

新冠肺炎疫情防控期  
重庆市学校师生及家长  
心理行为指导手册

(十) 高中生家长分册



**全册主编：**赵淑兰

**全册副主编：**余仁叶 麦莉 徐立 叶海燕

**主审：**赵仕民 杨昌义

**本册主编：**余仁叶 赵淑兰

**参与编写：**王娟 王筱夫 刘红枚

**插图创作：**

赵江桥 先志鑫 易添成 文瑞 夏雨菡 陈晴 吴博艺 刘南希 赵淑兰

**创意行动辅导学校**

重庆市綦江中学校

重庆市凤鸣山中学校

重庆市第六十六中学校

重庆市长寿中学校

（本册未注明“图片来自网络”的插图，均选自上述学校新冠肺炎疫情期  
学生心理防护创意行动辅导过程的师生作品）



各位家长：

新年好！

面对突如其来的新型冠状病毒肺炎疫情，每个人、每个家庭都受到了严重影响，孩子的开学时间一延再延，许多家长同时承受着多重忧虑的困扰，尤其是高中学生家长。

在疫情防控期，作为一名高中生的家长，如何调整自我？怎样陪伴孩子？这个手册从身心调节、生活调整、学习适应及关系互动四个方面，提供一些方法，供你们参考。



# 目 录

## 一、身心调节篇

1. 小区出现病例,大人小孩都很紧张,怎么办? ..... 5
2. 面对铺天盖地的疫情信息,时常有些恐慌与压抑,该怎么办? .... 5
3. 好担心自己和家人,晚上做梦都梦到被感染了,该怎么办? .... 6
4. 孩子老是觉得胸闷,担心自己患了新冠肺炎,该怎么办? ..... 6
5. 最近不知为什么,常因为一些小事和孩子发火,该怎么办? ... .. 7

## 二、生活调整篇

6. 疫情期间,家庭收入受到影响,心情烦躁,该怎么办? ..... 9
7. 孩子常晚起,一日三餐变两餐,而且总喜欢点外卖,该怎么办... 10
8. 疫情期,除了在家吃饭、睡觉、看新闻外,还能做什么? ..... 10

## 三、学习适应篇

9. 家长要监管孩子的学习,若孩子自觉性差,又不服从监管,该怎么办? ..... 12
10. 学校要求家长配合监管孩子的学习,但您已复工,无法监管和照顾好孩子,该怎么办? ..... 13
11. 孩子希望能够借助手机来参与网课学习,但你很担心这是孩子耍手机的借口,该怎么办? ..... 14
12. 家里网络不好,很担忧孩子的学业受到影响,该怎么办? ..... 15

## 四、关系互动篇

13. 整天呆在家,夫妻间的矛盾不断增多,该怎么办? ..... 16

14. 家里老人不听从防疫建议,该怎么办? .....	16
15. 看到孩子关在家里闷闷不乐,不知道该怎么开导他? .....	17
16. 每天看到各种疫情的新闻,和孩子分享,他却很漠视,这种无所谓的态度让我很苦恼,该怎么办? .....	18
17. 孩子常熬夜玩手机,却又听不进家长的劝导时,该怎么办? ....	18
18. 疫情期,如果孩子向你吐槽某些社会现象,该怎么办? .....	19
19. 疫情期间,除了能和孩子聊疫情进展和学习安排外,还能和孩子聊什么? .....	20
附录: 重庆市疫情防控心理援助热线电话 .....	22
参考文献.....	24
后记.....	25



图片来自网络

# 一、身心调节篇

## 1. 小区出现病例，大人小孩都很紧张，怎么办？

接受紧张情绪。当新冠肺炎离我们的生活越近时，我们的担忧会越来越浓烈，这是人在面对危机时的正常心理反应。



主动配合隔离。告诉家人要积极响应政府的隔离措施，相信科学，等待时机，病毒会在我们的自我隔离中逐渐消散。

适当转移注意。引导家人合理作息，规律生活，将精力投入到大人孩子都比较感兴趣的室内活动中，从而缓解紧张感。

保持信心，传递希望。看到国家的力量、社会的力量、自己与家人的力量，对战胜疫情充满希望和信心，并将力量与希望传递给孩子，为孩子创造安稳的家庭氛围，协助他们保有信心、安心学习。

## 2. 面对铺天盖地的疫情信息，时常有些恐慌与压抑，该怎么办？

学会筛选信息。适当地屏蔽一些自媒体的更新，尽量关注官方信息，如：新闻联播，新闻 1+1，人民日报等。

合理安排时间。长时间浏览疫情信息，容易让自己深陷其中，难以自拔。

积极面对疫情。相信政府，相信科学，保持一颗乐观的心态面对疫情；不信谣，不传谣，面对传谣者，要敢于制止，敢于检举。

### 3. 好担心自己和家人，晚上做梦都梦到被感染了，该怎么办？

接受自己的状态。疫情来袭，焦虑、恐惧等情绪会随之而来，这都是人的正常心理反应。

“动起来”，增加自己的安全感。把各种防疫知识切实贯彻到自己和家人的身上，例如勤洗手、用纸巾按电梯开关、多通风等，用实际行动来增强你的安全感。



做好睡前准备工作。睡前不看关于疫情的信息；泡个热水脚；按摩涌泉穴、安眠穴和神门穴。

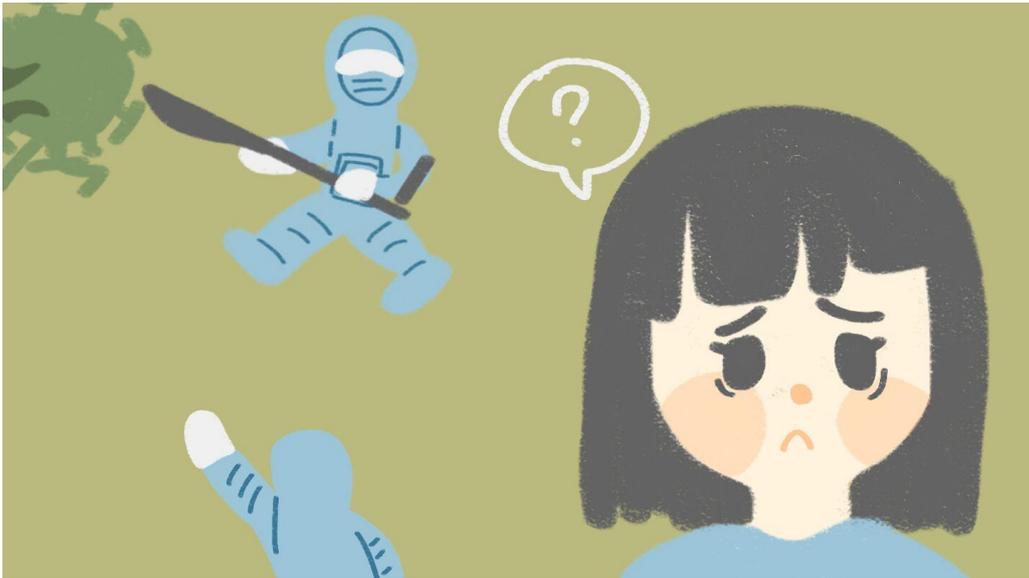
相信政府，相信自己。疫情正在得到控制，天气也在转暖，治愈率会逐渐增高。当大脑接收到积极信号时，情绪就会有所缓解。

### 4. 孩子老是觉得胸闷，担心自己患了新冠肺炎，该怎么办？

确认孩子是否有身体上的疾病。有条件的家长可以到就近的医院

检查。

接纳和支持孩子的“疑病症”。不去指责孩子装病，和孩子谈谈他的担心，他的感受和想法，避免纠缠于讨论症状本身，引导他去做点有意义的、感兴趣的事情。



相信时间的力量。引导孩子相信疫情总会有过去的一天，环境变化了，生活方式变化了，“疑病症”也就消失了。

## 5. 最近不知道为什么，常常会因为一些小事和孩子发火，该怎么办？

认清情绪的来源。搞清楚到底是孩子让你生气了，还是自己本就有情绪，只因与孩子朝夕相处过程中，打开了情绪宣泄的大门。

照顾好自己的情绪。适当地与孩子交流自己情绪的来源，以此获得孩子的理解。

理解、接纳这些负面情绪。疫情中，每个人的心理都或多或少处于危机状态之中，情绪波动比较大是一种常见的反应。

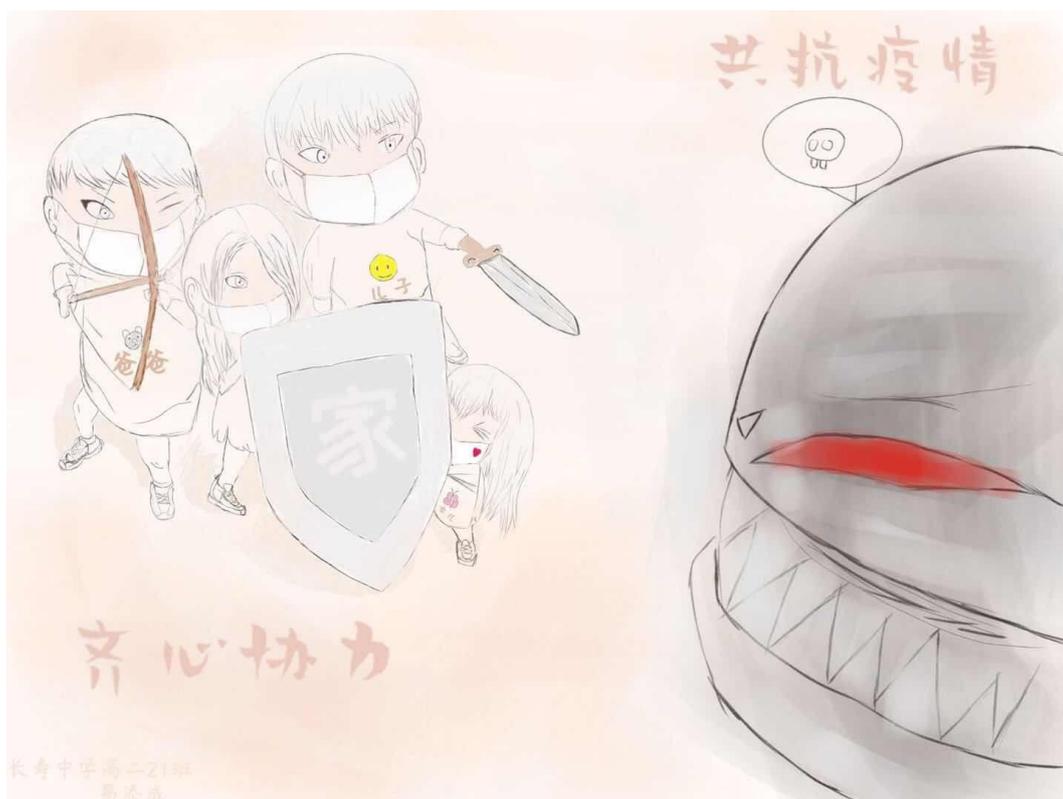
掌握适当的情绪调节方法。如：深呼吸冥想法，音乐放松，转移注意力、适量运动、自我暗示等，让自己能处于比较稳定的状态之中，具体操作详见第二分册《应激反应与一般心理调节方法》。



## 二、生活调整篇

### 6. 疫情期间，家庭收入受到影响，心情烦躁，该怎么办？

关注积极的方面。自己得到了宝贵的休息时间；和家人增加了交流的机会；陪伴的经历是一笔宝贵的财富。



珍惜你已拥有的。自己和家人都是健康的，大家都平安度过了疫  
期，家人都在你的身边。

和家人交流沟通。家庭是一个整体，有困难大家一起想办法，和  
家人谈谈感受，得到相互的关怀和支持。

相信自己的能力。过去你能创造财富，未来也可以，很多同行和  
你一样经历了疫情，困难是暂时的，转机随时会出现，相信自己能够  
度过难关。

## 7. 孩子常常晚起，一日三餐变两餐，而且总喜欢点外卖，该怎么办？

耐心与孩子沟通。家长与孩子一起讨论、安排家庭生活作息表，保证休息充足、饮食健康、适度运动、正常学习、适量工作，做到各安其事、劳逸结合、张弛有度。



精心烹饪一日三餐。主动了解孩子的口味，开动脑筋，借助网络美食视频，和孩子一起制作并享用美食。

增强孩子的健康意识。借助网络视频及新闻报道，告知孩子疫情期间外卖存在的各种风险，激发孩子自主抵御外卖。

## 8. 疫情期，除了在家吃饭、睡觉、看新闻外，还能做什么？

利用家里的现有条件开展各类亲子体育运动。器械类，如把筷子投到水杯里、双人跳绳等；非器械类，如仰卧起坐、俯卧撑、下蹲上跳、广播体操等；棋牌类也是不错的选择，如象棋、围棋、三国杀、

飞行棋等。

打开想象空间，发明创造各类趣味游戏。如家庭故事讲解，家庭成员一起，找一张你们在同一个年龄时拍的照片，然后每个人都讲述自己在那个年龄发生的故事；利用家里的废旧物品，制作各类小工艺品；泼水作画、米粒作画、纸屑作画、插花等。

网上收罗各项学习娱乐活动，再一起参与。如 PK 歌曲、你做我猜、读书会、拍抖音等。

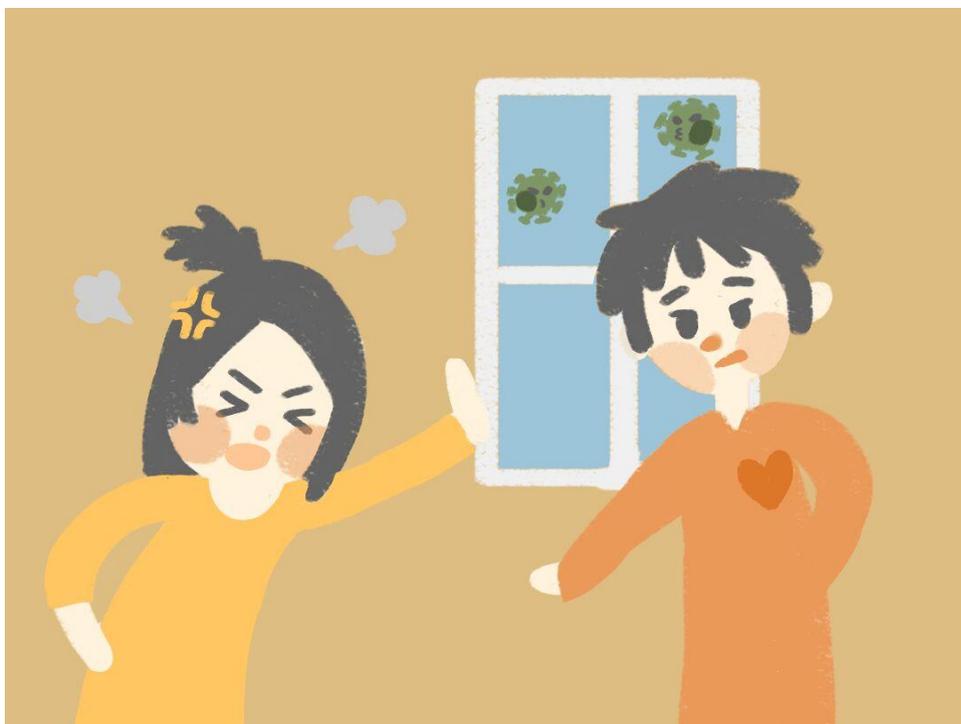


图片来自网络

### 三、学习适应篇

#### 9. 家长要监管孩子的学习，若孩子自觉性差，又不服从监管，该怎么办？

首先要避免拖孩子成长的“后腿”。实际上，在家长还没准备好时，孩子已经悄悄长大，他们需要父母继续扶持，更渴望尊重与信任，何况“家是讲爱，不讲理”的地方，只有让孩子感受到父母的尊重



与信任，孩子才能更加确认父母的关爱，也才会自觉承担自己学习与生活管理的责任。

信任胜于怀疑。家长要正视疫情防控与超长假期的特殊情况，协助孩子合理安排这个特殊假期的学习，对孩子的想法与意见不粗暴干涉，多听孩子说明、少作对错评判，选择相信孩子，尊重孩子的节奏和独立空间。

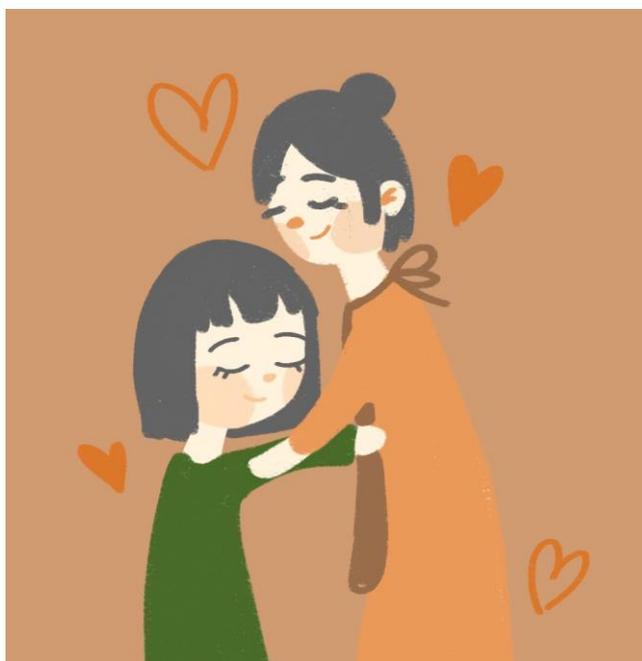
自我负责胜于他人监管。对于已经视自己为“大人”的孩子，家长要重视训练他们的自我管理意识和能力，在尊重孩子的前提下，适度提醒以协助孩子更好的自我管理，不能监管过度，也不要放任不管。当发现孩子自我管理有困难时，及时与孩子讨论，共同商议、调整对策。家长若能做到尊重与协商，经历这个非常时期后，孩子在自我管理能力会明显进步，心理行为发展会往前迈一大步。

## 10. 学校要求家长配合监管孩子的学习，但您已复工，无法监管和照顾好孩子，该怎么办？

提前与孩子商定安排。在您复工之前，可主动和孩子沟通一下其饮食起居和学习安排，沟通的过程中，要传递你对孩子的信任，激发孩子的自我责任感。

积极面对孩子所犯的的错误。如果孩子在自我监管的过程中，出现问题，不要一味地指责与埋怨，而要耐心地倾听其遇到的困难，和孩子一起想办法解决。

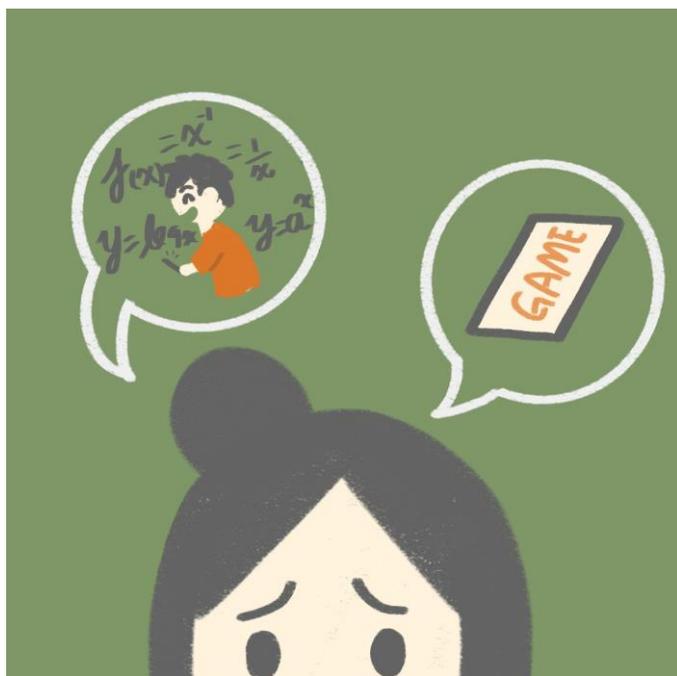
主动寻求学校老师的帮助。可与班主任老师沟通您的实际困难，邀请班主任老师一起鼓励和督促孩子完成学习任务，照顾好自己。



## 11. 孩子希望能够借用手机来参与网课学习，但你很担心这是孩子耍手机的借口，该怎么办？

疑虑在所难免，防备必不可少。若孩子平日里就很喜欢玩手机，您心里的担忧实属人之所常，必要的防备也是不可或缺的，所以您得持续关注孩子网课学习的情况，不能不闻不问。

选择相信，找准时机，再行教育。我们不能因心中的担忧，而断然拒绝其网课学习，否定其积极的学习愿望。即便网课是个幌子，也



要等到真凭实据在手时，我们再行教育。

与时俱进，科学有效地利用网络资源。网课学习是孩子们学业辅导的重要途径之一，也是信息网络化的趋势，家长需要对其持更接纳、更开放的态度。

## 12. 家里网络不好，很担忧孩子的学业受到影响，该怎么办？

合理地看待网上学习的效果。按照教育部的要求，“停课不停学”并非让老师讲新课，而是请他们安排相应的任务，协助孩子们管理自己每天的学习，故而不用太担忧孩子学习进度的问题。



## 四、关系互动篇

### 13. 整天呆在家，夫妻间的矛盾不断增多，该怎么办？

客观地看待矛盾。疫情之下，每个人的生活都受到了一些冲击，难免会比较情绪化，在过于频繁的接触之下，夫妻之间的冲突可能也再所难免。

平和地分析矛盾。夫妻双方冷静下来时，可就矛盾的焦点展开讨论，梳理双方的矛盾源头，解读家庭目前面临的实际问题。



智慧地解决矛盾。如果一方因疫情比较焦虑、暴躁，另一方可做适当的安抚，主动回忆过往的温馨画面，主动分担更多的家庭责任，让其体验到安全感与幸福感。

### 14. 家里老人不听从防疫建议，该怎么办？

用事实说话。以身边发生的案例作为劝说依据，最好能联系到武汉有关的朋友和亲人，现身说法。

给长辈提供选择的机会。提供多种可行的方案，比如是选择肥皂洗手还是用免洗手消毒液、是选择带一次性口罩还是不出门，让长辈

有掌控感，同时也多听从长辈的建议。

请长辈比较信任的亲友代为劝说。家族成员中的“话事人”，球友、牌友、舞蹈队友都是可以挖掘的资源。

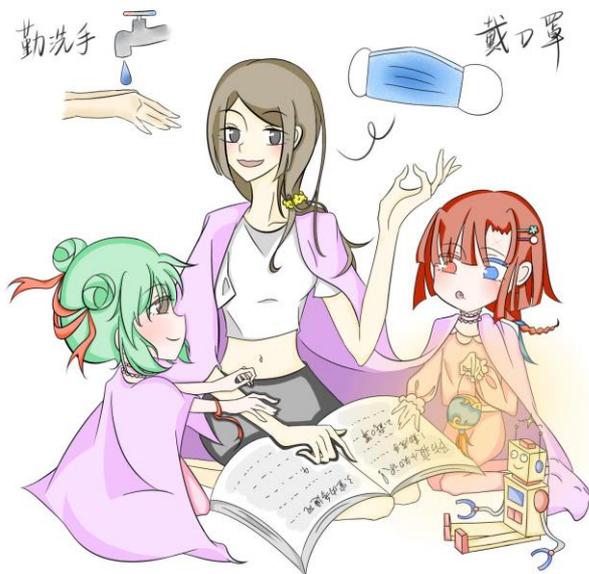


提供情绪上的支持与陪伴。多和长辈聊天、下棋、包饺子、观赏新剧、帮助长辈和外地的亲人视频聊天，缓解疫情带来的焦虑。

## 15. 看到孩子关在家里闷闷不乐，不知道该怎么开导他？

做一个倾听和陪伴者。像朋友一样关心你的孩子，不过分刨根问底，不讲大道理，有时无声胜有声。

传达朋友式的关心理念：“我想帮助你，但我并不强迫你接受，



我知道你有你的节奏，不过我就在你身边，如果你有需要，随时可以来找我”。

寻求专业人员的协助。孩子情况若无好转，且还有持续加重的倾向，请及时寻求专业帮助，相关求助热线及网络咨询信息详见本册附

录或全册的《前言与总目》部分。

## 16. 每天看到各种疫情的新闻，和孩子分享，他却很漠视，这种无所谓的态度让我很苦恼，该怎么办？



相信孩子的应对能力。每个人应对问题的方式是不同的，没有最好，只有最适合当下环境的方式。

测试孩子的应对能力。用实际案例作为交流的契机，看看孩子能否从容应对，如果能，则放手，如果不能，则以此展开交流和探索。

做好自己分内的事情。保持家庭的正常运转，孩子接受父母的安排已足够。

## 17. 孩子如果经常熬夜玩手机，却又听不进家长的劝导时，该怎么办？

与孩子主动交流沉迷手机的原因。有些孩子可能是因为自控力较差，在追剧，看小说，打游戏中无以自拔，导致作息日夜颠倒；但在疫情期间，有些孩子可能会出现睡眠困难，不得不借助手机来转移注意力。

有针对性地采取  
措施。若孩子属于前  
者,家长应心平气和与  
孩子商讨手机使用的  
约定,设置使用时间底  
线,努力让作息时  
间正常化;若孩子属于  
后者,孩子需要寻求专



的心理帮助,逐步缓解其睡眠困难,进而降低对手机的依赖。

做好自己,给孩子树立榜样。身不先,则不信,家长要尽量做到早睡早起,少玩手机,多看书、多学习、多交流。

## 18. 疫情期,如果孩子向你吐槽某些社会现象,该怎么办?

吐槽是高中生常见的自我表达形式。高中阶段的学生会有意识地通过互联网的各种平台获取疫情的相关信息,但其信息渠道不一定权



威,故而会有一些比较偏激或消极的言论,吐槽对他们来说是一种发泄与表达。

认真倾听,正确引导。家长倾听完孩子的表达后,可以告诉孩子

要浏览官方权威媒体，引导孩子辩证地看待疫情报道中的事件与人物，不信谣、不传谣。

抓住契机，深入交流。家长可借此机会，与孩子探索其人生观与价值观，引导孩子关注社会的积极面，促进孩子健康阳光地成长。

## 19. 疫情期，除了能和孩子疫情进展和学习安排外，还能和孩子聊什么？

与孩子聊聊未来的职业。疫情面前，人人有责，医护人员、科研人员、武警官兵、新闻记者、公务员、建筑工人等均在一線全力以赴，在这众多的职业中，您希望孩子未来从事哪个职业呢？我们可以和孩子们交流每一个职业在这次疫情中所扮演的角色，和孩子一起探索他的梦想，进而明确未来的发展方向，但我们一定不能主宰孩子的未来。



图片来自网络

与孩子聊聊梦想的大学与专业。孩子有初步的职业倾向后，可与孩子一起查阅从事该职业所需要的专业背景要求及相关大学开设的

情况，陪伴孩子逐渐明确未来的发展方向，不可轻易否定孩子的兴趣、浇灭他们的梦想。

与孩子聊聊向往的城市。一起上网了解这座城市的经济发展情况，历史文化知识等，也可以一起制作城市的旅游攻略，为暑假的出行安排做好准备。

与孩子聊聊社会。家长和孩子越能看全社会各行业总动员的力量、越是对各行业价值的有恰当态度、越是对国家与社会的未来发展充满信心，孩子的视野就会越开阔、规划会越长远、成长的动力会越强，未来自然走得更远。



图片来自网络

## 附录：重庆市疫情防控心理援助热线电话



### 1. 重庆高校面向社会开通心理支持热线和网络心理服务联系方式

学校	电子邮箱	咨询电话
重庆大学	psy_hep@cqu.edu.cn	023-65101929
西南大学	2874058347@qq.com	023-68367770
西南政法大学	2148524775@qq.com	13330237525
重庆医科大学	cqmuxlzx@163.com	023-65714488 19115607396
重庆师范大学	xinlizixun@cqnu.edu.cn	023-65910269
重庆邮电大学	psychology@cqupt.edu.cn	023-62468669
重庆交通大学	403181548@qq.com	17830747742
重庆工商大学	xljk@ctbu.edu.cn	023-62769845
长江师范学院	xlzx72792181@163.com	17383054162
重庆医药高专	452604550@qq.com	023-61969075

## 2. 部分区县疫情防控期心理热线电话

(1) 渝中区: 023-67784090, 服务时间: 9:00-17:00; 13883108191 服务时间: 周一至周日, 24 小时

(2) 南岸区: 15723015150 023-62804507 服务时间: 周一至周日 24 小时

(3) 江北区: 023-67995995 服务时间: 周一至周日, 24 小时

(4) 沙坪坝区: 13388916070 服务时间: 周一至周日 24 小时; 65339800 周一至周五 9:00-17:00

(5) 九龙坡区: 15826166697 服务时间: 周一至周日, 24 小时

(6) 北碚区: 023-68367770 服务时间: 周一至周五, 8:30-17:30

(7) 渝北区: 023-67319162 服务时间: 周一至周日, 24 小时

(8) 大渡口区: 023-81915191 服务时间: 周一至周日, 8:00-18:00

(9) 永川区: 023-49886558 服务时间: 周一至周日, 24 小时

(10) 涪陵区: 17782103332 服务时间: 周一至周五, 9:00-12:00, 14:00-17:00

(11) 黔江区: 023-79312355 023-79425120 023-79245096 服务时间: 周一至周日, 24 小时

(12) 巴南区: 19946912320 服务时间: 周一至周日, 24 小时

(13) 合川区: 023-81 660960 服务时间: 周一至周四, 8:30-17:30

(14) 酉阳县: 023-75588673 023-75553120 服务时间: 周一至周日, 24 小时

(15) 南川区: 023-71694406 服务时间: 周一至周五, 8:30-17:30

(16) 綦江区: 023-48229526 服务时间: 周一至周日, 24 小时

(17) 荣昌区: 023-46387310 服务时间: 周一至周日, 24 小时

(18) 垫江县: 15213698488 服务时间: 周一至周日, 24 小时

(19) 忠县: 023--85806120 服务时间: 周一至周五, 8:00-12:00, 14:00-17:00

(20) 奉节县: 023-56623352 服务时间: 周一至周五, 8:00-12:00, 14:30-17:30

(21) 巫山县: 023-57682872, 023-57690927, 023-57690922

服务时间: 周一至周日, 24 小时

(22) 巫溪县: 023-51524319 服务时间: 周一至周日, 24 小时

(23) 石柱县: 023-73332124 服务时间: 周一至周日, 24 小时

(24) 酉阳县: 023-75552324 服务时间: 周一至周日, 24 小时

(25) 万盛经开区: 023-48273350 服务时间: 周一至周日, 24 小时

## 【参考文献】

1. 新型冠状病毒感染的肺炎公众心理自助与疏导指南，中国心理卫生协会，人民卫生出版社，2020年1月：第一章、第二章、第三章、第六章
2. 新型冠状病毒感染的肺炎 11 类人群心理干预与自助手册，四川省人民医院，西南交大出版社，2020年2月：144-145



《春天会如期而至》

## 后 记

生活是最好的教育!

新型冠状病毒肺炎疫情是一场影响全国的突发重大危机，我们不能阻止它的发生，但我们可以选择如何控制它的影响，可以决定它对我们未来生活与发展的意义：这一次与孩子共度难关，是一场师生、亲子同时接受的难得的危机应对训练，是促进老师、父母和孩子成长的重要契机。

编写这个小小手册的过程，也是我们所有编审人员共同学习与成长的过程，而这份成长的动力来自于我们对学生和家长们牵挂。感谢有你们同在!

祝愿所有家长和孩子们：安然度过这个特殊的假期!

**让我们和孩子一起**

**同历危机，共渡难关，相伴成长!**

