



带上“心理口罩” 平安快乐复学

随着疫情逐渐稳定，广大高等院校、中小学师生即将陆续返校。在重视学生返校后安全防护工作的同时，也应当重视学生的心理疏导与干预，为广大学生带上“心理口罩”。校方、老师和家长可以从以下几个方面开展返校后学生的心理疏导工作。

别让负性思维 “杀死”自己

最近频繁接触到一些案例，发现有一种思维规律，很多人都在重复，它直接导致绝望，姑且称之为“自杀式思维”。

什么样的思维是“自杀式思维”呢？

举个例子，一个女孩辍学后又想参加高考，面临着很大的压力。她会想，我的时间不多了，没有别人在学校的条件，肯定考不上，用这个时间来干别的，甚至玩，还是不学了吧。可是，她心里其实特别想实现自己的大学梦。她的思维在朝着与她的目标完全相反的方向发展。

“自杀式思维”有三个特点，一是负面的，朝糟糕的方向思考；二是绝对的，总把一些可能出现的事情当成必定的、不可改变的；三是指向分离的、破坏的，比如婚姻的解体、放弃重要的机会。

虽然这种思维有一定的积极意义，能避免真正遇到糟糕结果发生时的痛苦和时间成本的浪费。可问题在于，当把一个自己想象中的不好的事情，变成了必定会发生的，就会把注意力都放在不可能上，使得自己消耗过多的能量。有的人把这种想象当成真的，一再求证它，就真的验证了，比如那个要高考的女孩，纠结既然考不上，还要不要学习，那就不会认真去学习，自然就考不出好成绩，甚至不会去参加高考。如果这种思维一直继续下去，就会造成她错失更多的机会。

所以，这在某种意义上就是一种自杀，扼杀了自己向好的方向发展的可能。如果发现自己思维的方向朝一个全盘否定、毫无希望、绝对糟糕的方向发展时，就要提防“自杀式思维”，可以适时请心理专业人士拉一把，强制性转个方向。

心理咨询师 舒心

一是引导学生主动放松减压、 调节心态

复学后，一些学生可能仍然存在对疫情的紧张、焦虑、猜疑、恐慌情绪，尚需一定时间适应。因此，教会学生一些有效的心理调适方法是非常必要的。建议学校可以通过印制心理调适学习手册、张贴宣传海报、邀请心理学专家开展讲座的形式向学生普及心理调适知识，传授调节策略。此外，还可指导学生在课间尝试运用腹式呼吸法、蝴蝶抱法进行自我放松，亦可通过听音乐、运动、找同学和老师倾诉等方式积极自我调适。最后，应当充分发挥团体辅导室、成长辅导室的作用，有针对性地开展心理疏导类团体辅导活动，通过集体辅导的方法帮助学生放松身心。

二是在教学中增加学生的人文关怀

在疫情期间教学过程中，老师们可在原有课程基础上增加一些与疫情相关的内容。例如，在心理健康教育课程中，可加入疫情期间心理压力调适有关内容。如采用ABC情绪疗法改变学生对疫情的有关负面认知，用合理的信念取代一些不合理的信念。在一些生物化学、卫生免疫等专业课中，教师也可创造性地加入疫情有关知识，通过讲解病毒化学分子式、传播途径、预防手段等增加学生对新冠肺炎的认识，减少不必要的恐慌。另外，对于中小学班主任、高校辅导员来说，还可以开展相关主题班会，加强对学生的思想政治引导，弘扬正能量，提振大家抗疫必胜信心。

三是制定开学后心理干预方案

学校应当制定符合自己学校情况的预案和有关措施。首先，应当重点关注“新冠”病人家属的学生、抗疫一线医护人员家属的学生、湖北籍学生、因疫情致贫家庭学生，这些学生可能受到了更强烈的应激，应加强心理疏导。其次，加强对返校后学生的心理测量与评估。可采用焦虑自评量表(SAS)、抑郁自评量表(SDS)评估学生的情绪状态，还可使用应激量表评估学生的心理压力水平，并根据测量结果建立心理档案，对于发现问题的学生，则可由心理咨询中心进行专门的心理咨询与心理辅导，问题特别严重的，则应及时转接到医院精神科诊疗。最后，还可利用即将到来的525心理健康节开展全校性的疫情主题类心理疏导、减压类主题活动，例如“心灵树洞”、心理征文、心理画等，考虑到疫情的特殊性，建议以线上形式为主。

四是号召家长积极关注子女心理动向

首先，家长自身应当注意调节好自己的情绪状态，合理作息，规律工作，形成积极、正能量的家庭氛围，避免传递消极负能量信息给子女。其次，可开展一些亲子活动，增加彼此感情，例如一起锻炼、散步、做家务等，既锻炼了身体，又可达到调节心理的作用。如果是子女在外地读大学，也可通过定期视频通话的形式互报平安等。采取以上方式不仅能够有效增强亲子之间的感情，还能够缓解亲子复工返校后的紧张、焦虑。最后，家长还应当加强与学校的联系与沟通，及时了解学生在校动态，配合老师完成各项工作，如果发现子女在心理方面存在一些反常现象，应及时反馈给老师，进行心理辅导与干预。

湖南中医药大学
心理学教授 张斌

社交媒体 为啥“微笑”表情不受待见？

在年轻人当中，社交软件自带的“微笑”表情并不受待见。据调查，在网络聊天中，仅26.5%的受访者经常使用“呵呵”“嗯”“哦”等词语或“微笑”“再见”等表情，而31.5%的受访者认为使用上述表情或词语是不礼貌或冷漠的，更有受访者表示“‘微笑’表情后来成了冷漠的表达”。

人在发自内心地笑时，脸部有两块肌肉参与：一是颧大肌，位于两侧脸颊，它可将嘴角向两侧拉伸、向上提起，“苹果肌”也就鼓起来了；二是眼轮匝肌，位于眼周，很多表情中都有它的身影，比如厌恶（眼睑挤压）、愤怒（下眼睑绷直），在笑容中，这个肌肉也必不可少。一个真诚的笑容会“下眼睑提升、凸起”“嘴角上提”，所以笑脸是“嘴角翘起、苹果肌鼓起、眼睛眯起”的模样。而且，眼睛眯起的程度与开心程度呈正比，比如微笑时，嘴角稍稍抬起，眼睑微微闭合；大笑时，嘴角抬到最大程度，眼睑会完全闭合。总而言之，真笑时，“嘴巴笑，眼睛也笑”。

但网络表情中的“微笑”很特别，其仅仅是嘴角翘起，而眼睛没有出现变化，即“嘴角笑，眼不笑”；且视线向下，与“再见”“难过”表情的眼睛完全一致，给人“皮笑肉不笑”及“抑制”笑容的感觉。网上也有一名以笑容出名的男孩——假笑男孩，他的假笑表情也都是嘴角翘起，但眼部、颧部肌肉很平静。当下眼睑状态、脸颊隆起的高度、嘴的形态不对劲，或这三个部位的改变不协调，微笑的真实性就会大打折扣。所以“微笑”表情更像是没好气地假笑或冷笑。

“微笑”表情的“尴尬”“不礼貌”在年轻群体中已心照不宣，但如果中老年长辈用“微笑”表情，大家也不必琢磨其中深意。因为年长者微笑时，往往希望自己看起来更加庄重，也常会出现“抑制”痕迹，网络聊天时，他们也就更偏向于使用看起来更加“严肃”的“微笑”表情。

南方医科大学心理系
副教授 肖蓉



有一条路，每个人非走不可，那就是年轻时候的弯路。

陈英远/画

