

「黑天鵝」事件是指難以預測，但突然發生時會引起巨大負面影響的小概率事件。如同 2020 年春節期間，我們遭遇的突如其來的新型冠狀病毒肺炎疫情。因為這場疫情，我們快速集結了一個優秀的團隊，每個作者都具有多種身份資歷：心理學者 / 心理諮詢師 / 孩子的家長 / 教師；每個作者也都有着相似的經歷：個人成長背景下的大動盪、大變革，大地震，非典……以及個人閱歷的跌宕起伏，從而都練就了敏銳的洞察力、理性平和的心態和適度調控生活的智慧。

我們編寫這本書的初衷是化危機為契機，引導孩子在五個層面上獲得成長。第一，給籠罩在疫情氛圍下的孩子們帶去一些溫暖、關懷、希望和動力。第二，引導孩子思考危難之時理應承擔的責任，自我保護的責任、關懷家人的責任、作為公民奉獻社會的責任。第三，促使孩子思考敬畏自然、尊重生命、正視疾病和死亡、珍視人生等問題。第四，引導孩子在危機狀態下，接納變化，積極關注動態，把現有資源做到最有效利用，激發潛能，邁向成長。第五，最終強化孩子的心理彈性、增強人生的掌控感，領悟生命的價值和意義。

本書兼具科學普及、心理輔導和教育三種特性，形式上以問題為導向，內容深入淺出，通俗易懂，生動有趣，適合中小學生自主閱讀，建議家長輔助參考閱讀。家長和孩子可以根據書中建議舉一反三，一起探索適合自己家庭居家抗疫期間的具體策略。

正如敘事療法所倡導的，一個小改變能帶來大變化。本書的編寫團隊也希望通過這本小書，助力此時的孩子們在心中種下積極必勝的信念種子，形成聚焦生活點滴的良好習慣，搭建切實有效的家庭應對策略，培養擔當有為的家庭責任，構築愛國愛家的「大愛」情懷。

編者

從現在到 21 世紀中葉，
沒有任何一種災難能像心理
危機一樣給人們帶來持
久而深刻的痛苦。

世界衛生組織專家

青少年好比蝴蝶，他們經歷
着從毛毛蟲到蝴蝶之間的層
層蛻變。這種蛻變充滿着潛
能，但也很脆弱。

世界衛生組織駐華代表

人心皆有裂痕，那是
光照進來的地方。

心理學家

青少年不是心理危機的
高發區，但卻是心理危
機波及的重災區，因為
他們自身的資源有限。

編者



第一部分

人生路漫漫，危機常相伴：青少年心理危機導讀

- ① 從「應激」說起：你又受甚麼刺激了嗎？ 02
- ② 我們在應激下的生理反應：身體總動員 03
- ③ 拉響警報，心理危機來襲 04
- ④ 青少年常見的心理危機：你中招了沒？ 06
- ⑤ 重大心理危機：留得青山在 06
- ⑥ 危機時刻，我們的大腦會如何工作 08
- ⑦ 危機時刻，我們會有哪些感覺和情緒 10
- ⑧ 危機時刻，我們會出現甚麼樣的行為 11
- ⑨ 平衡之道：哪些不能改變，哪些需要改變 12
- ⑩ 歡迎光臨生命實驗室 14

第二部分

直面危機，接納變化：看清事實和穩定情緒

- ① 直面危機：勇者敢於承認當下的窘困 16
- ② 接納變化：智者願意順其自然、為所當為 18
 - 第一步：慢下來！ 18
 - 第二步：給情緒命名 19
 - 第三步：正常化 20

第三部分

應對危機，改變能改變的：自我關照和生活調適

- ① 調整情緒我做主——讓情緒平和正向 21
 - 認知改變：換個新的想法 21
 - 行為入手：做點兒不一樣的 24

- ② 護體強身抗壓力——讓生活積極健康 29
 - 睡眠護身法 29
 - 飲食壯身法 31
 - 運動強身法 31
- ③ 學習、娛樂兩不誤——讓自律助我成長 33
 - 多種學習方式助你提升自律 33
 - 四象限法助你管理時間 35
 - 避免沉迷網絡的方法 36
 - 家務活也是大課堂 37
- ④ 家庭氛圍來護航——讓家人成為寶藏 38
 - 嘗試新的家庭溝通技巧 39
 - 發掘家庭既有資源 41

第四部分

一場危機引發的思考：危機即契機

- ① 解讀生死——讓生命綻放 43
 - 敬畏自然 43
 - 珍視生命 45
 - 直面死亡 47
- ② 領悟人生——讓思想成熟 50
 - 獨立思考 50
 - 公民意識 51
 - 擔當責任 52
- ③ 憧憬未來——讓人生充滿希望 53
 - 關愛自己 53
 - 擁抱希望 54

第一部分

人生路漫漫，危機常相伴： 青少年心理危機導讀

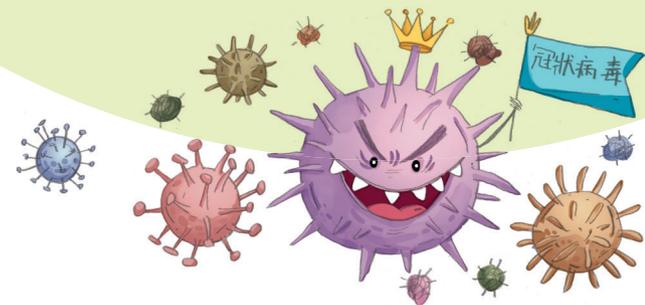
親愛的同學們：

2020年春節期間暴發的新型冠狀病毒肺炎疫情，不知道給大家的生活帶來了怎樣的影響？身其中的我們，會有些甚麼樣的心情和感受？或許，這是一場關於生命、關於心理危機的豐富體驗，願我們都能從中有所感悟和收穫。

其實，一次傳染病的危機，在人生的長河中，不過是浪花一朵，真正踏上生活征程的我們，即將迎接的還會有一波又一波的滔天巨浪、雨雪風霜……

人生路漫漫，危機常相伴。這趟旅程道阻且長、痛苦隨行，與此同時，也一直會給我們帶來豐厚的獎賞。危機或許會讓你傷心、害怕和生氣，但同時機會也讓你收穫幸福、關愛和成長。就讓我們一起來期待，你能夠在這趟生命旅程中有着美妙的發現！

接下來，我們就來聊聊「危機」：危險+機會！分享這個話題，或許會有助於我們度過身心激盪的青少年時代。在此，邀請親愛的你，花些時間來閱讀這本滿懷誠意的小書！



① 從「應激」說起：你又受甚麼刺激了嗎？

「應激」是一個心理學術語，通俗點說，就是「應對刺激」。刺激無處不在，今天你又受甚麼刺激了嗎？不過，這裏說的「刺激」不是一般的小刺激，而是那種突然發生、很難搞定的大刺激，它會讓我們感覺到身體和心理都很緊張。

那麼，這些刺激我們的事，就叫作「應激事件」，我們很緊張的狀態，就可以叫「應激反應」。假如這事對我們來說實在太大，完全應付不來，我們很容易發生心理崩潰，我們也就進入了「心理危機」狀態。

接下來，我們先來玩一道有關「應激」的填空題吧！請你回想一件最近令你感覺壓力很大的事，然後試着填寫下面的空格：

- (1) 因為_____，
- (2) 所以我感到_____，
- (3) 我的反應是_____。

怎麼樣？你都是怎麼填的？一般說來，「因為」之後，是發生的「應激事件」；「所以我感到」之後，是我們在情緒上的「應激反應」，比如，你剛剛遭到老師的批評，可能會感到傷心、委屈、害怕、鬱悶，等等；「我的反應是」之後，是我們在行為表現上的「應激反應」，比如，我們可能會覺得身體不舒服，會去找好朋友傾訴，也可能突然變得很愛吵架和打架，等等。

瞧，應激反應就像是一個鏈條，從事件到情緒到行為，有點兒讓我們身不由己。在生活中，每當你遇到了甚麼為難的事，就可以經常停下來看看，自己是否處在「應激」狀態下，鏈條的每個環節都在發生甚麼。這樣一來，就能夠對自己的狀況有更清晰的了解。

此外，這個應激反應也有時間上的長短之分：如果只是一時一地的刺激，比如新型冠狀病毒肺炎疫情總有結束的時候，這就算「急性應激」；但假如是那種學習壓力一直特別大的情形，就成了「慢性應激」。這兩種情況，都需要我們去發現和處理，從而維護自己的身心健康！

② 我們在應激下的生理反應：身體總動員

我們的身體很聰明，在漫長的進化過程中，也鼓搗出一整套在面臨危險時會迅速而自動開啟的處理方法。這就好像是電腦事先已經安裝好某個軟件，只要我們感覺自己又遇見麻煩事，身體就會啟動自我保護程序，來說明我們擺脫危險，無論最後能不能搞定，這套程序都會自動運行一番，這是人的本能，是身體的智慧。



在應激狀態下，我們的身體反應可以大致分成三個階段：

(1) 動員：這時我們已經感覺到威脅，可能會很吃驚，先是全身沒勁兒，血壓下降，好像要癱倒似的，接下來身體很快就開始反攻，會分泌很多有助於我們應對危機的激素。

(2) 抵抗：這時我們可不會再沒勁兒了，戰鬥的號角已經吹響！我們會能量爆棚，超水平發揮，相比平常沒遇到危險時，頭腦更加清醒，手腳力氣更大，對別人更加關心和愛護，也更願意與人合作，這樣才能充分利用一切力量來抵抗危險！

(3) 疲勞：這時我們能做的一切已經都做完，行就行，不行也就算了，我們會覺得戰鬥結束了，感到精疲力盡。

在危險的情況下，我們的身體就是通過上面這三部曲來排兵佈將，瞧，是不是太聰明了？所以，在面臨危機時，我們可以去觀察身體走到哪一步了，不用那麼驚慌失措，而是去相信身體、感謝身體和運用身體來幫我們渡過危險的情況，獲得成長的良機！

③ 拉響警報，心理危機來襲

前面我們提到甚麼是「應激」，還有應激下的身體反應。其實，「應激」並不一定會造成「心理危機」，只有在我們難以應付、感覺崩潰時，才會出現「心理危機」。不知道你是否走過平衡木，在上面挪動步子時，我們也經常會用搖搖晃晃來保持身體平衡，這就很像是平時生活中對「應激」的適應，而只有當我們受到很大的衝撞，馬上就要從平衡木上失足落下時，才真正面臨摔倒的危險。同樣，當我們就要從心理的平衡木上跌落時，就面臨着心理危機了。



心理危機會有甚麼表現呢？

(1) 首先，遇上麻煩。比如，地震海嘯等自然災害，父母吵架、離婚等家庭大戰，或者馬上就要考呈分試／文憑試而自己卻準備不足、和同學鬧彘扭、當着很多人的面出醜之類的校園紛爭。

(2) 然後，覺得很難受。我們身體會不舒服，心理上也可能感到緊張、擔心、害怕、生氣等。

(3) 再者，感到真沒辦法。我們對發生的事情感到無能為力，說了不算，想盡辦法也搞不定。

這三條同時出現時，就是在拉響警報。這時，你需要提醒自己：嗯，我現在進入了心理危機狀態！需要好好想辦法說明自己！

友情提示：危機，同時包含着「危險」和「機會」，彷彿是一枚硬幣擁有正反兩面。我們不僅要平安渡「危」，更要善於抓「機」，重點是將眼光更多放在「挖掘機」上。這種心態就能挖到寶藏！