

孩子在家学习，总是拖拖拉拉，我着急得不行，他却无动于衷，怎么催都没用，感觉要崩溃了，我该怎么办？

首先要明确是孩子拖拉还是家长太急。

如果是孩子的问题，先分析原因：是习惯还是新近出现的？是没兴趣还是周围诱惑太多？然后进行引导，比如早完成作业可以获得奖励。

如果是家长的问题，可以选择让其他人去和孩子交流，沟通效果会更好些。家长也可以自行调整，通过数脉搏、深呼吸、脑子里叫“停”等方式让情绪平静下来，然后观察其他人对孩子行为的反应。事后反思总结，看什么样的做法是最理性、合理的。

之前把孩子送回老家，赶上了疫情，跟孩子很久没见了，虽然每天都有视频，但我还是担心孩子回来跟我生疏了，有什么好办法吗？

首先，察言观色。在视频里，我们可以看到孩子的表情，是渴望的、无动于衷的、生气的还是害怕的？这可以增进我们对孩子的了解。其次，身体力行。孩子不能回来时，多视频聊聊天；回来后，给他们拥抱，表达想念；花点时间陪孩子玩耍、看书。要知道，“做”比“说”更能将关心传递出去。第三，知行合一。如果孩子表现出生疏或厌烦，要耐心了解他们的想法和可能发生的变化，尝试去理解他们，并给予恰当的情感回应。

孩子无法安静地坐在一个地方，听课注意力不集中，容易开小差，只有玩玩具和电子游戏才能安静，他是不是有心理问题？

如果是新出现的情况：回忆一下孩子首次出现问题的时间，之前发生过什么？之后产生怎样的影响？加深对孩子的了解，找到改变的钥匙。

如果一直都这样：根据孩子的年龄、个性和同龄孩子的差异等，了解他们的行为是否偏离了心理发展阶段。如果符合同龄人心理表现，可能家长需要调节自己的焦虑，激发孩子学习的兴趣。如果孩子的表现偏离了其心理发展阶段，那就需要及时寻求专业帮助，采用个性化的治疗干预。

孩子在家上网课，我们家长又复工了。我有点担心，没人监督他会偷懒，网课学习效率不高影响成绩，怎么办？

第一、培养孩子规律作息。制定时间表，适时检查孩子作业。第二、换个角度想，其实这些真实的场面每天都在学校里上演。孩子们一样在健康茁壮的成长，该学的知识也都没落下。第三、学会放手。不要总是紧紧地抓住孩子，有时松一点，会发现，原来孩子们完全能成为自己的主人。所以，既然复工，就专注于自己的工作吧。

疫情防控期间
你需要心理疏导吗？

一场突如其来的新冠肺炎疫情蔓延至全国。由于新型冠状病毒具有高度不确定性和很强的传染性，人们面对疫情时往往出现紧张、恐惧、焦虑等情绪，特别是在有限的时间和资源约束下，受知识、经验以及认知能力的限制，容易失去正常情况下的判断能力和理性思考能力。倘若得不到有效排解和疏导，甚至可能在社会范围内传播扩散，形成大规模恐慌行为和群体性事件。市精神卫生中心梳理了疫情防控心理疏导的常见问题，你有没有感同身受？来看看！

复工后，我发现和以前经常聊天的同事变得有距离感，该如何自我调适？

这是复工后很多人会有的感觉。较长时间的居家隔离使我们和同事有了距离，“久别重逢”还真会有点不自在。每个人的行为、情感和人际交往方式在一段时间内会形成惯性。近期，我们亲密接触的是家人，对同事只是微信交流，甚至可能暂时没有任何联系。现在见了面要一下子“亲热”起来，的确会不习惯。

同事通常是工作场景的一部分。和同事的“距离感”可能与复工后对工作的“生疏感”有关。更何况，复工后，我们还处于疫情防控中。大家需要戴口罩，避免身体接触，这也会造成“距离感”。

接受这种感觉，给自己一段时间重新走近工作和同事。从擦身而过的一个微笑、一个热情的招呼开始，让情感升温，“距离感”自然会逐渐消融。

复工后每天会议不断，感觉自己疲于奔命。以前觉得能够轻松应对的工作，现在执行起来也会觉得有些力不从心，刚刚复工就觉得自己觉得特别累，不知道什么原因？

第一、模式转换困难。很多沉浸在“悠长假期”模式的人心理和身体无法在短时间内适应节奏紧张的工作。

第二、抵触情绪作祟。高强度的工作难免使人产生抵触情绪和心理，并影响工作积极性和效率。

第三、有“负性自动想法”。上级真的恨不得要我们24小时工作吗？是真实情况，还是仅仅自己的一个主观感受？

第四、恶性循环。白天工作做不完，压力大，焦虑情绪明显，就会影响睡眠，导致晚上休息不好，第二天精力下降。休息不好又会继续影响到第二天的工作效率，如此往复导致恶性循环。

复工后中午在单位吃饭，虽然和其他人隔开一段距离，但还是很紧张，吃饭都没胃口了，我该怎么调整自己？

第一、了解自己吃饭没胃口的具体原因，是否活动过少、睡眠欠佳、在家吃太多、食物不对口味？还是确实一到单位饭堂就恐惧紧张？

第二、如是后者，通过官方途径了解新冠病毒的传播途径和防范方式，判断自己的想法是否合理。正确认知后调整自己的行为。

第三、观察周围人的反应，判断自己是否过度紧张了。如是，当再次出现紧张情绪时，可以做深呼吸，给自己的不合理行为喊“停”，还可做尝试，挑战自己的回避行为，克服恐慌。

复工后觉得压力很大，睡眠质量也因此下降，应该怎样调整心态，快速提升自己的睡眠质量？

第一、可以试着通过几个方法提高睡眠质量：睡前一小时停止高强度脑力活动；不要躺在床上玩手机、看电视；睡前洗热水澡，让身心放松；睡前不食用含有咖啡因的食物和饮料，如咖啡、茶等；在睡前进行放松训练或冥想练习。第二、审视自己的工作情况，是否一定需要熬夜，能否用白天时间提高效率。第三、如果经过自我调整，睡眠情况依旧不佳，并对生活造成明显影响，建议寻找专业人士帮助，比如短期服用助眠药物等。

最近一刷手机就停不下来，总是熬夜，第二天起不来又很后悔，但控制不住，我该怎么办？

第一，用一些小仪式提醒自己作息时间，帮助自己规律生活。比如上床前洗个热水澡或泡个脚、晨起后做套操等等。

第二，让家人晚上11点提醒你“该睡了”，或自己设置一个闹钟，到时停止刷手机，关灯睡觉。

第三、睡前1小时就放下手机，或放在卧室外，至少不要放在床头。

前段时间一直宅在家里，管不住嘴、迈不开腿，变胖了，很自卑怎么办？

尝试用自己感兴趣和擅长的事情转移注意力，并寻找恰当方法适度宣泄情绪，舒缓心理压力。你也可以将自身的能力、特长一一列出，全面了解和评价自己，寻找闪光点的同时，强化自信。并积极和自己对话，肯定自身的价值。另外，合理安排生活，开展适当运动也是必不可少的哦！

受疫情影响，我很担心自己会失业，焦虑得茶饭不思，该如何缓解这种情绪？

能提前考虑到失业风险，说明有危机意识。失业是一种危机，让你离开了“舒适区”，但可激发你的进取心和潜能，把握“危险”后面的“机会”。你可能会担心得失眠，焦虑得茶饭不思。可是担心没用！想想你能把控的事吧，做你能做的、有用的事，譬如努力钻研业务，提高岗位胜任力，使公司裁员时不舍得裁你，所谓“有用才有位”；也可以抓紧学习其他技能，万一被裁员了，去尝试新的工作；或者变被动为主动，直接去就业市场寻找适合的工作，而不是等到失业以后再行动。

疫情过后，我想要回归正常的生活，这一天什么时候能到来？在等待疫情退散的过程中，我又可以做什么来助力抗击疫情、调整自身心态、保持自己的良好状态呢？

在这场全民抗“疫”中，每个人都是不同战场上的“战士”。要相信国家和政府的努力，相信人民团结奋斗的力量，我们一定能回到正常生活。

疫情期间宅在家，也是为国家、为社会做贡献。足不出户的日子，放下手机，与家人多些相伴，多些沟通，把平日里因工作奔忙而疏忽的家庭时光补回来。你可以想一想疫情结束后，最想见的人是谁，最想做的事是什么，最想去的地方是哪里，最想实现的愿望是什么……珍惜当下，保持每天的仪式感，坚持自我“唤醒”的状态，时刻准备回归正常的生活和工作。

我们无法控制生命的长度，但可以调节生命的宽度，拥抱这世间万物的美好。隔离病毒，但不隔离爱。不愉快的日子终究会过去，期待春暖花开，疫情散去，我们骑马踏花，看尽山河之绚烂！

(市精神卫生中心、文汇报)