

打造自愈力，拯救“疫情焦虑”

乐活新主张

编者按

疫情之下，请为心理复原力“充值”

最近我私信询问了2位上海朋友“还好吗”，我的中学同学文莉回道：“一切都好。我们小区志愿者组织了大量团购，物资还是很充分的，所以我可以淡定地坐在窗前看风景，楼下春光明媚。”另一个女友明慧也回复道：“我们其实都好，就是封控太久淤积了很多情绪，有点迷茫。”

的确，反复肆虐的新冠肺炎疫情，带给我们最多的是“不确定性”以及难过、焦虑、恐慌、无助等负面情绪，难免会影响我们的心理健康。其实，情绪并没有好坏、对错，每一种情绪都是我们内心的真实反应，就像一面镜子照见我们需要下功夫的地方。真正的高手不是去隐藏、压抑情绪，而是恰如其分地释放情绪，把它们当成了解自己、优化心性的历练，而每一次危机来临也都是绝佳的自我成长机会。

请记住一句话：“我的情绪我负责。”我们虽无法管控疫情的发展，但是我们可以想办法管理并提升自己的情绪和状态，让自己的内心变得更加强大。毕竟，你可以因为快乐而手舞足蹈，也可以因为手舞足蹈而变得快乐。

其实，无论是工作和生活的压力，还是变幻莫测的疫情，都不应剥夺我们内心的秩序与快乐。而越是焦虑的时候，我们越是要冷静下来，好好审视自己的生活，找回内心的稳定和宁静。愿你我都能在平凡的生活中，控制好自己，一往无前。期待疫情早日消散，我们都能自由快乐地拥抱温暖明媚的春天。



心理复原力，就是面对危机时能帮我们度过困境的情商能力。疫情之下，生气、害怕、难过、无助、焦虑、抑郁等负面情绪都会影响我们的心理健康，而“松—停—想—行”四步走，可以帮助我们化解焦虑，找回平和心境。请记住，“我的情绪我负责”，疫情虽然让我们暂时被困在家里，但也可因此化压力为动力，让自己的内心变得更加强大。

张怡筠

今春以来，新冠疫情形势变得复杂而严峻，我们的情绪也受到了巨大挑战，常常感觉到焦虑、抑郁、不安、压力……特别是对于不得不隔离的人，除了身体健康外，心理健康也不容忽视。

疫情之下，两种行为四种情绪容易影响心理健康

生活中，面对同一件事情时不同的情绪反应，能帮助我们了解自己真实的状态和需要。疫情当下，有两种行为会影响我们的心理健康。

忽视和压抑自己的身体需要。疫情期间，有人因焦虑睡得越来越晚，有人身体不适也一直忍着，有人不会做饭一直对付着……其实，这些都会影响心理健康。如果不舒服，如果有困难，请不要害怕麻烦，一定要及时求助。其实，只要你开口，大多数人都愿意伸出援手。

别把时间全放在不确定的事情上。《应对焦虑》一书提到，焦虑往往在“不确定感”中充分滋生。什么是不确定的事情呢？疫情什么时候结束？物流什么时候恢复？能不能找到适合的团购……显然，当我们把时间全耗在这些事情上时，就会产生不确定感，继而感到焦虑、挫败、无力，情绪越来越差。此时，我们需要把注意力放在更有“确定感”的事情上。比如制定规律的作息时间表，清洁收拾家，看书、写字……

而当人们因为疫情而居家隔离时，常常会产生以下四种情绪：1.担心。这一类情绪由浅到深分别是：在意、挂心这件事→担心、焦虑会出事→以及恐慌不已乱行事。2.愤怒。这一类情绪由浅到深则是：对计划有变感到不满→对疫情如此严重感到生气→生气到了愤愤不平的状态。3.伤心。因为无法出行而感觉失落，看到其他人受苦而伤心难受，觉得自己无法改变任何事而感觉无助甚至非常消极，对未来走势感到绝望。4.自责。有人会自责没提前囤更多物资，或者没有很好保护好家人及自己等。

事实上，所有这些情绪都是正常的。而当我们看到这些“负面情绪”的那一刻，它的强度就开始降低了。接下来，我们可以运用心理复原力，让自己从情绪困境中解脱出来。

松、停、想、行，为心理复原力快速“充值”

心理复原力，就是面对危机时能帮我们度过困境的情商能力。它就像一个皮球，当有外力向下拍时，皮球都会下坠。心理复原力差的人，就像没气的皮球一样，掉在地上后反弹不起来；而心里复原力好的人，却可立刻反弹回来，甚至比之前弹得更高。

那么，如何判断你的心理复原力是否充足？1.是不是连续三天或以上时间出现睡眠障碍，如失眠、做噩梦等；2.一刻也无法停止联想到疫情；3.一直处于惊吓状态，战战兢兢如临大敌；4.脑海中一直会出现某个疫情相关影像，挥之不去；5.情绪非常不稳



小丽画

定，自己控制不住；6.出现冲动性行为，一言不合就叫骂等。如果出现以上多数情况，说明你的心理复原力不足，急需“充值”。

其实，生气、害怕、难过、无助等情绪都来自大脑中的杏仁核，当杏仁核很激动时，大脑皮质会处于一种暂时失灵状态。因此，要调节情绪，我们首先要安抚杏仁核，让大脑恢复理性思考。而“松—停—想—行”四步走，可以帮助我们化解焦虑，找回平和心境。

松：练习呼吸放松，启动副交感神经。感到焦虑胸闷时，请先用力大口把气吐出去，让肺部清空，接下来再做呼吸冥想。特别推荐“284呼吸冥想”，即2拍吸气、8拍屏气、4拍慢慢吐气。连续练习4分钟，就会让各种荷尔蒙恢复正常，重归理性思考。失眠时，也可躺在床上多加练习，可以很好提高睡眠质量。

停：停止异常的思维想法及行动。很多人抱怨说无法让自己放松下来，会一直想疫情的事情。此时，第一要少刷微信。如果你是高敏感人群，可以仅早中晚3次看信息，每次30分钟，其他时间保持生活作息不被打扰。

其次，可以和孩子家人们一起玩一些小游戏，既增加亲子关系，还可平复心情。推荐一个全家人一起做的小游戏“猜猜猜”。①“听听猜猜猜”：焦虑者闭上眼睛，其他家人可用筷子敲不同物品，让他猜一猜这是什么声音，这可让大脑颞叶恢复正常。②“闻闻猜猜猜”：一个人闭上眼睛，其他人找来不同东西让他闻，最好其中有他喜欢的东西，猜一猜是什么东西。③“尝尝猜猜猜”：一个人闭上眼睛，其他家人找一些可以吃的

东西，分别尝一尝并猜一猜到底是什么。

想：做一些回忆和思考。不妨和家人一起回想以前美好的经历，比如，一起看开心旅游的照片并一起回忆，提醒自己当下不愉快的情绪只是暂时的，终究会过去。另外，你需要检索自己内心曾有过解决问题的力量，回想那些挺厉害的经历，比如，在陌生地方迷路、重要场合手机断电等，想想当时你是怎么解决的，对自己重新评估，你会发现自己是可渡过难关的。请记住，“我的情绪我负责”，情绪是自己的事，我们虽然无法管控疫情的发展，但是我们可以想办法调整自己的情绪。

行：采取行动。疫情之下，规律作息、吃睡都有固定节奏，不要熬夜，恢复常态，这是你照顾自己的最基本方式。还有，即使困在家里，也要坚持锻炼，因为运动是化解压力的最好方式。同时，设定新目标帮助自己重新定义当下状况，比如，计划看几本书、学做几个菜、写毛笔字等，让注意力转移到自己能掌控的事情上，就能化压力为动力。

按照以上4个步骤，你的“皮球”就能反弹回来，心理复原力也会大大增加，就能更健康、平和地应对生活。疫情虽然让我们暂时被困在家里，但也可因此让自己的内心变得更加强大。而作为父母，你也在为孩子示范——怎么应对变化多端的未来；孩子也会从大人的所作所为中学到，要有能力管理并提升自己的情绪和状态，即使未来再次遇到危机也能坦然面对。

期待疫情早日消散，我们都能自由快乐地拥抱温暖明媚的春天。

乐活日子

关掉朋友圈，独享安宁空间

辉哥

最近，我时常会关闭朋友圈，因为近一段朋友圈有太多的情绪和负面信息，而我又是一个容易共情、容易焦虑的人，是那种能提前很长时间、远在千里之外就会“担心坏事要发生在自己身上”的人。于是，我干脆把朋友圈关了。

如今，我开始把主要精力时间放在整改家里的观影空间，虽然具体方案还没有确定

下来，但最大收获是：我找到了“极简观影”方式，就是在书桌上打开27寸的电脑显示器，拉上窗帘，戴上耳机，独自观影……久违的观影体验，非常美妙。

我这几天重看了几部最喜欢的电影《阿甘正传》《肖申克的救赎》《谍影重重》，在重温的经典片段里，我逐渐忘记了朋友圈的烦扰。我也意识到，一个独立的影音室对我而言并不是最关键的事，最关键的是放下手机、戴上耳机，沉浸在电影之中。有了这种心境，

环境反而容易获得，正所谓“境由心生”。

其实，无论是工作的忙碌还是生活的压力，甚至是众说纷纭的疫情，都不应剥夺我们内心的秩序与快乐。外界很多事情的发生、走向、消失，都在我们个体能力控制之外，我们能做的最好选择便是：利用一切条件，让自己放松，让身心安定。而每个人也都可以尝试：就在今天，就在自己所处的空间内，给自己辟出一片可以独享的空间，让自己放松下来，让内心逐渐安静下来。你会发现，心安了，很多难题其实并不难。

乐活态度

人生，少的是如意和幸福，多的是辛苦和磨难。最能体现生命波澜壮阔的，是在逆境时的坚韧。而生活能治愈的，都是那些能自愈的人。你要学着忘记过去的种种不幸，不悲观、不沉沦、沉住气，慢慢把自己的事情做好。成年人，也应当拥有马尾松一样的“自愈力”，静默承受，慢慢痊愈，走过生命的暗礁险滩，终有一天能看到绝美的风景。

安娜

秦岭南河以南生长着一种植物——马尾松，正常情况下马尾松枝干光滑，它一旦受伤后会迅速分泌出松脂包裹伤口，防止病菌入侵，促进伤口快速修复。成年人，也应当拥有马尾松一样的“自愈力”，静默承受，慢慢痊愈，走过生命的暗礁险滩，终有一天能看到绝美的风景。

你可以回头看，但一定要往前走。有这样一则故事，驴遇见了穿越沙漠的骆驼，驴问骆驼：“你是怎么做到穿越沙漠的？”骆驼说：“一直走。”说完，骆驼抬起带血脚，继续朝着沙漠深处走去。我们每个人的生，或多或少会遭受来自生活的打击。只是有人背负伤痕潦倒一生，而有些人却能勇敢面对过去“断舍离”，让伤痕开出美丽的花。

很喜欢一句话：“日子不是老盯着伤心事打出来的，而是昂首挺胸迎着朝阳一步步走出来的。”你可以回头看，但一定要往前走。你要学着忘记过去的种种不幸，因为习惯了悲伤的眼睛看不到绝美的风景，请把万千苦恼留在身后，雷霆过后自有晴空。

你可以短暂歇息，但不要停止奔跑。人生，少的是如意和幸福，多的是辛苦和磨难。不沉沦、默默自愈的人，渐渐都活成了生活的强者。

第一位进入白宫的华人女性陈香梅，青年时母亲离世，中年时丈夫亡故，她带着姐妹艰难谋生，撑起了一个家。面对家庭变故和生活磨难，她没有沉沦，一边在研究所做研究，一边活跃于商界，凭着这股韧劲，她最终成为美国第一位大型航空公司的女副总裁。

《银魂》中有一句台词：“不会有过不去的夜，不会有停不下的雨，只要心中有太阳，我们就可以没有迷茫地活下去。”而最能体现生命波澜壮阔的，不是一帆风顺，而是在逆境时的坚韧。风来，随风飘摇而不屈心中之志；雨来，就当对灵魂的洗礼，等待时机重生。

扛下去，熬出来，生活会许你深邃辽阔。许多成功人士必备的特质中，有一个就是——能扛事。俞敏洪历经几次绝境，依旧能够触底反弹，教培行业经历整顿后，他转行做直播，闯出了另外一片天地。这世界很多东西都是守恒的，想要得到必须有所付出，你想比别人走得更远，就一定要比别人更能扛事。人最了不起的地方，不在征服什么，而是去承受什么。生活本就是一个不断克服困难、超越自身局限的过程，扛下去，熬出来，生活会许你深邃辽阔。

其实，人生境遇无常，遇到困难是裹足不前还是逆境重生，全在我们自己的选择。而生活能治愈的，都是那些能自愈的人。毕竟，弱者只会持续性卖惨，强者都是习惯性自愈。沉住气，慢慢把自己的事情做好。越是人生无常，越要沉静内心。当阴霾的日子逐渐过去，和煦的风一定会再次吹拂大地，带来蓬勃的生机。愿你在平凡的生活中，一往无前。

学会自愈，才能一往无前