2020年5月15日，央视网，地址：<http://www.chinanews.com/sh/2020/05-15/9185742.shtml>

央视网消息：5月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。

在发布会上，有记者提问，经历过一个史上最漫长的寒假，一些学生可能会从心理上不适应学校的节奏，对于复学后学生群体的心理问题应当从哪些层面去更好地解决。

中国科学院心理研究所副所长陈雪峰介绍，现在疫情防控进入常态化，各地也在有序推进开学复课，有些学生在复学过程中心理压力比较大，甚至出现心理问题，问题产生的原因不尽相同，通常可能会是以下三种情况：

第一种，在复学过程中心理行为的适应问题。

第二种，复学以后面临着升学或者面临着毕业就业等客观问题带来的心理压力。

第三种，可能和复学、升学、毕业就业没有直接关系，可能有一些学生本来就存在一定的问题，复学只是一个诱因，引发了问题。

陈雪峰表示，对于第一种情况，其实是个共性问题，就是在疫情发生初期，我们很难适应居家隔离和在家、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。现在又要再次调整，现在学校也好、家长也好，都希望能够尽快恢复常态，对这种情况，我们的建议是不要着急，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，在家庭和学校的密切配合下，尽快度过这个适应期，这是第一种情况。

第二种情况，实际上是客观压力带来的心理压力。往年到了毕业就业季，家长和学生的心理压力会比较大，也会比较焦虑，今年因为疫情的影响更加焦虑。这种心理压力本质上是客观压力带来的，所以应对这种心理压力，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，他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。所以对于这种情况，我们的建议是，最重要的减压措施还是要积极行动去解决客观压力，而最有效的心理支持是家长和孩子之间的互相支持。这是对第二种情况的建议。

第三种情况，很可能是本来就存在问题，在复学过程中压力叠加，导致问题暴发。在人群中往往是存在一定比例的人有各种各样的心理问题，即使没有疫情也会有心理问题，复学过程中的适应压力只是一个诱因，对于这些问题很重要的一点，家长、老师和孩子要进行分析判断，找准问题的原因是什么，原因找准确了也能够及时地应对，也可以尽量避免耽误干预的时机。