2020年5月15日，人民网-人民健康网，地址：<http://health.people.com.cn/n1/2020/0515/c14739-31711070.html>

人民网北京5月15日电 （记者崔元苑）15日，国务院联防联控机制就常态化疫情防控下的心理健康服务有关情况举行发布会。会上，对于复学后学生群体的心理问题，中国科学院心理研究所副所长陈雪峰认为可以分为三种情况：一是在复学过程中心理行为的适应问题。二是复学以后面临着升学或者毕业就业等客观问题带来的心理压力。三是一些学生本来就存在的问题，复学只是一个诱因，引发了问题。情况不同，应对方式也有所不同。

第一种情况是个共性问题，就是在疫情发生初期，我们很难适应居家隔离和在线学习的生活方式、学习方式，经过一段时间的调整，我们适应了。现在要再次调整，尽快恢复常态。

陈雪峰建议，不要着急，也不要期望孩子一踏进校门就能很快适应。对于新情况、新环境的适应需要一段时间，家长、教师、学生都应该有这个心理准备，同时更重要的是要有行为上的改变。特别是学校应该结合实际，做好校园防控工作，并且要把这些防控措施向家长和学生宣传到位，减少担忧。另外，家长和学生也要制定好学习计划，尽快调整好作息时间，调整好学习方式和学习习惯，在家学密切配合下，尽快度过这个适应期。

第二种情况，是毕业就业等客观压力带来的心理压力，特别是受疫情的影响可能更加焦虑。

陈雪峰认为，最主要的是要解决客观压力。比如，应该积极关注和升学、就业有关的政策和信息，应该积极行动，给自己寻找和创造机会。在这个过程中，也要做好心理调适，尤其是面临毕业的学生，在求职过程中如果遭受了挫折，或者计划就业的岗位不是很理想，可能会有挫败感、无助感，甚至会有自我否定、放弃努力的情况。如果家长和孩子在升学和就业过程中有意见分歧，往往也会给彼此带来更大的心理压力。我们建议还是要积极行动去解决客观压力，最有效的心理支持就是家长和孩子之间的互相支持。

第三种情况，是自身本来就存在心理问题，在复学过程中压力叠加，导致问题暴发。对此，陈雪峰建议，家长、老师和孩子要进行分析判断，找准问题的原因是什么，原因找准确了及时应对，尽量避免耽误干预的时机。

陈雪峰也强调，学生群体千差万别，面临同样的压力情境，有些人适应很好，有些人适应起来比较难，还有一些在适应过程中感受到的压力比较大，还会有一些躯体方面的反应，心理问题躯体化。

陈雪峰建议，对于这些问题，家长、学校都应该要密切关注和及时干预，帮助孩子解决问题。学校可以将已有的心理健康教育资源充分用起来，有条件的地区在必要的时候也可以向心理健康服务专业机构、社会机构、医疗机构求助。