



# 抗击新型肺炎 安心手册

中共深圳市委组织部  
中共深圳市委卫生工委  
深圳市精神卫生中心

2020年2月





## 编者的话

新型冠状病毒肺炎来势汹汹、猝不及防，它不仅会伤害人们的身体健康，而且会带来严重的心理冲击，关于疫情的各种信息不断拨弄着大家敏感的神经、加剧民众内心的恐慌，不少人为此焦虑紧张、惶恐不安。因此，在疫情防控中，既要“救命”也要“救心”。

根据党中央的决策部署和省市工作要求，为加强思想政治工作、关心关爱医护人员和奋战在疫情防控一线的基层党员干部等，落实国家卫健委关于心理危机干预指导的原则要求，深圳市委组织部会同市委卫生工委、市精神卫生中心，从科学应对、守护心灵的角度出发，联合制作推出了加强心理健康保健的“安心”手册，收集、整理科学的心理健康知识、自我防护方法，特别是针对此次疫情，提供一些操作性强、简单有效的心理减压技术，供一线防疫工作人员、广大市民群众等不同群体参考，让大家了解专业知识、掌握科学方法、保持心理健康，万众一心夺取疫情防控的最后胜利。

# CONTENTS 目录

---

## 01/ 如何获得安全感

- 一、获得控制感 / 7
- 二、获得正确的心理健康知识 / 8
- 三、“蝴蝶拍”法 / 9

## 02/ 如何获得平静感

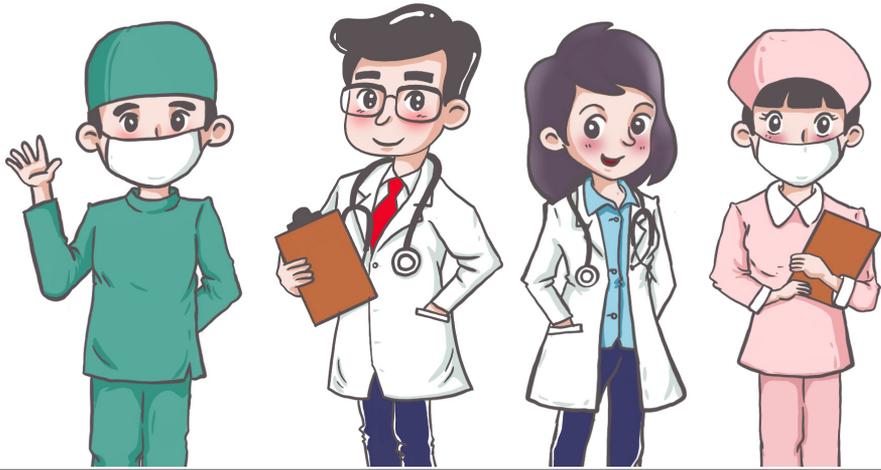
- 一、应对过度的焦虑紧张情绪 / 13
- 二、挑战灾难性想法 / 15
- 三、处理睡眠问题 / 16
- 四、应对噩梦 / 16

## 03/ 如何获得自我效能感及社会效能感

- 一、如何获得自我效能感及社区效能感 / 19
- 二、运用自身能力和资源恰当地帮助他人 / 20

## 04/ 如何获得联结感

- 一、与关爱自己的人联结 / 22
- 二、与同事、邻居、社团、协会、社区等联结 / 23
- 三、与自己联结：时时与我们的内在自我联结，不再感到空虚寂寞 / 23



## 05/ 点燃希望和保持恰当的积极期待

点燃希望和保持恰当的积极期待 / 27

## 06/ 心理减压技术

- 一、准备与放松 / 31
- 二、隔离技术 / 35
- 三、自我安抚技术 / 36
- 四、联结资源与强化资源技术 / 42
- 五、其他技术 / 44

## 07/ 深圳市心理援助热线一览

深圳市心理援助热线一览 / 47

CHAPTER 1



如何获得安全感





**安全感**

是渴望稳定  
安全的心理需求  
是对可能出现的危险  
或风险的预感



## 如何获得安全感



### NO.1 获得控制感

让自己处于安全之地或相对安全的地方，及时获得真实有效的疫情信息，不传谣不信谣，避免对疫情过度关注，把握“接近与远离的平衡”，避免因过度接收信息而导致的压力。

#### 建议：

每天仅在固定时段内，查看权威信息平台发布的消息，时间不超过1小时。比如：各级卫健委官方信息发布平台，人民日报、新华社等媒体。

不要频繁刷手机接受消息；不要过度关注、轻信信息来源不明的截图、视频，减少杂音。

睡前不宜过分关注相关信息。



## NO.2 获得正确的心理健康知识

心理健康知识能帮助我们学习良好的应对方式、纠正不合理的想法和信念，缓解过度的负性情绪、提升心理健康水平，更有效地应对当下的危机。

### 建议：

浏览几个权威的心理健康平台，例如，精神卫生686、京师心理大学堂、深圳市康宁医院微信公众号等。



精神卫生686



京师心理大学堂



深圳市康宁医院

# NO.3

## “蝴蝶拍”

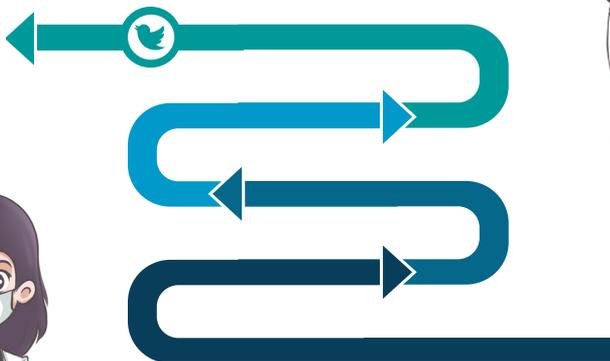
如果你已经身处一个安全的地方，可以用这个方法去增强安全感

### (1) 学习轻拍方法



#### 步骤:

双臂在胸前交叉  
轻抱自己对侧的上臂或肩膀



双手轮流轻拍，左右各拍一次为一轮

用自己感觉合适的轻重和速度轻拍自己  
一般速度较慢，4-12轮为一组





## (2) 感受当下安全

感受到自己正在此时此地，正在房间里（或当时身处的地方），体验身体的姿势以及与自己周围环境的联系（例如，双脚放在地上，后背靠着椅子，家人在身旁，等等），默默告诉自己“现在我是安全的”；



## (3) 然后开始轻拍。

轻拍过程中不断告诉自己“我是安全的”，感受自己与周围环境的联结，同时允许头脑中（想法、情绪、画面等）和身体的体验自然浮现。拍完一组后停下来，做一个深呼吸，体验当下的感受及环境的安全感；



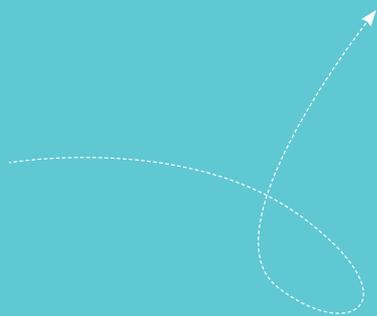
**(4) 如果轻拍过程中或停下来时体验是正性的，则可以再拍一至两组，方法同前，然后结束。**

少数情况下有可能出现负性体验，这时应回到当下的环境中，必要时可以通过现实感方法再回此时此地的安全感中，例如在环境中寻找5个某种颜色（例如，蓝色）物体及某种质地（例如，柔软的）的物体、体验脚踩在地面的感觉等，再次体验当下的安全感。如果有必要，可以做一个容器练习，想象把负性体验放入容器中并把容器送到遥远的让自己安心的地方，然后回到此时此地，体验当下的安全感。

CHAPTER 2

# 贰

如何获得平静感





学习掌握一些简单的应对焦虑紧张情绪、处理睡眠问题、恢复有规律的生活等的心理学方法,可以帮助我们增强平静感,也能去帮助需要我们关爱的人



## 如何获得平静感

### NO.1

#### 应对过度的焦虑紧张情绪

接纳适度的  
焦虑紧张情绪

处于危机状态时出现焦虑和紧张情绪是自然而然的事情，一定程度的紧张焦虑会激发我们的身体机能，帮助我们迅速采取行动应对危机。

过度的焦虑只会让我们身心疲惫，并且可能陷于情绪之中而无法采用有效行动。



# 一些简单易行的减压方法

## 1. 安抚自己:

听舒缓的音乐、适度运动、打太极、做瑜伽、深呼吸、洗热水澡、散步、喝茶、做手工、看看或抱抱可以慰藉自己的美好物件、回忆以往美好的经历、与宠物玩耍、与亲友聊天、栽花种草等。

还可以做安全地/平静之所的想象练习,以获得心灵滋养。

做几个深呼吸,让自己放松下来;

想象一个自己喜欢的地方或者曾经去过的地方,通过视觉、听觉、嗅觉、触觉、温度觉及运动觉等体验那个地方;

必要时可以把它设计或修改,然后再次用上述方式体验这个地方给自己带来的安全感、平静感或其它积极的感觉体验;

以后想再去那个地方时可以随时去。



## 2. 转移注意力:

看喜欢的书籍、电视、玩不费脑子的小游戏等。

## 3. 疏泄紧张焦虑:

撕纸、涂鸦、扔枕头、运动、拳击、跳劲舞、大声喊叫,允许自己哭泣,写写日记等。

## NO.2

### 挑战灾难性想法

面对此次疫情,当出现“好不起来了”“世界末日来临”等类似的灾难性想法时,可以运用如下思考方式:

1. 辩证地看问题,不要只往坏处看。有些网络文章也许只是在贩卖焦虑,不要一味相信,而要注意留意信息的来源、事实和数据,据此判定自己的担忧是否合理(例如:发病率、死亡率、治愈率、医疗方法的发展、新的药物等)。
2. 多回忆在每一次遇到危机时你曾如何面对,重新肯定自己应对困难的能力。
3. 保持对前景的盼望,即使在危急时期,也不要忽略在我们身边的美好事物。





## NO.3

### 处理睡眠问题

1. 布置有利于睡眠的卧室环境。床的位置摆放合适，有遮光窗帘，床上放置让自己感到安心的物品（如抱枕），可以让卧室充溢着令自己平静愉悦的气味。
2. 不喝刺激性的饮料，睡前避免喝酒、不吃调味过重或含糖过多的食品；避免看暴力性的电视或书籍。
3. 养成良好的睡眠习惯。傍晚适当运动，结束后充分放松，睡前阅读轻松读物、听舒缓音乐、做放松练习，可以培养积极的心理定势（例如上床前写一份感恩日记）。



## NO.4

### 应对噩梦

1. 告诉自己现在是安全的；
2. 白天保持正常的学习、工作和生活节律，定时睡觉起床，适当锻炼；
3. 白天与信任的人讨论所关切的担忧，防止过度接收疫情相关信息，留出交流轻松话题的空间和时间；
4. 将噩梦情境修改变成一个正能量的故事，睡前可以把这个故事想一想；
5. 做想象练习，例如想象把影响睡眠的画面、想法、情绪等放入容器中（容器练习），待时机合适时再进行处理。睡前做安全地/平静之所的想象练习，之后逐步过度到睡眠。

CHAPTER 3



如何获得自我效能感及社区效能感





面对疫情，如果我们能切实感受到自己的力量、技能和资源，并能对其善加利用助己助人，会促进我们在抗击疫情过程中更好地保持心理健康

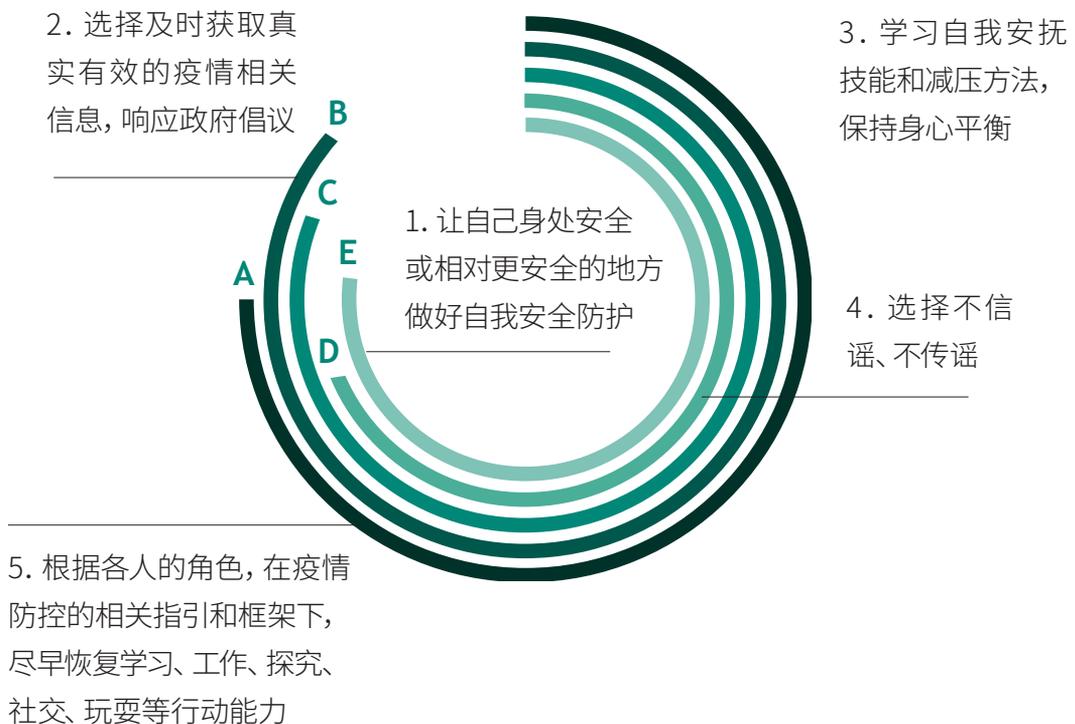


# 如何获得自我效能感及社区效能感

## NO.1

### 感受并运用自身能力、力量和资源来帮助自己

面对疫情，我们并非只能束手等待，我们能够感受并恰当运用自己的能力、力量和资源，能进行选择，做到“有所为有所不为”：



## NO.2

### 运用自身能力和资源恰当地帮助他人

1. 协助/建议亲友做好个人防护和隔离，响应政府号召，减少交叉感染，不给社会增加负担

3. 利用微信、短信等方式，恰当传播疫情防控的正能量



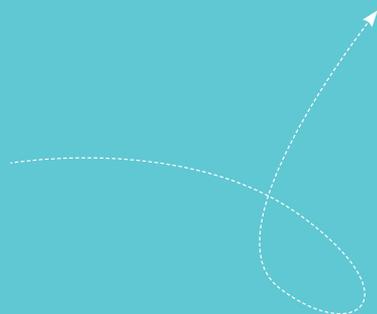
2. 从实际帮助和情感支持等不同层面关爱亲友

4. 根据自己的能力和资源，为抗击疫情贡献力量，例如帮助湖北的亲友做一点有用，但他们无暇顾及的事，参与抗击疫情的相关工作，捐钱捐物，当志愿者等

CHAPTER 4

# 肆

如何获得联结感





面对疫情，感受到自己不孤单、有人与你肩并肩、有人成为你的后盾，打破隔阂、孤立和疏远，是我们度过困难的强有力方式



## 如何获得联结感

### NO.1

#### 与关爱自己的人 联结

1. 主动联系关心关爱自己的亲友，通过电话、短信、微信、视频等方式，分享信息、聊聊家常、讨论关切的事情、吐露心声、送出祝福等。



走出困境的方法是  
多走2步

2. 翻看过去的照片、视频等，感受亲情友情。



## NO.2

### 与同事、邻居、社团、协会、社区等联结

1. 通过微信群、电话、网络等方式表达问候和善意，分享信息，参与讨论

2. 了解社区、居委会实施的各项防疫政策和措施，积极配合

3. 主动向邻居、保安、清洁工、服务人员、社区管理人员等点头微笑，释放友好，表达谢意，提供必要的帮助

4. 帮助家庭内部增强联结



## NO.3

### 与自己联结

1. 认真生活  
健康饮食

2. 深呼吸  
感受自己的身体  
感受自己与环境的联结



3. 接触能安抚情绪的物件  
如毛线玩具、护身符、照片、信件、衣服音乐、诗词、书籍

4. 把日常生活的点滴记录下来  
与自己的心灵对话  
做自己的陪伴者

CHAPTER 5

# 伍

如何点燃希望和保持恰当的积极期待





学会驱散  
自己头上的阴云



## 如何点燃希望 和保持恰当的积极期待



如果我们身处黑夜，  
远处的灯光会为我们带来  
希望、激励我们前行。

尽管这次疫情来势汹汹，尽管疫情防控过程中有这样那样的不足，但整体层面上，国家和政府一直积极应对，各级政府也纷纷响应，医务人员、专家学者、企业、个人都在各自贡献着力量，正能量的事迹和信息不断涌现。



切实采取以下行动  
亲手为光明播种希望的种子  
并浇水灌溉：



1. 坚信在党和政府的领导下，我们一定能打赢这场疫情防控阻击战

2. 积极响应党和政府的号召和倡议，为疫情防控贡献自己的力量

3. 关注身边的美好事物，积极参与到传播正能量的行动中来，促进全社会合理的期待

4. 尽快在合理条件下恢复日常生活、学习、工作的行动力

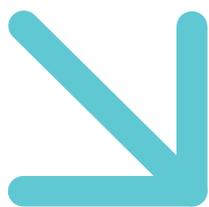
CHAPTER 6

# 陆

心理减压技术







## 常用心理减压技术

在进行这些练习前，  
你需要做准备活动  
以及放松练习，帮助  
你更好进入状态

### NO.1

#### 准备与放松

##### 一般准备

每一次稳定化练习之前，你需要进行练习前的准备：

- 1.请尽量放松，聚精会神，开始练习……
- 2.请选择最舒服的姿势。可以躺着，也可以坐着，直到你找到最舒服的姿势为止……  
练习里会有很多画面，请最好闭上眼睛。

如果你愿意睁着，建议你在房间里找一个点，一直盯在那里……你每时每刻，都可以主宰所发生的一切，如果你想确证这一点，可以让一块肌肉绷紧，请认真考虑，想不想打开内心的知觉……如果想，就请跟随声音；如果不想，就让声音飘散……

- 3.完成这一准备之后，紧接着就可以引导进入放松训练。



# 放松训练

## 方法1 呼吸训练

- 1.现在请让自己坐舒服（在放松训练的过程中，可以调整姿势）。
- 2.双手掌心向下放在肚脐上，以监测腹部是否会随着呼吸而上下起伏。
- 3.很好……把你的注意力集中到呼吸上来，平静、均匀地呼吸，一呼一吸，身体也随之慢慢在起伏……
- 4.吸气的时候，请默念千分之一、千分之二、千分之三、千分之四，很好，屏住呼吸，千分之一、千分之二、千分之三、千分之四，然后把气呼出来，呼气的时候，请默念千分之一、千分之二、千分之三、千分之四……非常好……按照这个节奏，继续做深慢的呼吸……非常好。
- 5.注意你的胸腔，随着你的呼吸，它在缓缓的，一起一伏……你的腹部也在随之起伏……多么美的节奏。
- 6.如果你愿意，在吸气的时候，你可以去感受空气顺着鼻腔的内壁，缓缓地流过，仔细体会，鼻腔对这种微小的运动有什么感觉……空气顺着气管，逐渐达到肺部，腹部上抬了……呼气的时候，腹部也随之下沉，气流从肺部流过气管、鼻腔，离开了你的身体。呼气的时候，可以自己说“放松”、“平静”、“安宁”、“舒适”，或其它让你感觉舒服的词语。非常好。就这样，继续做深慢的呼吸，体会身体在呼吸的时候的感觉……
- 7.如果你愿意，可以想象，每一次吸气，都吸入一些自然界的能量和精华，多了一点舒适和安宁……每一次呼气都排出一些东西……一些你不想要的东西会离开你的身体，让你从白天的紧张和忙碌中解脱出了一点……
- 8.非常好……随着平静的呼吸，你感到越来越放松，越来越舒适……请你继续这样的呼吸。
9. (2分钟之后) 现在，请你慢慢回到这个房间来……你又可以去感觉到自己的身体，你的手，你的脚……可以活动一下自己的手脚……你感觉自己很舒服，恢复了活力。



## 方法2 渐进性肌肉放松训练

1. 找一个你不会被打扰的房间，一个舒服的位置。你可以想要松开一下衣服并脱去鞋子。当你做了几次平缓的深呼吸就可以开始放松了……

2. 现在当你身体放松时，握紧拳头在手腕（腕关节）处向后面弯曲……越来越紧……感觉到拳头和前臂的紧张……现在放松……感觉到拳头和前臂的放松……注意和紧张状况的对比……（如果有时间，将前面的程序至少重复一次）

3. 现在将肘部弯曲，绷紧二头肌……你要尽最大努力使它们紧张，并且有一种绷紧的感觉……将手垂下并且放松……感受差别……

4. 将注意力转向头部并且使将前额皱起，尽最大努力皱起前额……感觉到前额和头皮的紧张……现在使它放松和平展……

5. 现在皱眉，注意前额有一种拉紧的感觉……放松。让眉毛重新平展……用力闭眼，再用力……放松眼部……让眼睛轻轻地舒服地闭合……

6. 现在张大嘴并且感到面颊的紧张……将面颊放松……当面颊放松时，嘴唇轻轻地张开。注意紧张与放松之间的对比……

7. 现在用舌头顶住嘴的上鄂，用力……放松……现在将嘴唇缩成“O”的形状……放松嘴唇……感受前额、头皮、眼睛、面颊、舌头和嘴唇……越来越放松……



8.将头部围绕脖子缓慢地转动,当头部运动时注意紧张变化点……然后从相反方向缓慢地转动头部。放松,让头部舒服地回到原来的位置……

9.现在开始耸肩,停顿……放下肩膀……一种放松的感觉传遍脖子、喉咙和肩膀……纯粹地放松,越来越深入……

10.现在将空气吸入,充满肺部。屏住呼吸,感受压力……现在将气体呼出,让胸部变得松弛……继续放松,让呼吸自由平缓……随着每次呼气,肌肉的紧张也得以释放出来……现在请收紧上腹部并且保持一会儿,感到腹部紧张……放松……现在将一只手放在腹部,做腹式呼吸,使其推动手向上,停顿……放松。当呼气时注意放松的感觉……现在将背部弯曲成拱形,不要过度,使身体其他部位尽量放松。注意背部的紧张感……现在放松……让紧张消退。

11.绷紧臀部和腿部……放松并感觉不同之处……现在伸直并拉紧腿并且向下卷曲脚趾。体验这种紧张感……放松……伸直并拉紧腿并向上弯曲脚趾……放松。

12.当你继续慢慢地深呼吸时,感觉到这种舒适的温暖和深沉的松弛遍及你的全身……你可以调动全身做进一步放松,释放体内剩余的最后一紧张感。放松脚趾……脚踝放松……放松小腿……放松胫骨……放松膝盖……大腿放松……臀部放松……让放松的感觉扩展到腹部……到下背部……到胸部……越来越放松。感觉到松弛感渗透进肩膀……渗透进胳膊……渗透进手掌……越来越深入。体会脖子那种松弛和放松的感觉……还有面颊……整个脸部……头皮……继续缓慢地做深呼吸,你的全身有一种放松、平静和舒适的感觉。

## NO.2

### 隔离技术

内在观察者就是这样一种非常强有力的与感受和想法拉开距离的技术，它传达这样一个信息：我能意识到，有一种特定的感受，有一种特定的观念，但这不是我的全部。有恐慌感受和观念不是控制整个人的某种东西，而是某种可以被控制的东西。

亦可以理解为，“你有没有感觉到过，有些时候似乎有某个内在的观察者，它能客观地观察和评论此时此刻正在发生的事情？”“有没有什么时候你在做完某件事情的时候当时就想：老天，你刚才都干了些什么？”，那这就是内在观察者了。



#### 指导语如下：

- 1.当你把一部分注意力从外部转向内部时，请你观察一下自己丰富的内心世界，了解一下自己内在的观察者……
- 2.请注意，如果你没有观察自己的能力，就不可能察觉到身体与椅子或地面的接触，也不可能察觉到自己的呼吸……
- 3.请关注你的观察能力，认真仔细地浏览自己的身体，从头顶一直到脚尖。体会一下，身体有没有什么地方疼痛或者紧张……
- 4.请花几分钟的时间……不断告诉自己：我可以观察我的身体，仅仅身体还不是我的全部……

5.也请注意,当你动用观察自己的功能的时候,对你会产生怎样的作用……

6.调动一下你的注意力,感受一下,你如何思考问题,观察一下,你如何思考问题,有些时候,当你要开始观察自己如何思考问题时,你会停止思维,脑子里似乎一片空白。但是不久,你会发现思维还是会继续下去……

7.你可以给自己的思维设定一些规则,以便自己能区分过去、现在和将来。同时,你也可以因此而注意到,你究竟在想些什么……

8.通过现在的这个练习,你可以对观察自己的能力更加明了……

9.所以我想再次邀请你,在你观察自己的时候,可以让自己明白:我可以观察自己的思维,我的思维还不是我的全部……

10.现在我想邀请你,观察自己目前的情绪基调是什么,有没有什么变化,这样可以使自己明白,我可以观察我的情绪,就是说,我的情绪还不是我的全部……

11.然后,花一点时间观察自己的感觉,现在都有些什么感觉?……我可以观察自己的感觉,就是说,我的感觉还不是我的全部……

12.最后,你终于明白,你也终于观察到,你在观察。观察到我们在观察的这一部分,我们称之为内在的目击者。它是一个中立者,观察着正在发生的现实。你也可以利用这一部分功能。在你觉得自己有些糊涂的时候,你可以在把这种对观察者进行观察的能力请回来,并由此可以与事件本身保持距离,只要你想这么做,就可以做到……

13.现在请你把注意力再集中到这个房间里来……

# NO.3

## 自我安抚技术

### (一) 积极想象训练

使用想象技术可以  
激活免疫系统，提  
升免疫力，有利于  
疾病预防与康复

#### 具体操作步骤如下:

1. 找一个舒适的地方，坐着或躺着，让自己放松下来。
2. 请留意到自己在房间里，留意到自己身体的姿势，留意到你的呼吸，如果你愿意，可以把注意力转向内部，转向你身体更深的地方。去感知你身体的免疫系统，你有生以来就拥有它，它是你的一部分，它一直在保护着你、呵护你，它由很多免疫细胞和免疫因子组成的，就像是保护你健康的哨兵和战士。请感受它们，它们分布在你身体的每一个角落，象一个庞大的军队，时刻保护你。去感受它们。也许你的眼前浮现出一些画面，甚至听到一些声音，就是它了。
3. 现在我想邀请你与你的免疫系统对话，表达你对它的感激和赞赏。以下可能是你想对它说的话。
4. 你是我的身体的防御系统，你太重要了，你机智敏捷，能将我的机体与所有入侵者区分开来，你有极好的功能准确地了解什么是我体内的，什么是不属于我体内的，你还能够认出来什么是无害的，什么是有害的，从我有生以来你就在保护我，我从心底里尊重你、感谢你。我爱你。平时我会多吃对你有帮助的营养饮食，进行体育锻炼，保持健康作息习惯和充足的睡眠，希望你能感受到我的爱。



5.在我内心深处，你越来越强大，越来越坚定，你总是根据需要竭尽全力地工作，当有入侵者时，你会持续进攻直到胜利。你是强大的，有战斗力的，但也总是能保持理想的平衡。我可以依赖你、信任你。你能动用所有资源，直到完成任务，回到完全的平衡和协调状态。你很聪明，不会被愚弄。我授权你保护我，使我免受病毒的侵害，帮助我恢复健康。你——我的免疫系统，从现在起，请你时时刻刻保护我，让我踏上康复之路的每一天都是强壮的、充满力量的。我感激你。

6.我在检阅台上检阅你，我的免疫系统，你们就像是一个强大的作战军团，有着严明的组织纪律和强大的战斗力。我希望你们能勇敢地投入战斗，当然，如果你们对我有什么建议或意见，我也很愿意聆听，我有什么不足之处，也愿意改正。我们通力合作，相互支持，直到战胜病毒，获得最终的胜利。

7.我看见精锐的士兵们集中在一起，带上了充足的武器装备，你们是最有战斗力、最勇敢、最顽强的战士，你们以行军、游泳、骑马或乘坐交通工具的方式到达病毒所在的地方。向病毒进攻。病毒也许一开始是强大的，最终它是虚弱的，战士们勇猛顽强，病毒被打败、死亡。有时，需要运用不同的战略战术，正面交锋或打游击战，与病毒周旋，或诱敌人深入，最终战胜病毒取获得胜利。

8.感谢你，我的免疫系统，感谢你的守卫和呵护，我爱你。平时我会多吃对你有帮助的健康食物，进行体育锻炼，保持健康作息习惯和充足的睡眠，让你保持最强的战斗力。你保护我，我也呵护你、滋养你。

9.我会经常与你对话，我们一起并肩战斗。感受自己与免疫系统共同战斗的体验。

10.准备好之后，慢慢回到这个房间来。

建议你每天或在需要的时候进行提升免疫力的想象练习，每次5-10分钟



## (二) 光柱技术

这个练习有助于去除不适的身体感觉或情感痛苦，也可用于快速增加能量。使用这个技巧后，最好先放松休息一下，然后再去做其他重要的事情

### 指导语如下：

1. 如果身体有任何不适的感觉，请专注于这种身体感觉，注意它是在哪个部位，周围都有什么。如果它有一个形状/大小/颜色/温度/质地/声音（音调高还是音调低），那么它是什么形状/大小/颜色/温度/质地/声音（音调高还是音调低）。
2. 你最喜欢什么颜色，或者与治愈相联系的颜色是什么？想象有一束具有疗愈作用的光从你的头顶照射下来，这束光来自宇宙，它的能量无穷无尽。它笼罩着你的全身，并透过你的皮肤进入你的身体。
3. 这束光带有你所需要的温度，具有疗愈的能量，它照在你的身上，去觉察它带给你什么样的感觉。
4. 请让这束光环绕着你身体感到不舒适的部位，对准那个部位，在它的上面反射、激荡开来，也在它的内部和周围回荡、震动。去留意那个部位的感受，它的形状/大小/颜色/温度/质地/声音发生了什么变化……
5. 请你觉察这束具有疗愈作用的光在这个部位流动时带给你的感觉是什么，它对这个感觉不适的部位有什么样的改变。
6. 如果你愿意，你可以用这束具有疗愈作用的光充满你的整个身体，为你的全身都带去疗愈的能量和活力……
7. 现在，请让这束光暂时离开，任何时候只要你愿意，你都可以让它回来。也许你希望你的光往下流进你的脚，然后进入大地，或者你想它照耀到各个地方。
8. 请按照你自己的节奏回到这个房间来。



### (三) 内在帮助者

内在帮助者与内在安全地一样，都是帮助个体在自己的内心建立一些有用的东西，达到支持、保护、安抚、支撑的作用。它可以在你感觉不错的时候陪伴你，也可以在你有问题的时候帮助你。内在帮助者练习对诸多生活问题的澄清特别有帮助。它面对创伤同样也有帮助，内在帮助者此时可以站在一旁安慰你。它就像比如某个童话中专做好事，并有超乎常人力量或能力的角色，比如某种动物、天使、会说话的石头等等。

在进行一般性准备并完成放松训练之后，可以进入下面的练习。

#### 指导语如下：

- 1.请你先把注意力从外部转向你的内部，再来仔细观察一下自己丰富的内心世界……
- 2.现在，请你和你自己内在的智慧这一部分建立起联系，这听起来似乎有些抽象，但你对自己内在的智者一定有过交道——或许，你只是没这么叫过它。
- 3.内在的智者只有当你的注意力非常集中的时候，才会察觉到。它能告诉你，什么事情办得不对，什么事情干得非常好。可以说，内在的智者是一个不会撒谎的裁判，告诉你什么是对的，什么是好的，什么是真的。因为一般情形下，我们的理解和领悟总占上风，所以我们总是感觉不到内在的智者的存在。或者虽然我们感觉到了它的存在，但却总又受到理解和领悟的妨碍。
- 4.现在，请你和你内在的智者建立起联系……

5.让你内在的智者帮助你, 和一个或者几个友好的、有用的东西建立起联系。我说的是东西, 而不是人, 它能陪伴你、保护你、支持你、安慰你……

6.它也许是童话世界里存在的某种具有特殊的能力或者力量的东西; 它也许是某种形式的能量……请让所有的感觉自由地延伸, 或许你看到了什么, 或许你听到了什么, 或许你感觉到了这种对你有用的东西的存在。请开启你所有的感官, 让它自由地出现, 然后留住它……

7.如果有不舒服的东西出现, 请告诉它, 它们不受欢迎, 然后把它们送走, 你现在只想遇见有用的东西。对于其他的东西, 只有在你想跟它们打交道的时候, 它们才可以出现……

8.如果你能建立这种联系, 你就可以让这位帮助者为你提供一些建议和帮助。请你想一想, 你有哪些重要的问题需要问它, 或者想请他提供哪些帮助或支持……

9.请把你的问题或要求提得更加明确清楚一些, 请你对每一种回答敞开心怀, 不要对它做出太多的评价……

10..如果你已经得到了一些答案, 请你对这种友好的帮助表示感谢, 如果你愿意, 你也可以对与这位内在的智者的联系表示感谢……你也可以设想, 经常请这位内在的帮助者来到自己身边; 你也可以请求他, 经常陪伴在你身边。

11.如果你希望, 但到现在还没有和你内在的帮助者建立联系, 就请你常常做这个练习。总有一天, 这种联系会建立起来。

20.现在, 请你集中自己的注意力, 回到这间房子里来。



## NO.4

### 联结资源与强化资源技术



#### (一) 百宝箱技术

##### 百宝箱技术指导语:

就像每个家庭的常备药物急救箱一样，我们为自己的心灵准备一个急救箱。

它主要用于以下四种情况:

- 1.当遭遇挫折、情绪沮丧时：能立即、不废力气地与自己的资源充分接触，让我们的心灵感受到积极的力量；
- 2.日常生活中：它与可以让我们在日常生活中时常与积极的事物和体验相联结，从中获取滋养，不会因工作学习忙碌而迷失自己；
- 3.参考百宝箱的物品/活动，规划丰富的日常生活；
- 4.生活环境改变时（限行、被隔离、执行任务等）：携带上这些资源资源，增强安全感和踏实感。

# 装备你的百宝箱 需要考虑以下几个层面：

## 1. 身体层面

- (1) 主动活动: 深呼吸, 散步, 慢跑, 气功, 跳舞……
- (2) 被动活动: 淋浴, 洗澡, 按摩, 美容……

## 2. 感觉层面

- (1) 视觉: 你喜欢的视觉色彩、图案、画面……
- (2) 听觉: 你喜欢的声响、音乐……
- (3) 嗅觉: 你喜欢的香味、气味……
- (4) 味觉: 你喜欢的可口的食物……
- (5) 触觉: 能带来你喜欢触觉体验的物品, 如抱枕、玩具熊、羽毛、棉花……

## 3. 精神层面:

- (1) 书籍、电影、放松、冥想、积极想象……
- (2) 对自己/对生活的积极性陈述……
- (3) 社会支持
- (4) 给亲友打电话、拜访喜欢的人、爱抚宠物、照片……

## 4. 其它层面:

- (1) 融入大自然: 度假、郊游、爬山……
- (2) 唱歌、烹调、玩游戏、照像、与儿童玩耍、手工艺、画画……

注意: (1) 确保百宝箱里包括了所有的资源; (2) 将百宝箱放在容易取到的地方, 必要时随身携带, 可以利用; (3) 用蝴蝶拍对百宝箱里的相关体验 (记忆) 进行



## NO.5 其他技术



### (一) 水管或雨刮器

用于消除消极的心理图像：当脑海中出现消极的图像时，想象用高压水管冲洗掉这个图像，或者用一把大雨刮器将其刷得干干净净。

### (二) 颜料罐

用于驱逐消极的心理图像：  
当脑海中出现令自己不安的消极图像时，想象它在一罐颜料的最上面，然后把颜料胡乱搅动一气。



CHAPTER 7

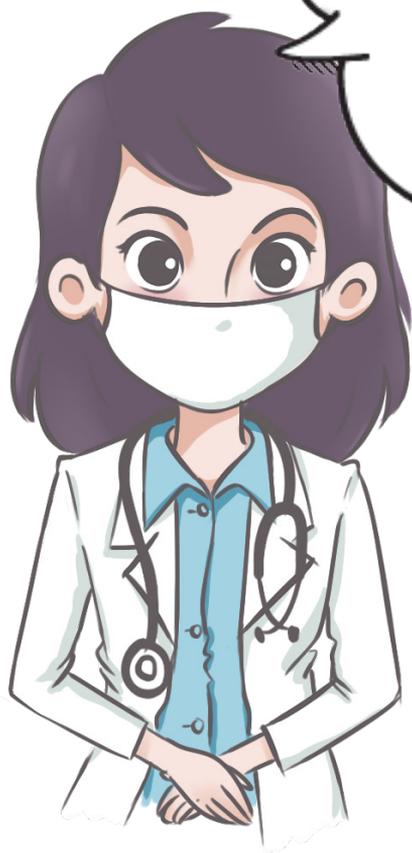
# 柒

深圳心理援助平台





如果本手册第三部分“面对疫情，如何保持心理健康？”还不足以帮助你或亲友；如果你曾经患有心理精神疾病而这次疫情又激发了过去的问题，请不要犹豫，请拨打深圳市危机干预热线（0755-25629459，服务时间：周一至周日 24小时），必要时就近到精神卫生机构咨询就诊



深圳免费心理援助热线电子地图二维码



# 深圳市心理援助和危机干预热线 一览表

序号	开设单位	心理热线	服务时间
	深圳市	0755-25629459	周一至周日 24小时
1	深圳市精神卫生中心	0755-25629459	周一至周日 24小时
2	福田区精神卫生中心	0755-83422376	工作日 8:00-23:00
3	罗湖区精神卫生中心	0755-82451199	周一至周日 24小时
4	盐田区精神卫生中心	0755-25251911	工作日 9:00-18:00
5	南山区精神卫生中心	4008308525	工作日 8:00-17:00
6	宝安区精神卫生中心	0755-29916168	工作日 8:30-12:00 14:00-17:30
7	龙岗区精神卫生中心	0755-28924061	工作日 8:00-12:00 14:30-17:30
8	龙华区精神卫生中心	4009633885	工作日 8:30-12:00 14:00-17:30
9	龙华区委政法委	4001890885	周一至周日 24小时
10	坪山区精神卫生中心	18124506995	周一至周日 24小时
11	坪山区委政法委	19926542197 0755-85209333	周一至周日 24小时
12	光明区精神卫生中心	0755-23425044	工作日 8:30-12:00 14:00-17:30
13	大鹏新区公共卫生管理服务中心	0755-84205422	工作日 9:00-12:00 14:00-17:30
14	深汕合作区	0755-25629459	周一至周日 24小时

## 主要参考材料来源

---

- 1.《新型冠状病毒肺炎预防手册》周旺，2020，湖北科学技术出版社
- 2.《新型冠状病毒防护手册》何剑锋，宋铁，2020，广东科技出版社
- 3.新型冠状病毒肺炎实时动态及疾病知识，丁香园 微信公众号（参考日期：2020年1月28日）
- 4.Hobfoll SE, Watson P, Bell CC, et al. Five Essential Elements of Immediate and Mid-Term Mass Trauma Intervention: Empirical Evidence. *Psychiatry* 70(4):283-314.Winter 2007
- 5.Trauma-Aid Germany, Helga Matthes, 方莉, 陈维樑等.  
第九届中国EMDR治疗师连续培训项目创伤心理学手册.深圳.2019
- 6.方莉, 王仁峰. 结核病心理治疗. 李亮, 李琦, 许绍发, 高微微主编. 结核病治疗学. 北京. 人民卫生出版社  
2013:149-166. ISBN: 978-7-117-15649-3



 党员之家

 干部之家

 人才之家

防控疫情, 我们在一起