作者 | 陆茗

疫情防控政策的优化，小步走，不停走，一直向前。

与此同时，“每个人都是自己健康的第一责任人”，成了网上热搜、而线下也容易得见的一句标语。

其实，在突然且巨大的变化中，我们要处理的，不仅是现实行动中的准备，也需要心理上的适应。

为了特殊时期的心理关怀，2020年，华南师范大学心理学院开通了两条“心晴热线”，持续面向学校和社会志愿提供公益心理咨询服务。袁杰是心理学院特聘研究员，也是华师“心晴热线”电话咨询服务平台负责人。

华南师范大学从2020年起开通“心晴热线”

他是团队里待机时间最长的接线员，2年来，累计服务时长超过3000小时。12月6日这天，他又接了约10个热线电话，通话期间，仍有电话打进来。

封控解除了，我还焦虑，这正常吗？我要怎么克服恐惧？如果遭遇新冠歧视了该怎么办？

尽管基于咨询伦理，我们无法透露案例细节，但我们或许可以从他的思路中寻找自己的解药。

以下是袁杰的讲述。

01

“外界突然变化的时候，不同程度的情绪反应，都是正常的”

11月30日（广州各区宣布解除临时管控）之后，我和爱人下楼散步去，明显感觉街上人突然多了起来，大家还是渴望恢复到之前的状态，蛮快能适应过来，但仍然有人继续拨打我们的心晴热线。

过去一周，接通的热线数量变化不大，2条热线一天能接到大约20个电话，但占线期间的未接来电会比之前少一点。

疫情防控措施调整，对心理压力的缓解是很具体、很直接的，打电话咨询的可能性也就降低了。

袁杰和同事在分析咨询者的案例情况

来咨询的人主要是家长，其他的是学生、教师、社会人士。防疫政策调整了，社会层面的咨询会少一些，但中小学目前还是不能返校、在家上网课，这些家长和学生的压力依然存在。

来自家长的心理咨询，主要是因为孩子不好好上网课、不写作业、玩手机等等激化了矛盾，他们没有办法跟孩子好好沟通，亲子关系出现裂痕。

对毕业生群体来说，学业、就业等问题还在延续。有还在方舱里的大四学生打来热线电话，也想早点回家、她面临着毕业、找工作的压力。

不同城市隔离政策调整进度的差异带来的影响、想要留校但此前迫于形势返乡的，以及，也有一部分人还不是特别能接受和适应新的变化。

来访者会表现或反映出一些症状，比如哭、持续心情低落、提不起兴趣、注意力无法集中、乏力疲劳，或者焦虑、手抖、呼吸急促、失眠，有些会有啃手指、拔头发这类强迫行为……

我们要承认，外界环境突然变化的时候，我们一时难以适应、有不同程度的情绪反应，这是正常的。只是如果一直处在这种情绪当中，对我们是有害的，化解它需要更深入地探索，梳理情绪背后的根源问题，分析他看待问题的思维方式。

在这样共同探索的过程中，我们增进来访者对自己的理解，我们也会用更符合他成长规律的理念去启发他，帮助他们在思维上调适自己。

咨询师跟来访者之间是有默契的，我们能够看到他从咨询开始到咨询结束的时候，出现一些变化的苗头。我们也能明显感觉到来访者刚开始的时候在哭、很低落、很虚弱，到了后面笑起来、很坚定，会说“我大概知道怎么做了”。

02

“做自己健康的第一责任人，也契合心理发展的规律”

疫情就像一次心理体检，它更集中地显现出我们对人和事物的理解差异，也更强烈地触发了我们原先已经存在的、可能放大焦虑或恐惧的惯性思维或弱点。

亲子冲突、婚恋问题、工作问题，来访者的问题可能复杂多样，但心理的成因和根源有相通之处，最后其实都是没有处理好自己跟外界的关系。

有时候，来访者并不是第一次有这些情绪反应，疫情触发的可能是不符合他预期的众多事情当中的一件，可能之前类似的事情他们也不是特别好应对，只是疫情冲击下，这些问题更集中、强烈地反映出来了。

我经常会问来访者这样一个问题：你能回想起来的最早的童年记忆是什么？

一次培训上，台下一位老师就说，她最早的童年记忆是，小时候幼儿园老师指着问窗帘是什么颜色，其他同学都说是绿色，当时她回答是墨绿色，老师说她描述得最准确，当着所有小朋友的面表扬了她，那是她的高光时刻。通过这段回忆，她也意识到，自己对颜色比较敏感。我就继续问她是教什么科目的，发现原来她是名美术老师。

这些最早的童年记忆可能影响一个人的成长基调，它的影响不见得是决定性的，但是会有个氛围感。

童年的记忆往往会影响人的一生。电影《何以为家》中，父母只顾生育而不管孩子的抚养和教育，12岁的男孩将父母告上法庭

有时，同样是过年的童年记忆，我记住的是喜洋洋的，他记住的是冷清的，通过这些问题，我们会了解到来访者他为什么现在面对一个问题，会从消极的方面去面对，可能源于他童年的创伤和阴影，有的是校园霸凌、有的是被父母忽视或伤害。

我们很多来访者是缺爱的，但同时他们有一种默认的思维，缺爱但是向外界索取爱，就像让小女孩跟陌生人打招呼，她下意识地往妈妈屁股后面一躲，这个时候她就是希望从妈妈那里获得一种安全感，这就是向外界求取。

但如果始终用这种模式应对的话，她其实没有成长。有些人可能现在已经26岁了，但如果说她在13岁的时候有个创伤没有治愈，也许她的心理年龄大概就是13岁，她可能一直像个小女孩一样，应对不来外界的压力。

当我们长久停留在“向外界索取爱”，希望外界符合你的期望、外界的人给你认可，但其实这些都不在你的掌控之中，一旦结果不如所愿，得到的就是痛苦。

成长的第一步，我们要从“向外界索取爱”一步步走向“爱自己”，当我们把注意力放到自己身上，接纳自己、增强自我，最终在人际关系中就能“爱他人”，给予他人爱和力量。这是我总结的“爱的三步曲”理论。

爱的力量十分强大，学会爱自己、爱他人，在增强自我的同时给予他人力量 / 《星际穿越》剧照

心理学上有个词叫创伤后应激障碍（PTSD），其实有些人也可以实现“创伤后的成长”，心理咨询就是帮助来访者做这样的事。

现在我们不断在提，我们是自己健康的第一责任人，这句话跟我们心理发展的规律也非常契合：从原来依赖于外界，变成了向内去加强自我防护的意识。

之前我们很大程度依靠国家的力量，其实始终要过渡到现在这个阶段，不可能永远是战时状态。

有时我们会依赖于外界提供的安全感，但并不见得能够实时获得。我们从来没有办法长期从别人身上找到自己问题的解决办法，我们得从自身去解决。

靠自己的力量去守护健康，这也是我们为自己负责任的开始，转变的过程中，我们会找回更多掌控感，靠自己的力量，也会带来更多正向的反馈。

靠自己的力量，为自己的人生负责 / 《法医女王》剧照

疫情防控政策调整优化，可能会带来一些焦虑，这也是正常的，焦虑其实属于进化情绪，是一种风险警示、提醒自我保护的机制，这个情绪会驱使我们采取行动去保护自己。

对老人，比起居家不出门，对他们更积极的保护，是接种疫苗，让他们拥有相对正常的生活。人们可能会在心理上经历“疫苗犹豫”，对疫苗的信息公开和科普、子女从亲情角度的推荐，能起到切实的帮助。

这是一个新的阶段，我们终究要靠自己的力量去应对外界的风险和压力，也要靠自己内在的力量走出疫情的创伤。

03

从思想、心理到行动，终将回归日常

过渡阶段，我们可能会有一些很具体的心理障碍要克服，其中就包括新冠患者摆脱歧视以及社会融入的问题。

有的康复患者可能在这方面会有心理障碍，特别在意别人的评价，希望外界能够符合自己的期待，当期待落空，他一下子可能失控，这个时候也能反映出他的心理成熟度，也可能和创伤有关。

这个时候我们同样可以帮他去认识自己，增强他内心的能量。

新冠患者的确承受了很多压力，康复之后，也要更勇敢一点，主动往前一步打破隔阂的局面，正常去活动，一定有人会跟你接触，可能有人会害怕，但对他们的迟疑，也要理解和接纳。

接受他人的情感帮助，是打开自己、打破心理障碍的关键性一步 / 《摩登爱情》剧照

对原先长时间处在管控区的朋友，他们的应激反应可能更强一些，还可能面临一些生活细节上的犹豫，比如要不要和朋友一起堂食。他们还有顾虑是情有可原的，我们要接纳不同的节奏和进度，陪伴和支持，帮助他们更好地过渡。

并不是所有人都会有同样程度的顾虑或焦虑，有的人可能会把这个问题看得严重一些，但在观念更新比较快的地方，这个问题可能没有那么严重，随着大家对病毒危险性的改观，人和人的感受也在更大程度上是相通的。

群体当中，永远有一些人会带头，慢慢会有人去跟随，一点点试探、扩散，逐渐形成一种新的潮流。虽然我们现在讲心理问题多发，但整体上，群体的心理健康水平还是向好的。

人跟人之间的这种信任感、距离感拉大，这是一个现代性的问题，如果说我们要去修复疫情破坏的连接和信任，就是多接触、增加互动，从身边具体的病患开始，消除对这一类群体的隔阂。

心理问题多发的时期，要逐步重建与他人的连接和信任 / 《摩登爱情》剧照

我喜欢讲一个酒鬼戒酒的故事，戒酒听起来难度很大，很多人会不了了之，如果把目标换成24小时不喝酒，这个目标很具体，咬咬牙可以够到。相比两个月每天喝得醉醺醺的，今天这一天成功不喝了，心理上，这是一个巨大的跃迁。

人们常说，把问题交给时间，我们不是等着时间来治愈你，因为这样，时间完全跟你无关，这个过程当中，我们需要观念的更新，落实在具体的行动上，一小步一小步地做，这个时候就开始有变化。

李小龙有一句话我很喜欢，他说：“虽然思想最为神圣，但人的目的终究意在行动，不在思想。”

编辑 | 向由

值班编辑 | 苏米

排版 | 茜雯