

快评

他国“佛系抗疫”也能成功？真是如此吗？

黄启哲

全球新冠肺炎感染者数量持续上升，全球新增的病例超过中国新增的病例。在中国人民为各国感到忧心，用善举回馈此前海外友人施予的援助之际，却夹杂了一些隔岸观火的声音。有人就有海外消息，给新加坡等国防疫部署，轻下“佛系抗疫”论断；还有自媒体为夺人眼球，以“佛系抗疫”控制住疫情蔓延的新加坡，别有用心颠倒黑白。这不仅是对他国疫情防控情况的严重误判误读，更是对每个为了遏制病毒传播放弃

正常生活的中国人、尤其是抗疫一线工作者的极大不尊重！他国“佛系抗疫”，真是如此吗？就拿新加坡来说，随着时间推移、信息不断被披露，一些理性专业声音，令其“内紧外松”的策略浮出水面——有人只看到了新加坡“不戴口罩不封城”，却不知政府颁布了严格的“居家隔离令”条例，违令者最高可判六个月监禁。有人抓住其政府强调“致死率与流感相

当”大做文章，却有意遮蔽新加坡将DORSCON（疾病暴发应对系统）调高至橙色等级，提示信息明确显示与SARS相当；还有人断章取义，渲染“追踪密切接触者”的作用微乎其微，“医院肯定无力支撑”的言论，却无视新加坡不仅每天公布病例传播链追踪详情，也对病例做到“应收尽收”。只需多花一点时间深入了解，就会发现，新加坡疫情之所以能初步得到控制，与中国同样得到世卫组织的高度赞扬，恰恰因其从

不“佛系”，其防疫策略有与中国相通之处，甚至更为严苛。只需稍微静下心来冷静分析，就能明白，国情不同，疫情变化情况不同，防控手段理应有差别。这，是常识。精准施策，保障人民健康安全的最终目标始终一致。这，是共识。更要明确，无论他国采取什么防疫举措，这里还有一个前提，那就是自疫情发生以来，中国政府始终本着公开、透明、负责任的态度，及时同世卫组织和国际社会分享信息，中国医护人员与中国人民为防止疫情在世界扩散蔓延作出了巨大的牺牲。正如中国—世界卫生组织新冠肺炎联合专家考察组外方组长布鲁斯·艾尔沃德所说，“正是中国为阻止病毒在世界的传播筑起第一道防线！”

疫情面前，全人类是命运共同体，也是责任共同体。倘若真有国家“佛系抗疫”“消极抗疫”，那才是对全人类的不负责任！所以，有些论断，别轻易下，更别恶语下！

关于心理干预，社区一线也有生动故事——

把一座座“孤岛”连接成温情“群岛”

■本报首席记者 顾一琼

居家隔离者焦躁不安，轮班上岗的年轻人直呼“烦闷”，还有那些原本热衷各类社区活动的老年人突然变得沉默寡言。与此同时，网络上一点负面消息瞬间就能席卷小区微信群，居民之间也会因为收快递、洗晒衣物等琐碎事情发生龃龉，上门做工作的社工更是常常被拉进“倾听抱怨”……“这个时候，要及时推开心理干预了”，社区一线那些有经验的老书记这样判断。

健康向上的心态，正是强大的免疫力。上海正全面铺开公众心理疏导服务网络。而在基层一线，也诞生了很多生动探索，通过各种手段调试情绪，稳住心理防线，让一座座心理“孤岛”连接成充满温情和关联的“群岛”。

心理咨询师驻守社区微信群

这几天，静安区石门二路街道新福康里居民区内，居民们在一个名为“健康自我管理小组”的微信群里“玩”得不亦乐乎——大家纷纷在群里晒出自己的居家锻炼小视频，相互点赞。这个群里还“驻守”着一位专业心理咨询师——国家二级心理咨询师胡长坤，为大家答疑解惑，随时提供专业的心理安抚和援助。

根据静安区健康促进委员会办公室的相关意见，石二街道陆续在11个居民区都建起了这样的自我管理小组微信群，线上活动不再是大家转转健康链接、聊聊天那么简单，小组每天线上签到打卡，大家汇报下身体状况，晒晒健



心理医生进驻微信群，指导居民们进行锻炼及活动，保持身心健康。（受访者供图）

康家常菜照片，接龙做做脑力游戏，活动一样丰富多彩。“一居一心理顾问”也随之推开，驻守在各个自我管理小组里的心理咨询师们，及时提供各类心理危机干预、线上放松、减压及调节情绪等服务，同时教会大家如何在每天纷繁的信息中保持情绪稳定，不恐慌，不轻信。用善意的提醒安慰，告诉大家不要让“过度恐慌”撕裂心理与生理防线。

不止心理咨询师进驻微信群，原本提供线下服务的健身操教练、社区指导医生等也毫不犹豫地加入了这个线上队伍。比如，社区体育健身俱乐部设计了一套居家健身操、录成视频，在群里推送，“辅助器材”就是

一把椅子，不占空间，一学就会。自管小组的微信群由此热闹起来，充满了正能量。组员陈大虹原是一位退休教师，在心理疏导的熏陶下，这些天她在动手制作了

很多精美小视频，带着大家在线上回顾这些社区邻里活动的点滴，帮大家找回温暖的记忆，“让一座座心理‘孤岛’连接成充满温情和关联的‘群岛’”。

学过护理的书记以“晒圈”输出正能量

社区内的独居高龄老人，因多日没见到

“宅家抗疫，用心守望”系列报道⑧

打造跨时空交流平台，为孩子营造积极心理氛围

专家指出，在线学习比平时更需要增加家校间的沟通，家长应帮助孩子制定具体目标和适当路径

■本报记者 张鹏 储舒婷

今天起，全市中小学生学习在线教育课程学习的序幕。“读屏学习”需要的不仅仅是备好屏，更需要家长和老师帮助孩子做好心理辅助工作。华东师范大学心理与认知科学学院学术委员会主任庞维国教授昨天在接受记者采访时说：“那些和老师同学在校园相处的日常经历，其实是学生的心理依靠，给他们带来心理上的安全感和归属感。在线学习，学生会有一段时间适应这种心理依赖缺失的状态，这需要家长和老师共同为他们打造一个积极的跨时空交流平台，满足这种心理需求，并且给他们更多的帮助，从而增强他们在疫情防控期学习的心理韧性。”

“每天在学校里看到老师和自己的同学，

这样的日常经历虽然普通，但对小学生来说，长此以往已形成了一种心理依赖，甚至是一种心理支持的来源。”庞维国说，如何补足这个缺失非常重要。

他解释称，从心理学角度来说，全新的在线学习模式，尤其是师生以及同学之间互动的减少，往往会给小学生带来焦虑或者是心理上的失落，更不用说青春期的孩子正是发展社会性的时候，这样的交流缺失，对他们来说影响更大。

他建议，对于老师来说，需要帮助学生在在线学习之余打造一个跨时空的交流平台，如建立微信群或讨论社区等。一方面普及疫情防控知识、提供学习支持，另一方面，也为学生提供一个“社交”的渠道。同时，家长也要鼓励孩子在线上与老师和同学分享自己的

生活和学习经验，相互提供一些克服紧张、焦虑的方法，从而在网上形成一个积极向上的氛围，让孩子们有一种“我们一起努力”的感受。

在线学习比平时更需要增加家校之间的沟通。庞维国说：“学生的心情、学习的情况、作业完成时间、在某个科目上遭遇的困难，这些平时更需要家长和老师沟通。”因为在当下孩子心理本身缺少支持的情况下，心理韧性会降低，一旦遭遇困难，孩子往往更容易放弃，长此以往，甚至会进入一种习得性无助的状态。

在线教育尚未启动之时就有人提出，比拼自律的在线学习会不会带来学生学业成绩的两极分化？庞维国表示，家长要帮助孩子细化自己的学习目标，并且要制定适当的学习目标。

不获全胜不收兵

由高峰时的3910例，下降至2月29日的565例；新增治愈病例，从2月20日以来，连续10天超过新增确诊病例数；重症病例占比，从2月11日的31.6%，一直持续波动下降，到27日已降至22.4%；死亡率由1月16日的最高点的9.0%，逐步下降至4.4%。武汉以外的湖北其他市州，确诊人数已连续3天为个位数……“武汉的疫情，正在得到有力控制。”国家卫健委新冠肺炎疫情应对处置工作组专家组长梁万年说，“湖北省其他地市，局部爆发的态势已经得到遏制。”

保障 千方百计，打通“最后一公里”

疫情防控中，湖北省千方百计强化医护人员、医用物资、生活物资、基本公共服务、社会稳定“五个保障”。定下“责任人”，立下“军令状”！湖北逐一明确责任单位，全面细化各类保障措施。

——湖北在利用好本省医疗资源的同时，抓住国家有关部委、军队和各兄弟省市区医疗队驰援湖北，驰援武汉的有利时机，科学预算、精心调配，加强

所谓具体目标，就是具体说明学什么、达到什么标准。庞维国举例说：“今天我要会默前三课的英文单词，能够用其中的动词或动词短语造句。”这种目标，与“系统复习前三课的英文单词”相比，就更有操作性。所谓难度适当，是指制定的目标要有一定难度，但又可以完成。这是因为，人们的心理活动有一个循序渐进的过程，最初容易接受较小要求，习惯后会接受较大的要求，心理学称之为“登门槛效应”。

庞维国尤其提到，初三、高三的毕业班学生学情差异较大，需要学习的知识难度不一。此时，家长和老师的鼓励对孩子自己组成学习小组，在这样一个特殊的时期，固定时间共同学习，规律的学习和相互的鼓励，可以给孩子心理上更多的安全感和更多的动力。

记姚彬说。

——湖北重点围绕水电气、通信网络、消防安全等强化保障。“针对市民关注的医疗废弃物管理问题，对定点医院、方舱医院和隔离点等，明确了分类收集、分类处置等措施。”湖北省委副秘书长钱远坤说。

——湖北着力从依法防控、信息披露等方面强化措施。驻守医院维持就诊秩序、值守社区协助转运送治病人、坚守城市出入口防疫病毒输入扩散……湖北6.3万名公安民警、5.6万名辅警，坚守岗位，共同确保社会治安大局平稳有序。

统筹 辩证施策，点亮“双胜利”希望

疫情防控，丝毫不能松劲；经济社会发展，亦需统筹推进。工作千头万绪，每一项，都要用足“绣花”功夫。落实分区分级复工复产，必须下好“精准棋”。

对保障疫情防控必需、公共事业运行必需、群众生活必需、其他涉及重要国计民生的“停不得”企业，湖北坚持一企一策，分类管理，切实帮助企业解决遇到的困难问题。

在枝江，奥美医疗用品股份有限公司内，生产线正在开足马力，持续满负

■本报记者 姜澎

昨天下午两点，分布在世界各地的5万多名上海交通大学师生同聚“云端”，开启春季学期的第一堂课。这堂上海交大史上最大规模的在线教学，从关爱师生在疫情中的生命健康开始，到鼓励学生在疫情中重新思考人生的价值结束，262.82万人次同时在线收看，并登上微博热搜。

“在过去一个月疫情期间，5万多名师生、两万多名附属医院医护人员都平安健康，只有两位在湖北的学生确诊感染，目前已治愈出院。”疫情期间，上海交大的科研人员全身心地投入了科研抗疫，在病毒核酸检测、疫情消杀机器人、知识普及等方面都作出了贡献；附属医院更是以“国有难，召必应，战必胜”的英雄气概，560位医务人员驰援武汉……

第一课开始，学校党委书记姜斯宪就向全球5万多名学生“报告”学校师生在疫情期间的状况。而就在他向学生“汇报”时，“上海交通大学第一课”冲上了微博热搜。

“想念学校，想念食堂，想念科研的日子，致敬每一个普通又不平凡英雄”“开学的钟声太有仪式感了，想念学校！”“疫情让我明确了今后的科研之路”……

姜斯宪鼓励学生们经历过这次疫情后，要有开放的胸怀，成为对人类历史进步有所贡献的人。

第一节课的专业部分由上海交大医学院公共卫生学院院长王慧慧讲授防疫科普。她说：“目前我们正经历着一场没有硝烟的战争，这次战争让我们每个人都成为战士，为自己也为别人的生命而战，成败取决于我们每一个人。”

她讲述了自己的同事邱红玲的故事。1月下旬邱红玲还在武汉休假，疫情来临，得知钟南山医学基金会正志愿协助黄冈市蕲春县疾病预防控制中心建立临时核酸检测检测点，却缺乏检测专业人员后，邱红玲当即结束休假，同时向学校递交了一份延迟回校的请假单。她说：“面对突发的疫情，我每天看到新闻里感染新型冠状病毒的人数不断增加，十分揪心。这个时候我站出来当然义不容辞！”随后的一个月中，邱红玲协同当地疾控中心规范新型冠状病毒快速筛查体系，实现采样体系标准化和检测方法规范化，为疫情防控所需的“早发现、早诊断、早隔离、早治疗”提供支持。

除了了解更多科学防护知识，王慧慧分享了她的心愿：热爱自然，尊重生命；追求科学；追求携手合作抗疫。最后，她给学生留下了一道思考题：“经历疫情的洗礼，你们对生命有些什么思考。”

从3月2日起，上海交大将全面启动2020年春季学期“线上教学”，3000余门课程将有1000余位任课教师全情投入，包括100多位任课教师用非中文讲授200多门课程，其中55位在国外的外籍教师，也将同步开展线上教学。

上海交大五万师生云端同上第一课 始于关爱生命健康终于思考人生价值，逾二百六十二万人同时在线收看

（上接第一版） 狭路相逢，勇者胜！湖北省抓住救治和阻隔“两大关键环节”，推进筛查甄别、小区封闭管理、公共区域管控“三个全覆盖”，加快形成数据信息和救治工作“两个闭环”。

——抓救治！加快定点医院、隔离点和方舱医院建设，坚持防控靠前、救治靠前、干部靠前，实现早收早检、早诊早治，坚持中西医结合，不断优化诊疗方案。

确诊病例持续攀升，其中有相当比例是重症患者，这大大超出了湖北的日常医疗服务能力。湖北省卫健委负责同志介绍，对这个关键问题，湖北进一步落实“四集中”原则，并借助国家医疗队的力量，突出加强重症救治。

尽锐出征、专家云集。全国各地选派330多支医疗队、超过4万名医务人员驰援湖北。其中，重症医学科、感染科、呼吸科和麻醉科等专业人员就达到了15000多人。

国家卫健委还统筹安排19个省份，对口支援湖北省除武汉市外的16个市州，形成重兵围歼之势。

组建院士急诊团队，成立联合专家组，修订优化救治方案，危重病人实行清单化管理……在有关部门的大力支持下，一项项新举措，让治愈率显著提

高，死亡率显著降低。经过艰苦努力，“床等人”实现，一些积极变化开始出现。截至2月29日，武汉市定点医院可用床位26911张，空余床位6704张；16家方舱医院，做到了“零感染、零死亡、零回房”。

——抓阻隔！“外防输入”，牢固树立“全国一盘棋”意识，继续实行严格的离汉离鄂通道管控措施，标准不降、力度不减、不麻痹、不厌战、不侥幸、不松懈，坚决阻断疫情蔓延。

“内防扩散”，强化筛查甄别，并全面实行最严格的小区24小时封闭管理措施，公共区域管控措施。

火线之上显英雄本色，危难时刻见责任担当。在武汉，5万多名干部职工挺身而出，入沪上门，“拉网式”逐人筛查甄别“四类人员”，全面做到应隔尽隔、应收尽收、应检尽检、应治尽治。“筛查甄别—转运救治—康复出院”的收治闭环日益形成。

“数战数决”。湖北还着力形成“汇集—分析—研判—推送—核查—反馈”的数据应用闭环，“依托公安平台，打破壁垒，已经初步建成疫情防控大数据系统，汇聚了144类100亿条数据。”武汉市公安局负责同志说。 一组武汉疫情防控的标志性数据，见证战局变化：每日新增确诊病例数，