



向善的巨大能量。

四是“学会感恩”。疫情期间，整个城市没有鸡飞狗跳或萧条肃杀，仍保持着独有的烟火气息与从容淡定，恰是有太多人在为我们负重前行。所以哪怕自己不幸被感染或者因防疫造成自己种种不便，常怀着一颗感恩的心，不仅会有效抵消负面情绪的影响，而且也会激励那些不眠不休奋战一线的人们，减轻他们的“心理倦怠”。从而形成良性循环，极大提升社会的“主观幸福感”。

国外曾有研究发现，在灾难中抱持感恩之心的个体，其焦虑、抑郁、愤怒等不良情绪明显低于其他人。

五是“滋养心灵”。孤单、独处、封闭等往往加重人们的负面情绪。而已经处于焦虑抑郁等情绪中时，也更易去关注负面信息、陷入负性沉思（反刍思维）。改善这种情形的最佳途径，就是积极地行动，包括身体运动，和丰富的精神生活，包括读书、听音乐、正念冥想等。

重新认识自己

出于疫情防控需要，最近不少上海市民长时间呆在家里，过去“各忙各”的家庭成员，突然整整齐齐回归三室一厅，这对于有的人来说是“天伦之乐”，而对于另一些人却变成了“困难和挑战”。

“不费力多出一个‘小长假’来，开不开心？对有些人或者有些家庭来说，还真不一定。随着时间推移，网上晒母慈子孝小确幸的越来越少，代之以日渐增多的朋友圈‘静默’状态或花式吐槽。”谢斌解释说，这样的反应不是矫情，更不是无情，是我们人类作为社会动物的一种进化性无奈——大脑负责“心理满足”的结构和功能，决定了单调的快乐会“边际效应递减”：同一享乐不断重复，则其带来的愉悦感逐渐递减。而对亲密关系的满意度，也会因长时间或频繁的“个人边界”被侵入——即便是被家人侵入，而走低，人际摩擦概率则不断增加。同时，大脑负责“爱与奉献”的机能，也容易在各种心理压力下很快“倦怠”。最终形成不安—烦躁—冲突的恶性循环。疫情期间一家人被整整齐齐封控在家里或者小区里，为这种恶性循环模式创造了条件。

他介绍，以最极端的冲突——家庭暴力事件为例，法国在2021年全国范围封锁期间，仅巴黎警方接到的家庭暴力报告就



上海市精神卫生中心党委书记、上海市疾病预防控制中心精神卫生分中心主任谢斌为身处疫情中的市民开出了最新的心理处方。

上升了36%；澳大利亚疫情期间在线搜索“家暴援助”的点击量增长了近75%，达到5年来的最高水平。英国《金融时报》网站2020年8月一篇文章，将家暴称为新冠疫情伴生的“邪恶孪生兄弟”。

谢斌说：“虽然我们这次封控或隔离还不至于此，但可以预料的是一些家庭矛盾冲突会随封闭时间增加而增多或者激化。比如日常生活琐事、子女管教、在线学习、社会热点争论等。连续多天大眼对小眼，处好了可以成为家庭关系的黏合剂，搞不好也可埋下亲情破坏的种子。”

谢斌建议，大家可以把这一段特殊的居家生活当做重新认识自己、重温家庭温馨的机会。

与家人相处，何尝不是一门学问。谢斌说：家人之间，尤其是亲子之间，多少都会有一定的“等级”。这种相处模式既可能有利于家庭稳定，也可能导致不满和冲突。如果是后者，则从心理健康角度需要做出改善。虽然短期内难以彻底扭转，但最近特殊时期至少提供了改变的可能。家长或处于“等级”上部的成员可以利用这难得的相处时光，主动降低身段，尝试与每个家庭成员尤其是子女“平视”，学习沟通技巧、换位思考，体察各自的“个人边界”并努力维护之。孩子也可探索与成人平等相处的模式，加快成长，比如让孩子做“家庭志愿者”或在邻里间做志愿者等。

“接纳自己才能真正接纳家人，安顿好自己才能安顿好家人。人生中这样的陪伴时刻其实是不太多的。最终我们留给家人的，都只有各自的背影。所以，要珍惜！”

于不确定中寻找最确定的事——让我们干了这一碗心灵鸡汤。🍲