

# “没阳”别恐慌 “阳了”不要怕

这些心理调试方法  
建议学生和家都看看

“我是阳性怎么办？”“家人变成阳性怎么办？”“居家上网课，孩子学习效率低下怎么办？”这些是这几天大家颇为关注的问题。

在本学期剩余时间及未来一段时间内，面对即将到来的奥密克戎高发期，每个人都是自己的健康第一责任人。那么，学生和家长们心理上需要做哪些调试呢？宁波市中小生长导中心老师、宁波高新区外国语学校心理教师廖夏俊，梳理了以下情况，帮助大家积极应对。

**问题1** 我是一名学生，核酸检测结果显示我阳了，我现在好担心。

## 1. 接纳现实

当被通知为阳性或自测抗原阳性时，产生担心、恐惧、失望等情绪都是正常反应，恐慌只会增加心理负担，从而降低免疫力，病毒才有机可乘。钟南山院士表示，奥密克戎约等于普通季节性流感，被感染后一般7到10天就会恢复，不要过于畏惧。我们要做的是好好休息调养，尽快恢复健康。

## 2. 寻求支持

学会向自己的家人、老师和同学朋友寻求帮助，将自己的担心、焦虑向他们倾诉，在沟通中获得安慰与心理支持，通过家人和朋友的安慰，可以有效地帮助自己缓解自身不良的情绪状态。

## 3. 适量运动

如果条件允许，一定要适量运动。科学研究发现，运动不仅可以帮助释放缓解焦虑的多巴胺、内啡肽，而且可以转移注意力、增强新陈代谢和免疫力，帮助我们尽快“转阴”。

## 问题2

看到阳性的数据越来越多，我们班上也出现了好几个，我很担心自己也会被传染。

### 1. 想一想

人在恐慌焦虑时，容易用悲观的视角解读未来，想象最坏的结果，例如：“我嗓子痛了，偶尔还咳嗽，我是不是感染了病毒，要不要去医院？如果我中招了，会不会一切都完了？”这在心理学中被称为“灾难化思维”，存在这种思维的人对“阳”会产生较大的恐惧感。我们可以通过重新建立认知，去除灾难化思维。这个时候，我们可以尝试让自己想一想这几个问题：“我担心的问题是实际存在的吗？”“如果真的发生了担心的事情，我可以

做什么应对它？”以此来跳出自己的思维怪圈。

### 2. 清一清

心理学研究发现，面对不确定的信息会给人们带来焦虑，过载的信息也容易使人疲劳。网络上关于新冠的海量信息扑面而来的时候，让我们清一清，丢掉一些不必要了解的信息，关注官方渠道，还心灵一个安静。以科学严谨的态度来学习新冠的相关知识，对感染奥密克戎的主要症状、病情的发展、患病后的应对与处理等等做到“心中有数”，内心的安定也会油然而生。

### 3. 静一静

疫情的不确定性对学生是心理状态的一次小考，看到周围的阳性不断增多产生比如焦虑、烦躁、闷闷不乐等，这是我们自身在对外界快速变化环境的一种适应的过程，是很正常的现象，不必对自己的情绪表现过度担忧甚至自责，许多人都和我们有一样的感受。这是身体在提醒我们要关爱自己的信号，最简单的办法就是找一个安静的地方，做几次简单的深呼吸，等到心情平静下来后，再解决事情。

## 问题3

因为疫情，我们开始居家线上学习，但是我总是静不下心，眼看期末快到了，让我更加烦躁不安。

当我们在居家学习时，无法静下心来，可以尝试下面的方法哦：

### 1. 平缓呼吸法

吸气、屏气到呼气均默数5秒，吸气时通过鼻腔缓慢而充分地将空气吸到身体最深处，呼气时则通过口腔缓慢呼出，待完全呼出气

体后可正常呼吸2次。循环上述步骤，每次练习3-5分钟。

### 2. “蝴蝶拍”

可以闭上眼睛或者半合着眼，双臂交叉放在胸前，双手交替摆动，轻拍双肩，同时缓慢深呼吸，如此重复，直至恢复平静。

### 3. 关注当下法

不过度忧虑未来会发生什么事情，把注意力集中在当下，做好当下所能做的事情。保持一定的生活工作节奏，每天按时吃饭、睡觉、学习、锻炼。有意识地把注意力放在当下正做的事情上。

## 问题4

我是一名初三学生的家长，因为疫情，整个年级都改为线上教学，孩子自觉性比较差，因为网课曾经也和孩子发生过矛盾，眼看期末了，越想越着急，不知道怎么办。

### 1. 建立学习仪式感

为了更好地投入网课学习，家长可以帮孩子在心理和物理空间上创设学习的“仪式感”。如：像在教室里上课一样做好课前准备，提前喝水、吃东西、上厕所。准备好上课用的相关书籍和学习用具，穿好校服端坐桌前等待上课。利用闹钟设定“上课铃”，帮助孩子找到上课的感觉。

### 2. 让孩子成为“小先生”

家长让孩子当“小先生”，每天

给你讲授一下今天学习到了哪些知识。家长这样看似虚心向孩子学习的举动，实际上会让孩子们把学习到的知识在大脑中进行重新回忆，孩子在讲解知识的时候，我们还要注意让孩子有好的感觉，要多给予孩子肯定。

### 3. 良好的亲子关系

良好的亲子关系可以有效促进孩子学习，为更好建立关系，避免家长与孩子“相看两生厌”，建议家长每天和孩子做到“三个一”：每

天与孩子拥抱一分钟，每天与家人真诚有效沟通一刻钟，每周和孩子自由放飞一小时。

我们不能选择生活的境遇，但我们可以选择积极地应对，我们不能控制疫情的发生，但我们可以选择科学的防控。健康的心态是我们有序学习、幸福生活的基础，我们要正确地对待疫情，调整好心理状态，没有哪个寒冬不可逾越，没有哪个春天不会来临。

## 专业心理支持

1、宁波市中小学生心理热线：0574-87368585，在周末8:30-11:30、13:30-16:30开放基础上，当下疫情期间，工作日增加开放热线电话，家长和学生遇到心理方面的困惑都可以拨打热线进行咨询。

2、微信搜索“甬心伙伴”小程序，在平台上观看相关心理健康教育课程，学习更多心理调适的知识和方法。“宁波市中小生长云课堂”“甬心伙伴”微信自助小程序等平台开放了“防疫专区”，提供了系列心理调节课程。

记者 马亭亭

# 保护个人信息，守住您的个人权益

个人金融信息既是金融机构的宝贵财富，也关系到个人的隐私权、财产安全等合法权益。作为现代金融核心的银行机构，是个人信息保护的重要一环，为切实保护金融消费者权益，进一步强化个人信息保护管理，中信银行宁波分行严格落实个人客户信息保护，守住信息保护的第一道防线。

近日，客户陈某持其妹妹的储蓄卡到银行，要求银行柜台出示其妹妹近半年的银行流水。由于非本人查询，银行人员婉拒了他的要求。陈某情绪十分激动，表示自己持有银行卡且知道密码，银行为什么拒绝办理业务。后经银

行工作人员进一步了解，实际情况是，因其母亲年迈，而其母亲的资金由其妹妹代持，密码则由其姐姐保管，而姐姐担心妹妹擅自挪用，因此要求查询明细。

银行工作人员随即耐心解释：银行流水信息属于个人隐私，未经本人同意，银行不得随意提供给第三方人员。建议客户与其妹妹友好协商，如确需查询流水，建议由其妹妹出面办理。

中信银行宁波分行温馨提醒：客户预留在银行的个人信息、交易流水均属于个人金融信息，涉及个人隐私，如需使用，需本人临柜办理或在手机银行上

自主申请。

除此之外，在个人信息保护上，我们还要注意以下几点：

一、切勿随意填写包含个人信息的街头调查问卷、参与“注册即送好礼”等活动，谨防个人信息泄露。

二、切勿贸然连接不明的免费WiFi。如确需使用公共WiFi，将WiFi网络设置为安全程度最高的“公用网络”模式。

三、正确签注身份证、户口簿等包含个人身份信息的复印件。比如，明确注明使用用途——“仅用于办理××业务”。

四、不下载来源不明的APP，不随意



点开来源不明的链接，谨防“钓鱼网站”。

五、妥善保管银行回执单、业务凭条，不随意丢弃快递单、车票、购物小票等包含个人信息的票据。

宁波银保监局提醒广大市民，要积极增强个人信息保护意识，妥善采取个人信息保护措施，确保自己的个人信息隐私不受侵害。

记者 徐文燕  
通讯员 茅晶晶 顾盈瑜 赵振炜