

心涯特刊(一)

2020年3月 辅导邮箱: zbxlzx@163.com 主办: 张家口市正博中学德育处心理辅导中心
编辑: 张炫宇

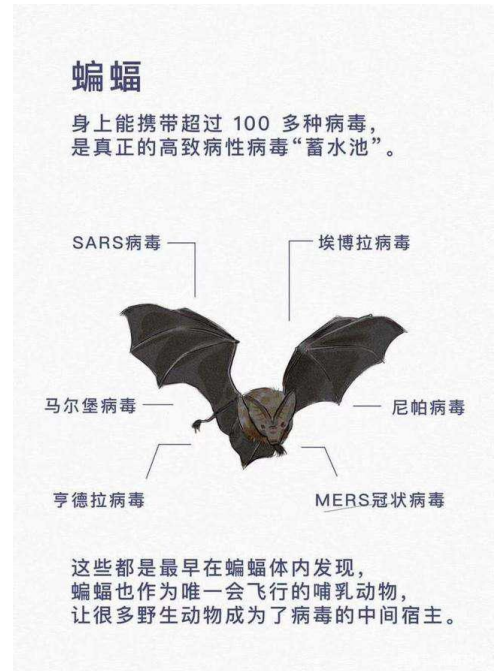
今年的寒假很特别，尤其的长，本来这个时节我们已经在校园书声朗朗，但现在不得不封门避世，终日与电子设备相对，这其中，有恐慌，有迷茫，有焦虑，有忧心……我们所有中国人都正在经历一场“战疫”。我们《心涯》月刊在此特殊时节，特面向全校师生发起特刊，讲述“新冠”那些事，陪伴大家直至顺利返校的到来。

来自自然的警示

去年冬日，一场疫情笼罩中华大地，让我们原本欢庆的中国年味蒙上了层层阴霾。不能出门旅游，不能走亲访友，没有娱乐活动，甚至连出门走走都会心有余悸。

而追其源头，又出现了食用野生动物的字眼。17年前是果子狸，现如今是蝙蝠，人类的“嘴馋”真的是永无止境，屡禁，不止。其实，从当年的SARS，学者们一直都在寻求病毒的根源，经过十几年的研究，分析相关动物的基因，最后终于找到了一种常见的飞行生物——菊头蝠。“菊头蝠”的身体里有非典病毒的基因残留，它可能才是“非典”流传的真正元凶。科学家发现“菊头蝠”和“果子狸”关系很近，两者在生物链上是“食谱关系”，果子狸就是食肉的捕食者，菊头蝠是他的猎物。果子狸是因为吃菊头蝠才感染了sars病毒。当年SARS病毒横行过后，果子狸成为“过街老鼠”被人大量猎杀，而蝙蝠因为与人生活范围较远而没有被人注意到。而

如今，人类猎奇的欲望终于吃到了这终极宿主身上（是不是终极宿主也很难说，只不过我们目前的研究认为其源头就是蝙蝠），引发新冠疫情，实在令人唏嘘。像果子狸这种中间宿主还有很多，人类可以接触的动物，目前科学上已经找到了几个新冠病毒的潜在中间宿主：蛇、穿山甲、龟。这些动物在寻常百姓家的餐桌上虽也不是很常见，但也是很多人猎奇的常客，会不会被传染，大概也只是烹饪方法和时间上的区别吧。野生动物不被允许食用，除了数量相对稀少之外，还有一个很大的原因就是野生动物体内会有很多病菌和寄生物存在，而这些病菌和寄生物是我们人类难以与其相融的，会给我们的身体带来极大的危害，比如SARS，比如新冠病毒。而消除其病毒的根源又不能以简单的猎杀来解决，蝙蝠是大自然生态平衡中重要的一环，如果大量捕杀，谁又知道会引起大自然链条在其他环节上的怎样的断裂呢？更何况，我们人类犯下的错误，为什么要其他物种来偿还？



人类对大自然的索取已经令其不堪重负了，所谓的报复已不断上演。

▶ 2019年6月13日，格陵兰岛**20亿**吨冰川一天内消融。浮冰加速融化北极熊觅食困难，体重极速下降，居民区频频上演“熊出没”。

▶ 过度开垦使占世界雨林**总面积一半**的亚马孙雨林遭严重大火，雨林再生需**20-40年**，若火灾频发，雨林可能退化为“灌木林”；

▶ 2019年10月中旬，强台风“海贝思”横扫日本，**80人**死亡，**约5万处**民宅

损毁。

▶ 2019年，非洲多国遭遇严重旱灾，维多利亚瀑布变涓涓细流，因缺水，津巴布韦至少**200**头大象死亡，未来干旱或更严重。

▶ 2019年11月中旬，水城威尼斯遭遇严重水灾，城内水位高达**1.87米**，创**53**年来最高，全城**80%**被淹，预计到本世纪中叶，**每6年**会发生一次极端高水位水灾，到2100年后，会缩短为每**5个月**发生一次；

▶ 还有今年南极气温突破**20°C**再创新高，出现“**血雪**”，亚非多国遭遇特大**蝗灾**……



2019年9月，澳大利亚突发的山火，超过**10亿只**野生哺乳动物、鸟类和爬行动物的丧生，其中澳洲独有的考拉也在这次山火中牺牲了大约**8000只**。到2019年的最后一天，澳大利亚一个名为马拉克塔小镇因为山火迫近的原因不得不整镇外逃。此次山火已经造成**超过1000座**房屋被烧毁，覆盖面积超过**5万**平方公里。而大量浓烟导致**70亿只**蝙蝠从丛林出逃到城镇，大量居民不敢外出，而很多蝙蝠由于找不到栖息之地而不得不体力不支从空中掉下死亡。2020年2月，天降大雨，成功抑制了

山火，而事情远没有就此结束，大火过后是洪灾，是不是“天下没有免费的午餐”？山火过后，澳洲大陆一片死寂。



这里曾是“最美公路”，是动物的乐园，但如今大量动物在大火中被烧伤，虽然它们被人类救治，但是仍然有很多因为伤势太重而不得不执行安乐死，愿它们在天堂能快乐的生活。

然而当地时间 2 月 29 日，澳大利亚蓝山，在遭遇肆虐的山火之后，被烧毁的树干上长出新枝。



大自然从来就不怕气候有多颠覆，就算恶劣的天气过后呈现死一般的沉寂，地球母亲也会悄悄孕育新的生命。而人类，可能就不会那么幸运了。反观我们现在正处的疫情，这何尝不是又一场警钟，希望遭遇疫情迫害之中的我们，也可以换一个角度，多一些思考，多一些改变。

如何看待疫情

此次疫情最大的灾区是湖北，是武汉，对于我们河北的学生而言，已经轻松太多。但不管怎样，针对这场疫情施行的出行管制是前所未有的，对于我们所有人来说，都是一场考验。具体到我们学生，影响最大的莫过于变幻莫测的开学之日。曾经梦想的假期从天上掉下来了，意不意外？惊不惊悚？居家的日子久了，情人眼里也出不了西施了，紧张，焦虑，压力增大，注意力不集中，思考能力下降……各种情绪一波波袭来，如果你中招了，那我们就来一点点解答。

首先，缓解紧张焦虑的第一步，也是最重要的一步，就是怎样看待疫情。

当我们在面对可能会对我们生活有巨大影响的重大事件时，最先要做的就是尽可能的去了解它。比如，病毒是怎样传播的，它的途径有哪些，我们可以通过什么方式来预防，病毒感染的症状有哪些，如何与普通感冒肺炎症状相区分，如果身体不适，应如何快速就医等。同时，也要适度关注一下疫情的发展，以及省市教育部门下发的一些和自己相关的最新动态。了解了这些，会增强我们对生活中出现的一些简单的问题应对的信心，毕竟，虚无缥缈的猜测是大多焦虑产生的元凶，当我们对我们所处的境遇有更为确定的了解的话，我们对自己将要做的事情的把握也会更大。

在这个过程中，我们需要注意的是，任何**关注都要适度**。由于这场疫情传播之迅速，波及范围之广可谓历史之最，很多家庭是时时关注，不放过一个细节。但过度关注会带来另一个问题就是信息摄入过多带来的认知疲劳和焦虑，如果你觉得自己或家人过度关注疫情的发展而导致心身疲惫或对疫情的讯息产生反感，那你就需要注意，这个时候有必要短暂地切断关于疫情信息的接收，把注意力放在更多轻松的事情上，来达到缓释心情的效果。

对于我们学校的大多数学生而言，居住环境相对还是比较安全的，所以适度外出放松一下还是可以达到。但也不排除部分学生身边的人或居住地附近的人有感染病毒，引起一些恐慌的，还有一些学生的家长可能从事医疗或其他防疫一线的职业，难免也会使得我们对自己或家人的安危有些担心。有这些情况的学生内心的压力和焦虑是会比一般学生高一些的，那除了常规的防范和调适之外，有一点可能会令大家忽视，就是因为过度担心自己或家人会不会感染病毒，会过度关注自己的身体状况，这个时候会很容易引起与病毒感染相似的症状，我们心理学上称之为“**疑病**”。比如，在我们身体完全健康的状态下，如果你把所有的注意力放在自己的脖子上，想象脖子有些僵硬，那多半结果是怀疑自己颈椎出问题了。同样的，当我们

在焦虑的时候，压力很大的时候，尤其同时长期处于封闭状态的时候，很容易会出现体温升高，呼吸急促，胸闷的症状，而这些和新冠肺炎的一些症状是重合的，但这并不代表，你就真的得了新冠肺炎，只是焦虑罢了。

当你意识到自己正在焦虑时，不妨问自己四个问题：

我焦虑的是什么？这个焦虑是真实存在的么？这个焦虑是可以解决的么？我可以做些什么？

比如，我焦虑的是什么？——我的焦虑是我会不会也感染病毒？

这个焦虑是真实存在的么？——这个焦虑是真实存在的。

这个焦虑是可以解决的么？——这个焦虑是可以解决的。

我可以做些什么？——可以参照病毒防范的各种方法。

同样

我焦虑的是什么？——我的焦虑是我出门买了一趟水果，会不会被病毒感染？

这个焦虑是真实存在的么？——这个焦虑并不一定是真实的。因为出门买水果时，如果做好基本个人防护是不会被病毒感染的，除非你与病毒携带者有十分亲密的接触。对于不是真实存在的焦虑，我们一般认为这不值得被我们去焦虑，焦虑停止。

如果你是一个容易焦虑的人，不妨用更多**积极正面**的词汇去描述一件事情，并渗透于生活的各个方面，来锻炼自己对一件事情确定性的把握。

这时，可能有同学说，我的焦虑是还不到学校上课，会不会影响我的学习，甚至是，会不会影响我的高考？对于这个问题，教育部的解答是：不会。因为高考的

竞争者是同省份的考生，所以只要到校的时间是全省统一的，对所有同省份的考生就是公平的。但同时，也给我们所有在家学习的学生带来了另一个考验——你是否足够自律。这十分考验大家的时间管理能力，需要大家有必要对一天的时间分配进行有效规划，以下给大家提供一些帮助我们管理时间的小建议，有需要的同学可以根据自己的情况有取舍采纳。

- ▶ 借助计时工具划分每天网课的时间和自己消化复习的时间。
- ▶ 每一个规划好的日程没有特殊情况都要严格执行，就好像自己在学校上课没有太多自由一样。
- ▶ 需要提交作业的科目设置一个 deadline，提前规划好时间完成。
- ▶ 每天规划一个轻松娱乐的时间，可以是体育活动、读书、器乐、跳舞、画画、听音乐等，也可以是其他自己认为既可以使自己放松，又不至沉迷的娱乐活动，不宜过长，达到休息调节心情的作用即可。

今天，我们简单的给大家谈了一下对于新冠肺炎的认识，初步缓解大家的焦虑。下期我会给大家介绍一个“审视清单”，帮助大家贴合自己的生活做一些小改善，营造出更为轻松的环境，提升自己的学习和生活质量。