

抗疫复学后心理 自助指南

(大学生版)

福建省心理学会 编
福建师范大学心理学院



前 言

亲爱的同学们：

经历了漫长的居家生活，终于回到了校园，你的心情如何呢？也许你还在回想着 2020 年能够重新开始，给自己一个弥补曾经错过一切的机会；也许你还念念不忘家里温暖的被窝和可口的饭菜，为返校后的生活担忧；也许你的心早已飞回校园，盼望着见到久违的老师和同学们；也许你已习惯了在线学习的模式，一时难以适应重返教室的样子……历经疫情的严峻考验，我们都在变化中成长，也在成长中变化。为了帮助同学们顺利度过返校后的心理调适期，我们编写了这本小册子，赠予大家“静心、养心、修心”小贴士，助力大家调整好最佳状态，迎接美好明天。

“静心”可以遇事不惊，从容应对。有的同学面对铺天盖地的疫情消息和日益严格的防控措施，开始感到恐慌，不知该何去何从；有的同学在校后，看着身边越来越多的同学，不知是否存在无症状感染风险，内心感到焦虑不安；也有同学面临毕业和就业的困扰，陷入对未来的迷茫……面对这些变化，我该怎么做？我们建议同学们不妨看看这本小册子。

“养心”方能顺应变化，自我调节。有的同学也许长期居家生活习惯了时差颠倒，返校后还需要给自我身心调整作息的缓冲期；有的同学也许很珍视生命，严格遵守居家自我防疫的措施，对于返校后的周围环境感到不信任；也有同学也许对于突然返回教室上课开始感到陌生和不适应……面对这些变化，我能怎么做？我们建议同学们可以

抗疫复学后心理自助指南

看看这本小册子。

“修心”助于直面逆境，迎接挑战。每一次的逆境都面临着自我身心成长的蜕变。面对生活环境和学习形式的改变以及毕业就业的困难，我们需要有客观的自我认知，科学的自我调适，保持内心沉稳安定，把握当下，锤炼自我。面对这些变化，我要怎么做？我们建议同学们需要看看这本小册子。

“静心、养心、修心”，就是要帮助自我形成积极的心理品质，促进自我身心获得健康成长，我们愿与同学们一同携手并进，陪伴成长。

福建省心理学会理事长

福建师范大学心理学院教授、博导、院长



编委会成员

主编：

连榕 张本钰

成员（按姓氏排列）：

包艺含 陈虹 陈佳惠 陈夏芸 陈心怡 陈艺华 丁闽江

江巧云 金君敏 蓝瑞铭 李小新 梁丽梅 林忻 刘芸

卢欣欣 罗灵娜 丘文福 沈钰雯 王丽君 王品卿 王小庆

魏瑶琪 翁虹 肖月 徐维玮 徐小雨 薛美娟 杨雯佳

喻玲玲 张志燕 朱昌林 朱丽清 朱琳

目 录

人际篇.....	1
如何缓解返校后的“人际恐惧”	1
疫区学生如何面对返校后的“另眼相待”	3
复学也复爱，恰当关爱来自疫区的同学.....	5
好久不见的好友约聚餐、打球、唱歌，我该不该去.....	7
学习篇.....	9
复学后，如何应对“开学综合症”	9
如果复学就考试，你准备好了吗.....	11
复学后，如何开启高效学习生活.....	13
复学后，如何从线上学习过渡到线下学习.....	15
情绪调节篇.....	16
返校心理调适怎么做.....	16
安抚好你的情绪气球.....	18
宅宿舍如何保持良好心态.....	20
疫情后舍友总是担心被传染，我该怎么办.....	23
你是否真的被疫情伤到了.....	24
如何克服疫情后的“强迫”	26
如何克服疫情后的疑病.....	27
生活篇.....	29
如何配合学校的防疫举措.....	29
返校后如何融洽宿舍氛围.....	31
返校后如何调整生活作息和生活状态.....	33
别人都不戴口罩了，我还需要戴吗.....	35
复学在即，宜适当锻炼.....	37
毕业就业篇.....	39
疫情下毕业生如何进行就业心理调试.....	39
疫情之下的网络面试需要注意什么.....	41
疫情下求职的“变”与“不变”	43
疫情之下，找工作的种种担忧如何化解.....	47

人际篇

如何缓解返校后的“人际恐惧”

国内疫情趋于稳定，宅家生活即将结束。同学们将重新回归课堂学习、宿舍生活。面对“新冠”的高传播性和全人群易感性，我们为了安全拉开了与朋友、同学的距离。宅家期间，我们无限怀念一起上课的日子，期盼尽快重聚校园。但真正回到学校，再次面对熟悉的老师和同学时，除了激动兴奋的心情之外，大家的心里可能有一点“恐惧”：那些无症状的感染者、疫区返回的舍友，甚至是同桌突然的一个喷嚏，都让我们“坐立难安”。这场疫情让我们感受到了生命威胁，也构成了一定程度的心理威胁。因为这场疫情，有多少同学患上“人际恐惧”？又有哪些方法可以帮助我们在返校生活中减少这些“恐惧呢”？

一、树立正确认知观，做好充分思想准备

首先，我们要认识到恐惧是人类常见的情绪反应之一，是我们面对疫情危机时产生的自我保护机制。



适度的恐惧是有益的,能够帮助我们返校后继续保持较高的自我防护意识;但因恐惧过度造成过分的人际疏离和防范会对人际关系带来消极后果。要消除未知，减轻恐惧感，就需要了解真实的情况，做好充分的思想准备。我们可以通过中国疾控中心网站、学校官方网站、官方公众号等平台全面、科学地认识新冠肺炎，掌握隔离防护方法，了解疫情的控制情况和学校为复学所做的系列防控工作，充分认识到自己返校后，是处在完善的防护措施下学习与生活的，被病毒感染的风险较小，从而接触人群的恐惧感就可得到缓解。

二、维持规律作息，安定身心

“涂最贵的眼霜，熬最深的夜”、“一动不动、纹丝不动”是很多同学宅家的生活真实写照。3月14日，中国睡眠研究会发布“新冠疫情时期国人睡眠”白皮书，白皮书显示疫情期间，我国居民普遍比平常睡得晚、睡得差，凌晨后就

寝人数超过 50%，睡眠质量较差的人数占比上升 10%。睡眠是人类生命活动的基本生理需求是我们身心安定的重要因素。此外，适量的运动也裨益良多，包括能够促进血液循环、调节大脑兴奋性水平等。因此，我们要尽快做出调整，维持良好、规律的睡眠和适度的运动，让身心处在一个良好的状态。



三、调整乐观心态，培养积极情绪



乐观的心态对缓解恐惧感也有积极影响。

我们每个人在面对从宅家到返回校园开始群体生活的环境改变时，都需要一些时间来适应，这个过程中感到紧张、害怕都是正常的心理状态。

比如，我们去别的学校学习交流，看到陌生的外校同学，不免都有些紧张和担心，这需要一个适应的过程，我们要从正面的角度去解释与调适自己的心理与行为。能够返校学习，说明大家都是这场战“疫”中的“幸运儿”。我们要以更为积极乐观的心态去迎接新的学习和生活。

（作者：福州大学至诚学院 陈夏芸）

疫区学生如何面对返校后的“另眼相待”

重新回到熟悉的校园，与想念许久的同学相见，或是进入教室上课，可能是很多同学在疫情期间最想做的事情。然而，当真正返校后，面对学校各方的关心，或是个别同学异样的眼光、刻意的远离，都可能引起自己情绪的变化。如何面对返校后的“另眼相待”？可以试试以下几个方法：

一、享受自己的“特殊待遇”

学校复学，相信校方已经做好充足的准备，各种安排都会尽可能从人文关怀和保障安全的角度出发。因此，当你回到学校，如果需要“隔离”，可以试着把它当作是返校旅途中的最后一站，利用这一段时间调整好身心状态，让自己有充分的时间做好重新投入学习的准备；



当面对定时的身体情况监测和报告，可以试着把它当作是重新享受“婴儿时期”旁人无微不至的关心，毕竟这个机会并不是人人都能拥有的哦！

二、理解周围人面对未知的“恐惧”



面对身边同学刻意的距离，请你理解并相信，他们并不是真心想要与你划清界限，毕竟人们对未知的事物，总有一种近乎本能的恐惧。在疫情尚未完全解除时，人与人之间短暂的物理距离，是心中的这份恐惧所致，更是对自己和对他人负责的表现，理解并尊重这份“恐惧”，相信这1米的距离，将会成为我们之后心与心相连的桥梁。

三、接纳自己的情绪

因为是疫区学生，所以害怕被孤立、被特殊关注，存在这种压力和负性情绪是正常的，不需要压抑或否认。这种情绪可能会让你觉得不舒服，你可以在难受的时候，使用一些放松方法，比如呼吸、想象放松等，先让自己的情绪舒缓下来，

再重新用以上两种方法进行自己的认知调整。

四、适当表达自己的需求

如果自己实在无法接受这种“另眼相待”可以试着和身边的同学朋友表达自己的困扰，争取他们的理解，减少行为、言语上对你造成的伤害；可以向辅导员、学校的心理老师求助。请相信学校一定会是保护你的温暖港湾，学校的初衷是隔离病毒，不会隔离爱。



（作者：龙岩学院学生心理健康教育与咨询中心 罗灵娜）

复学也复爱，恰当关爱来自疫区的同学



眼下疫情慢慢得到控制，开学的脚步越来越近，你或许已经满怀期待准备返校，期待与同学久违的相聚。复学后，可能你的舍友或是朋友就来自疫区，此时的你可能会存在猜疑，甚至恐慌的情绪，担心自己会感染病毒；或者你也可能采用逃避或远离的方法来躲避与疫区同学的正面接触；或者由于你出于好奇而表现出对来自疫区同学的过度关心等等。出现这样的想法或表现无可

厚非，是可以理解的。但如果我们在对待疫区同学态度上存在过度紧张、敏感、焦虑、多疑、退缩、回避等不良的心态和行为，就容易影响与疫区同学的正常交往，破坏与疫区同学之间的人际关系和友谊，造成人际的隔阂，让自己体验到更多的孤独感的同时也可能会给对方造成不良的心理困扰，导致对方出现敏感、多疑、懊恼等负面情绪体验。那么，如何做好与疫区同学的相处呢？

首先，要调整认知。当你有这样的想法时，你可以主动意识到这可能是自己对疫区同学存在的某些偏见，应及时调整自己不合理认知，跳出“污名化”或“贴标签”等非理性认知，消除自己的疑虑。

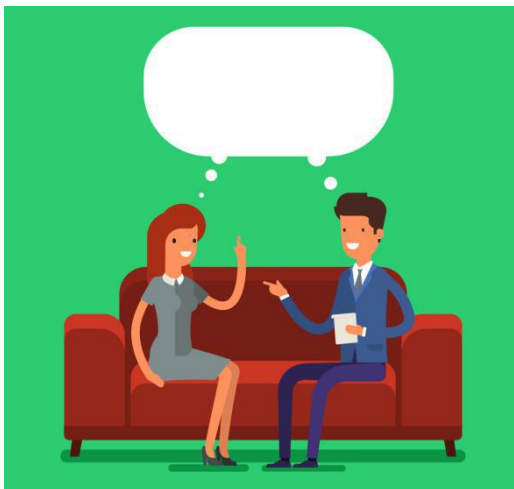
其次，学会恰当的表达和沟通。当你在与来自疫区同学的交流中，要学会用客观而非情绪化来表达对疫情的担忧。严重的疫情阶段虽然已经过去，但是给每个人的影响却是深远的，或许你还存在对病毒的紧张、焦虑或恐慌的心理，学会把这些情绪恰当表达出来，而不是表现出情绪化或非理性，而让对方误解觉得你是在歧视他们。当有同学主动找



你倾诉时，你应该安静倾听，给予适当的共情，要学会换位思考。你可以与她适当地交流沟通和表达自己的想法，可以分享自己的感悟和心得，与同学聊一聊抗

抗疫复学后心理自助指南

疫中的故事，把自己的所见所闻告诉同伴，或是讲讲自己抗疫故事。你们也可以交流和分享居家心理减压的方法，但要适度地沟通，防止过多揭开伤疤，给对方带来过多的心理负担或是二次心理创伤。



最后，帮助同学。当你和来自疫区的同学交流时，发现对方可能存在由于疫情而引发的心理伤害，应及时给予陪伴和开导，帮助同学渡过难关；当你发现同学的问题超出你的能力范围的时候，你也可以建议同学接受心理咨询和辅导，接受专业的心理援助；当你发现同学有存在较为严重的心理危机风险时，你要果断地告诉老师，进一步寻求老师的帮助！

总之，复学后要学会与来自疫区的同学友好、正常地相处，克服自己的主观偏见，用自己恰当的实际行动来关心关爱来自疫区的同学。

（作者：闽南师范大学心理健康教育咨询中心 陈虹）

好久不见的好友约聚餐、打球、唱歌，我该不该去

已经“宅”家N天的你一定十分想念各类美食以及各种娱乐活动吧！随着疫情逐渐得到控制，同学们也陆陆续续返校，一部分人逐渐放松了警惕，这时好友向你发出聚餐、打球、唱歌的邀约，你该不该去呢？

虽然疫情已基本得到控制，但小小的相聚也可能让新冠病毒有机可乘，最好的自我保护方法依然是尽量不外出，尽可能少地接触他人

那么，你该如何按捺住自己蠢蠢欲动的心，又该如何拒绝呢？

首先，要秉承对自己负责的态度，不要轻易地被外界诱惑。

外出娱乐，在外时间越长，接触的人越多，被感染的机率就越大。生命只有一次，抱有侥幸心理，忽略了潜在风险，不仅是拿自己的健康冒险，更是辜负了在这次疫情中辛苦抗疫的医护人员们。从大局来看，如果人人持有这种侥幸心理，我们的“抗疫”必然被拉长战线。新冠肺炎看似感染概率低，但那是针对整体而言，对于个人感染率要么是100%要么是0%，死亡率亦是如此，每个人身体素质情况不同不可一概而论。无论什么都没有身体健康重要，更何况只是一时的娱乐消遣。

其次，坚定自己的立场，勇敢说“不”！



好友在邀约过程中，可能会不断劝说甚至拿出杀手锏“我们还是不是好朋友了？！”，以此“威胁”施加压力。此时，碍于情面人们往往会感到为难甚至妥协。这就需要我们坚定且勇敢地表达出自己的态度，并且为好友身体健康着想，对其进行科普与劝诫。不要怕伤情谊、得罪人，真正的友谊不该如此脆弱、不堪一击，而应该相互理解、相互关爱。

最后，不能出门消遣，还可远程互动。



抗疫复学后心理自助指南

拒绝好友外出娱乐后，可提议两人一起进行线上互动以弥补不能外出活动的遗憾。当今网络如此发达，距离并不会阻碍社交。好友间可在线上关心对方近况，相互倾诉谈心；也可相互安利好看的剧，一同讨论、吐槽；一起玩线上互动游戏，如下棋、你画我猜、狼人杀、剧本杀.....

特殊时期，大家应懂得保护好自己，真正的朋友不会因为疫情时一次邀约被拒而离开，点头之交也难以因为一次活动感情突飞猛进。

（作者：福建师范大学心理学院 林忻）

学习篇

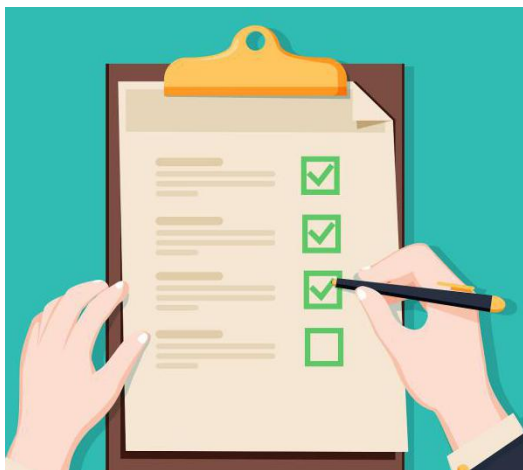
复学后，如何应对“开学综合症”

经过漫长的假期和网络自主学习，临近复学，为什么同学们会觉得自己得了“开学综合症呢”？其实是由于人的大脑长期不进行复杂运作，大脑供氧就会降低，神经元变得更不活跃，前额叶会开始变小缩水，长期不动脑的话，神经元的轴突和树突就会萎缩，14天的全身心的放假可以让一个人的智商下降20点，此外，人的语言能力也会下降。上述现象，心理学家称之为“假期学习能力倒退”。

这就可以解释，为什么我们在放假一段时间后，觉得学习总不在状态。如果你感到了“假期学习能力倒退”，请大家在开学后给自己19-25天的时间，做以下训练，让自己的大脑快速运转起来。



1.目标精细化



我们总说：事情都是一件一件地完成的。当我们完成一件细化到不能再分散的任务时，这个任务通常都较为容易。千里之行始于足下，当我们感知到难度降低时，就不易因为达到目标遥遥无期而轻易放弃。当我们完成一个又一个很小的目标时，达到的效果也许比从一开始就设立一个宏伟的目标效果更好。

2.计划延迟化

写计划表除了提醒自己每日任务是什么以外，还有一个重要作用：那就是满足我们的成就感。事后补充计划表就会给我们带来这种成就感，激励着我们不断

完成新目标。如果事前已经把计划表写满，有些同学可能会因为看起来繁多的任务产生恐惧，从而减少任务，或是对任务视而不见，没有什么动力再去执行了。

3.做白日梦

每天花 5-10 分钟时间做一个白日梦。做白日梦是多数人不专注时做的事情。这个方法听起来也许很荒诞，但实际上是有效的，前提是方法要掌握好。当我们做白日梦时，并不是天马行空的任意幻想，而应该构想目标完成后自己的美好生活，也就是说，我们需要做积极的、富有建设性的白日梦。做白日梦的同时，大脑实际上也获得了愉悦感，对我们的大脑来说，这是一种补充恢复能量的过程。在积极的白日梦建设中，我们也将获得自我认同，将会获得更多的动力。



（作者：福建师范大学心理学院 金君敏）

如果复学就考试，你准备好了吗

如果一复学就考试，我们应该如何应对呢？接下来我就从知、情、行、意四个方面介绍一些备考的小贴士。

1.记忆策略多元化

从“知”上来看，最重要的是记忆。从知识的分类看，认知心理学家们将知识分为了陈述性知识和程序性知识。文科更多考察我们对陈述性知识的理解和分析，理科更多考察我们对程序性知识的应用。根据这两种知识的不同特点，我们在记忆这两种知识内容时就要采用不同的方法。对于文科的考试，我们需要对概念和内容进行辨析，有研究表明，单纯的复述带来了记忆提取程度只在 10%内，但是精细加工并且和自身联系，这样的概念记忆提取程度可以到达 30%。对于理科的考试，除了辨析是不够的，规则+应用是我们理科学习的一个基本规律。所以要强化自己对于某一种规则的使用条件的识别、使用过程的思考！



2.意念放松解焦虑

从“情”上来看，比较影响我们的情绪是焦虑。



下面我们为大家介绍一个心理放松训练法。意念放松训练又叫注意集中训练、想象放松训练等。主要是通过让大家直接注意一个中性的或愉快的刺激，而转移对产生焦虑刺激的注意。

例如：天上下着毛毛雨，我漫步在雨中，毛毛细雨淋湿了自己的头——胸——背——腿——脚心，自己感到无比地舒适。感觉到自己越来越清醒，原来的紧张和疲惫一点点地被冲刷掉，真是舒适极了，无比舒适，无比舒适……我的身心越来越放松，越来越放松……

3.列出清单，按部就班

从“行”上来看，建议可以定时做某事。比如，我们按照考试的时间安排来复习，早晨考高数，我们早晨的时间用来复习高数；下午考英语，我们就下午的时间用来复习英语；让自己身体的生物钟和我们的考试内容产生联系，这样我们在考试过程中就能够更快地适应这样的内容。

4.赏罚有度，应对拖延

从“意”上看，涉及的是我们的意志力，也是对我们行为的控制，建议采取“延时满足”的方法。因为如果我们内心想着，为了考试，我就不能看我心爱的小说，不能打我超爽的游戏，不能追我爱慕的偶像，那么我们在复习的时候就会很抗拒，我们将一切的娱乐和我们的



考试放在了对等的位置上，它们就会产生竞争，在我们备考的过程中争夺我们的注意力，得不偿失！所以，我们不如换一种想法，我现在认真备考，就是为了考完之后更好地看小说，更爽地打游戏，更沉溺在追剧的幸福中，那么考试就是一个让我们获得娱乐快感的考验，是我们对自己向往生活的一种检查，就像升级打怪，你要打完了才能有积分，有奖励，所以我们就更可能积极应对了！

好了，希望上述介绍的这些方法能够帮助你更好地应对复学之后的考试，也祝诸君考试顺利，学业有成！

（作者：福建中医药大学心理健康教育指导中心 丁闽江）

复学后，如何开启高效学习生活

在“plus+版”的假期之后开学，或许有些学生会将在家时无目标、斗志低、放松、安逸等低迷的生活状态迁移到开学后的学习生活当中，导致自控能力减弱，这成为开学后学生学习适应最大的困扰之一。出现“看书一分钟，抖音一小时”、“晚上精神抖擞，白天昏昏欲睡”、“上课坐不住，老想窗外事”等现象。对于学生如何提高自控力，开启高效学习，我们有以下几点建议：

一、善用时间管理 APP

利用时间管理 APP，比如番茄钟，设定 25 分钟的集中读书时间，之后是 5 分钟的休息时间。短时间的高效注意可以帮助慢慢找回学习状态。学习时察觉到自己分心了，可以告诉自己“回来”，再次将注意力专注于正在学习的内容，一次两次后，保持注意的时间就会持久些。



二、巧用“四象限法”



时间管理的“四象限法”是由美国管理学家斯蒂芬·科维提出的一个时间管理理论。如下图所示，该法则将工作按两维变量(紧迫性和重要性)划分为 4 个象限：A 象限是既紧急又重要的工作，B 象限是重要但不紧急的工作，C 象限是紧急但不重要的工作，D 象限是既不紧急也不重要的工作。

我们要做的是准确区分所列任务对实现目标是否有价值，然后将主要精力和时间集中用于处理 B 象限（重要但不紧急）的工作，这样可以做到未雨绸缪，防患于未然。知道了对你来说最重要的事情是什么，你会感觉做的每件事情都是有价值的，每天都会过得很充实，自我满足感超强。同时，也不会因为琐事而担忧，压力也会变小。

三、活用 SMART 原则，制定合理学习目标

抗疫复学后心理自助指南

自主制定目标，能够有效激发学习动机。“有一个重要的动机规律是，当目标是由个体自己设定，而不是由他人设定时，个体通常会付出更多的努力。”

目标的制定要符合 SMART 原则，即目标制定必须是具体的（Specific），可衡量的（Measurable）、可以达到的（Attainable）、与其他目标具有一定的相关性(Relevant)以及目标必须有明确的截止日期（Time-bound）。符合 SMART 原则的目标能让我们更加高效的操作和执行。



亲爱的同学们，以上的方法你 get 了吗？

（作者：莆田学院 徐维玮）

复学后，如何从线上学习过渡到线下学习

马上就要开学了，同学们如何从线上学习逐步过渡到线下学习更是令人头疼的问题，如何做好其中的衔接工作？心理学小贴士助你顺利开启线下学霸模式。

一、心理游戏，开启班级线下破冰之旅

良好的同伴关系是适应学校学习生活的重要内容。在做好防护措施的前提下，同学们可以在开学初开展一些破冰小活动，例如：你画我猜。鼓励同学们在保持安全距离的前提下，多主动和其他同学交流。尽快摆脱和班级同学长时间不见的生疏感。



二、蔡格尼克效应，助力线下目标达成

在心理学中“蔡格尼克效应”表明：人们天生有一种办事有始有终的驱动力，人们之所以会忘记已完成的工作，是因为欲完成的动机已经得到满足；如果工作尚未完成，这一动机便使他对此留下深刻印象。具体的做法可以：在学习的时候，就先告诉自己先学一个3分钟，降低自己的厌学情绪或者在做事情的时候创造一个“未完成”部分，留给自己明天做。

三、早睡早起，一日之计在于晨



“你在每天清晨的第一个选择决定了你能否一整天都保持高效和专注，也决定了你是否会遭到整个世界的迎头痛击。”清晨整理床铺是你做的最简单的事情之一，这么做可以帮助你清醒头脑，并做好准备去迎接崭新的一天，同时也能减小你睡回笼的可能性。

带着规划开始你的清晨，用清晨的前几个小时完成你最具有创造力和成就感的项目，向着那些可能会被搁置的目标迈进一大步，体会清晨的高效并带着它进入一天的剩余时间，你一天的时间会变得高效且富余许多。

（作者：福建师范大学心理学院 陈心怡）

情绪调节篇

返校心理调适怎么做

由于“新冠疫情”的影响，今年的返校时间已到了夏天，返校后的校园生活和管理也和以往有些许不同，那么我们该如何做好返校后的心理调适呢？

一、保持良好睡眠

1.健康作息，遵循健康的睡眠节律，早睡早起。

2.营造良好的睡眠环境，避免将手机等电子设备放在床头，睡觉前可以看一些自己喜欢的纸质书籍，或听一听舒缓的音乐，做一下肌肉放松训练，促进良好睡眠。

3.维持良好的睡眠习惯，避免睡前玩手机开灯睡觉、晚上不睡白天补觉等。

4.嗜睡应对，出现嗜睡现象，可以尝试大笑法或嚼口香糖的方式让身体忙起来，大脑兴奋起来。大笑能够使人心旷神怡，心情变好。嚼口香糖让嘴保持运动，使人清醒。

5.寻求专业帮助，当睡眠问题严重时，可以向学校心理健康中心寻求帮助。请勿自行服用助眠类药物。



二、克服情绪问题

1.坚持运动

运动可以使人身心处于轻松愉悦的状态。舒适着装，选择适合在宿舍操作的简单的运动，也有利于排解我们的不良情绪。

2.避免过分关注

减少对外界负面信息的过分关注，避免刺激自身的心理感受。将注意力投入到积极有意义的事情中去，多多发现生活中的乐趣。

3.生活规律

保持良好的生活规律和习惯。按时吃饭，适当娱乐。将更多的精力放在学习

上，积极投入学习。

4.培养兴趣爱好

多多探索自己的兴趣爱好，发展适合自己的特长。

5.自我调适方法

尝试一些挫折心理的调适方法。一是自我暗示法，例如经常在心理上进行积极的自我暗示，我是乐观、快乐、善良、自信、友好...的，你真诚的相信，暗示就会起到作用，暗示的次数越多越好。二是放松训练，例如肌肉放松，使肌肉处于紧张状态，然后再放松，反复多回；腹式呼吸，把双手分别放在腹部，胸部，感受一呼一吸中腹部的大起大伏，而尽量使胸部的起伏变小；音乐放松，听着轻音乐，想象自己过去的现在的值得快乐的事情。



6.寻求专业帮助

当情绪问题严重，自身无法调适时，可寻求专业的帮助，例如拨打心理援助热线电话或是到学校心理健康中心预约咨询。

（作者：福建师范大学心理学院 喻玲玲）

安抚好你的情绪气球

你是否有过这样的经历呢？同学打闹不小心碰到你踉跄一下，或者舍友有意无意地怼了你一句，你就控制不住的火冒三丈，或者内心非常不爽，甚至要爆粗口或者骂人？如果真的爆发出来，转念又会有些后悔：这么点小事情，他们又不是故意的，我何必要这样呢？

生活中经常会有一些所谓的“小事情”触怒到自己，让我们的情绪迅速爆发到某一个沸点或者跌入谷底。在情绪爆发的那个当下，我们很可能无法从情绪中脱身，很容易坚定地认为就是这件“小事情”惹到自己。但其实这些情绪往往并不完全是在那一刻



才形成的。如果把我们的内在比作是一个容器，例如气球，那么情绪就更像是这个容器里的气体，这件“小事情”只是吹进我们已经快要撑破的气球的最后一口气而已。在这个气球爆破之前，我们很容易把生活中大大小小的负面情绪都无意识地装进这个气球里。

疫情期间，网络上充斥着许多紧张、焦虑、无助、恐惧、愤怒的气息，一不留神，这些坏情绪就会像浪潮一样一浪接着一浪地通过手机、网络、电视等各种渠道涌向我们，使得我们更容易无意就给自己的情绪气球充气。



我常常给带着情绪困扰来咨询的学生讲情绪气球的隐喻，讲完这个隐喻就会问他们：你有没有什么办法可以定时给自己的情绪气球放一放气？并且提醒他们只要不伤害到自己和他人，所有能够感知、表达和宣泄自己情绪的活动都可以给自己的情绪气球放气。你也可以拿出纸笔写下可以安抚自己的情绪气球的活动：可以是跑步、爬山、打球这样的体育锻炼活动；也可以是插花、舞蹈、绘画、音乐演奏和歌唱这样的艺术表达活动；或是和朋友一起打游戏、吃饭、逛街这样的娱乐活动；当然更可以是倾诉、冥想、

写日记这样可以直接认识自己、和自己的情绪相处的活动。

我把这个清单称为“爱自己的活动清单”，我的办公室贴着这样的一个清单。我邀请每一个有情绪困扰的同学列一个这样的清单，并贴在自己经常可以看到的位置，每天根据实际条件至少选择其中两项来做，定期爱自己，定期安抚好自己的情绪气球。当你感觉到自己



被一些情绪占据无法排解，头脑中出现很多负面的想法和思维的时候，立即读一读自己的清单，选择其中一到两项做一做，即便负面情绪不会立即消失，也会缓解许多。

就像那句话所说的，生命就像一条奔腾不息的河流，如果你无法坐在岸边观察这条河流，也试着用一颗稳定的心随河流一起涌动起伏。

（作者：华侨大学心理健康教育中心 李小新）

宅宿舍如何保持良好心态

经历了漫长的居家生活，终于迎来了开学，真可谓是千呼万唤使出来。然而，返校的一系列变化也令一部分同学无法适从：“学校人这么密集好可怕啊”“舍友的家乡病例可多了怎么办啊”“不能出校门只能宅宿舍精神好萎靡”“学不下去，睡眠质量也差”等等，面对这些“情绪小感冒”，我们该如何应对呢？

大家不用慌乱了阵脚，建议同学们按照“**觉察-调整-赋能**”的思路来保持返校后的良好心态。

一、觉察：识别当下的心理状态

就像我们感冒去医院看医生一样，第一步就是诊断。同样的，作为自己的情绪自检官，第一步也是认识自己的情绪状态。你可以试着问自己几个问题：我现在的感受是怎样的？是感到焦虑？害怕？还是恐惧呢？我的情绪状态是否已经影响了我的正常生活？

了解自己的状态后，我们要继续挖掘，仔细想想，我在害怕/焦虑什么呢？例如，我感到害怕是因为害怕感染新冠病毒，感到在人流密集的学校有太多的不确定性；我感到焦虑是因为返校的生活与宅家的差别太大，更紧凑的进度让我对完成学习任务没有信心等等。可以试着在纸上将自己的分析过程写下来，这样更易理清思路。

二、调整：调节返校的认知情绪

首先，我们要理性看待返校宅宿舍的安排。高校开学的条件是按严格要求执行的。

教育部明确提出“疫情没有得到基本控制前不开学、学校基本防控条件不具备不开学、师生和校园公共卫生安全得不到切实保障不开学”的要求，学校已经切实做好防疫物资、人员培训、安全排查等开学准备工作，才会正式下发开学通知。另外，学校对每位同学的健康状况都进行了监控、评估、筛查，我们要相信学校，做到理解并支持学校的相关举措。同时，



我们还要继续做好自身防护，正确戴口罩，勤洗手，保持个人和宿舍卫生，少去人流密集地。新冠病毒不可怕，学校和我们自身都落实好防疫措施，是完全可防可控的。

其次，我们要接纳自己的正常负面情绪。从宅家到宅宿舍对于大多数人来说都是一个重要的生活变化。加上人类公敌——看不见摸不着、还没有特效药的新冠病毒的威胁、重返校园对自己学业“百废待兴”的压力、社交距离增大感到孤单缺乏支持等烦恼的多面夹击，从而引发一些焦虑、紧张、害怕等情绪是正常的，大部分人都会在宅宿舍时感到一些不适应。而且适度的应激反应能够帮助我们调动机体潜能，度过难关，所以不需要对自己的情绪过度担心。

三、赋能：采取积极地应对方式

那么，宅居宿舍期间如何调整负面情绪，保持良好的心理状态呢？

（一）学会有效的自我放松

1.掌握一些宣泄负面情绪的方法，释放负能量，轻装上阵。例如允许自己示弱，大哭一场；写日记；在宿舍有限空间内进行锻炼（如仰卧起做，平板支撑），出一身大汗等等。

2.在空闲时间进行适当的肌肉放松训练。

①**深呼吸放松法**：闭上双眼，双肩自然下垂，用鼻子呼吸，在呼吸的同时腹部也要跟着伸缩。当吸到足够多时，憋气几秒钟，用嘴巴缓缓地呼气。反复几次（至少三次），同时提示自己身上哪些部位还紧张，想象气体从那些部位流过，带走了紧张，达到放松的状态。



②**由紧到松的放松法**：由紧到松的放松法是从头部到腿部依次放松的方法。在放松的过程中要遵循先紧，然后慢慢松的原则。例如慢慢加大全力用力握拳，再慢慢放松；用力使脸部皱紧，再慢慢松开等。

③**想象放松法**：通过想象，让自己达到一种我们自认为舒适的环境中，比如：躺在一片软绵绵的一望无垠的草原，大海中，让自己感到惬意和放松。

3.与家人保持联系，从家人的支持中汲取力量。

4.给自己积极的心理暗示。对镜子告诉自己，我很健康，我状态很好，今天

很不错等。

5. **尽快恢复正常的饮食和睡眠。**保持良好作息，提升睡眠质量，找到生活的节奏，尽快步入正轨。

（二）保持良好的学习状态

1. **制订合理的学习计划。**计划做到具体可行，目标、任务、时间要明确。按轻重缓急分配时间，但是也要给计划留有一定的弹性。

2. **回忆过去学习中的愉悦体验。**想想自己在学习上的高峰体验，以此激发对学习任务的信心。

3. **适当的自我激励。**当完成一个小目标后，给自己一些小奖励，例如吃点好的，买一个心仪已久的物品等，提升学习的快乐和动力。

最后，自我调节仍有困难的同学，可以求助校心理健康指导中心的帮助，我们永远在你身边。



（作者：福建师范大学 丘文福、江巧云）

疫情后舍友总是担心被传染，我该怎么办

随着疫情好转，众多大学生逐渐开始返校，回归正常的校园生活。但是校园人流量大，不可避免地存在接触感染风险，那么舍友总是担心被感染，我们该如何应对呢？

一、做好日常防护措施，降低疫情感染可能性

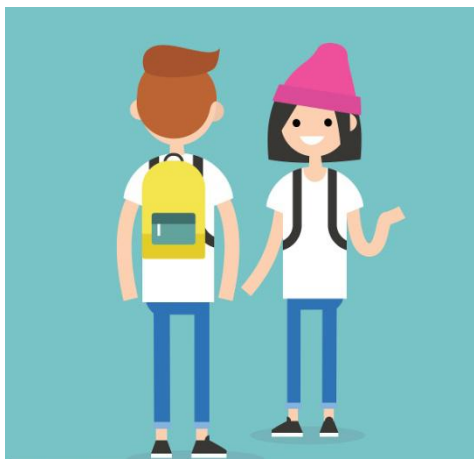
回到校园后的我们要坚持做好每日体温测量，实时确认健康状况。出门戴口罩、常洗手、常消毒、宿舍常通风等，尽可能保证居住环境的整洁、降低感染的可能性。同时，在图书馆、食堂、教室、操场等人员密集的场所，要注意保持安全的距离，尽可能避免与人群的密切接触。



二、转移注意力、充实日常生活

转移总是关注疫情形势的注意力，选择一些感兴趣的休闲活动，如看书、听音乐、室内健身，或者制定具体的、可量化的学习目标，完成一些自己平时想完成却没有完成的事情，在转移注意力的同时还可以收获满满的成就感。

三、倾诉内心感受、进行放松训练



当舍友总担心自己会被感染从而内心恐慌、烦闷时，我们要扮演知心好友的角色，常和舍友谈心，倾听其内心的想法，了解其当下的感受，及时开导。当舍友情绪过度焦虑时，我们也可以寻求专业心理咨询帮助，在专业指导下进行放松训练，如呼吸放松法等，以达到缓解恐慌、焦虑情绪的目的，回归到正常的校园生活中。

（作者：福建师范大学心理学院 陈虹）

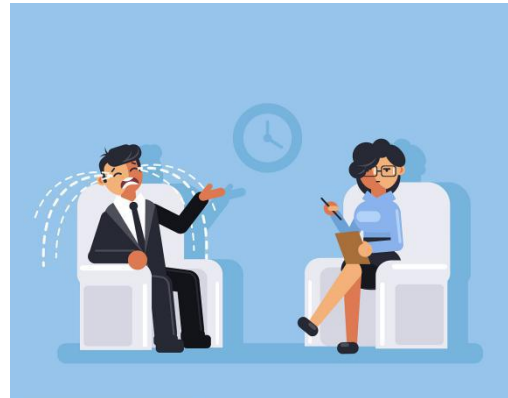
抗疫复学后心理自助指南

然后，稳定自己的情绪，积极向自己的亲人、朋友、社区寻求帮助，获得社会支持；同时也可以通过做自己感兴趣的事情；改变自己不合理的认知信念；寻找合理的发泄情绪的方法进行调节；

其次，进行自我放松训练，比如收听舒缓的音乐，进行深呼吸，从而放松自己的心情，同时也可以进行静坐冥想，比如畅想美好的未来，舒缓心情，在闲暇时间多多进行锻炼跑步，强身健体。

最后，创伤后应激障碍（PTSD）往往呈慢性发作，病程迁延，具有高共病率（焦虑，抑郁等），增加患者自杀风险。当发现自身或者身边人的出现 PTSD 症状时一定要及时加以关注，寻找专业的心理咨询师寻求帮助。

一般而言，创伤后应激障碍（PTSD）的患者中大约有 50% 可以在 3 个月内复原但也有研究显示，有的患者会持续有轻微症状甚至恶化。所以在疫情结束之后，我们更应该及时关注人们的心理健康问题，对部分 PTSD 患者要及时加以心理干预和治疗，同时，也要联合政府、医院、社区



等各个部门协同发力，尤其是对患者以及家属、医护人员和公安干警等一线人员的心理健康进行及时的测评以及干预。同时，当个体发现自身符合上述创伤性应激障碍的症状时，也一定要及时向心理治疗的专业人员寻求帮助。

（作者：福建师范大学心理学院 薛美娟）

如何克服疫情后的“强迫”

因新冠肺炎疫情的影响，有些同学特别担心自己被感染，在清洁、预防病毒甚至与人交往方面出现过度的反应。如：反复测量体温、洗手、洗澡，甚至反复非自愿地想象自己得病、祈祷病毒离自己远点等等。这些反复持久地体验非自愿性闯入思维以及反复外在行为在心理学上称为“强迫思维”或“强迫行为”。那么我们应该如何克服疫情后的“强迫”呢？

1.接纳自己的疫情下的“强迫”

这些强迫行为或思维是因为疫情才会有的，属于“反应性”强迫，我们可以在心理上接纳它，降低焦虑和担忧，悦纳自己。

2.记录自己的自动思维，调整认知

当发生强迫行为，如反复洗手的时候，问问自己“反复洗手的时候我在想什么？”并记录下自己的自动思维，然后对自己的自动思维进行分析，找出自动思维如何影响情绪和行为以及自动思维的不合理性，调整为正确的认知。



积极应对强迫

3.理性判断疫情的发展势态以及自己的身心状态

对于疫情的发展态势，做理性地评估与判断，客观地根据自己的身体温度、反应等作出判断，可寻求亲友地客观理性评估，减小自己的担忧。

4.转移与强迫相关的注意力

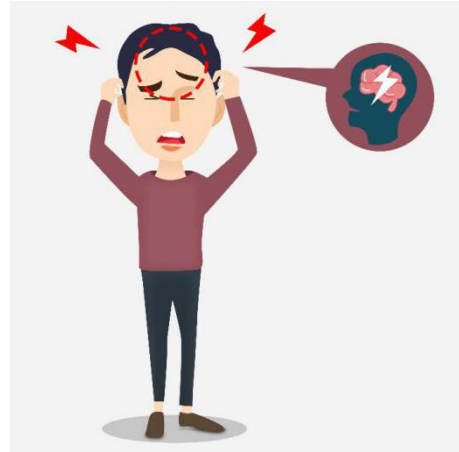
开学后积极调整自己的注意力，关注课业、学习，坚持做好每日学习计划，适度地关注疫情的相关消息，不要沉浸在负面信息中。保持规律的作息，也可以做些适度运动改善自身的情绪状态。

（作者：福建师范大学心理学院 肖月）

如何克服疫情后的疑病

当前，国内疫情已经得到了较好的控制，但其他国家的形式却不容乐观，境外输入的新冠病例让人不得不担心增加了感染的风险。担心是很正常的，但是如果过度担心，就要警惕自己是否存在“疑病心理”了。

疫情下的“疑病心理”常常表现为对自身身体健康状况过分关注，怀疑自己是否被传染患病，产生与实际的身体状况不符的焦虑紧张。比如，频繁测量体温，稍有发热便高度紧张，怀疑得病；还有部分人即使没有任何症状，但在关注了较多负面消息之后，也觉得自己身体不舒服。这种疑病焦虑的产生给我们带来许多心理上的压力和困扰，甚至影响睡眠，扰乱了我们的日常生活。要对“疑病心理”说不，我们该怎么做呢？



首先，关注官方消息，掌握疫情防控实时动态，辨别普通感冒与新冠肺炎的区别。换季时期是普通感冒、流感的多发季节，出现发热咳嗽等症状是常见现象。有关专家表示，未接触感染者的普通个体偶尔咳嗽两声并不需要恐慌。在疑病心理的驱动下去医院做检查的做法并不可取，这不仅会占用医疗资源，还可能将自己置于医院交叉感染的风险之中。在自我判断是否被感染时，要懂得联系客观实际，比如在返校途中做好防护，从源头切断感染源，那么就大可不必担忧。学习基础的辨别，学会理性的思考，才能缓解我们的紧张焦虑，科学应对问题。

其次，将注意力从关注自我的身体状态转移到有趣的事情上，进行积极的自我暗示。产生疑病心理的人大多与自身的个性特征有关，这类群体大多较敏感



多疑、易受消极暗示影响。疫情之下，这类群体可能会关注更多负面消息，并联系到自己身上，焦虑紧张的情绪就随即产生了。对此，我们可以做的是，在搜索消息时尽量关注较为积极正面的信息，进行积极的自我暗示。暗示自己身体的不适是由于休息不好或缺乏运动造

抗疫复学后心理自助指南

成的，把注意力转向适当的运动健身上，保持规律的作息。或者待返校后，可与好朋友一同分享生活近况，让情绪得到有效舒缓。

最后，可以尝试正念训练，培养正念冥想能力。正念是指有目的、有意识地关注和觉察当下的一切，但不做任何评价和反应，只需静下心来感受，这种训练可以让我们静下心来，好好感受当下的美好，形成祥和平静的心态。可以将自己的注意力集中于某一件事，比如，吃饭时，专注于看菜的颜色，闻菜的香味，吃菜的味道，感受菜在口中咀嚼时所产生的肌肉力量。从生活中的一件件小事中明白，想法只是想法，并不等同于事实，要更加客观地看待事实，审视想法。



虽然疫情还在继续，但是它终将结束！疑病心理并不可怕，学会正确对待，驱散疑病阴霾，我们的每一天都将是阳光明媚的！

（作者：福建师范大学心理学院 朱丽清）

生活篇

如何配合学校的防疫举措

随着疫情防控局势的变化，各地学校渐渐具备了开学的条件，但即使如此，正式开学之后的校园防控工作仍是坚决打赢疫情防控阻击战的重中之重，现在，就让我们一起来看看，开学之后，如何做好自我防护并积极配合学校的各项防疫举措吧！

一、返校途中如何做好防护

返校途中应尽量避免疫情高发区，如果条件允许，建议同学们乘坐私家车返校，将途中感染病毒风险降到最低；乘坐公共交通工具时，需全程佩戴口罩；途中尽量避免用手直接接触公共场所的物品；乘车结束后妥善保管票据信息，记录乘车地点和登车车站以配合可能的相关密切接触者调查及作为学校审核依据。



二、校园内如何做好防护

1. 校园出行

在校期间需严格遵从学校对于疫情防控的有关要求，正确合理佩戴防护口罩，进入校门时一律按规定的出入口有序通行，不组织大型集体活动，全体学生避免参加校内外各种不必要的聚集性活动。出行需随身携带身份证、学生证以便出入校园的身份核验。在关口处配合学校的保卫部门进行体温检测。



2. 学生宿舍

宿舍实行封闭式管理，进出需登记，严禁临近宿舍楼的同学互相串门；宿舍内环境要做到勤通风勤消杀，保持宿舍清洁，及时收集清运垃圾，做好宿舍卫生的清洁和消毒。

3.校园公众场所

在教室、实验室、图书馆、餐厅等公众场所需佩戴口罩隔位就坐，保持安全距离，饭前洗手，洗手时要使用流动水和肥皂或洗手液，采用7步洗手法，实行分餐制，或尽量不在食堂就餐。



三、个人防护贴士

- 1.做好健康监测，测量体温，关注自身健康状况，有问题及时报告老师；
- 2.不与他人共用牙刷、毛巾和剃须刀，注意个人卫生；
- 3.合理膳食，食物多样化，保证营养充足。吃煮熟、煮透的肉类和蛋类。早、中、晚餐的能量摄入分别占一天的30%、40%、30%，饭后1小时内不进行剧烈运动，身体健康；
- 4.连续视屏时间超过30~40分钟，至少休息10分钟，可以远眺，做眼保健操等；
- 5.做一些适合室内的身体活动，比如瑜伽、太极拳、八段锦、平板支撑等，有条件的，可借助体育器材锻炼身体，如举哑铃，拉弹力带等。户外运动要去空旷场地进行单人锻炼，如接触运动器械或设施等公共场所物品，运动结束后正确洗手；



6.少外出，尽量减少到人员密集的公共场所，如去，须做好个人防护，正确戴一次性医用口罩尽可能步行或骑自行车出行，与其他行人保持1米以上的安全距离。对于人群密集和空气流动性较差的地方，不做过多停留。

以上，就是配合学校做好疫情防控工作的若干方法，希望大家都能学起来，我们一起守好每一道防线，夺回主动权，迅速防守反击，拿下这次与病毒较量的“比赛”！轻轻松松开学，快快乐乐生活！

（作者：福建师范大学心理学院 朱昌林）

返校后如何融洽宿舍氛围

从这次抗疫中大家有一个深刻的感受，那就是团结合作，众志成城是我们抗疫取得胜利的重要因素。现在，我们虽然返校了，但我们可能还有一段时间要宅在宿舍，与舍友呆在一起。由于空间比较有限，又需要与舍友长时间在一起相处，所以营造良好的宿舍氛围，让大家快乐地呆在宿舍显得特别重要。

一、要互相尊重

每个人成长的环境不一样、家庭情况不一样、经历的事件也不一样，所以在成长的过程中，都慢慢形成了跟别人不一样的独特的习惯和个性。由于我们比较熟悉或认可自己的个性和习惯，生活中也希望别人能够遵从自己的行为方式。但是每个人都希望别人遵从自己



那必然会产生矛盾。所以，我们要尊重对方的习惯和行为方式，用好奇的眼光去看，用对方成长的经历和亚文化去理解他们为什么会养成这样的行为习惯。

二、要觉察自己的行为

我们有些行为习惯可能与集体生活的需求有些冲突，甚至与宿舍生活格格不入，有些行为会严重影响舍友的生活，如个人卫生问题、生活作息问题等。所以我们要学会觉察自己的行为，从舍友的反馈、舍友关系的反应等了解自己的那些行为习惯是不受舍友欢迎的，尽量去改变或降低这种行为习惯给他人带来的负面影响。



三、要组织宿舍集体活动

俗话说得好，人心齐，泰山移。很多宿舍凝聚力特别好的，大多数都是舍友间有共同的目标，会一起做一些事情。如果大家在宿舍都各忙各的，很难形成凝聚力。当下，大家可以规定一下宿舍成员的集体时间表，比如规定一下什么时间段是集体运动时间、

抗疫复学后心理自助指南

宿舍游戏时间、集体学习时间、集体休息时间；可以组织一些宿舍游戏，空闲时间可以一起下棋、打牌、玩网络游戏等等，让宿舍生活丰富起来，趁这个时候更好地融洽宿舍关系。

（作者：福建师范大学心理学院 张本钰）

返校后如何调整生活作息和生活状态

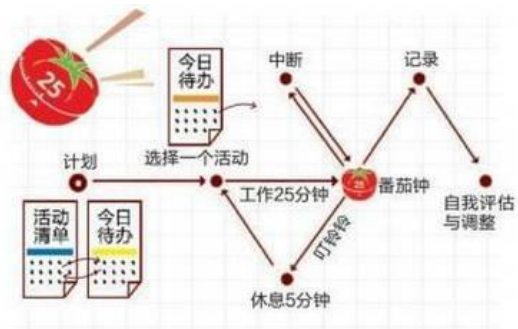
在家里“窝”了几个月的你，是否已经习惯了通宵玩到嗨、睡到下午起的生活作息？是否已经陷入了懒于修饰边幅、惰于完成学业的生活状态？为了尽快适应返校以后的学习生活，同学们要怎么做呢？

1. “每日清单”法

开学后，同学们可在早晨起床时，用纸笔列出当天需要做的事情和相应的作息时间表，然后根据清单上的规划来实现自己每日的小目标，看到每日小目标一个个完成会给同学们带来满满的成就感！

2. “番茄工作”法

返校自习时，可以以半小时为一个学习周期，这期间只专注于当前的任务。学习 25 分钟，休息 5 分钟，连续 4 次学习后，可以多休息一会儿。这样可以让你的精力完全投入任务本身，使学习效率最大化。



3. “早睡早起”法

制定合理的睡眠与起床计划，并按照计划严格执行。睡前一小时让身心安静，



不要看剧情令人激动的电视节目，也不要做剧烈运动；睡前半小时内不看手机、电脑，因为手机、电脑屏幕的蓝光，会刺激眼睛，影响褪黑素的分泌，降低睡眠质量；另外，我们还可以借助“大小闹钟法”来养成早起的习惯，在宿舍床上用手机设置一个闹钟，在床下桌上设置一个铃声更大的闹钟，当铃声响起时，我们会因担心闹钟吵醒舍友而起床去关闭它，在这个过程中，我们自然就清醒了。

4. “适当运动”法

适度运动可调节血脂、预防肥胖、塑造身材，在每日繁忙的学习之后，可以到操场走走，或进行慢跑、跳健身操、打篮球等有氧运动；在运动中也需把握强度，以运动过程中心跳加快、微微出汗、感觉不太累为标准；返校后坚持规律运动，可显著提高自己的身体素质和精神状态，让我们能以更饱满的姿态应对日常的学习和各项任务；找几个志同道合的伙伴加入到你的运动行列，有助于运动目标的达成。

5. “合理饮食”法

合理饮食是指我们饮食要有规律，不能暴饮暴食、不能毫无时间观念。在学校用餐，亦可选择多样化的食物，使所含营养素齐全，比例适当，以满足我们身体的需要。



有了以上五点小妙招，相信同学们很快就能适应开学以后的学习生活，尽快地调整好自己的生活作息和生活状态，以饱满的热情和精神状态去迎接返校生活吧！

（作者：福建师范大学心理学院 包艺含）

别人都不戴口罩了，我还需要戴吗

随着国内的疫情防控局势取得了明显的效果，各省份已经陆续开始复工复产复学。但是，有句俗语叫做“好了伤疤忘了疼”，从各种新闻媒体上看到了许多关于餐厅和景区开放后，出现大量人群聚集排队的场景，并且出现周边有人外出佩戴口罩的情况。同样，在我们返校的途中以及回校以后可能也会遇到不戴口罩的人，且不戴口罩的人数不少。



那么面对这种情况，我们应该怎么做呢？

一、正确审度情势，提高疫情认识



在学校中看到身边的同学朋友不戴口罩的时候，可能会想到被同学们说“你怎么还戴着啊。”这样的情况可能会在一定程度上引发我们的从众心理——一个人受到外界人群行为的影响，而在自己的知觉、判断、认识上表现出符合于公众舆论或多数人的行为方式，以及个人神话的心理——这么多人没有戴口罩了，基本上已经没有病毒了，就算还有一点病毒的存在

也不会轮到我。作为当代大学生，我们更应该科学理智地看待此次的疫情，在这个疫情彻底得到控制前，没有人可以保证新冠病毒已经远离我们的生活，不再影响我们的健康。我们还是应该抓紧防控，不能让病毒再一次钻了空子，让之前的努力付之一炬。

二、服从学校安排，按规定办事

教育部明确指出做好疫情防控工作，因此各高校、各地区在学生返程后都做好开学前的充分准备。在返校后我们需要严格按照学校安排进行上课、去食堂等相关错峰措施，出门就必须戴口罩，不能因为个人的侥幸心理，不带口罩随意进

抗疫复学后心理自助指南

出校园；同时，我们要了解到全员疫情防控时，要求出门戴口罩并不单单是我们个人意愿的问题了，已经可以上升为法律层面的问题了，国家卫健委发布了《预防新型冠状病毒感染的肺炎口罩使用指南》，规定了在人员密集的地方必须要佩戴口罩。

（作者：福建师范大学心理学院 陈佳惠）

复学在即，宜适当锻炼

在新冠肺炎疫情的影响下，每个人的生活状态和内心情绪都有着不同程度的影响，随着城市功能恢复运作，我们的生活正步入正轨。面临长期宅家缺乏运动的免疫低下与懈怠、紧张心理，适当地运动不仅能帮助我们提高免疫力，锻炼身体，还可以帮助我们缓解复学后的压力。但切记短时间内增加运动量，易损伤身体机能与加大内心负担，以下是几条复学后的锻炼小方法。

一、避免人口聚集处，选择空旷通风处

复学后城际间人流量加大，每日密切接触人员剧增，加之无论是静态的瑜伽，还是动感的健身操，都会使呼吸加快加深，此时肺部通气量相较静止状态大幅度增加，心肺机能提升的同时会使飞沫飞散的范围更远。因此，返校后运动时应避免人口密度较大的场所以及时间段，减少锻炼人员间的口沫传播，到空旷通风处锻炼是安全与健康双全的选择。



二、遵循循序渐进，做好预备热身

返校后由于假期身体的运动机能减弱，一下子增大的运动量会造成身体酸痛与肌肉拉伤，加重锻炼的心理负担，因此循序渐进，由瑜伽、拉伸等慢运动开始



最佳。且当下为春季，人们在情绪上易兴奋，运动时的动作幅度很有可能会不自主地加大，肌肉拉伤、关节扭伤、酸疼难耐的几率增加，因此预防身体机能受损的热身运动极为重要，活动关节与韧带后身体微微发热的状态最佳，可根据自身身体条件选择合适的热身运动。

三、挑选正确时间，调整生活状态

返校后恢复上课，时间安排较为紧凑，由于运动会使心肺功能活跃，脑内多巴胺分泌增多，如跑步等剧烈的运动不适宜在睡前做，易造成难以入睡、睡眠不

稳等情况，导致第二天精神欠佳，睡前可伴随轻音乐，尝试拉伸运动或简易的瑜伽动作，平缓呼吸，培养入睡状态，缓解疫情带来的睡眠紊乱与生物钟失调。在条件允许的情况下，建议养成固定的运动时间，调整假期生活状态，使身体尽快适应复学后的生活节奏。

四、根据自身情况，选择适宜运动

由于每个人的运动机能不同，因此应从自身特点出发，选择适宜自身的运动，制定循序渐进的运动计划，逐步培养运动信心，寻找运动热情，从而在健康的心态与方法下提高免疫力，树立复学的信心。

（作者：福建师范大学心理学院 沈钰雯）

毕业就业篇

疫情下毕业生如何进行就业心理调试

每年的毕业季，同学们都会不同程度的感到焦虑，而今年疫情下的企业减招、线下春招取消等情况更是打乱了不少毕业生的求职步伐。

BOSS 直聘的数据显示，面对当前就业形势有 30.5%的应届毕业生感到非常焦虑，66.36%的应届毕业生感到有点焦虑，仅有 5.84%的应届毕业生感到完全不焦虑。确实疫情对毕业生在“金三银四”期参加各类线下招聘产生一定的影响，但是这里有一句话想送给大家：“人生路上，我们遇到的最大敌人，往往不是能力，不是条件，而是情绪。”所以，如果你感到焦虑，不妨先放下这种情绪为你所带来的无谓消耗，让我们一起将精力花在如何解决问题上。

一、战胜焦虑，理性面对新形势。

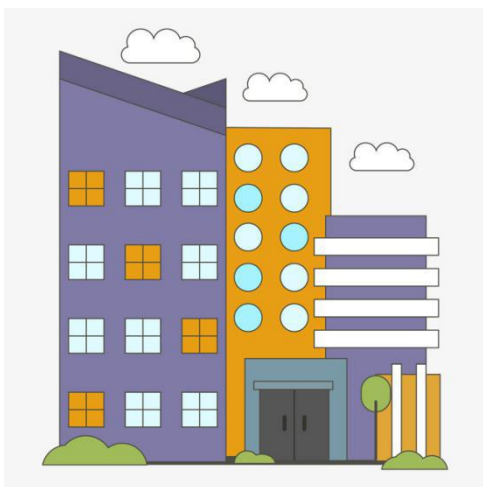
尽管目前显示企业的招聘需求收缩，但仍有相当多的企业只是延迟招聘季或者拉长了招聘周期。调查显示，33%的企业按照原计划开展招聘活动；有 19%的企业继续开展，招聘量增加；有 26%的企业继续开展，招聘量减少；仅有 22%的企业确认取消。疫情让春招整体延后，约有 50%的雇主 6 月份完成校招。这个讯号可以让我们稍稍缓和焦虑的心情。



二、从压力中看到乐观的方面。国家政策层面，稳就业被放在了“六稳”政策的首位。针对受疫情影响的高校毕业生就业问题，我国政府、教育部明确了“四扩一延”措施：扩大企业吸纳规模、扩大基层就业规模、扩大招生入伍规模、扩大就业见习规模、适当延迟录用接收。同时公务员招录计划增长，选调生招录计划增加，鼓励县乡机关积极吸纳优秀高校毕业生；研究生扩招 20%。与此同时，学校和社会各方力量也在积极为毕业生提供岗位，比如最近刚举办完的“千校万岗·就业有位来”线上招聘会，福建专场第三场空中双选会就有 400 家企业参与，

提供了 1883 个岗位，岗位需求人数达 27335 人，这些都是我们能够得到的一些支持。

三、从挑战中看到机遇。凡事都是双刃剑，也许换个角度我们就能从中看到宝贵的机遇。一、让我们更加冷静地思考未来。疫情带来的窗口时间，宅在家中的我们有了更多的独处和思考时间，疫情带来的行业企业发展和日常生活的变化让我们看待未来和面对生活多了一份新视角。二、提高了我们的职场抗挫能力。在漫长的职业生涯中，挫折和压力是难免的，在正式步入社会前能有此次的经历，



会让我们更加成熟和坚韧；三、利于我们发掘新兴行业机会。很多时候，选择比努力更重要。危机，往往不仅仅只有危险，当中还蕴藏着机会！2003 年非典中一些企业面对生死存亡之际完成了企业进化，实现了高速发展，成就了阿里巴巴、百度、京东等企业，当年进入互联网行业的人们也进入了快速的职业发展通道。而今天，很有可能就是下一个 2003 年的挑战之际，大家也会看到，一些

行业在这次疫情当中反倒迎来了空前的发展机遇，包括：在线教育、远程办公、生鲜电商等等，这部分的行业也是非常值得我们去关注的，也许是背后就是非常宝贵的一个机遇。

每个起心动念，都是改变人生的引信。当毕业季遇上了疫情，你又收获了什么？

（作者：福建中医药大学 刘芸）

疫情之下的网络面试需要注意什么

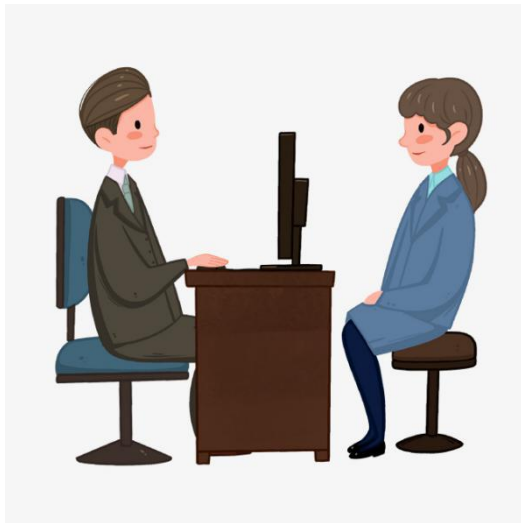
目前，疫情背景下，线上面试成为常态，那么线上面试前应该如何准备呢？今天重点来说说网络面试，你需要注意点什么？

首先，确认面试时间、形式与所需资料。和对方招聘人员沟通确认面试时间与形式，确认面试软件，并提前下载好，设置好登录名及密码，提前登录准备，同时在电脑上准备好个人简历，需确认是否需要准备纸笔或其他材料。

第二、确保设备和网络正常运行。确保网络正常，设备电量充足，相应的麦克风和镜头功能可以正常使用。要关闭任何会发出提示音的设备。熟悉用人单位所选择的平台，了解各模块功能，明确面试流程所对应的线上环节与相应操作。

第三、保持面试场所干净整洁。选择安静、没有干扰的地方作为面试场所，视频区域干净整洁，让面试官觉得你是一个生活井井有条的人，可以选择白墙或书柜为背景，也可以突显你的兴趣爱好，运动装备等，灯光明亮但也要避免人像过度曝光，坐的椅子舒适便于面试时保持注意力专注。

第四、注重个人形象气质。衣着需大方得体，以显示自己对面试的重视和对



面试官的尊重。着装需要可根据应聘单位情况做调整，一般情况下，商务装或商务休闲装比较稳妥。面试前保证休息，使脸部形象更为精神自然，整洁大方，女生要适当化妆，男生头发一定要修理清楚，不要觉得视频面试只看得到你的上半身，就偷个小懒只注重上半身的打理，而下半身搭配睡衣和拖鞋，万一面试过程中需要看你的整体气质或者站起来拿个东西，面试官看到你“表里不一”

的打扮，这时候你一时的侥幸将会错过一次机会。

第五、提前做准备，试着模拟练习。大多数求职者对于在线面试较陌生，不少人镜头前不够自信，容易紧张，可事先进行模拟练习。提前 20 分钟做好准备工作，求职者发言时眼睛注视摄像头而非屏幕，摄像头尽量与眼睛保持在同一水平线或在略高的位置，面试时让自己的肩膀处于视频的中部位置，肢体动作注意

抗疫复学后心理自助指南

避免托下巴、摸耳朵、玩头发等，保持适当的语调、语速及音量，懂得运用点头赞同对方，要非常注意眼神的交流，显示你的认真态度。在面试时，要主动沟通，比平常更热情一些，积极营造愉快的面试氛围，如遇突发状况，保持冷静，第一时间向面试官说明，线上面试结束后，要感谢在场的每位面试官，通过微信、电话、邮件等方式主动询问面试反馈，以表明对工作的重视和主动负责的态度。

第六、提前做好自我介绍。这是非常重要的环节，也是必备的环节，自我介绍1分钟-3分钟，简洁明了，但又要突出个人特点，包括：基本信息，主要成就，主要经历等，抓住重点内容，面试时不要急着回答，不要刻意强化，回答问题时注意逻辑。

面试主要考察考生的综合素质能力、专业素质能力、思维能力及个人心态等方面。综合素质能力包括：思想政治和道德品质、本学科以外的社会实践或社会工作表现等方面的情况、责任心、表达沟通能力、纪律性、人文素养、礼仪礼貌等；专业素质能力包括：大学阶段的成绩、科研学术情况、操作技能、专业实践情况、专业课相关知识的掌握情况、外语听说能力等；思维能力包括：答题的整体逻辑思维能力、是否能举一反三、是否有发散思维；个人心态包括：积极阳光、中立不偏激、抗压能力和临场应变能力等。



因此，综合上述信息，你也大概知道老师可能会提什么样的问题。以下一些问题建议你重点准备：请你简要的自我介绍下自己？你为什么要报考我们单位？你的能力能否胜任这个职位？你觉得你的优势是什么？缺点是什么？谈谈你的实习经历？你的职业规划是什么？

（作者：福建中医药大学心理健康教育指导中心 丁闽江）

疫情下求职的“变”与“不变”

“2020年，遭遇史上最难就业季，874万高校毕业生的求职路该怎么走？”高校毕业生人数的增长，又恰逢今年遭遇新冠病毒，让2020届毕业生的求职之路变得异常坎坷，如何应对新形势提升求职技能成为当下毕业生的一项重要课题。

“世上唯一不变的就是变化，变化中又蕴藏着不变的规律”，应对当前变化，把握规律，让毕业生们求职路上的步伐更加稳健。

一、面对变化，适应新的企业招聘形式



疫情下的企业招聘形式发生变化，招聘流程发生了变化，传统的招聘流程变成了：“网申投递”、“空中宣讲”、“在线考试”、“视频面试”、“在线测评”“在线签约”、“自助入职”。26%的企业将会减少自己的面试频次，意味着在网申和笔试环节，将会更大量的进行筛选和淘汰，同时46%的企业将会采用远程视频面试，这对于企业和学生来说，无疑都是一次新的尝试和挑战。

对于准备春招的求职者来说，提前准备好个人的简历，充分练习对应的笔试面试技巧，特别是远程视频面试的形式，无疑是今年春招制胜的法宝。

二、做好云面试的6个注意事项

1.光线&背景。请确保你的面试场地光线明亮，至少可以看清面部；背景干净、整洁、浅色墙壁为宜。

2.空间&网络设备。空间场所适宜面试；确保镜头内无杂乱的物品或者太过于生活化，容易让HR感到你不够重视此次面试或者让他们容易“跳戏”；与家人沟通好，在你的面试期间能够暂时“消失”一会儿，以免乱入进镜头或者制造出杂音；调试好摄像头和网络信号；最好能够提前测试和模拟面试。

3.衣着打扮。女生可以化淡妆，无论男女都应该保持整洁，着正式服装。注意背景和衣服颜色的区分，忌白衣白墙。

4.声音清晰。一定要带话筒和耳机，提前测试音量。话筒能够确保我们更好的收音，耳机能够确保没有回音；语速不要太快，吐字清晰；音量适中。

5.眼睛定位。摄影头与眼睛持平；与面试官保持眼神交流；眼睛的焦点非电脑而是摄影头孔，大家可以提前标识定位。

6.关注延时。远程面试常有延时现象，确保对方说完后再作答，如有延时，提前告知对方。

三、求职中的“以不变应万变”

1. 求职渠道要拓宽。



大家可以多关注大型求职招聘网站，比如智联招聘、前程无忧、拉钩网、猎聘网、BOSS直聘、海峡人才、中华英才网等，里面的求职信息比较丰富，岗位类型多。同时我们也应该把握好点面结合，有侧重性的关注一些自己意愿比较强烈的企业官网、微信等官方平台，以意向企业为中心，点对点求职。很重要的也很容易被大家忽略的一个渠道就是利用人脉资源，进行企业内推。内推是企业人才招聘的一个重要途径，大家如有心仪的岗位，不妨也可以请学姐学长或者老师这些熟人，帮忙内推一下，该途径的成功率比海投高多了。

2. 简历制作要重视。

简历是我们求职的敲门砖，其重要程度不言而喻。网络上也有很多相关的模板和建议，这里想和大家分享几个关键点。

(1) 简历上的意向岗位要清晰。避免出现简历上没有体现意向岗位或者多个意向岗位，这会让HR感到你对自己未来的职业缺乏清晰的定位，这样的简历也很容易被舍弃在一旁。“如果你自己都不知道未来能干什么，HR为什么要替你去想。”如果你确实有多个不同岗位类型想要尝试投递，那么也请一岗一简历。

(2) 简历中应体现出人职匹配。我们建议学生每份简历都根据某一个岗位进行设计，这样我们在组织素材的时候可以有针对性的进行选择，比如制作会计岗位的简历和市场岗位的简历，肯定简历上呈现的内容是不同的。具体如何体现

呢？通过相关经历和关键词，比如会计，那么在教育经历中可能就会有会计学习经验，有相关的会计从业资格证等证书或者相关的实习经验、项目实操经验等。那什么是关键词呢，也就是最能体现出和这个岗位匹配的特质的关键词，比如销售人员强调的是敏锐的市场洞察力、市场开拓能力和坚韧的品质；而会计从业人员更需要的素质则是数据敏感能力和分析能力、严谨负责等品质。能够充分的了解职业和形成职业的胜任力模型是做好这项工作的基础。

(3) 量身定制简历。尝试除了海投，最好还能够有诚意的为自己选定两三个特别有意向的岗位，根据这个岗位的要求，专属定制。比如你可以在求职意向的名称里用上精准到该企业的岗位名称、在个人评估能表达出你和企业愿景一致的个人愿景，或者你的版面设计里运用的是和企业同频的 VI 视觉设计等，这些在某种程度上都可以成为你的一个“杀手锏”，让你在千篇一律的简历当中脱颖而出，很好的拉近了你与企业的距离，提升了企业对你的好感度。



(4) 语言精准、版面整洁。一页纸简历上要进行充分展示，信息量是有限的，因此在寸土寸金的版面上我们的语言要力求精准。一些无用的信息可以不去体现，比如籍贯、家庭住址等，和岗位关系不大的培训经历、实践经历和获奖经历也可以不去体现，个人评价也尽量控制在 100 字左右。简历当中的重轴戏也就是“实践经历”不少同学总是写不好，或者是泛泛而谈，或者就是把“放之四海而皆准”的套话写了上去，这些都是错误示范。这里推荐大家可以百度学习下“STAR”法则，用数字、案例、动词等方式，有背景、有任务、有行动、有结果的进行呈现，注意，呈现的是你在这个任务中是如何行动和发挥作用的，最好你发挥的作用是引领性或者核心作用。而版面结构的设计，关于字体字号、颜色设计，在此不赘述，但提醒大家也是要多多关注的。

3. 面试技巧要提升。

关于面试，在此重点提醒大家关注三点。一是，面试前一定要做足功课，充

分了解对方，并在面试中透露出来你对对方公司是足够了解并且非常心仪的。二是，充分的了解自己，一方面是做好简历的功课，HR 有时候提问的问题会基于简历当中所感兴趣部分的延伸，另一方面清晰意向岗位的情况，清晰自己未来的职业生涯规划，职业生涯规划是企业非常喜欢了解的话题。三是，注意倾听和回答的技巧，不少同学总是以为面试靠是口才，其实倾听比表达更重要，听明白 HR 问题背后的问题才是关键，其实面试的一切主题都在围绕着“你是否符合这个岗位要求，是否能够胜任这个岗位”，因此如何组织好你的回答来证实这个就很关键了。但是这里的大前提一定是你的职业生涯规划是做对的，你的意向岗位本身就是和你匹配度高的哦！

我们相信，一切挑战之下蕴藏的是力量和机会。
我们也相信，机会是给有准备的人儿的。我若盛开，
清风徐来。只要大家把握方法，全力以赴，相信大家
最终都可以收获到一份自己满意的 offer！



（作者：福建中医药大学 刘芸）

疫情之下，找工作的种种担忧如何化解

疫情之下的毕业生对就业有很多担忧，如何化解这些担忧呢？

第一步：清晰了解自己的职业定位

请你拿出一张纸来，跟我一起来定位。职业定位你要考虑以下几个因素：

- 1.专业匹配岗位。比如：你学的是医学类专业，你可以有哪些职位呢？城市公立医院医生、城市私人医院医生、城市社区卫生服务中心、家乡县区公立医院医生、家乡乡镇卫生院医生、部队医疗机构、医疗科研机构、检验机构、医药企业、公务员、医院行政科室、诊所、参军入伍、国家及地方基层项目、其它企业、创业等等。同时你要大概了解这些职位需要的能力匹配情况，也要知道这些职位的职业环境，做到心中有数。



- 2.个人性格特点。不同个性适合的工作岗位不同，个性主要有几类，胆汁质（外向情绪不稳定）、多血质（外向情绪稳定）、粘液质（内向情绪稳定）、抑郁质（内向情绪不稳定），比如：抑郁质的人不适合需要更多人际互动的工作，胆汁质的人适合安静的实验工作。

- 3.职业环境选择。你要选择在大城市工作生活还是选择回到自己的县区一级小城市生活，大城市工作压力大，机会多，如果你能在大城市找到不错的工作，你有理想，有向往，愿意拼搏，这是非常好的事情，这也是社会发展年轻人应该要有的精神；另一方面基层就业也是不错的选择，当前，基层急需各类人才，各基层单位都给出了很多很好的优惠政策来吸引人才，大学毕业生到基层就业是国家的大趋势，也是社会发展的必然；回到家乡的基层单位就业有些好的地方，你的亲人都在身边、在基层会有更好的发展前景、你可以有更多的成长机会、你的生活成本和生活状态会更好，医疗保障、社会保障，住房保障甚至孩子上学都有不错的待遇；在基层工作，生活压力会减轻，生活幸福感会大大提升。大家要根据自已的现实情况选择，综合考虑家庭、个人、环境、发展等因素，做出选择。

4.长期职业发展。有些人觉得前面几年先找个工作锻炼下自己，然后再来做长期的职业选择，这是不错的一种方式，也是现在很多年轻人的就业方式，就是先就业后择业，这个方法更适合正在从学校到社会过渡但本身目标还不是很明确的同学，你可以先锻炼一下自己，在磨炼中摸索到自己的方向，这是可以的。当然，如果一开始你就有长远的职业选择会更好，你的求职目标性就比较明确，比较容易找到符合自己要求工作。

第二步：如何寻找与自己匹配的工作岗位

经过以上的职业定位分析，你基本上有了自己的职业定位，接下来怎么办呢？

1.如果你是选择公务员或者事业单位。如果你是福建考生或者打算考福建公务员或者事业单位，你可以登录福建省公务员考试网：<http://gwy.rst.fujian.gov.cn/>；福建省人力资源与社会保障厅事业单位考试：<http://rst.fujian.gov.cn/zt/sydwrczp/>；全国考生可以登录高校人才网：<http://www.gaoxiaojob.com/>，点击你所在的



那个省，所有公务员考试、事业单位考试、教师招考等信息都有发布，而且非常全面；你也可以直接查询该事业单位的人才招聘栏目获取信息；当然，你也可以通过学校就业网站和公众号提供的信息来找到相关职位信息。很多招聘还没有公布的情况下，你可以先了解去年的招聘简章，看看你的专业与岗位匹配情况，有哪些要求，做到心中有数，提前准备。

2.如果你选择参军入伍或者国家地方基层就业项目。大学生参军享受“四个优先”政策：优先报名应征，优先体检政考，优先审批定兵，优先分配去向。福建省推出更吸引人的优惠政策：大学毕业生可自主挑选军种去向！大学毕业生参

军符合条件可直接提干！大学生士兵退役后3年内参加全国硕士生招考，初试总分加10分。退役大学生士兵享受教育部“退役大学生士兵”专项硕士生招生计划。退役大学生士兵参加福建省公务员“专门职位”招考，参加事业单位公开招聘享受笔试成绩加分。大学生参军还享受学费补偿、一次性奖励金、优待金发放、退役安置等优惠政策。具体优惠政策可详见微信公众号“福建征兵”和全国征兵网（<https://www.gfbzb.gov.cn/>）；国家地方基层就业项目也是不错的选择，包括：服务西部计划、服务社区计划、服务欠发达地区、三支一扶等等，这些项目都有不少的优惠政策，大家可以先到基层去历练几年，获得成长机会，再来选择未来职业，这也是不错的选择，这方面的信息要多关注学校辅导员的告知。

3.如果你是选择企业：你可以通过以下途径获取招聘信息，企业招聘信息都会通过这些比较权威的人才网站公布。中国海峡人才网：<http://www.hxrc.com/>；各高校大学生就业指导中心网站；省（市）人社厅（局）、公共服务人才网；应届生：<http://www.yingjiesheng.com>；新职业-教育部大学生就业网：<http://www.ncss.org.cn>；智联招聘；前程无忧；Boss直聘等等。企业的选择面比较广，你们可以根据自己的职业定位，进行信息搜索。



在这里我还要特别说明的是，因为疫情，国家为保障大学生就业做了很多工作，出台了很多促进对策，比如大范围的网上招聘，扩大研究生招生比例，扩大教师招考、到部队参军，引导基层就业等，教育部前几天正式推出“24365全天候网上校园招聘”服务，就是每天24小时、全年365天服务不打烊，大家一定要积极关注相关信息，跟着国家的脚步，利用好这些政策。学校也会根据学生的专业特点，大力的推进网上招聘工作。

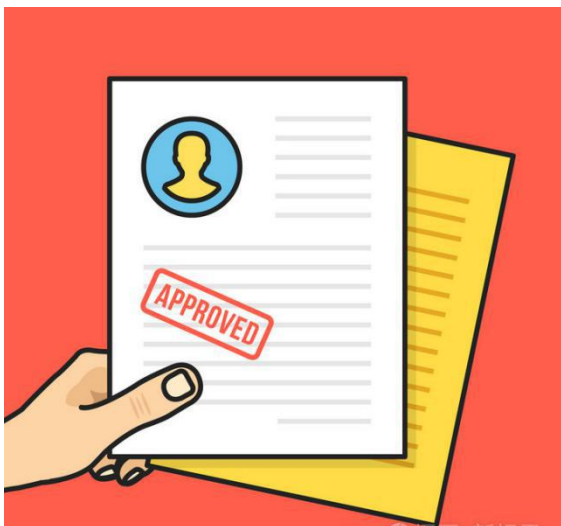
第三步：你的简历制作好了吗

简历就是虚拟的求职者。在没见到求职者本人之前，通过简历也可以大致了解这个人的个人经历。因此简历必须要体现以下几方面的内容：

1.基本信息。了解你基本情况的第一步，包括（姓名、性别、出生年月、籍贯、政治面貌、学历学位、所学专业、联系电话、邮箱、求职意向等信息），基

本信息的右上角插入你精心准备的半身照，这个照片也是很关键的一个因素，要让用人单位透过照片看到你的精神面貌；

2.学业水平。要突出你的专业能力、专业水平，知识性相关的技能，包含（本科、研究生期间的学习成绩、论文发表情况、专利获得情况、参加专业技能竞赛的情况、奖学金获得情况、专业实习见习情况、英语四六级水平、计算机水平等信息）；



3.主要经历。包含本科、研究生期间担任过的学生干部职务、策划或者参与过的大型活动、策划或者参与过的各种校级以上的比赛、策划或者参与过的社会实践活动、志愿服务活动、创业或者参与创业、参与老师科研活动、做过的很有意义或者很少人能完成的事情等等能反应个人综合素质的信息。

4.获奖情况。我想这部分的内容不需要我说太多，按照重要性排列，一条一条显示，如果你获奖很多，简历上不要超过8条。不建议大家在简历最后写一大堆自我评价。

5.重要注意点。简历一页纸最佳，确实很多内容的可以正方面两页，排版一定要清晰简洁明了，条理清晰，千万不要有错别字或者语句不通顺，颜色搭配得当，全文配色不超过3种，同时，记得根据职位不同随时调整简历内容，突出个人能力与职位的匹配性，多准备几个版本。

6.自荐信。自荐信是用人单位了解你非常好的一种方式，要写好自己的自荐信，尤其要突出你的职业定位、专业学习及职业能力与岗位的一致性，突出你对该岗位的兴趣和以后的打算，突出你的专业能力和综合素质。

（作者：福建中医药大学心理健康教育指导中心 丁闽江）

（本手册图片来自网络）