



疫过天晴

高校学生心理自助手册



前言

研究发现,新冠疫情严重影响了中国人民的心理健康¹。在世界范围内,焦虑、抑郁、心理困扰和压力症状的发生率均有所上升,其中年轻人的抑郁和焦虑状况更为显著²。2020年,爱茉莉太平洋携手广东省日慈公益基金会(以下简称“日慈公益基金会”)推出“AMORE 能量青年”心理关怀公益项目,共同探索青年心理赋能领域。通过线下互动体验式路演、讲座、工作坊和线上小程序服务平台,帮助年轻高校学生、职场白领习得自我觉察、缓解压力和情绪的好方法,以积极乐观的态度面临人生的挑战。

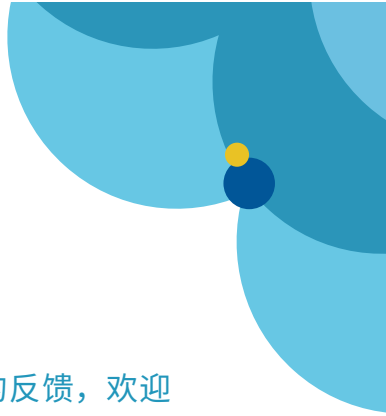
在如今疫情的新形势下,日慈公益基金会与爱茉莉太平洋、上海市慈善基金会关注到了大学生面临的挑战,合作撰写了本手册。日慈公益基金会曾于2020年初紧急编写了《疫过天晴——中小学生复课心理支持手册》,帮助疫情较为严重的学校做好学生心理支持以及教师自我关怀工作,得到了相关方的一致好评。

本手册整合了深层生态学、社区抗逆力模型、积极心理学和焦点解决短期治疗等理论,采取14天练习的方式进行编写。心理健康不仅仅意味着没有精神健康疾病,也意味着我们能够积极地面对社会生活。希望大学生朋友能够通过手册的练习,在生活的不确定性中学习觉察自我、关照自我的不同方法,充分地探索自身的情绪、资源与志向,并尝试做出下一步的行动。虽然本手册的编写源于深受疫情影响的大学生所面临的挑战,但是**不论使用手册的你是否正在为疫情所困扰,又或者是否正在高校就读,本手册都能够支持你更好地探索自我、提升心理韧性与前行的动力。**

本次编写工作主要由日慈公益基金会心智素养研究院承担,在此过程中,我们得到了机构内外许多伙伴的大力支持。首先,我们需要感谢为本次手册编写及后续工作提供支持的爱茉莉太平洋和上海市慈善基金会。其次,要感谢姚灏、姜超、钱月皎、陈安娜、朱吕珂、敬丹莹与刘雨朦七位老师为本手册提供了宝贵的审阅意见。最后,还要感谢俞梦琦、吴慧琪、段高明、李小愉和林思恒五位志愿者为本手册提供的创意。

¹ Huang, Y., & Zhao, N. (2020). Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 outbreak in China: A web-based cross-sectional survey. *Psychiatry Research*, 288, 112954.

² Xiong, J., Lipsitz, O., Nasri, F., Lui, L., Gill, H., Phan, L., . . . McIntyre, R. (2020). Impact of COVID-19 pandemic on mental health in the general population: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 277, 55-64.



由于手册的编写时间有限，仍有不足之处，如果你对手册有任何的反馈，欢迎在公众号“日慈公益基金会”后台留言，或通过邮件联络（admin@ricifoundation.com）。

不论风雨，都期望你的心底有一片晴朗。

关于爱茉莉太平洋

爱茉莉太平洋是一家拥有 70 余年历史、总部位于韩国的全球化妆品公司。旗下拥有雪花秀、兰芝、悦诗风吟、梦妆、吕等 20 余个知名品牌。秉持“铸就美丽世界”的企业使命，集团于 2021 年发布了“2030 A MORE Beautiful Promise”，围绕“与顾客、社会同行”、“与自然和谐共生”做出五大承诺，包括：在新产品中 100% 体现环境 / 社会友好属性，在公司内外倡导多样性和包容性的价值观，实现全球生产场所的碳中和，减少产品包装材料中的塑料用量，保护生物多样性等。近年来，爱茉莉太平洋在女性、文化、自然生态三大领域持续履行社会责任。在中国，每年有数万名困境女性和青年群体受益于公司旗下的公益活动。

关于日慈公益基金会

日慈公益基金会于 2013 年 12 月 31 日在广东省民政厅注册成立，是国内首家专注于青少年儿童心理健康和幸福成长的慈善组织，以“积极心理学”和“社会情感学习（SEL）”为理论基础，自主研发了本土化的心理课程，发起了核心项目“心灵魔法学院——乡村儿童心理课”和“心益计划——乡村儿童心理夏令营”，服务儿童约 33 万人，开展课时数超过 300 万，成为儿童心理领域覆盖面最广、知名度最高的公益组织，被新华网、中青报等十余家主流媒体报道。

目录

前言	a
写给大学生的一封信	01
使用方法	02
使用指南	03
第一天 能量曲线	06
第二天 积极希望	11
第三天 感恩之心	15
第四天 发掘资源	18
第五天 安全空间	21
第六天 问题外化	24
第七天 生命之河	28
第八天 尊敬苦难	31
第九天 认识自我	35
第十天 慈悲他人	38
第十一天 人生意义	42
第十二天 更好的我	45
第十三天 滋养计划	49
第十四天 疫过天晴	52
结语	57
附录	58
参考文献	62

写给大学生的一封信

不知道看到这段文字的你，现在是什么样的心情？

疫情对于你我来说都是极大的考验，我们可能许久没有同自己的好友会面，没办法享用喜欢的美食，不少规划都因此而打乱。我在编写这本手册时也处于防控区内，自己也有许多情绪萎靡不振的时候。特别是，当我思考到底应该如何与大家分享时，我感到了很大的压力：怎么样能够让这本手册对大家来说真的有意义，而且让更多的同学有兴趣尝试一番呢？

我明白会有一些同学觉得，这时候关注自己的心理健康有什么意义？但我相信，就好像身体是革命的本钱一样，心理健康也是我们更好应对现实挑战的资本。在更好的状态下，大家更能够发挥所长，向自己向往的生活迈进。

我可以保证的是，手册中的大多数练习都是在灾害援助以及临床治疗中长期验证有效的方法。在烦闷的情况下，我们可能很难静下心来尝试自己并不熟悉的东西。但这种**尝试本身就能够帮助我们更好地稳定下来。**

我们推荐大家**按照 14 天的顺序进行练习。**但是，在进行一些练习时，我们的感受非常因人而异。比如在“感恩之心”的练习中，可能有人会感觉备受鼓舞、非常温暖；也会有人愤慨，在心里暗骂，“都这时候了，还要我去感恩。”假如你喜欢某一天的练习，不妨在它身上多花一些时间；假如你不喜欢某一天的练习，那就把它跳过，过些时候再回来看看对它有什么感觉，考虑要不要再做尝试。

而在每一个主要练习后边，都有一个“**能量加油站**”，许多都是由其他的在校大学生提供的。希望你能从其他人的做法里边获得启发，也能感受到我们同舟共济的力量。

最后，假如你认为你现在的情绪已经完全超过了自助、互助所能够解决的范围，记得及时联系老师，看看你们学校是否能够在这个时候提供心理咨询等相关服务。我们在文末还为大家提供了各地的心理援助热线。

期待未来 14 天的道路与你同行。

使用方法

这本手册是拿来**用**的。

为了让你明白这一点，请按以下操作步骤使用：

1. 在本页大大地写上一个让你不高兴的事情，又或者你不喜欢的人；
2. 将本页撕下，揉成一团；
3. 用力地扔进垃圾桶里。

Tips：如果你“不幸”只有电子版，请拿一张作废的稿纸来做。拜托，一定要动起来才会开心的！

使用指南

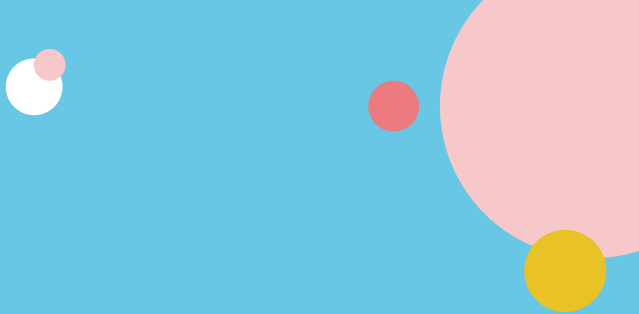
如果你是心理教师、辅导员或是其他助人从业者，希望将手册用于学生工作中，或改编用于其他助人工作者，该指南会为你提供一些参考与建议。

在创伤应激研究中发现，曾经被广泛运用的重大事件压力管理（Critical Incident Stress Management, CISM）方法让救援人员或其他工作者引导受到重大事件影响的人谈论自己的感受，并不能减少当事人的困扰，也不能预防创伤后应激障碍³。而受到世界卫生组织推荐的心理急救（Psychological First Aid）目前也在其有效性上缺乏充分的证据⁴。可以说，如何应对重大事件带来的影响、预防可能的心理健康危害，尚待整个助人行业进一步地实践与研究。

尽管学生的心理健康如何受到疫情的影响尚不明确，对于如何处理重大事件带来的影响仍没有统一的解决方案，我们还是能够通过向各行各业的先行者学习，为我们的工作提供参考。由于学生在疫情中受到了大环境整体不确定性的影响，生活节奏及规划都相应被打乱，不同于洪灾、地震和恐怖袭击这类重大事件，所以本手册参照了深层生态学的框架，并结合了社区抗逆力模型、认知行为疗法和积极心理学等理论、方法进行了编写。

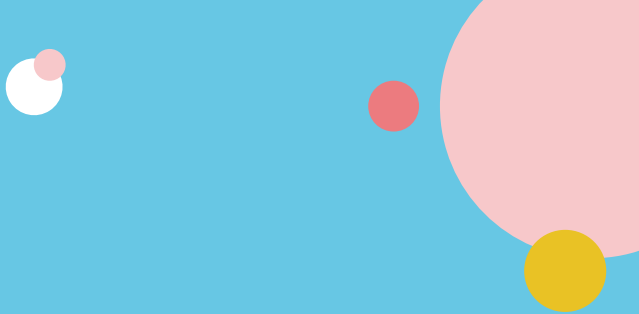
³ Everly Jr, G., Flannery Jr, R., & Eyer, V. (2002). Critical Incident Stress Management (CISM): A Statistical Review of the Literature. *Psychiatric Quarterly*, 73(3), 171-182.

⁴ Shultz, J., & Forbes, D. (2014). Psychological First Aid. *Disaster Health (Austin, TX)*, 2(1), 3-12.



深层生态学的理念最早回应了二战期间人们对于冷战及核污染风险的担心，并在往后世界人民对于气候变化、国际局势的反应中不断深化。它旨在让人们能够更好地了解自身经历、切身体会，尊敬自身的痛苦，从中获得力量，并积极地开展行动，以“积极希望”的态度面对未来的不确定性。虽然疫情与战争、气候变化的风险有所不同，但是深层生态学的方法很好地回应了人们在不确定性中的消沉与无望。通过对深层生态学的理解，相信你能够从更宏观的视角看待疫情下学生对学业、生活乃至未来就业的复杂感受。

正是因为疫情的特殊性，本手册也没有拘泥于深层生态学的框架，进一步结合了来自叙事疗法和焦点解决短期疗法等注重发掘当事人资源的方法，希望更多探索与培植学生的力量。不同于“心灵鸡汤”式的鼓励，在相关的练习中，都是基于回忆与梳理，希望学生能从生活经历中找寻资源与力量。而从“社会情感学习”的角度出发，这些练习也是通过书写、视觉化等方式锻炼学生的社会情感能力。



我们常说，实践是检验真理的唯一标准。当我们发掘了学生的能力，那我们就应该和学生一起探索前进的方向，让这些能力有用武之地。手册的后半部分便结合了深层生态学、积极心理学和慈悲聚焦疗法等，让学生能够更好地认识自我、厘清人生价值并且制定未来规划。只有立足当下、面向未来，才能让心理健康教育不止于治疗和预防心理健康问题，而是真正地促进学生的心理健康。

本手册为学生在疫情中成长提供了资源，但它并不是权威的指南。学生的成长离不开家长、老师、整个社会以及学生自身的努力。如果缺乏其他的资源，本手册非常简单、易用，家长和老师可以在了解和认同本手册理念的基础上，将手册推荐给学生，由学生自行使用。假使学校有足够的师资团队，也可以设计对应的团体和工作坊，甚至结合自身所长进行改编，帮助学生更深入地学习。

相信我们的一同努力，会为学生创造更美好的未来。

DAY

01

第一天
能量曲线

在我们的旅程开始,先邀请你填写一个简短的心理测试。

在下方的表格中,左侧是一些状态的描述,如果你**最近两周**从来没有过这些感觉,那么你就可以对应勾选右侧的“0”,“有几天”就对应选“1”,并以此类推。

	从来没有	有几天	刚超过一半天数	接近每天
感觉心神不安、焦虑或高度紧张	0	1	2	3
不能停止或控制担心	0	1	2	3
做任何事都觉得沉闷或者根本不想做任何事	0	1	2	3
情绪低落、抑郁或绝望	0	1	2	3

你做完了吗?

在这个测试中,前两题的得分显示的是你的焦虑水平,后两题得分代表你的抑郁水平,相加可以了解你的整体状态。总分 0-2 分代表你没有明显的情绪困扰,3-5 分则表示你的情绪困扰达到了轻微程度,6-8 分表示中度的情绪困扰,而 9-12 分代表你的情绪困扰已经相对严重。

需要注意的是,焦虑和抑郁是人们正常情绪的一部分。当我们面临一些挑战时,我们自然会有负面情绪产生,提醒我们在心理上的需要。**只有在这些情况持续两周以上,并影响你的正常生活、学习时,才会考虑病理性焦虑抑郁的情况。**

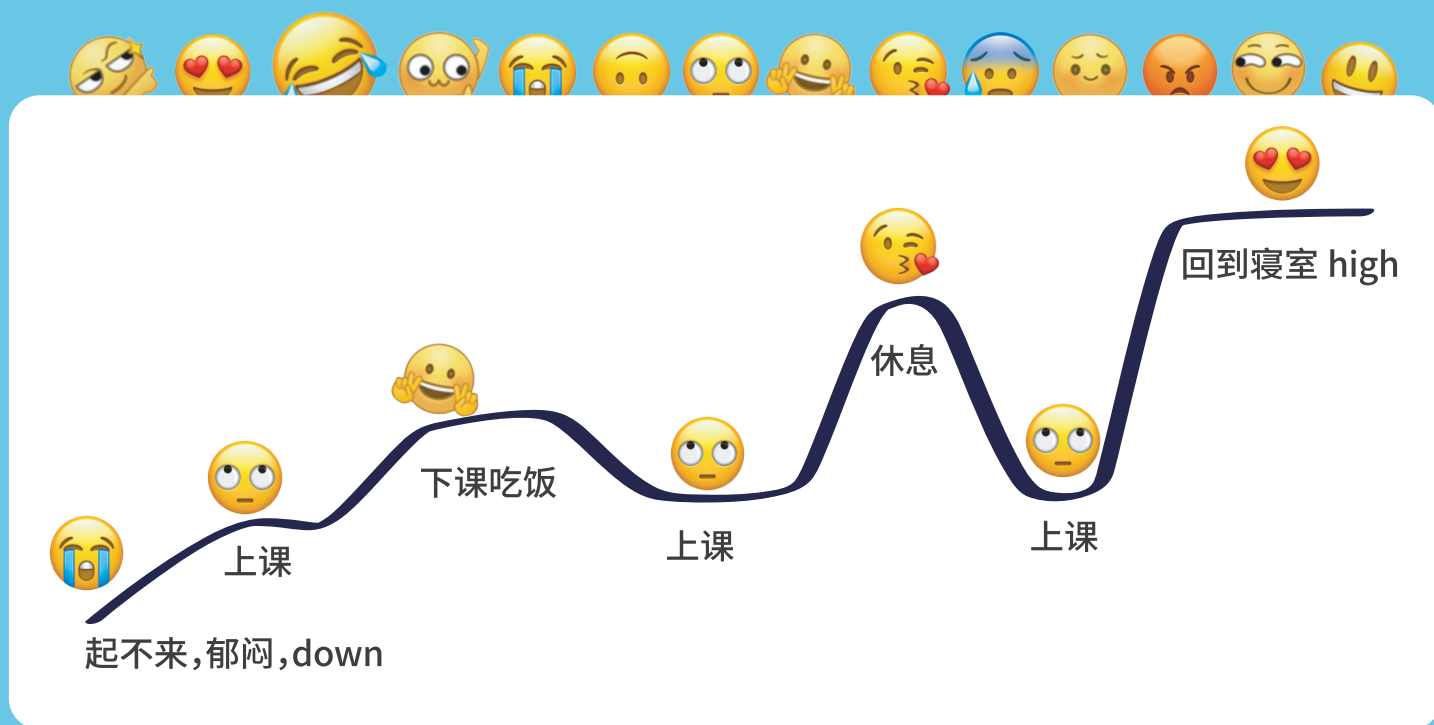
在开始时邀请大家参与调查评估，是为了方便大家记录自己的状态变化，这样我们就能在接下来的旅程里更好地探索自己的情绪、追踪自己的进步。你可以将每天的结果都记录在下方：

情绪记录表

第一天	(焦虑) _____ 分 + (抑郁) _____ 分 = _____ 分
第二天	(焦虑) _____ 分 + (抑郁) _____ 分 = _____ 分
第三天	(焦虑) _____ 分 + (抑郁) _____ 分 = _____ 分
第四天	(焦虑) _____ 分 + (抑郁) _____ 分 = _____ 分
第五天	(焦虑) _____ 分 + (抑郁) _____ 分 = _____ 分
第六天	(焦虑) _____ 分 + (抑郁) _____ 分 = _____ 分
第七天	(焦虑) _____ 分 + (抑郁) _____ 分 = _____ 分
第八天	(焦虑) _____ 分 + (抑郁) _____ 分 = _____ 分
第九天	(焦虑) _____ 分 + (抑郁) _____ 分 = _____ 分
第十天	(焦虑) _____ 分 + (抑郁) _____ 分 = _____ 分
第十一天	(焦虑) _____ 分 + (抑郁) _____ 分 = _____ 分
第十二天	(焦虑) _____ 分 + (抑郁) _____ 分 = _____ 分
第十三天	(焦虑) _____ 分 + (抑郁) _____ 分 = _____ 分
第十四天	(焦虑) _____ 分 + (抑郁) _____ 分 = _____ 分

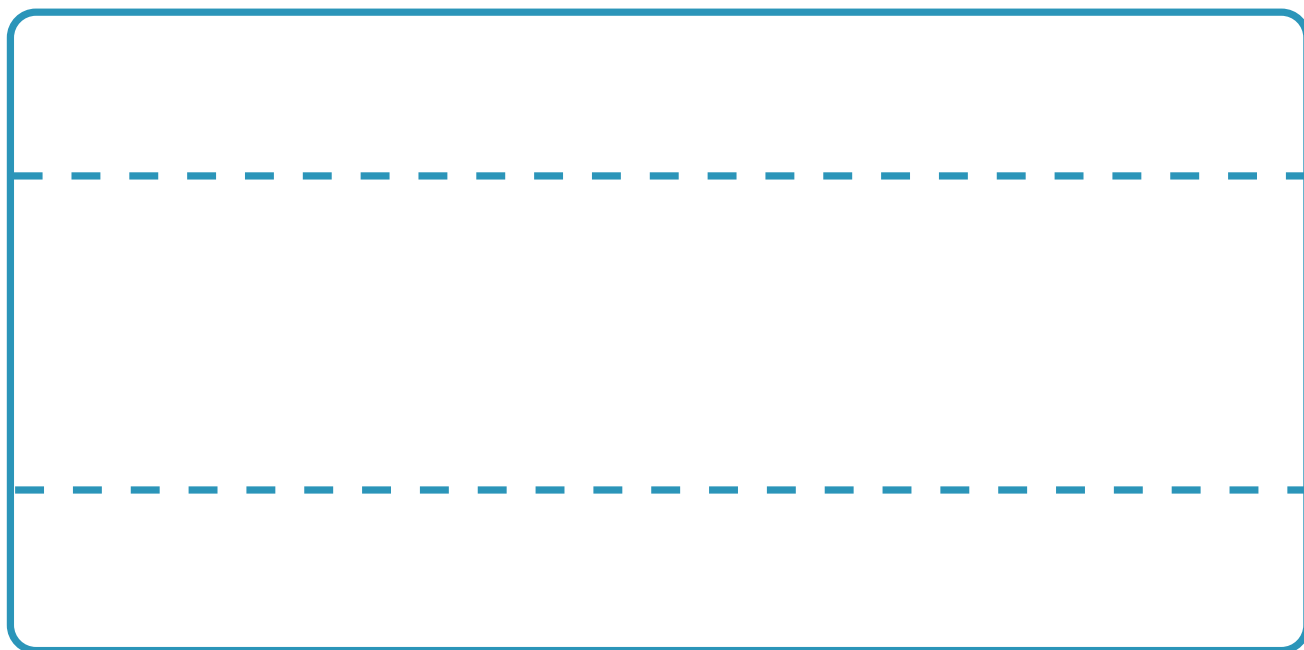
不过，前边的记录表只能记录我们的大致情况，人的心理显然要比数字要复杂得多。所以今天的练习希望邀请大家画出自己的能量曲线，用自己的方式定义自己的情绪。

下方是一张能量曲线图，我们可以看到这位同学的“能量水平”在随着不同的活动而变化，比如从“起不来”到“上课”，他的能量有所提高，但下课吃饭更让他能量百倍。



这里的“能量高”并不一定代表心情好，譬如在你焦虑、愤怒的时候，你的“能量水平”也是很高的；而在你心情平和的时候，你的“能量水平”可能也比较低。

最后，我们在下方为你留下了空白，让你可以绘制自己在一天当中的能量变化图。像示例一样，把自己的能量高低，还有不同节点的事件与情绪记录下来吧！



* 我们绘制了两条虚线，代表不寻常的能量高低。比如你感到出离愤怒，那么你可以让线条突破上方的虚线。

能量加油站

可以尝试书写记录当下的生活，自己的状态心得体会，观察到的现象，回头疫情走过，自然留下了这份特别的回忆。用来记录的方式有很多，何乐而不为？

—— 高明

疫情让我们社交生活的半径大大缩小。现在你正好拿着这本册子，不妨把它推荐给你的老友，然后和 TA 聊聊近况。

—— 彬华

DAY

第二天
积极希望

02

不论你是身处疫情的中心，自身的生活、学习本身受到巨大的影响，还是你为其他疫情下的人们而忧心、愤怒，这都是一件很正常的事情

“我们为世界的现状感到痛苦，而这种痛苦来源于我们与所有生命之间的相互连接。”



人类自诞生以来便历经艰险，尤其面临核安全与气候变化的挑战，更是给人们敲响了警钟。于是，20世纪70年代末以来，便有许多人开始从事“绝望与赋能工作”。其中有一位叫做乔安娜·梅西的实践者不断深化相关的实践，最终形成了深层生态学“重新连接的工作”（The Work That Reconnects）。她说，“别为了你感受到的悲伤和愤怒而抱歉。它是你的仁慈和成熟的度量，是你的敞开的心灵的度量。当你的心打开，就会获得疗愈世界的空间⁵。”

这种充分体验痛苦、与生命连接的工作，会让人们明白我们为何是个紧密相连的命运共同体，也允许我们拥有“积极希望”。

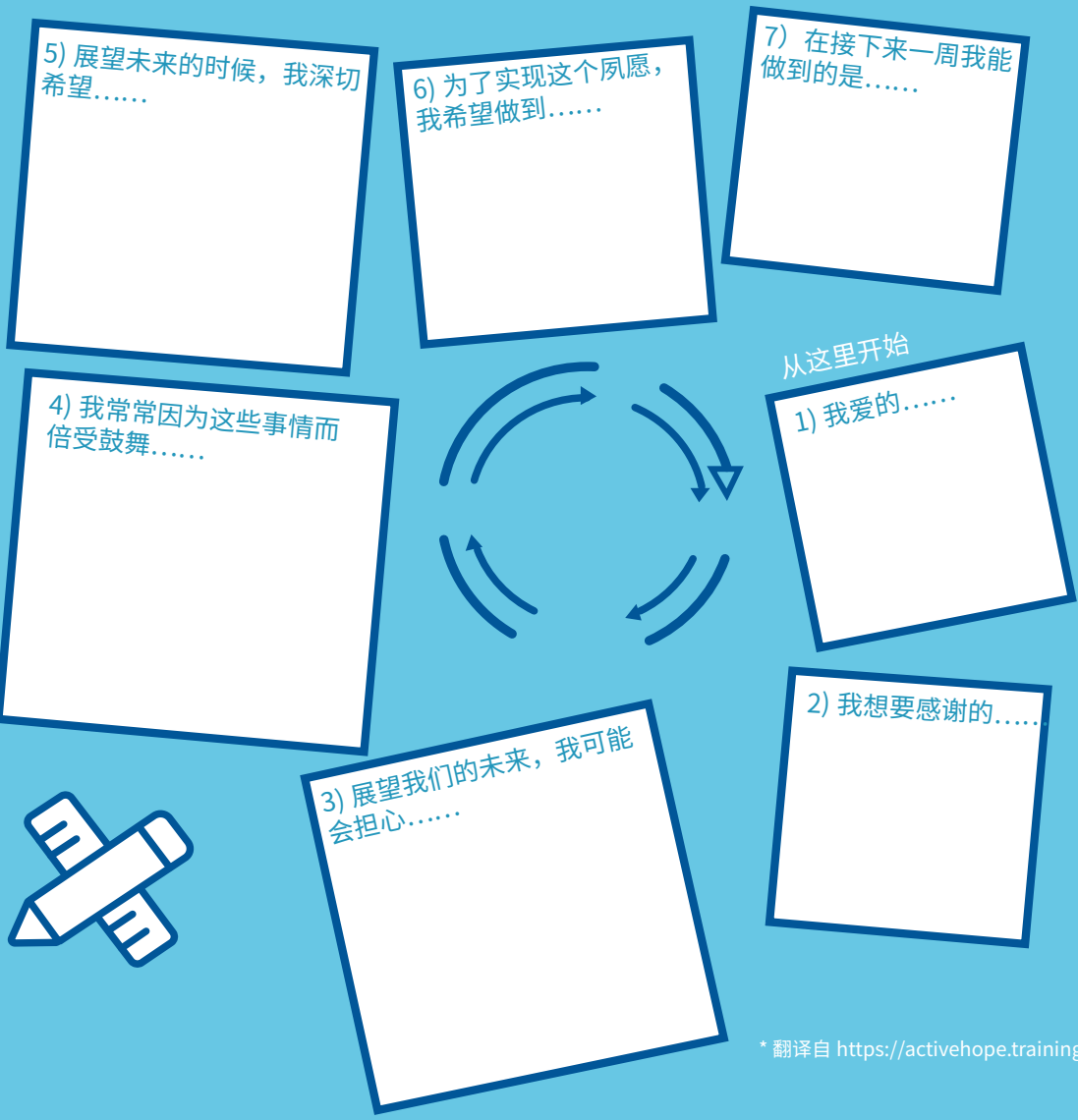
面对“希望”这个词，有时我们会唯恐避之不及，只把它当作打鸡血、炖鸡汤。

这让我想到著名的教育家保罗·弗莱雷在写《希望教育学》时，他的朋友就找到他说，“但保罗……一部希望教育学，在像今日的巴西那样贪腐的地方？”但弗莱雷解释到，他自然不会忽略绝望无助及其背后的原因。但没有了希望，人类就失去了存在的意义。

英国的心理从业者克里斯·约翰斯通与乔安娜系统论述了“重新连接工作”的做法，并将其称之为“积极希望”（active hope）。本手册便参照了积极希望的框架，让大家可以一步步地获取力量、保持希望。

下一页是“积极希望”的基础练习，我们可以试着自己填写内容，也可以找到一位朋友与你搭档，用对话来完成。

⁵ 菁莪 Jing, 《重新连接的工作① | 每个人内在都有疗愈世界的能力》



* 翻译自 <https://activehope.training/>

这个练习像是埋下一颗希望的种子，不知道会开出怎样的花，需要我们的耐心等待。而接下来的练习，则会帮助我们为它浇水、施肥。

能量加油站

可以尝试听一些讲座或是播客，切勿是一些人生哲理或是心灵鸡汤。而是去听听一些有趣的人如何在努力行动和思考事情。就像陈凯歌在电影片段《白昼流星》那样表述，让一群贫瘠之地生活的人，看到航天事业，知道还有他们之外一群人努力做着这么伟大的事情。让自己看到有趣的事情和希望。

—— 小瑜

用你不常用的那只手画出你心目中理想的世界。

(为什么是不常用的手呢?——因为不想你太在意画得好不好看)

DAY

第三天
感恩之心

03

疫情让我们清楚地意识到，我们无法控制外在世界各种事件的发生。当我们为此感到无所适从时，无力感也应运而生。如果陷入这种无力感中，就会让我们听天由命，忘了我们所拥有的资源，忘了我们才是自身命运最终的主人。

在我们为自己的理想而奋斗之前，我们先要为自己的征程备好粮草。克里斯与乔安娜认为，**感恩是一个很好的起点**。积极心理学的研究也发现，感恩能够提高我们的幸福感、对抗抑郁的有害影响⁶。



回忆一下，在过去 24 个小时里，有哪件事情的发生令你感到开心？或是有一点点高兴？这件事不论大小，只需要让你觉得，生活中有这个部分是一件好事。

闭上眼睛想象一下你重新经历了那个瞬间。那时候你的感官都接收到了什么信息？你的身体是什么样的感觉？

比如，昨天我在和朋友讨论问题结束后，朋友告诉我说，她很满意我们之间交流的方式。当我收到这条消息时，已经是深夜了，温度不高。我的身体是很疲惫的，但思维是活跃的，心情也很愉快和振奋。像这样仔细地去体会，你也可以尝试把它写出来。

视觉：

味觉：

听觉：

嗅觉：

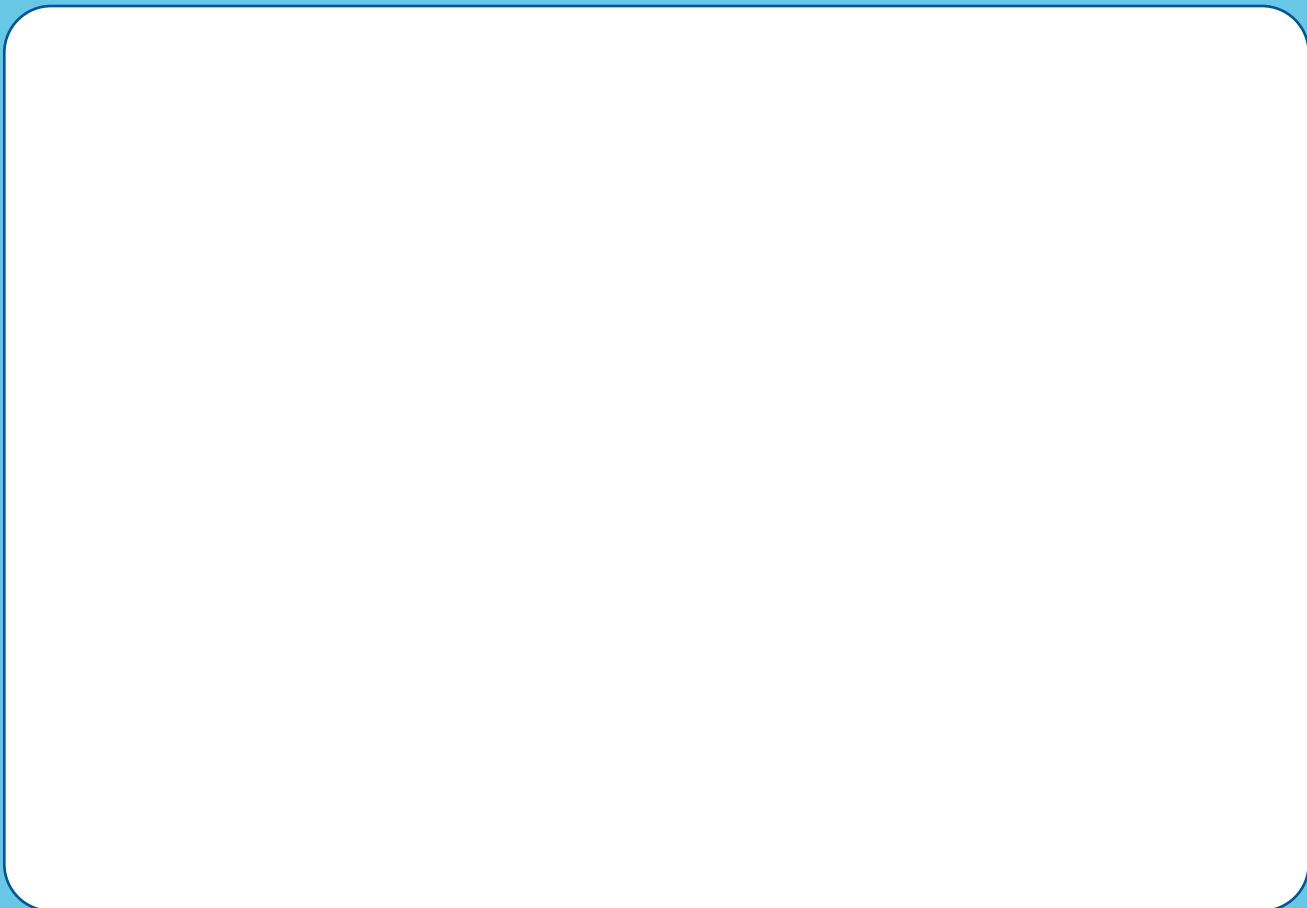
触觉：

感受：

⁶ 塔亚布·拉希德，马丁·塞利格曼（2020），《积极心理学治疗手册》，中信出版社

接着，我们可以思考，是什么让这件事情发生的？是否涉及到了某些人、某些事情？如果有的话，想着他们 / 它们，并表达你的感谢。比如，你宿舍外的那棵树开花了，你很感激它能给你带来一丝春意

如果你愿意的话，你还可以**写封信或是写首诗**，用来表达你的感谢。



在平日里，我们都可以这样好好地觉察生活中“微小而确定的幸福”，并对其表示感激。

能量加油站

坐着玩手机好久了，可以站起来一会儿，手机举高一点，颈纹少一点，富贵包小一点。

—— 土豆

伸伸懒腰，做做拉伸，也可尝试打一套八段锦。网上健身的视频很多，八段锦属于健身气功，据说过去的读书人、一些知识分子会用它来锻炼身体。

—— 高明

DAY

04

第四天
发掘资源

在第三天的内容里,我们练习了“感恩之心”,主要从我们最近经历的事情里获取力量。而今天的内容来自于美国创伤资源研究所“社群抗逆力模型”中的“资源技术”,可以帮助我们发掘自身既有的资源,并从这些资源里获取力量。

首先,我们可以回忆一下自己都拥有哪些资源。这里的“资源”包括你个人的品质与技能,你的朋友、对象与家人,也包括你心爱的物件、喜欢的动画角色还有属于你的空间等等。也许你想到了很多,不妨先写下三个:

- 1.
- 2.
- 3.

接着,我们可以圈出其中一个资源,描述一下关于这个资源的三个细节。假如我圈出的是“能睡”,我可能会写“就算我睡前喝了一壶咖啡,我也能秒入睡”、“从来没有听见室友的呼噜声”以及“十个闹钟都不一定叫得醒我”。

- 1.
- 2.
- 3.

最后,我们可以留心觉察一下,当你在思考自己拥有的资源时,内在有什么感受正在发生。比如,当我写“能睡”时,我感觉“很搞笑,有点开心”、“庆幸,至少能睡好”还有“平静”等等。

- 1.
- 2.
- 3.

带着这些感受,像是我们在“感恩之心”里练习的那样,对自己所拥有的资源表达感激。

能量加油站

疫情期间,很多人的睡眠都不大规律。固定的睡眠时间有利于身心健康。在手机上设置一个你能做到的上床和起床闹钟吧!

Tips: 如果你一直都晚睡晚起,不妨先从早起 5 分钟做起。

—— 彬华

在这页画满各种表情。



DAY

第五天
安全空间

05

苏轼在被贬置岭南时，曾写下“**此心安处是吾乡**”的词句。

许多时候，世事纷扰复杂，扰动了我们的内心。尤其是在校园里，很多时候无法拥有独处的空间来好好地安顿自己。那我们又该如何安顿自己呢？



今天我们会使用“视觉化”的技巧，用我们的记忆或是想象来打造专属于自己的安全空间。研究发现，当我们在一定的引导下想象自己身处一个安全、舒适的空间时，我们会感到平静与放松，甚至比实际身处那样的环境中还更加有效⁷。



首先，我们可以调整一下自己的姿势，让自己舒服一些。你可以躺着或是坐着，都没有关系。试着做几个深呼吸：轻轻地吸气，像是嗅一朵花……再慢慢地吐气，像是吹灭一根蜡烛……试着把你的紧张都吐出去。

接着，闭上眼睛。让你的想象带你找到一个安全空间。它可以是你曾经在家里的小房间，可以是一间你去过的教堂，或是一片很惬意的树林，也可以是影视剧中的场景，甚至是你想象中的地方……

如果你一时间犹豫不决，可以暂时挑选一个让你感觉相对舒服的空间，我们在之后的练习可以再寻找更合适你的地方。

⁷ Nguyen, J., & Brymer, E. (2018). Nature-Based Guided Imagery as an Intervention for State Anxiety. *Frontiers in psychology*, 9, 1858. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01858>

保持着对安全空间的想象,我们进一步感受它的细节:

我在这个空间的哪个位置?

这个空间的温度如何?

这个空间是否能够看到外界?如果可以的话,那是什么样的?

这个空间里都有什么东西?

让自己舒服地待在这片属于你的天地,并且轻轻地告诉自己,
“这是我的安全空间,无论何时、何地,它都在那里欢迎着我。”

能量加油站

让自己舒服地待在这片属于你的天地,并且轻轻地告诉自己,“这是我的安全空间,无论何时、何地,它都在那里欢迎着我。”

——小瑜

DAY

06

第六天
问题外化

在之前两天的练习里面，我们发掘了许多资源，为自己补充了一些能量。现在我们要更进一步地面对我们的问题。



有些同学可能已经迫不及待地想要“解决问题”了。但在正式开始之前，我们需要“解构”问题。

叙事疗法的创始人迈克·怀特（Micheal White）曾说过，“人不是问题，问题本身才是问题。”问题与其说是个人的问题，不如说是人在面对挑战时的生存反应。假如一个人生活在说话就会遭受家庭暴力的环境里，这个人自然会有不善表达的“问题”。

所以，怀特常常与服务对象一起，将其面临的问题、挑战或是困扰“外化”出来。绘画就是一个绝佳的手段。

疫情当前，有的同学尚且还能进出校园，在市内活动，而有的同学却是隔离在校，甚至在宿舍足不出户。在这样的挑战面前，每个人都有或多或少的困扰——你可能许久没有办法回家而倍感思念，也可能因为毕业论文无法开展实地研究而一筹莫展。不论你的困扰是什么，试着把它画出来吧！

这个练习可能小朋友做起来比较幼稚，但是大学生来做刚刚好（笑）。你的问题可能看起来像“一团火”，或是“一座山”、“一团迷雾”，或者某种动物。你可以定义它的模样。

你的“问题”画出来是什么模样呢？



现在,问问它的名字叫什么, 为什么要来让你烦心,它想要告诉你什么?

我叫 _____,之所以我出现在你的身边,是因为

比如,小明的“问题”说,“我叫喷火龙,之所以我出现在你的身边,是因为你现在真的很不开心,我要让你发泄出来,多吼几声,让别人听到你有多憋屈。这样别人才知道要好好来关心一下你!”

最后再告诉它,你是怎么理解它的作为, 并且告诉它你准备怎么做吧!

比如,小明对喷火龙说,“我知道你想要替我发泄,也想要人来关心我。但我可能要好好驯养一下你,不会让你再对着我妈的电话大吼大叫了。我要直接告诉妈妈,我想要有人关心我。”

跟“问题”对话并非易事,有时你仅仅是面对它就感到精疲力竭了。如果愿意的话,你可以反复进行整个练习,这能帮助你越来越深入地了解你的“问题”。

能量加油站

关在宿舍里日复一日,下床吃饭上床躺着,时间总是偷偷又到了凌晨,回想一天好像什么都没有做,安逸又焦虑。不如在早晨观察下昨日的屏幕使用时间,回顾下昨天做的事情。如果发现都在摸鱼感觉到尴尬,不妨想一个最近需要完成的任务,现在就做起来。

—— 土豆

给这一页戳上[你的隔离天数]个洞。

DAY

07

第七天
生命之河

焦点解决短期治疗（Solution-Focused Brief Therapy）相信，“尽管生活艰难，每个人仍然拥有能提升与改善生活质量的优秀力量⁸。”在今天的內容里，我们便会遵循焦点解决短期治疗的理念，来发掘我们的力量。

在疫情之前，想必你也经历过许许多多的挑战，克服过许许多多的困难。那你有没有思考过，都是什么让你走出了困境呢？现在的生活也许也有很多不容易，是什么支撑着你继续走下去？

在下方的空白里，你可以绘制**一条河流**，你可以用急弯、食人鱼和礁石等象征来表现你遇见的挑战，用树木、支流还有水草等象征来表现你的资源：



⁸ 许维素（2013），《建构解决之道：焦点解决短期治疗》，宁波出版社



看着你画的河流，问问自己是什么样的感觉？是什么力量让你渡过重重难关？它们是否和你所坚持的价值与理想有着千丝万缕的联系？在下方做一个反思记录吧。

Blank space for reflection notes, consisting of six horizontal light blue bars.

能量加油站

我们已经与新冠疫情相处两年多了，尽管遇到过很多困难，但我们依然坚持到了现在。趁着这个机会，回想一下过去的努力与成就吧！拿出一张纸，尝试写一写过去一周自己成功的五件事。一定要努力想一想努力写，很多时候成功很容易被我们忽略。如果成功了，可以尝试继续写下去：过去一个月、过去一个学期、过去一年……

—— 小林

DAY

第八天
尊敬苦难

08

詹姆斯·彭尼贝克（James Pennebaker）发现，写下创伤、负面或苦难的经历，不仅能够帮助人们安全地袒露自身的脆弱，还能帮助人们发展更好的应对机制⁹。

我们在第五天的时候运用“**视觉化**”的方式练习了建构我们的安全空间，如果你在进行这一天的练习时还没有尝试过“安全空间（P22）”，可以先行练习好安全空间，再进行今天的练习。

首先，我们可以找到一个舒服的位置
躺下或是坐着，
闭上眼睛想象自己回到了安全空间，
感受在这片空间里，
你是如何感到舒心、被接纳。
在这个天地里待上一会，
直到你觉得足够了为止。
接着，我们让“安全空间”的想象褪去，
并提醒自己，自己随时都能够回到安全空间里。
感受此时此刻自己的情绪，
特别是那些可能让你感到不快的情绪。
然后，我们可以问问这个情绪，“是什么把你带到了这里？”
让它为你回顾，都是什么事情让你有了这些情绪。



很多时候，我们的情绪是很复杂的，我们可以先选择其中较为突出的情绪，并回忆那些既不会让你感到不堪重负、也不会让你觉得无关痛痒的事情。

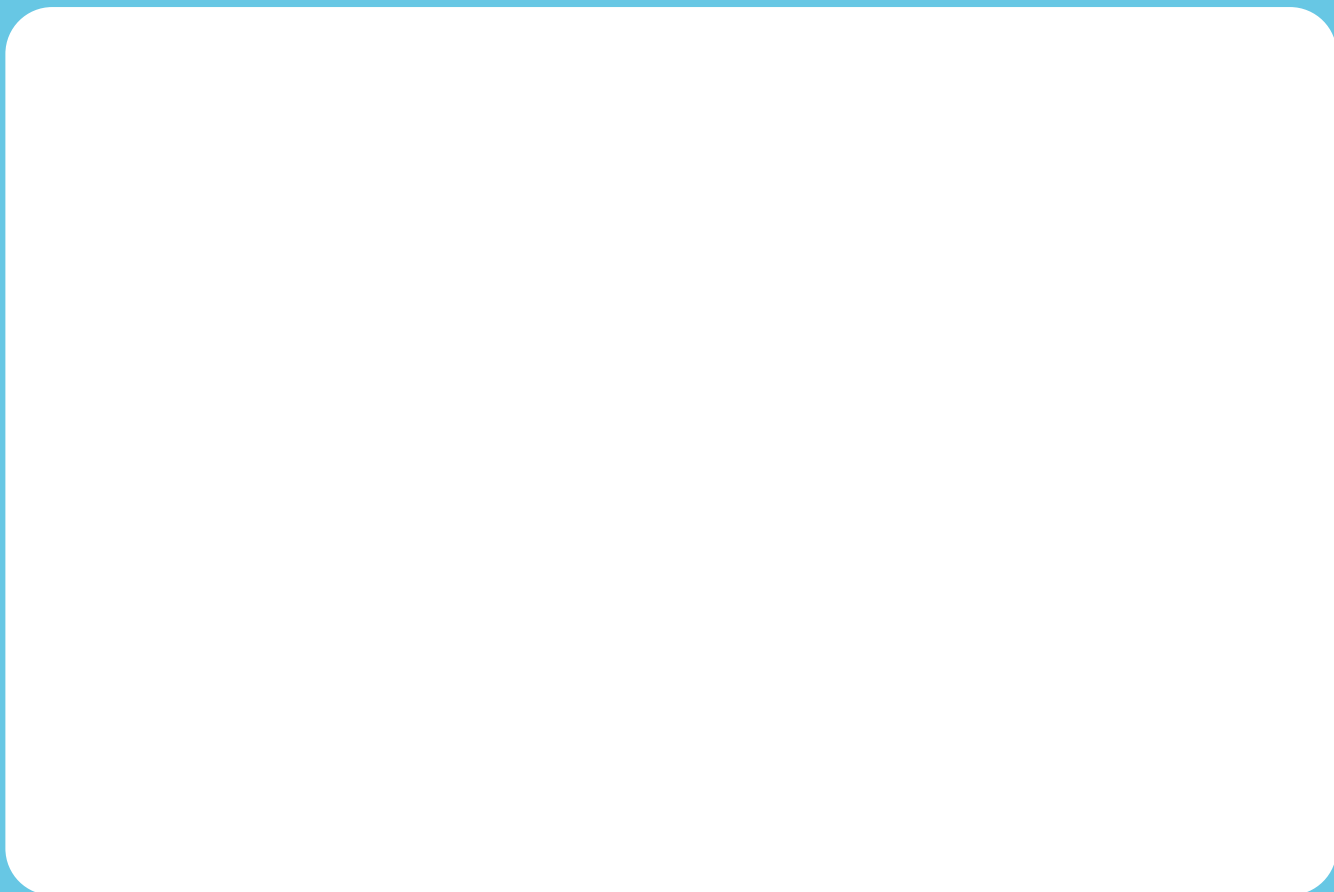
在进行这项练习时，不可避免会有些不舒服的感受。我们可以尝试以观察者的角色看着这些情绪，并与这些情绪保持一定的距离，这个距离既不会让你感到被情绪淹没，也不至于太过抽离、漠然。

在另外一些情况里，我们可能很难接触到负面的情绪。当你遇到这样的困难时，可以只是想着曾经发生的一些事情，并试着感受你在经历这些事情时的感受。

⁹塔亚布·拉希德，马丁·塞利格曼（2020），《积极心理学治疗手册》，中信出版社。

试着完整地回忆这件事情，当时的环境、人物还有你内在的想法与感受等等……

当你完成这段回忆之后，将整件事情以及你在那时的感受都详尽地书写下来：



能量加油站

去读书吧！因为阅读可能是成本最低，收益却无限大的生活方式。身边有什么读什么，也可以读自己感到好奇的书籍。最好是带着问题去读，这样过程就变成了寻找答案。目的性明确，答案却可以自己去感悟，若是摘抄后，记录下自身的感受和想到的内容，或许就是在给作者的文字加餐了呢。

——高明

用手机倒计时60秒,闭上眼睛给自己画一幅自画像吧。

DAY

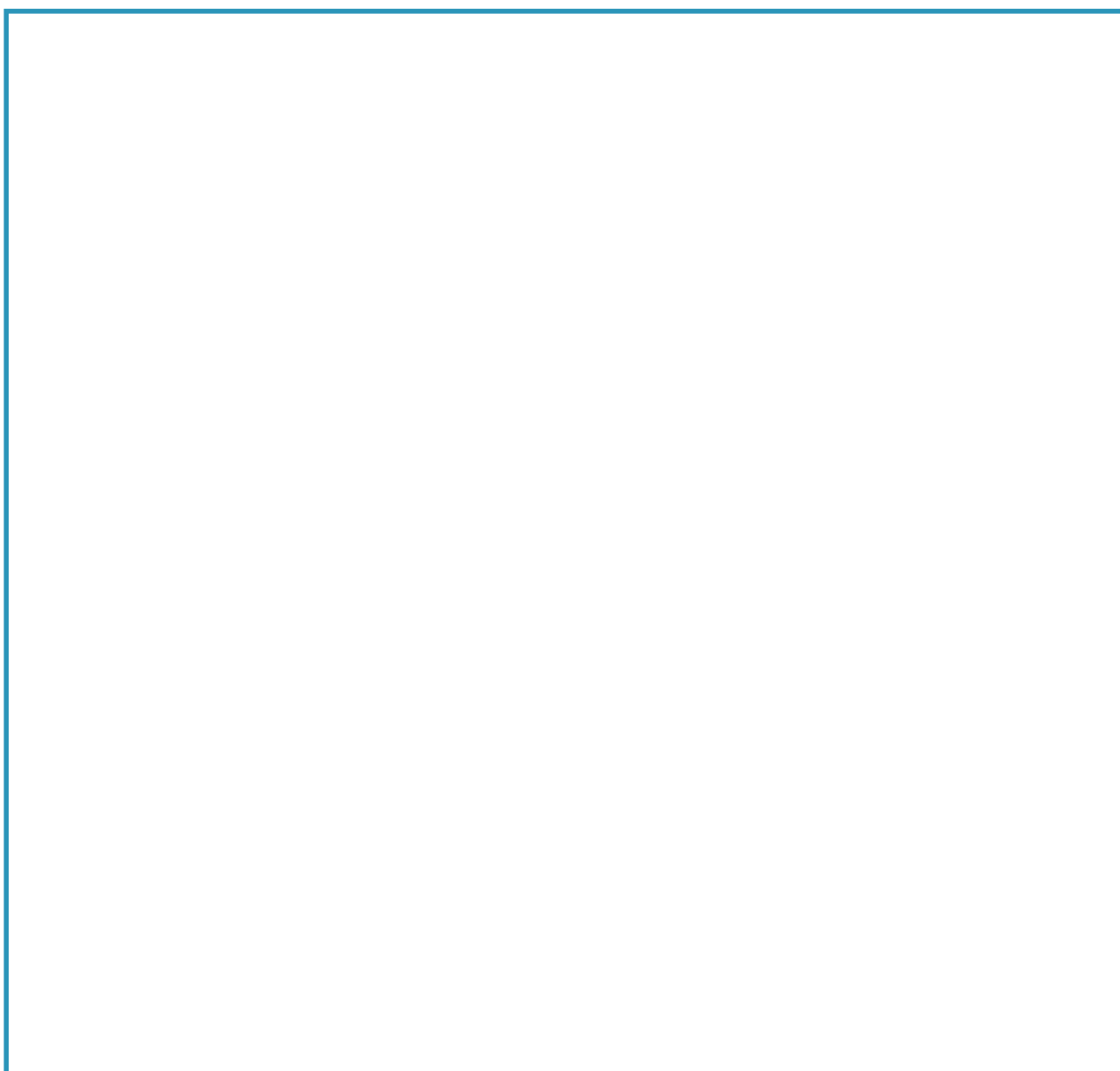
09

第九天
认识自我

据说，在德尔斐的阿波罗神庙前刻着一句箴言，“人啊，认识你自己。”

在我们过去几天的练习里，我们运用“感恩之心”、“安全空间”以及“生命之河”等不同的方式整理和滋养了我们的内心。现在我们的内在正在酝酿一些改变，今天的练习就是希望邀请你为这场改变助力。

今天的练习方式很简单，做起来却不那么容易。我们要不断地追问“我是谁”，再将自己的答案写下。写完以后继续追问自己，“我是谁？”不断地往下写，写到你已经感到思维枯竭、内心烦躁，还要不断地往下写。如果你不知道该写到什么程度，不妨给自己定时 15 分钟，不停地写下去。





最后，浏览一遍你写下的答案，先把它们丢到一边。等到 12 个小时过后，你再到下方，再一次回答，

“我是谁？”

能量加油站

相信你会收到很多许久未见的老友发来的问候和关怀。话题可能开始于“你们那疫情怎么样”或“物资还足够吗”。但既然许久未见，为什么不聊更多些呢？可以试着邀请对方通个话，聊聊近况，聊聊过去，聊聊未来。

—— 小林

DAY

10

第十天
慈悲他人

相信对于不少中国人来说，看到“慈悲”这个词都会想到菩萨和佛陀，又有人会想到一些德高望重、慈眉善目的老人。当我们更好地挖掘“慈悲”的力量时，我们能够更好地调节自己的情绪、更好地为减少或预防苦难的发生而做出努力。



近二十年来，“慈悲”的品质越来越成为心理学家争相研究的课题。英国心理学家保罗·吉尔伯（Paul Gilbert）是其中的领军人物。他说，慈悲就是能置身痛苦中的智慧与勇气。这与我们在前边介绍的深层生态学与积极心理学的理念是高度一致的。

他将慈悲具体定义为，一种对自我及他人苦难的敏感度，并且致力于减少或是预防苦难的发生。

吉尔伯认为，人脑为了适应远古的生存环境，经历了漫长的演化。对比我们漫长的史前史，人类社会的历史要短暂得多。所以人脑不是总能够适应现代社会的挑战，常常因此而“宕机”，出现各式各样的心理健康困扰。为此，吉尔伯研究了“慈悲”这一品质，认为它让人们能够在现代社会彼此支持。

那么，如何培养“慈悲”的心智呢？

我们可以将“慈悲”拆解为“慈心”和“悲心”：前者就是我们减少或是预防苦难发生的品质，而后者是我们对自我及他人苦难的敏感度。在我们先前的练习里，比如“安全空间”便是强化了我们的“慈心”，而“尊敬苦难”则是增强了我们的悲心。

假如“安全空间”是我们发掘我们内在的安定，那么今天练习的“慈悲他人”便是从他人的言行举止之中去获得力量，将这份力量作为成为更好自己的养料。

首先，我们可以思考一下，想到“慈悲”这个品质，你会联想到什么人呢？可以是你循循善诱的老师，也可以是慈祥的爷爷奶奶，也可以是甘地、周恩来这样，你从未接触过，却让你感到亲切、信赖的人物。

闭上眼睛，想象 TA 的样子。和之前所有“视觉化”的练习一样，我们不是在做记忆力的练习，所以不需要精准地还原 TA 的模样。只需要让你感觉到 TA 仿佛就在你跟前似的。为了帮助你更好地想象，这里有一些提示的问题：

- TA 穿着什么样的衣服？
- TA 的面部表情是什么样的？
- TA 开口会是什么样的语音、语调？
- TA 现在是什么样的体态，是坐着、站着还是走着呢？

试着和想象中的 TA 分享你的近况，TA 会用什么样的神情和语气来回应你，会说些什么呢？

TA 会怎么欣赏你在这个期间，面对各种挑战所做出的调整？

TA 会觉得因为你身上有什么，才能做到这些的？

试着把对方告诉你的话记下来：



Five horizontal light blue bars for writing, arranged vertically within a white rounded rectangle.

能量加油站

许多同学不仅关心自己的生活，也心系疫情下遭受影响的每个人。和你的朋友讨论一下，隔离期间，大学生还有哪些事情可以做的呢？

—— 彬华

考考你的记忆力,在这页写上“所有”帮助过你的人。

DAY

11

第十一天
人生意义

面对疫情带来的不确定性，以及非常现实的负面影响，我们不免追问，“我们为什么要承受这些？这些有什么意义？”

维克多·弗兰克尔并不否定苦难的真实性，不会告诉我们痛苦都是有意义的；但他极富创造性地提出，正是在生命的拷问下，我们最能够去探索我们的人生意义何在。



弗兰克尔曾说过，“我们不该继续追问生命有何意义，而该认清自己无时无刻不在接受生命的追问。面对这个追问，我们不能以说话和沉思来答复，而该以正确的行动和作为来答复。到头来，我们终将发现生命的终极意义，就在于探索人生问题的正确答案，完成生命不断安排给每个人的使命。”

弗兰克尔出生于奥匈帝国的一个犹太家庭，很早就为弗洛伊德与阿德勒的心理学所吸引。在他的心理学研究中，非常注重将哲学思考与心理学结合在一起。在二战期间，他与未婚妻同家人都被抓捕至集中营。最后，在纳粹投降后，只有他与妹妹幸免于难。

他依据自身在集中营的经验，以及他对心理学及人生意义的深刻理解，写就了脍炙人口的《追寻生命的意义》一书，并开创了“意义疗法”与“存在主义分析”。

所以，今天希望邀请你结合弗兰克尔的观点，并回顾之前十天的练习，问问自己是否对自己的人生意义有了新的想法？

是否可以尝试回答，在未来 10 年，你想追求什么目标与成就？记住，不仅仅是顺应社会的期待，而是思考你的心之所向。

是什么让它成为了你重要的人生目标?与你对这个世界未来的思考是否有关联,为什么?

这个目标会给他人和世界带来什么影响?

为了达成目标,你需要做些什么?

有哪些我们探索过的资源能够让你更好地走在实现目标的路上?

能量加油站

如果一人看书有点累,有点倦,有点孤独,不妨发起一个读书小组吧!找到一本想读的书,然后就可以招募伙伴了。可以私戳你的好友,可以发到好友群、社团群、班级群,可以直接把招募贴在朋友圈。小组成立并商定时间和内容后,阅读就有了目标。相聚的那一天,咀嚼精神食粮的收获将得以分享。

——小林

DAY

12

第十二天
更好的我

在第十一天的练习里，我们探索了自己的人生意义与目标。那么，什么样的自己能够实现这样的目标与理想呢？在今天的练习里，我们会继续使用“视觉化”的方法，让大家更好地体会我们心目中“更好的我”究竟是什么模样。



积极心理学的研究建议¹⁰，只有当你做到如下几条，这个“更好的自己”才会有利于你：

- 相信它会让你更快乐或更满足
- 相信这个“更好的自己”对你有好处
- 相信你想成为这样的人
- 相信你必须成为这样的人

就像是在第十天的练习里想象“慈悲他人”那样，我们想象一下，一个“更好的我”是什么模样。以下是一些可能对你有帮助的问题：

- “更好的我”正在什么样的地方？
- “更好的我”看起来状态如何？
- “更好的我”会是什么样的神态与体态？
- “更好的我”和现在的你相比，什么特质变得更加突出了？

很多人会发现自己很难想象“更好的我”，我们可以试着将一些来自“慈悲他人”的特质放在自己身上想象，又或是放大一些自己已有的资源和品质。你可能需要花一些时间来确定，什么样的自己才是更好的自己。就好像曾经不断追问“我是谁”那样，我们也要不断地追问“我想要变成什么样？”

假如你已经完成视觉化的练习，我们可以通过书写来更好地探索自我。

一个更好的我会是什么样？

¹⁰ 塔亚布·拉希德，马丁·塞利格曼（2020），《积极心理学治疗手册》，中信出版社。

这个“更好的我”将使我更快乐或更满足，因为

这对我来说是好事，因为

这是我一直想成为的人，因为

我必须成为这样的人，因为

如果你发现完成以上四个句子时有些困难，不妨重新思考自己的人生价值，回过头来再次进行视觉化的练习，看看这时候你对于更好的自己会是什么样有没有更深入的理解。

能量加油站

回想一下一直想拥有的比如马甲线、紧实的手臂及腿部，打开视频跟练 15 分钟，可以刺激某个部位形成肌肉哦。

—— 土豆

折一个小手工。

DAY

13

第十三天
滋养计划

在我们这段旅程里，我们学习了许多培植自己心理能量的方法，在最后我希望大家能够更好地把它们带走，成为你生活习惯的一部分。

在我们的成长过程中家人、师长或多或少都让我们对自己的生活、学习做出规划，却很少有人告诉我们，滋养自己也可以成为一项计划。往往到了我们疲惫、情绪不佳的时候，我们才会想到用音乐、美食或是出游等方式来调整自己的状态。

如果我们建立了良好的滋养计划，我们就会更有力量为人生价值、为更好的自己付出努力。所以今天我们就参考 SMART 原则，来制定专属于你的计划。



SMART 原则

1. 目标必须是具体的 (Specific)
2. 目标必须是可以衡量的 (Measurable)
3. 目标必须是可以达到的 (Attainable)
4. 目标必须和其他目标具有相关性 (Relevant)
5. 目标必须具有明确的截止日期 (Time-based)

许多人在提到“滋养”时，会首先想到各种感官上的满足，但带给我们滋养的远不止电影、风景和美食。也许对于很多人来说，能够日行一善、和朋友讨论哲学还有达成自己的小目标等等，都会是很滋养的事情。

所以，我们先从“相关性”开始，写出几个会让你感到滋养的活动，越具体越好：

在这些滋养性的活动中，可能有一些是难以衡量和达成的。比如，“让人了解心理健康的重要性”这样的活动，虽然很有意义，但是我们很难判断一个人是否了解了心理健康的重要性，也很难在直接实现这样的目标。它可以作为我们人生目标的一部分，但可能不适合作为滋养计划的一部分。

所以，我们可以将一部分你愿意作为日常计划的活动，试着将其改写得更符合 SMART 原则，比如“让人了解心理健康的重要性”可以细化为“每周和 1 位朋友转发自助手册的推文”，在转发推荐的过程中，我们就可以让朋友读到相关的文字，并且交流相关的问题。

仔细阅读自己制定的计划，看看每一项计划是否符合 SMART 原则。尤其要问问自己，会不会把滋养计划定得太难了。比如，常常会有人制定“每天练习 10 分钟正念冥想”这样的目标，它与滋养相关、非常具体、可以衡量和达成，而且也有明确的时限。但是这样的计划常常理论上可以达成，但是实际上无法达成。

如果我们自己很难确定自己的计划是否可行，可以考虑找到熟悉你的朋友进行讨论，也可以先按照计划尝试一周，之后再更新迭代我们的计划。

能量加油站

正是春夏之交，季节变换之时。或许可以趁着这个机会让身体动一动：打开衣柜，将夏衣取出洗晒，将冬衣叠好收好。衣衫换季，心情也可以换个季，开始期待夏天的到来。

—— 小林

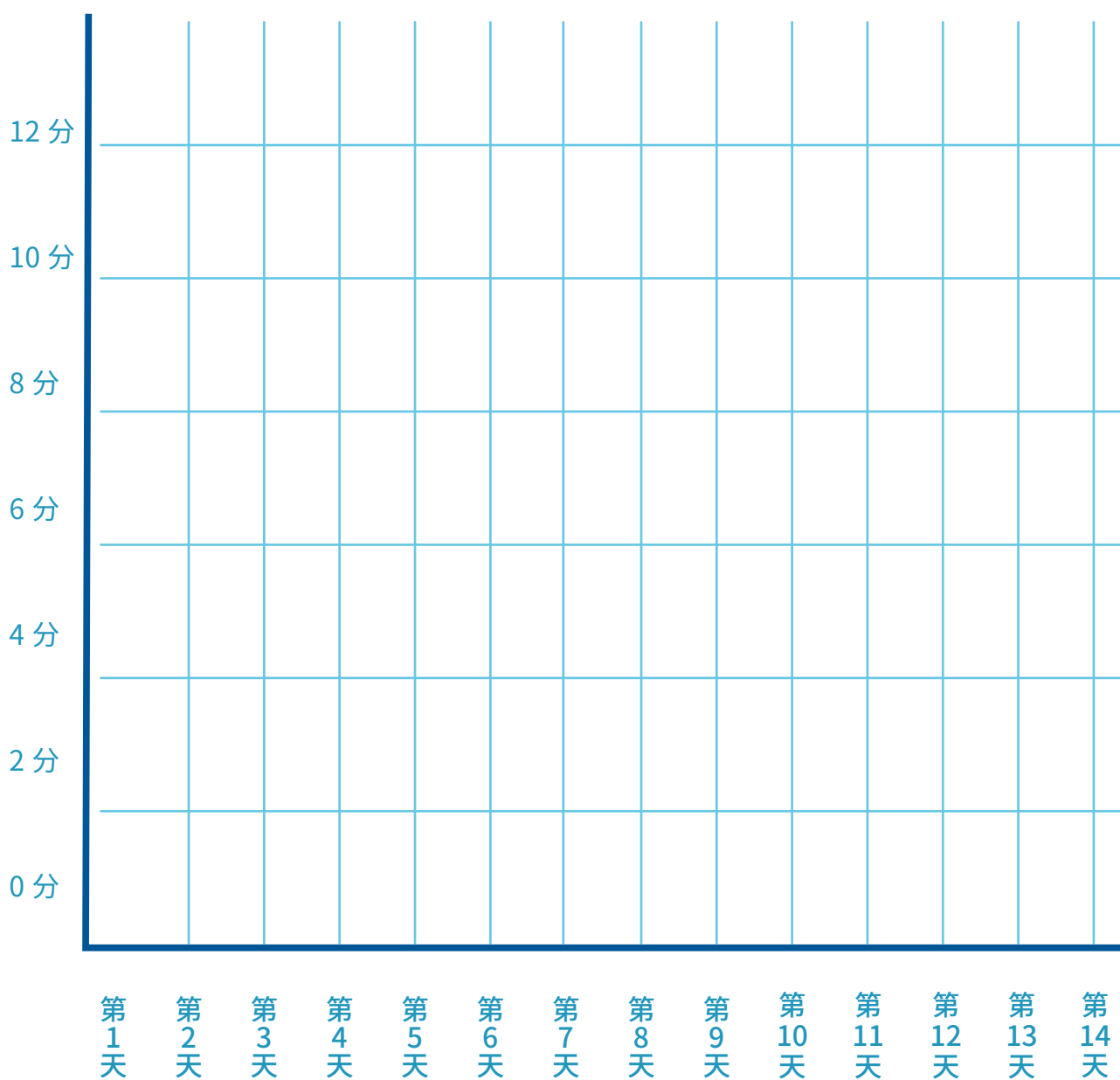
DAY

14

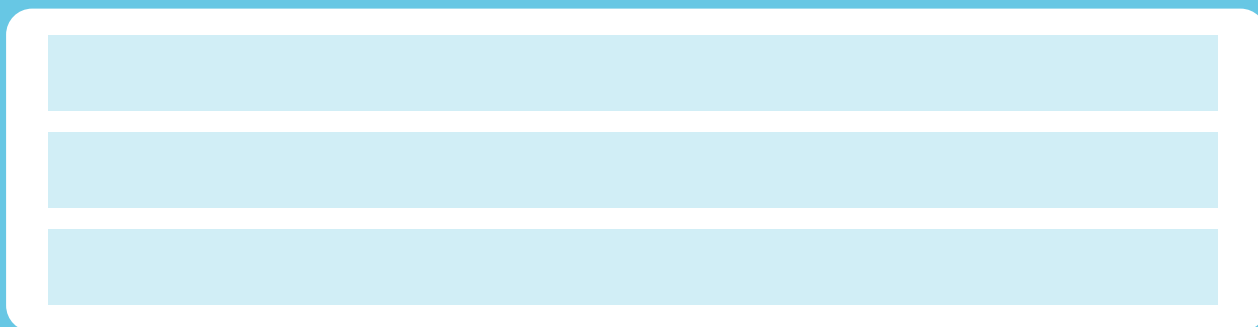
第十四天
疫过天晴

疫情的形势非常复杂，不知道你在这十四天里都经历了怎样的变化？

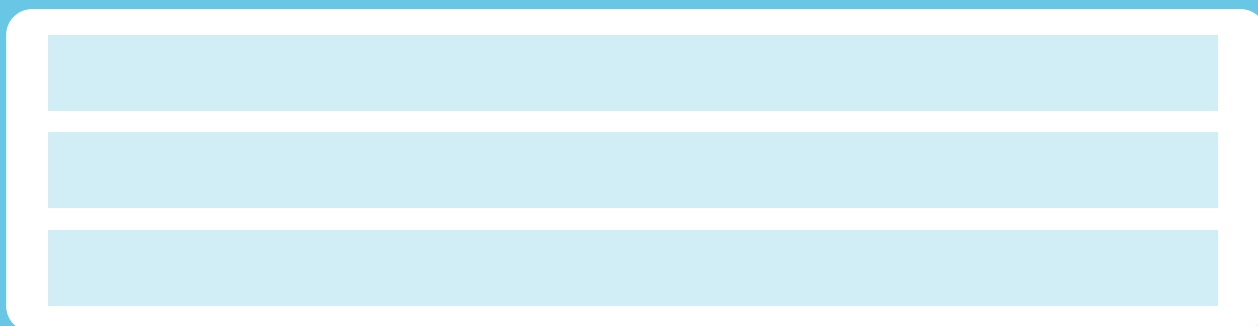
我们现在可以回到第一天的练习中，试着将这段时间的测试得分做一个统计，并绘制在下方。



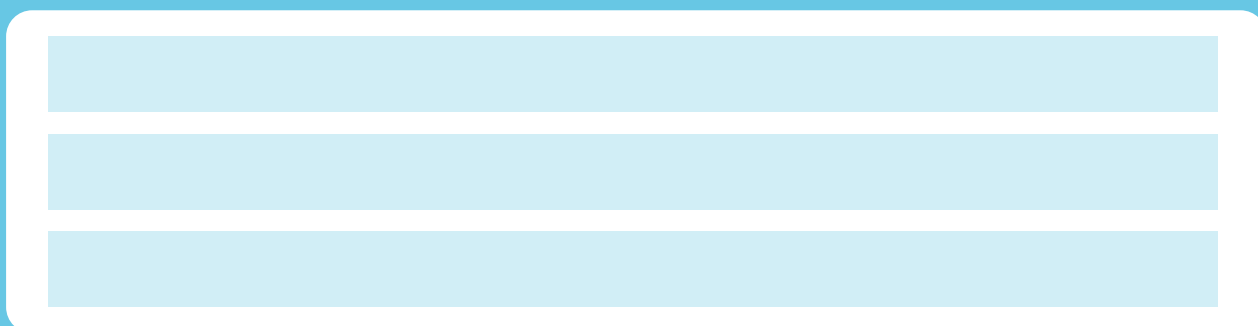
看到这个分数的变化你有什么样的感受？



你看到了什么趋势？并尝试解释这样的变化。



在这十四天里，你印象最深刻的是什么？可以分别记录生活和练习中印象最深刻的部分：



在这十四天里，你经历了哪些感受？其中最为突出，让你觉得值得记录的是什么？

经历了这十四天，你有什么反思或感悟？

经历了这十四天，对你未来的计划或行事是否有影响？如果有的话，具体是什么？

能量加油站

早起吃顿早餐，喝杯水，晒晒太阳。

—— 土豆

在这一页做一副剪贴画。

结语

疫情一定是我们人生旅程中难忘的一站。它可以是一段不愉快的插曲，但我们也可以将它视作一个学习和成长的机会。希望 14 天的练习对你来说有所助益，让你能从疫情中获得一些成长。

在往后的人生里，我们可能还会经历诸多风雨，还需要有更多的资源、更大的力量。如果我们像这段时间一样，时不时地反思自己的经历、展望自己的未来，我们就会变得越来越“强大”。“强大”到实现一个一个的梦想，创造我们所期望的世界。

所以，虽然手册的 14 天旅程暂时告一段落，但我们仍在探索自我与世界的道路上。

在此，我们想推荐一个好用的工具——“AMORE 能量青年 - 心理能量加油站”公益线上平台。通过这个平台，你可以获得专业的心理健康知识、练习与压力共处及人际关系小技巧，还能与志同道合的伙伴们交流互动。同时也有疫情专题系列课程，实现与心理专家们的“隔空互动”。更多精彩课程仍在持续更新中，欢迎你使用微信扫码下方的小程序码，与我们继续同行，随时随地、灵活便捷地通过“心理能量加油站”获取满满正能量！



拒绝 EMO，做能量青年
扫码获取心理学 tips

附录 全国心理援助热线列表

省份	热线名称	电话号码	开通时段
北京	北京市心理援助热线	010-82951332	24 小时
		800-810-1117	
	医务人员心理公益专线	010-81400101	24 小时
天津	天津市心理援助热线	022-88188858	24 小时
河北	河北省心理援助热线	0312-96312	24 小时
山西	山西省心理援助热线	0351-8726199	周一至周五
			8:00-12:00 14:30-17:30
	长治市心理援助热线	13097665983	24 小时
	山西运城市心理援助热线	0359-5553999	周一至周六 8:30-12:00 周一至周五 15:00-18:00
内蒙古	呼伦贝尔市心理援助热线	0470-7373777	24 小时
	内蒙古自治区心理援助热线	0471-12320-5	24 小时
	赤峰市安定医院心理援助热线	18604760120 18604760620	24 小时
辽宁	鞍山市心理援助热线	0412-6220188	8:00-16:30
	大连市心理援助热线	0411-84689595	24 小时
	抚顺市心理援助热线	024-57520521	12:00-16:00
	辽宁省阜新市心理援助热线	0418-3780123	8:30-11:30 13:00-16:30
	锦州市心理援助热线	0416-3215120	8:00-15:30
	沈阳市心理援助热线	024-23813000	24 小时
	辽宁省心理援助热线	024-73835706	8:00-17:00
		12320-3	
辽宁营口市心理援助热线 (新开通)	4173263003	8:30-11:30	
	4173263113	13:30-16:30	
吉林	长春市心理援助热线	0431-89685000	24 小时
		0431-89685333	
		0431-12320-6	
	吉林省神经精神病医院心理援助热线 (新开通)	0434-5019512 0434-5079510	8:00--22:00
辽源市心理危机援助热线 (新开通)	0437-6996888	8:00-11:30 13:00-16:00	
		(周日不开通: 周三上午、 周六上午开通, 其他日子全天)	
黑龙江	大庆市心理援助热线	0459-12320	24 小时
	哈尔滨市心理援助热线	0451-82480130	9:00- 次日 1:00
	佳木斯市心理援助热线	0454-5643988	24 小时
	齐齐哈尔市心理援助热线	0452-2739122	8:00-17:00
		0452-2736734	(周一至周五)

上海	上海市心理援助热线	021-12320-5	8:00-22:00 (周一、三、五、日) 24小时 (周二、四、六)
	黄浦区心理援助热线	021-63036588	周一至周日 24小时不间断
	徐汇区心理援助热线	4009213120	周一至周五 8:00-17:00
	长宁区心理援助热线	021-80110808	周一至周日 24小时不间断
	静安区心理援助热线	021-62530984	周一至周五 8:00-17:00
	普陀区心理援助热线	021-66055120	周一至周日 8:00-20:00
	虹口区心理援助热线	021-66696619	周一至周五 9:00-17:00
	杨浦区心理援助热线	021-61230673	9:00-16:30
	闵行区心理援助热线	4000219003	周一至周日 24小时不间断
	宝山区心理援助热线	021-66019885	周一至周五 8:00-16:30
	嘉定区心理援助热线	021-39590800	周一至周日 24小时不间断
	浦东(北)心理援助热线	13072154838	周一至周五 8:00-16:00
	浦东(南)心理援助热线	17317146287	周一至周五 8:00-16:00
	金山区心理援助热线	4001001890	24小时
	松江区心理援助热线	021-57846274	24小时
	青浦区心理援助热线	021-69200120	周一至周五 8:00-20:00
	奉贤区心理援助热线	4009208761	周一至周五 8:00-16:30
	崇明区心理援助热线	18017890645	24小时
	江苏	苏州市心理援助热线	0512-12320-4
0512-65791001			
徐州市心理援助热线		12320-6	24小时
		0516-83447120	
		15950665120	
无锡市红十字心理援助热线	0510-88000999	24小时	
	12320-3		
浙江	杭州市心理援助热线	0571-85029595	24小时
	湖州市心理援助热线	12320	24小时
	湖州红十字心理健康热线	4000510572	24小时
安徽	合肥市心理援助热线	0551-63666903	24小时
福建	福建省心理援助热线	0591-85666661	24小时
	泉州市心理援助热线	0595-27550809	8:30-12:00;13:30-21:00
		18159526768	
	厦门心理援助热线	0592-5395159	24小时
	龙岩心理援助热线	0597-3291580	24小时
漳州心理援助热线	0596-6613580	24小时	
江西	九江市心理援助热线	0792-8338111	8:00-22:00

江西	宜春市心理援助热线	4009151095	周一至周五上午 8:00-12:00; 下午 14:30-17:00
山东	山东潍坊市心理援助热线	0536-6231120	24 小时
	枣庄市心理援助热线	0632-8076100	24 小时
	滨州市心理援助热线	0543-2220107	24 小时
	聊城市心理援助热线	0635-2113411	8:00-20:00
		15552149350	24 小时
临沂市心理援助热线	4001539120	24 小时	
河南	河南濮阳市心理援助热线	0393-6188620	8:30-17:00(周一至周五)
	河南省心理援助热线	0373-7095888	24 小时
	郑州市心理援助热线	0371-58678111	24 小时
	开封市心理援助热线	0378-3921120	09:00-17:00
		4001-096-096	
漯河市心理援助热线	0395-3701120	24 小时	
湖北	武汉市心理医院“心心语”心理热线	027-85844666	9:00-21:00
湖南	常德市心理援助热线	0736-7870909	24 小时
广东	东莞市心理援助热线	0769-22113311	8:30-23:30
	广州市心理援助热线	020-81899120	24 小时
		020-12320-5	
	深圳市心理援助热线	0755-25629459	8:00-22:30
	中山市心理援助热线	0760-88884120	24 小时
	佛山市 24 小时心理援助热线	0757-82667888'	24 小时
	广东顺德心理援助热线	0757-22208183'	09:00-18:00
上馨心理疫情公益心理陪护热线	4006-828-525	24 小时	
广西	广西心理援助热线	0772-3136120	8:00-22:00
	南宁心理援助热线	0771-3290001	8:00-22:00
	防城港市心理援助热线	0770-2812320	9:00-22:00
海南	海南省心理援助热线	96363	8:00-1730
	海南省平山医院心理热线	0898-86623120	24 小时
重庆	重庆市心理援助热线	023-12320-1	24 小时
	西南大学心理援助热线	023-68367770	周一至周五, 8:30-17:30
四川	阳光心理热线	0816-2268885	24 小时
	射洪市心理援助热线	0825--6680707	24 小时
云南	昆明市心理援助热线	0871-65011111	24 小时
		0871-12320-5	
	云南省保山市心理援助热线	0875-2130595	8:00-17:30
贵州	贵州省心理援助热线	0851-88417888	24 小时
	安顺市心理援助热线	0851-33252091	周一到周五 8: 00-18: 00
	六盘水市疫情心理援助热线	0858-2119595	24 小时

陕西	汉中市心理援助热线	4008096341	8:00-11:30 13:00-16:00
	榆林心理援助热线	9128111188	8:00-23:00
	咸阳市心理救助热线	15386943202	24 小时
		18403551957	
		15336119464	
	13369117690		
甘肃	甘肃省精神卫生中心	0931-4925457	8:30-23:00
		0931-4921333	
	兰州心理援助热线	0931-4638858	9:00-22:00
		0931-12320-5-1	
	天水市心理援助热线	0938-822119	8:00-12:00
或 0931-12320-5-2		14:30-18:00	
青海	青海省心理援助热线	0971-8140371	24 小时
		18997267291	
宁夏	宁夏心理援助热线	0951-2160707	24 小时
新疆	新疆石河子市心理援助热线	0993-2851261	10:30-13:30, 16:00-19:30

(来源：上海精神卫生飘扬的绿丝带)

参考文献

- Everly Jr, G., Flannery Jr, R., & Eyler, V. (2002). Critical Incident Stress Management (CISM): A Statistical Review of the Literature. *Psychiatric Quarterly*, 73(3), 171-182.
- Gilbert, P. (2010). *Compassion focused therapy: Distinctive features*. London: Routledge.
- Gilbert, P. (2014). The origins and nature of compassion focused therapy. *British Journal of Clinical Psychology*, 53(1), 6-41.
- Huang, Y., & Zhao, N. (2020). Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 outbreak in China: A web-based cross-sectional survey. *Psychiatry Research*, 288, 112954.
- Löwe, B., Wahl, I., Rose, M., Spitzer, C., Glaesmer, H., Wingenfeld, K., . . . Brähler, E. (2009). A 4-item measure of depression and anxiety: Validation and standardization of the Patient Health Questionnaire-4 (PHQ-4) in the general population. *Journal of Affective Disorders*, 122(1), 86-95.
- Macy, J., & Johnstone, C. (2020). *Active Hope: How to Face the Mess We're in without Going Crazy*. New World Library.
- Nguyen, J., & Brymer, E. (2018). Nature-Based Guided Imagery as an Intervention for State Anxiety. *Frontiers in psychology*, 9, 1858. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01858>
- Shultz, J., & Forbes, D. (2014). Psychological First Aid. *Disaster Health (Austin, TX)*, 2(1), 3-12.
- White, M., & Epston, D. (2015). *Narrative means to therapeutic ends*. Auckland, N.Z: Royal New Zealand Foundation of the Blind.
- Xiong, J., Lipsitz, O., Nasri, F., Lui, L., Gill, H., Phan, L., . . . McIntyre, R. (2020). Impact of COVID-19 pandemic on mental health in the general population: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 277, 55-64.
- 菁我 Jing. (2018 年 10 月 12 日) . 重新连接的工作① | 每个人内在都有疗愈世界的能力 . 有机会网 . Retrieved from: <https://mp.weixin.qq.com/s/cSKSFlmMBvvSUrX4z3cUsw>
- 绿丝带 . (2020 年 1 月 26 日) . 更新: 全国心理援助热线电话列表 . 上海精神卫生飘扬的绿丝带 . Retrieved from: https://mp.weixin.qq.com/s/ivB3_w3ERIEBaFu8njeaUQ
- 塔亚布·拉希德, 马丁·塞利格曼 (2020) . 《积极心理学治疗手册》 . 中信出版社 .
- 许维素 (2013) . 《建构解决之道: 焦点解决短期治疗》 . 宁波出版社 .

关于 AMORE 能量青年项目

2020 年，爱茉莉太平洋携手日慈公益基金会、心理咨询专家和高校，推出“AMORE 能量青年”心理关怀公益项目。2021 年，为了更全面地整合优势公益资源，爱茉莉太平洋与上海市慈善基金会合作，成立“上海市慈善基金会爱茉莉太平洋关爱基金”（专项基金）。

作为专项基金成立后落地的首个公益项目，“AMORE 能量青年”通过创新多样的活动帮助高校大学生及青年白领自我觉察、缓解压力和情绪，打造交流分享的平台等，助力青年群体以积极乐观的心态面对挑战和困难。

两年来，项目共前往五省十所高校开展近 20 场心理关怀系列活动，向数千名在校大学生普及了心理健康知识，间接触达逾 45,000 人。

同时，项目经过不间断的调研，重磅推出“AMORE 能量青年 - 心理能量加油站”公益线上学习平台，通过开展系列心理主题课程，回应当代青年群体探索自我、应对压力和建立人际关系的需求，愿为更多人带来温暖有力量的心理关怀。

关于 AMORE 能量青年项目

2020 年，爱茉莉太平洋携手日慈公益基金会、心理咨询专家和高校，推出“AMORE 能量青年”心理关怀公益项目。2021 年，为了更全面地整合优势公益资源，爱茉莉太平洋与上海市慈善基金会合作，成立“上海市慈善基金会爱茉莉太平洋关爱基金”（专项基金）。

作为专项基金成立后落地的首个公益项目，“AMORE 能量青年”通过创新多样的活动帮助高校大学生及青年白领自我觉察、缓解压力和情绪，打造交流分享的平台等，助力青年群体以积极乐观的心态面对挑战和困难。

两年来，项目共前往五省十所高校开展近 20 场心理关怀系列活动，向数千名在校大学生普及了心理健康知识，间接触达逾 45,000 人。

同时，项目经过不间断的调研，重磅推出“AMORE 能量青年 - 心理能量加油站”公益线上学习平台，通过开展系列心理主题课程，回应当代青年群体探索自我、应对压力和建立人际关系的需求，愿为更多人带来温暖有力量的心理关怀。

疫过天晴——高校学生心理自助手册

出品方：广东省日慈公益基金会

资助方：爱茉莉太平洋 上海市慈善基金会

出品时间：2022年5月

总策划：

张真【日慈公益基金会秘书长、美国圣路易斯华盛顿大学社会工作硕士、中级社会工作者】

手册撰写：

陈彬华【日慈公益基金会研发培训官员、英国伦敦大学金匠学院应用人类学与社区发展硕士】

校对团队：

刘婕雨【日慈公益基金会研发督导、香港中文大学教育心理学硕士】

邵立煌【日慈公益基金会高级评估培训官员、中国人民大学社会工作硕士、美国圣路易斯华盛顿大学社会政策硕士】

徐耀琛【日慈公益基金会高级研发培训官员、华南师范大学应用心理学硕士】

尹姝亚【日慈公益基金会高级研发培训官员、美国圣路易斯华盛顿大学社会工作硕士】

审阅团队：

姚灏【上海市精神卫生中心医师、心声公益创始人】

姜超【临床心理科医生、著有《不焦虑不抑郁手册》】

钱月皎【专科医院心理治疗师、从事青少年心理治疗】

陈安娜【香港中文大学社会工作系博士、高校社工系教师】

朱吕珂【浙江师范大学心理学硕士、高校心理专职教师】

敬丹莹【江苏师范大学心理学硕士、高校心理专职教师】

刘雨朦【英国伦敦大学学院人类学硕士、格拉斯哥大学心理学硕士在读】

排版：

多奇文化 苏靖岚

插画：

多奇文化 苏靖岚 李聪慧

版次：2022年5月第一版

联系方式：广东省广州市越秀区解放南路39号1014室

上海市松江区茸阳路98号201613

电子邮箱：admin@ricifoundation.com

版权声明：本作品采用知识共享 - 非商业性使用 - 相同方式共享 3.0

通用许可授权文中观点引用或转载请表明来源和作者



让孩子智慧有爱,乐享人生
关注日慈公益基金会,获取更多公益信息



拒绝EMO,做能量青年
扫码获取心理学tips