

# 沪上出版聚焦心理健康：过度焦虑反而降低抵抗力

## 学者提醒，别整天担心自己会生病，要理性认识、科学对待、自我管理

■本报记者 许旸

“手机电脑两手抓，心中疫情长牵挂”，几乎成了许多人当下生活的常态。大疫之下，身心如何安放？最近，沪上《抗疫·安心——大疫心理自助救援全民读本》《疫路心防——用温暖照亮前方》《对新型冠状病毒肺炎说“不”》《抗新冠肺炎心理自助手册》等一批情绪疏导类新书备受关注，帮助读者有效应对心理健康问题。

有电商平台统计表明，纾解焦虑、重建幸福感的心理类图书销量及电子书下载量上涨，不少图书公号上的相关文章与短视频的点击量显著提升。

### 忍不住无意识干咳、不停测量体温？这是紧张过头的信号

“与疫情相伴相生的，就是恐慌、焦虑等心理问题，心理干预和援助都不容忽视。我们破病毒的同时，也要破心毒。”上海科学技术出版社副总编辑、张文宏教授支招防控新型冠状病毒一书策划人李珺透露，面对突如其来的疫情，人人都在担心，疫情到底要持续多久？对增加的病例数字感到恐慌怎么办？“没有人可以置身事外，身处纷繁信息漩涡中，理性认识、科学对待、自我管理，成了重中之重。”

以《抗疫·安心——大疫心理自助救援全民读本》为例，书中描述的症状让不少网友感同身受——很多人明明不断告诉自己“要镇定”“要冷静”，但有时很难做到；疫情来临时总忍不住紧张、恐惧，无意识干咳、不停测量体温；严重时乱了方寸，无法沉着思考和行动，继之可能又产生了对这种不沉着的自责……“如果把疫情防控比作一场持久战，那么心理救援就必须从‘延于灾后’迅速前移到‘重于灾中’。心理援助

与身体救助治疗同样重要，同样关乎生命安全甚至社会稳定。”该书编写团队认为，生存遇到挑战时出现的焦虑情绪是一种生存本能，适度的紧张焦虑是有保护作用的，调动起身体反应处于“战斗”或“逃跑”的“应激”状态；但过度焦虑会降低身体抵抗力，导致烦躁、失眠和食欲不振等一系列身心反应，反而更易患病。

身处特殊时期，在有限的空间内，该如何做才能尽可能少一些焦虑、抑郁呢？华东师范大学心理与认知科学学院编写的《疫路心防——用温暖照亮前方》，从心理学角度解读人们在疫情中的典型反应并全面支招，包括从正规渠道获取信息，远离不良资讯超载；保持和家人亲朋的联系；有规律的适度室内运动等。

### 孩子天天在家烦不烦？抱怨唠叨会加剧冲突

在这场没有硝烟的战役中，如何增强心理适应能力，保持良好的心理状态？有专家提醒，破解焦虑也要“分级”，需针对医护人员、年轻学子、

病患及家属等不同群体帮助他们找到安全感与归属感。

华东师范大学出版社携手沪上心理健康老师，策划推出《抗疫期间中小学生及家长心理防护手册》，书中话题很接地气，比如面对超长寒假，中高考生如何在家安心学习？长时间亲子共处产生冲突，父母怎么处理好情绪……专家建议，不抱怨、不唠叨，寻找各种可以放松、减压的方式，如在家中开展亲子共读、坚持体育活动、让孩子参与做家务等。父母们与其唠叨，不如调整期待和策略，将假期的学习与发展目标作为一次特殊的亲子作业去完成，不但能减轻焦虑和恐慌，更有助于增进亲子沟通。

孕产妇、老年人等特殊群体如何找回从容的生活节奏？复旦大学出版社即将推出《对新型冠状病毒肺炎说“不”》，集结沪上多家医院的40名巾帼英雄，从女性视角出发，为大众日常防护和心理自助提供专业指导，尤其聚焦儿童行为和心理、孕产妇在疫情下的紧急应对等，以“硬核”知识减少社会恐慌与紧张，让更多人吃下“定心丸”。

# 上海八龄童用“病毒视角”科普抗疫

## 于漪点赞：让孩子关注疫情关注社会，本身就是一种教育

■本报记者 郭超豪

“我最想表达的是，这场战役一定会成功的。”近期，上海教育出版社推出了公益抗疫助学绘本《自以为是的下场——新型冠状病毒的自述》，作者——长宁区天山第一小学二年级学生黄雪润——用稚嫩的画笔记下了这场充满勇气、光明和希望的战役。在看到绘本后，获得“人民教育家”国家荣誉称号的于漪老师也不禁点赞，在她看来，“让孩子关注疫情、关注社会，本身就是一种教育”。

宅家这几天，黄雪润一直在关注和疫情相关的新闻。有一天，她问妈妈一个问题：“如果你是病毒，你会怎么想？”妈妈回答：“我可不想当病毒。”“你们大人太没想象力了！”正是这个念头让黄雪润突然想到，不如用文字和绘画，描绘出她想象中的“病毒发展史”？

黄雪润从五岁开始学习绘画，平时也很喜欢写作，因此父母一直很鼓励她进行一些小创作。而学校也十分注重学生艺术素养的培养，在一年级时，她就在老师的推荐下，参加服装设计等艺术拓展课。据了解，这本绘本的整个创作过程一共历时十多天，其中一周用于构思故事架构和写作，为此她在父母的协助下，接触了很多新闻和科普资料，“光文稿就改了三四次”；绘图部分则花了五六天时间完成。

最后，黄雪润选择用第一人称视角，将新冠病毒拟人化，并讲述了这



公益抗疫助学绘本《自以为是的下场——新型冠状病毒的自述》。

场新冠病毒肺炎的产生、传播、危害与防护要点，同时还特地向那些奋战在抗疫前线的医务人员、建筑工人和万千平凡英雄致敬。

妈妈也问过她：为什么不把病毒描绘得更真实、更可怕一点？黄雪润说，希望同龄的孩子看到这本绘本时，不会产生恐惧，而是明白“做人做事不能太自以为是”的道理，同时养成不食用野生动物、勤洗手、勤通风等良好的生活习惯，“和大自然和谐共处”。“当然，这本书最想表达的是，这场战役一定会成功的。”

据了解，为了保障《自以为是的下

场——新型冠状病毒的自述》的科学性，上海市公共卫生临床中心主任医师沈银忠审阅了该绘本的全部内容。这本书面世后，也获得了不少上海教育专家的好评。上海市少工委主任、上海市少先队总辅导员赵国强认为：“黄雪润小朋友用稚嫩的画笔给社会传递了比黄金还宝贵的信心！”上海市语文特级教师、上海市写作学会顾问徐鹤则表示，留心身边发生的事情，用儿童独特的视角看问题，用小朋友喜闻乐见的方式表达，写出自己内心真实的感受，才能写出好文章。



《疫路心防——用温暖照亮前方》



《抗疫期间中小学生及家长心理防护手册》



《对新型冠状病毒肺炎说“不”》



《抗疫·安心——大疫心理自助救援全民读本》

■ 身处特殊时期，该如何做才能尽可能少一些焦虑、抑郁呢？沪上一批情绪疏导类新书备受关注，帮助读者有效应对心理健康问题。（均出版方供图）

## 央视新剧《幸福院》聚焦养老话题受到关注，也引发业界思索

# 晚年并非人生“伤停补时”，荧屏需要明亮的老年生活图鉴

■本报记者 张祯希

为子女操劳一生的父母垂垂老矣之时，将如何直面安静而又缓缓的时光，进入人生最后的“转型期”？

央视电视剧频道正在播出的电视剧《幸福院》，因为探讨了这一极具现实意义的课题，受到关注。这部由刘佩琦领衔主演的电视剧，通过三组极具代表性的家庭样本，展现出一幅生动的“中国老年人生活图鉴”。更可贵的是，对于空巢老人、养老等议题，电视剧并未以沉重无奈的方式打开，而是通过展现结伴养老、养老社区等更丰富的可能，探讨实现美好晚年的可行途径。

剧中几位“闲不下来”的老伙伴最为观众津津乐道。他们中有的积极拥抱移动互联网成了“网红”，有的热心公益成为社区“老娘舅”，还有的人老心不老寻觅着自己的爱情。这些性格各异，始终没有放弃自我探索与幸福追求的老年人，进一步丰富了国产影视剧作品的夕阳叙事，也体现出国产影视剧中老年人物形象塑造的理念升级。

### 这群老人不一样——更符合当代老年人的理想生活状态

养老是当下社会的重大命题，但聚焦这一话题的国产电视剧作品并不常见，以老年人为主角的更是少见。

在刚开播的几集中，不少观众就被剧中老人们新派而又充满活力的生活方式所吸引。主人公们的首次亮相新意十足：身着西装的大爷们一字排开，用手掌拍出整齐的节拍，原来他们正在通过手机直播参加“网络文艺晚会”。曾经的老战友于老乐、赵精神与崔里田如今是守望相助的老伙伴，参加老年乐队之外，他们各自的生活也颇为精彩。

爱办热心事，爱说公道话的于老乐，是社区中的“老娘舅”，练扇子舞的大妈与打太极拳的大爷为活动区域起了冲突，也要找他评理；热衷网络直播的赵精神，已成为小有名气的网红，喜欢戴着假发出门，总希望与小年轻找到共同话题；妻子过世多年的崔里田独自将孩子拉扯大，步入老年后最大的愿望是再找个老伴儿。

有观众评论，《幸福院》中三位主人公，打破了老年人暮气沉沉的荧屏范式，更符合当代老年人的理想生活状态。



《幸福院》中的主人公，打破了老年人暮气沉沉的荧屏范式，更符合当代老年人的理想生活状态。（资料图片）

### 精神空巢成为议题——提问老人为何总觉得心里缺点啥

明亮趣味的“当代老年生活图鉴”中亦不乏对现实问题的反思与应对。

剧中对于晚年寂寞感的探讨就十分具有现实意义。这些有儿有女的老人，并非传统意义上的“空巢族”，却时刻面对着“精神空巢”危机。

“老了就琢磨着捣鼓点事儿”的他们“总觉得心里缺点啥”，正是这种落寞的心态给了传销、售卖虚假保健品的不法分子可乘之机——老年人与社会信息脱节，容易上当受骗的背后，实则隐藏着代际交流障碍的症结。剧中的于老乐是邻里间的“主心骨”，面对挚亲却变得不善言辞，不知如何表达。很少与晚辈进行心灵交流的他，总是选择单方面默默付出，这份父爱如山令人感动，但这类传统中国老父亲在亲子关系中的茫然与无措，更发人深省。

《幸福院》的导演海顿说，希望通过

这部老年群像作品，呼吁年轻人关爱父母，多关注父母的养老生活。同时，也希望借此改善社会的养老观念，营造与时俱进的养老文化。

### 晚年也有惊喜挑战——夕阳叙事成功实现商业价值

《幸福院》将“如何与亲人相处，如何与自己相处”这一所有年龄段都要面对的问题，还给了荧屏中的老人。这样的表达传递出一个积极、正向的鼓舞——晚年并非人生的“伤停补时”，而是一个全新的阶段、有惊喜也有挑战。同时要看到，国产电视剧中对老年题材的涉猎仍十分有限，老年形象大多作为功能性角色出现，存在脸谱化的问题。

有学者指出，这种缺位与当下影视娱乐产业消费主体的年轻化有关。但从一些经典作品来看，夕阳叙事并没有站在商业成就的对立面上，相反一些生动的老年形象大有成为热IP的潜能。这段时间，在各大短视频网站中频繁出现的韩国老年妇女“罗文姬”便

是典型一例。这个出现在韩剧《搞笑一家人》中的女性角色，由于“颠覆”了传统奶奶安静持重的形象，显得喜感十足。她有自己的小虚荣心，会因为老伴夸了别人年轻，就捣鼓起化妆，孰料技术生疏吓哭了孙子，一句大大咧咧，会跟闺蜜煲电话粥，毫不留情地大声吐槽家人。不够端庄的罗文姬用可爱与真实打动了观众。

可喜的是，在国产电影中越来越多有深度的老年形象正“破土而出”。去年上映的影片《送我上青云》中，女主角的“少女心”妈妈备受关注，这个一度在家庭生活中迷失自我的女性，在丈夫背叛、女儿重病时刻，开始反思自己的人生。

春节期间上线的电影《囧妈》中黄梅莹饰演的“囧妈”卢小花，因为与丈夫不幸的婚姻，导致儿子的情感沟通障碍。多年后，母子两人终于达成和解，卢小花向人到中年的一子道出了自己婚姻破裂的真相，一句“小孩子是看不到那么多的，你能看到他是你爸，但你看不到他是我丈夫”，道尽了成年人在夫妻、亲子等亲密关系中斡旋不易。

■本报记者 卫中

在今年这个被称为“史上最宅春节”里，许多人用自觉隔离在家的形式为抗击疫情做出自己的贡献。而在手机上刷短视频和直播，成为许多人了解最新资讯信息以及排解情绪的选择。从各大短视频平台公布的数据以及案例来看，疫情信息是人们第一关心的要点，其次是各种追求美好生活以及关注疫情期间的感人事迹。

### 政务抖音涨粉20%，快速学烹饪也很流行

近日，抖音公布了最近一段时间各类账号涨粉的数据，从中可以看到人们自觉宅家隔离期间刷手机短视频的兴趣所在。

各地政务类抖音账号因提供本地最新的疫情信息和服务信息而收获大量新增关注，平均涨粉幅度达到20%，成为涨粉幅度最大的类别。

此外，科普类抖音号也受到空前关注。此前以《关于新冠肺炎的一切》刷屏的“回形针PaperClip”也增加了超100万粉丝，另一个医疗科普账号“医路向前巍子”的博主是北京密云医院急诊科医师，每天在抖音上更新防疫及一些急救应对方式，这些成为“刚需”的内容吸引了大量关注。同样，出于防疫的考虑，人们更多使用私家车出行，“汽车大师”这类讲述汽车保养及使用小技巧的账号涨粉幅度上升也很快。

不能外出就餐，那就自己丰衣足食。占据抖音涨粉榜第一的是美食类账号“馋味小厨”，另一个美食类账号“雁姐美食”也排到第七位置。由于宅家时间较长，人们有更多的时间来烹饪美食，因此这类几十秒就能学会一道新菜的账号尤其受欢迎。还有，以接地气的搞笑逗乐为主的短视频账号粉丝平均涨幅也位居前列。

### 平凡人的善举获高度关注，在线学习用户以弹幕互动

快手短视频的用户更为下沉，以更接地气为主要特色。疫情期间，一些“快手老铁”（快手直播用户的称呼）取消了原定的休假计划，转而以“逆行武汉”为主要直播内容。如一位卡车司机，他直播自己和其他卡车司机向武汉运送火神山医院的建设组件。另一位23岁女卡车司机，她把驾车向武汉运送医疗物资的过程分享给网友：“感谢你们”“大家会记住你们的”。如江苏徐州的卡车司机陈师傅在大年初二往武汉拉了一车消毒水，并且留下来参与中转运输，把外地送过来的生活物资转运进武汉城；而河南的一位年轻人志愿抵达火神山医院工地参与建设。平凡人的不平凡事获得无数快手用户的称赞。

防疫知识同样是热门板块。疫情期间，学习强国与快手平台携手国内众多医院专家进行疫情防护知识的短视频宣讲，单个视频最高赞赏量近200万。据快手公布的数据，累计已发布疫情信息、防疫科普、官方辟谣等视频630余条，总播放量达22.2亿，总点赞量1.2亿。目前，各类主题的直播仍在陆续上线，总观看人数3593.76万，点赞达2930.08万。

疫情期间，学校停课，但以年轻用户为主的哔哩哔哩在疫情期推出了“B站不停学”板块，内容涵盖了从初一至大学等阶段的免费直播及点播课程。哔哩哔哩的弹幕特色也发挥了特殊的教育功能，弹幕上有划重点的，有相互加油鼓劲的话语，也有上课聊天插嘴的。可以看出除了学生群体以外，不少人也利用宅在家的机会看视频公开课充电。

# 这个「最宅」春节，哪些短视频最受欢迎