种疫情导致的强迫反应，在复学后，多次洗手和消毒并不是问题，只有当这类行为让自己无法正常生活了才是问题。

一是转移注意力，将对病毒及健康损害的关注转移到每日必须完成的事情上，转移到自己的兴趣爱好上，减少胡思乱想。

二是采取自我行为干预，比如闭气法，当强迫想法出现时，请立刻屏住呼吸，直到自己的极限，此时脑子里面一片空白，强迫想法自然也会消失。当强迫想法再次冒出来时，再闭气，如此反复，强迫想法的频率会逐渐降低。（注意：在使用这个方法前，请务必确保自己没有心脏病、高血压等身体疾病。）



Q7. 因为疫情的影响，我复学后老是失眠，这严重影响了我的学习和生活，该怎么办？

A: 有些同学复学后可能还会因疫情引发睡眠问题。



一是要营造良好的睡眠环境。保持寝和床铺的清洁卫生，被褥床单柔软、清和干燥，床铺上不堆砌过多杂物；遵守作息时间，熄灯后马上睡觉，不做其他事情，避免无关刺激和干扰。



二是采用呼吸觉察进行调节。以舒服的姿势躺在床上，让自己放松下来，然后将注意力放在自己的呼吸上，感受随着呼吸，鼻腔、胸腔和腹部的变化；如果注意力转移，接受这种转移，不批评自己，提醒自己回到对呼吸的觉察和身体的感受上来就可以了。这种方法坚持一段时间后，会产生较好的效果。

三是运用音乐放松进行调节。临睡前，可以听一段轻柔的音乐，伴随着音乐，做一些轻松、平静、美好和慈爱的冥想，在不知不觉中逐渐安然入眠。

Q8. 受疫情影响，这学期时间紧、任务重，我常常感到学习内容繁琐、理不清头绪，学习效率很低，该怎么办？

A：严重突发事件会让人或多或少感到千头万绪、抓不住重点，而越是此时越需要保持觉察和冷静。

一是可以试着把事情按照轻重缓急进行分类来提高效率：

优先做紧急而重要的事情，其次是紧急的事情，然后做重要的事情，最后处理不紧急也不重要的事情；你可以对自己进行积极暗示：

“我很棒、我能行、生活会越来越好！”。

二是通过行为管理，避免过多刺激的干扰，比如将手机调至静



音，放到自己看不见的地方；将电脑端微信和QQ提醒调至静音，并将窗口缩小到后台，避免图标的闪动。

三是运用科学方法提高信息加工的效率，比如在看书和资料时，边看边做笔记，对重点内容通过划线、标注等方式加以突出，将思考的问题和想法及时写在纸上或录制语音加以保存，便于及时处理或整理。



Q9. 我人在学校，心却在家里，十分担心家人的健康，怕家人被感染，这让我心神不宁，无法学习，怎么办？

A: 对家人的担忧我们每个人都会有，如果忧虑过多而感到不安，可以积极保持和家人的联系。

一是可以每天联系一次家人，提醒、督促他们戴口罩、勤洗手、常通风、不聚集，做好个人防护，保护身体健康。

二是可以和家人回忆和分享过去和现在的美好生活，增加彼此之间积极的情感体验。

三是可以运用自己学到的心理支持方法，帮助家人缓解身体紧张和负性情绪。

总之，多保持与家人的情感互动，给予家人情感上的支持，这样也可以缓解你的担忧，让自己能以平静轻松的心态投入学习和生活。

Q10. 我宿舍有武汉/湖北的同学，我不知道怎么和他/她相处？

A: 面对武汉及湖北其他地区归来的同学，虽然知道自己应该给予关心和支持，但由于疫情的影响，内心仍会有矛盾，这是可以理解的。



一是要保持科学理性，要知道该消灭的是病毒，该防备的是疫情，不能污名化疫区的同学。

二是要设身处地地体会疫区同学所经历的危机和创伤，既不过度关注，过分追问，避免他们的“二次创伤”，同时也要给予真诚的关心，倾听他们的讲述，关注他们的日常生活和身心反应。如果他们出现身心不适，应该给予自己力所能及的帮助；如果他们出现严重的身心反应，则要积极报告辅导员或心理老师，帮助其获得专业的教育、引导、咨询和帮助。

Q11. 复学后，我常常觉得心里憋得慌，尤其看到身边有同学不注意个人和公共卫生、对疫情丝毫不在乎，会忍不住对他们发脾气，怎么办？



A: 针对他人疫情防护不够产生的愤怒，本质上可能是因疫情引发的恐慌或者焦虑。用愤怒来表达，在一定程度上可以释放焦虑，缓解身心紧张，有助于恢复安全感和掌控感，但是总对他人发脾气，又会引发人际关系紧张，需要调节和控制。

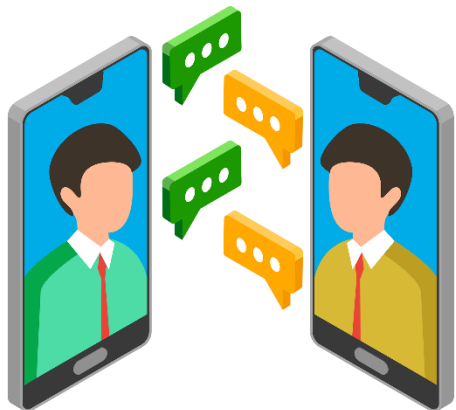
一是默数 10 个数。愤怒持续的时间一般不会超过 12 秒，当生气和愤怒时，在心中默数 10 个数，数完后消极情绪自然会有所消减。

二是学会将自己置身事外。想象他人遇到类似情景时所做出的各种反应，选择一种适合自己的，尝试做一下。

三是学会正确的表达情绪。首先，在愤怒之前把自己的感受说出来，将情绪释放；其次，使用直截了当、建设性的语言和他人沟通，避免压抑和累积不满导致冲突爆发。



Q12. 复学后，感觉同学之间的距离感增加了，总感觉大家之间隔了点什么，找不回之前的亲切感了，该怎么办？



A: 人际距离的适当增加有利于个体获得自主感和安全感，但是过远的人际距离，会导致个体产生孤独感和无力感。

一是复学后，同学们一段时期内还会下意识和习惯性地与他人保持距离，与同学保持一定的物理距离是有必要的，但是可以拉近彼此的心理距离，如通过对共同经历的疫情事件的讨论分享，加强与同学间心与心的沟通和交流。

二是通过真诚的倾听和共情，在学习生活上相互关心、照顾，相互支持、帮助。线上可采用 QQ、微信、微博和电话等分享自己的生活学习状态和心得体会，经常关注同学和朋友的动态，加强与他们的互动。



02 助人篇

众志成城，抗击疫情。疫情发生后，全国驰援武汉和湖北，共同抵御病毒无情的侵袭。这样的团结互助，让我们不仅得到实际的帮助，更感觉到温暖感动，点燃了战胜困难的勇气。复学后，同学们更要彼此扶助、彼此疼惜，这才是帮助自己、帮助人类战胜困难的最有效方式，这也是写在人类基因里的利他助人的遗传密码。同时，情绪也是最容易相互感染的，我们帮助同学稳定情绪，哪怕只有一点点，或许他得到的就是稳定、和谐和安宁的心理环境。请记住，助人也是自助的一种途径。



Q13. 这次疫情发生以后，我看到武汉的 90 后甚至 00 后勇敢站出来，冒着被感染的风险去做志愿者，特别感动。复学以后，我可以做志愿者吗？



A: 首先，有这样的志愿服务的想法特别棒。其实，我们每个人都可以在各自的生活中做帮助同学或他人的事情，这同样也是有意义的。其次，在安排好学业的前提下，可以关注学校或者官方招募志愿者的信息，参加适合自己的活动，但一定要听从安排，做好准备。最重要的是，要保护好自己，要量力而行。

Q14. 我寝室的一个室友，天天疑神疑鬼的，总是担心自己发烧咳嗽，一天要量 5、6 次体温，进出门也是要反复消毒门把手和自己的手，他自己很痛苦，也搞得我们心神不宁的。请问可以怎样帮助他呢？

A: 首先，作为室友，对于他的应激反应要理解并接纳，不取笑，不排斥。就像他的名字一样，喜不喜欢都作为他的一部分来接纳。其次，我们自己要表现得镇定自若，给他营造一个安全平和的心理环境，慢慢去影响他。第三，可以尝试与他交流，让他有机会说出自己的担心，并给予他积极的支持和有效的建议。最后，如果他这些行为持续的时间过长，频率过高，情绪波动很大，可以建议他去学校心理健康教育中心接受专业的帮助。

Q15. 我们班级/宿舍有武汉和湖北回来的同学，感觉同学们有点疏远他们，怎样去修复同学之间的关系呢？



A: 首先, 肯定自己有这样的忧虑, 这表明你有爱心和有责任感。其次, 如果有同学确实有担心顾虑, 也不必指责或攻击, 给予彼此一定的空间和缓冲时间。第三, 我们可以带头不疏远他们, 主动和往常一样与其交往, 还可以多和他们说说话, 这样既可以温暖湖北武汉同学的心, 也会潜移默化地影响其他的同学。



Q16. 寝室有同学担心教室和食堂有病毒, 所以整天呆在宿舍吃方便面, 也不去上课, 该怎样帮助他们消除恐惧, 恢复正常学习和生活呢?

A: 首先, 要理解同学的担心和恐慌, 给予他们温暖的支持和陪伴。其次, 多给同学介绍学校的安全措施, 普及科学知识, 讨论安全防护的方法, 潜移默化地影响同学的想法。第三, 慢慢地陪同同学去教室和食堂, 一起用餐、学习。如果一些同学还是因过度担心而严重影响其学习和生活, 可以建议他去学校心理健康教育中心接受专业的帮助。

Q17. 在这次疫情面前, 看到有些同学只顾自己, 比较多地考虑自己的安全和感受, 没有一种大局观和牺牲精神, 怎么帮助他们改变呢?

A: 首先, 先从自我做起, 通过自己的行为去影响他人。其次, 尝试换一个角度理解, 如果同学现在的行为和以前不一致, 这可能是因疫情导致的心理应激反应, 不应该将此上升到品行和价值观层面, 你理解和接纳的态度更有利于他的改变。第三, 如果同学以前就是只考虑自己的感受, 正好可以结合此次经历, 多与其交流, 多谈谈疫情期间出现的互助和助人等大爱之人与事, 分享彼此的感受。



03 团体篇

复学说明我们的生活在逐步走向正轨，我们也期待随着生活的正常化，心能安定下来。在经历这样的疫情以后，或许我们的心理会发生一些变化。经历疫情期间，我们从全新的视角感受人与人之间的联结，感受与家庭、同学、朋友、老师，与班级、学校、社会的连接。复学后，这种联结会带给我们迎接新生活的力量，这种联结更是心理力量的来源之一。作为团体中的一分子，我们可以做得更多。



Q18. 作为班干部，复学后可以组织开展哪些活动或团建，让同学们得到情绪缓解和压力释放？



疫情下的班会

A: 如前所说，疫情带给我们的各种负面情绪在某种程度上都是正常可接受的，相信经过一段时间的居家生活和信息获取，大部分同学都能得到自我缓解。复学后，各级团体可以组织开展分享活动。首先，允许同学们表达各种情绪。其次，分享一些积极有用的信息。最后，讨论当下可以做哪些实际行动来面对不一样的复学生活。通过表达、分享和讨论，让我们

觉得自己在做一些对疫情有帮助的事情，同时通过其他同学的反馈和肯定可以获得更多的情感联结和安全感，最重要的是可以付诸行为更好地面对学习和生活。

Q19. 我们可以通过什么样的方式，表达对家人和同学的关心？

A: 社会支持系统是人们应对压力的重要条件，其中家人的关怀尤为重要。复学后，与家人相隔异地，我们更需要加强与家人的联系，及时告知彼此的近况，相互支持和鼓励。可能此次疫情中有的同学家人感染病毒，甚至离世，我们应该建立班集体情感支持系统，代替离去的亲人给予他们更多的关怀，让他们感觉不孤单。

Q20. 面对同学们担心学业不能完成、无法集中注意力的情况，我们班级可以做点什么？



A: 自主学习最主要的就是更高效地利用时间、做好时间管理和学习规划。可以设立以班为单位的专业的疫情期学习研讨网络小组，定期开展学习研讨活动彼此督促；还可以设计班级目标规划图和时间进程表，请同学每天自行上传目标完成情况和学习进度，彼此促进。在学习过程中，建议最好能在网络上看到彼此，既增强现实和互动性，还可以增进集体团体合作和情交流。这样的团体学习方式还可以延续到学返校以后。



Q21. 这次疫情给国家和人民带来了巨大灾难和痛苦，我们在经历疫情的同时，该如何引导同学们积极地看待这次重大危机事件？

A: 清华大学社科学院积极心理学研究中心对比了 2019 年和 2020 年的数据，发现自疫情发生以来，人们的情绪确实变得更消极，但也有了更多的成就感、投入感和意义感。这一结果与 2014 年致：2013 年 4 月 20 天，全国人民的意高点。结果说明，虽然人们的情绪会是去思考意义。复队建设或者班会活

另一研究结果一日芦山地震后第二义指数成为全年最在大灾大难面前，受影响，但更多地学后，可以通过团动讨论：在应对疫情危机的过程中，我们调动了哪些内在的心理资源让自己变得更勇敢、坚强，更加善于合作？通过团体讨论，我们会发现人类是有希望的，从而增强疫情后的心理免疫力，发挥内心积极的力量





衡阳师范学院等着您

大学生心理健康教育中心伴您左右

咨询热线电话：0734-3456525（东校区）

0734-8486673（西校区）