

有一天,这场疫情终将过去;回首望,我们会感谢那个曾经沉着冷静、努力稳定的自己——

重启2020? 从心开始

本报记者 尹晓燕

每天一睁开眼睛就在手机上刷新新增病例,疯狂在各种购物平台抢购口罩、消毒液,听到别人咳嗽就惊慌失措……席卷而来的新冠肺炎疫情,打破了春节假期该有的喜乐气氛。紧张、焦虑、恐慌,各种负面情绪蜂拥而至。好多网友留言:“一觉醒来,真希望能够重启2020。”

清华大学积极心理学家彭凯平教授认为,我们每一天都会是新的一天,明天一定和今天不一样,所以在某种程度上,时间并不是一个固定的概念。时间是无法重启的,但我们的心理可以重启。

努力让自己过好现在的生活,并将自己稳定的状态,传递给身边的人们,这是我们所能做的最好的防疫。有一天,这场疫情终将过去;回首望,我们会感谢那个曾经沉着冷静、努力稳定的自己。

疫情重压之下,我们的那些心病

“我们内心的安宁被彻底摧毁了,草木皆兵,觉得每个人都像病毒的携带者,惧怕和恐慌,造成了人员交际上的困难和扭曲。”宁波党建名师董国福认为,当下正在发生的有的地方把路给挖断,有的家里把门给钉死等种种做法,就是防备所有的人,无理由地怀疑所有的人,对他人的不信赖导致了排斥和抵制,这其实是一种精神上的病态。

疫情严峻,每个人都不希望自己中招,担忧是肯定的。但是,过度的担忧,就会造成疑神疑鬼,导致自己坐卧不安,心绪不宁。

家里口罩没剩几个了,消毒水已经用完……采访时,北京居家的李女士介绍,一看到这些情况就恐惧得不得了,甚至“冒险”

阅读提示

席卷而来的新冠肺炎疫情,打破了春节假期该有的喜乐气氛。紧张、焦虑、恐慌,各种负面情绪蜂拥而至。好多网友留言:“一觉醒来,真希望能够重启2020。”心理学家告诉你,如果愿意,你可以。

到药店、超市去碰运气。她说,“出门买菜戴几层口罩也不放心,一个口罩戴一次就得扔,在家时只要一站起来就得去洗一次手,我感觉自己都有强迫症了。”

除了对身体和日常生活的担忧,担忧经济不景气的也大有人在。打工的担心失业,创业的害怕破产。一个在京创业的大学生就说:“房租得继续交,项目推进却遥遥无期,我怎么这么生不逢时,怎么办啊?”

专家提醒:你如果无法摆脱上述心态,就可能陷入了“灾难化思维”中,即把不良后果放大,把本来可以应付的后果想成了灾难,以致产生了严重的恐慌心理。

这样的安宁和安静,可以增加心理力量

如今,发达的互联网带来信息轰炸,相比于发生非典疫情的2003年,信息的传播数量和速度都成倍增长,这使得普通人对本次疫情的紧张、焦虑和恐慌等情绪更加强烈。

对此,彭凯平教授建议,它在家中,可以采用一些简单的方法完成正念的训练。清晨醒来的第一件事情,不去摸手机看新增了多少感染人数,而是静心感受自己的存在,觉察自己的呼吸,发现自己拥有接下来的时间,拥有窗外明媚的阳光和湛蓝的天空,用心体会生命的馈赠。

起床后,花一些时间思考今天的期望和心愿,聆听自己内心深处的声音,内观自

己。辨识出内心深处欲望和想法,拥有慈悲心。其他时候,一心一意关注当下发生的事情,不因为未来的不确定性发愁,也不因过去的无法改变而内疚或抱怨。

彭凯平教授提醒,如果发觉自己正在被负面情绪所缠绕,马上换个环境来尝试摆脱。例如:从躺在床上胡思乱想,到马上起身,去洗把脸、做做家务;在家做仰卧起坐、举哑铃铃,活动活动。运动会让人产生内啡肽,提升愉悦感。

这次疫情也为我们提供了一个难得的机会,得以与爱人、亲人和朋友更多地相处,去跟天天在一起的爱人、亲人们进行推心置腹、畅所欲言地交流。

现代的生活方式让我们经常在奔跑,经常在走路。有的时候需要我们向内寻求内心的安定和平稳,这样的安宁和安静可以增加人类的心理力量,让我们得到幸福的感受。

听音乐、唱歌、读书、看电视、运动带来生命的活力,一点都不比喝酒、抽烟、朋友的喧嚣产生的活力差。他说,“要相信安宁的力量,我们以前真的是太匆忙,太喧嚣,太着急。”

企业要重视员工的心理逆行

“10多年没流泪了,昨天一个人的时候偷偷地哭了。”正在门店巡视,戴着口罩、颇显疲惫的罗凯说道。作为千金大药房的总

经理,辛苦还是其次,被冤枉、被误解的时候有那么片刻的难受。

由于各路小道消息充斥网络,不少人认为药店在发国难财。然而,特殊时期制造、进价成本增加等,药店有苦说不出。

短短几分钟里,罗凯的手机不停地有电话打来,请求货源的、询问口罩酒精的比比皆是。这个忙乱的春节,罗凯所承受的压力无法用语言描述,往往早中餐下午一起吃,而从清晨到深夜所有委屈、批评和指责打碎了当成宵夜,往肚子里咽。

“跑了好多店了,什么都没有!你们骗人!”“你们自己戴的口罩哪里来的?”

“为什么要这么贵?不是说绝不涨价吗?”

“绝大部分抗疫药品均优先保障疫区供应,请您理解。”特殊时期,口罩、酒精等稀缺物资在货架上难见踪影。尽管门店及店员耐心解释,仍有顾客不理解甚至不理智。一些人职不久的店员小姑娘,被顾客如此发难,就忍不住抹眼泪。

“我是支部书记,一名老党员,我们有担当和使命,不管能贡献多少力量,反正拼了命尽全力做每一件事情。”除了疏导自己,罗凯更多地关注店里年轻员工的心理状态,及时安慰他们,给她们打气。“她们不比一线医务工作者,但也需要被尊重。只要每一个员工的心理稳定了,这场战役我们就一定能赢。”

采访时,有心理学家提醒,当下企业已经复工,疫情还未散去,工作压力又袭来,企业应特别关注职工的心理状态,把疫情带来的心理阴影降到最低,保证企业安全生产。有不少企业人士表示,已经设置心理咨询热线,让专业的医生疏导职工的焦虑情绪,在防疫疫情的同时也争取打赢职工的心理保卫战。



瞬间

是夫妻更是战友

2月9日深夜11点半左右,陈燕梅趁着工作间隙,喝一口丈夫李健晖带来的红糖水。

广西梧州市苍梧县长发社区中心医院医生李健晖从1月28日开始便主动投入到疫情防控一线,每天在体温检测点完成过往车辆登记、人员体温检测、数据精准上报等工作。

同样在1月28日,李健晖同单位做护士的妻子陈燕梅毅然舍弃回娘家的假期,向院长主动请缨到检测点值守。

“我们是夫妻,更是战友!”李健晖夫妇双双奋斗在防疫一线,彼此间有牵挂,但更多的是理解与支持。

新华社发(廖伟 摄)

广州黄埔“两新”党组织取消春节休假,党员冲锋在前,开足马力生产防护医疗产品——

“我是党员,使命必达!”

本报讯(记者叶小钟 通讯员黄华丽 钟晓东)捷普公司党委号召全体党员立即行动起来,带好头、站好岗、担好责;广州珍宝巴士有限公司党总支强调“在抗疫工作中党员要站在最前线”;高新兴集团党委对党员加入疫情防治做具体部署,号召全体党员做到防治疫情领命必出!广州黄埔区云集的非公企业,在疫情防控阻击战中喊出:“我是党员,使命必达!”

疫情面前,当公共医疗物资告急,医疗系统承受巨大压力时,黄埔“两新”党组织取消春节休假,党员冲锋在前,开足马力生产防控疫情的医疗产品。

广州雪香制药股份有限公司党委召集党员及员工300多人回到工作岗位赶产,启动24小时工作制,2天内的出货量约为平时1个月的出货量,春节期间日产达5000件以上。党委副书记田庆龙,1月初刚做了右肩骨折修复手术,钢板还没拆下就来顶岗,他说:“包装工序不费体力,我能行!”

洁特生物股份有限公司在党支部的号召下,40余名员工紧急进行防护口罩和护目镜等防护产品的生产,并预订两条生产线,尽全力提高产能。蓝月亮公司党委火速召回30名业务骨干和近百名工人,党委书记带领党员业务骨干全力投入到消毒液类产品的规模生产,第一时间调集了512万余元抑菌洗手液、含氯漂白水等产品,作为首批救援物资捐赠至武汉等地。安利公司在集团党委的号召下,从广州生产基地调拨7200瓶抗菌洗手液、7200瓶清洁剂、40台空气净化器,捐赠武汉,物资仅三天就抵达武汉各医院。各部门50多名党员和10名入党积极分子带头积极投入各项工作,加班加点生产抗击疫情所需要的各类产品。党员干部们放弃休假,主动请缨重回岗位。

广州珍宝巴士有限公司的党员职工疫情面前仍坚守岗位。虽然日常出行的群众少了,但准时准点发车和保障车辆的清洁安全,仍是重中之重。公司每天对上线的580辆车落实一天3次的消毒,党员干部冲在第一线,纷纷到各大线路总站做好支援工作,为在岗职工细心示范口罩的佩戴方法,协助落实驾驶员、站务员及市民乘客的测温。疫情发生以来,珍宝巴士每天1660余名党员、职工坚守在一线,日均服务乘客近6万人次。

金城医学检验集团有限公司党委书记、董事长梁耀铭发出“动员令”,公司党员及员工纷纷请战,集结专业高效的战队。临床微生物学检验专家、广州金城医学新型冠状病毒肺炎疫情防控专项小组防控组组长任健康一连几天都泡在公司,为做好集团首批新型冠状病毒“备战部队”培训,他不顾连日疲劳引发胆囊炎发作,匆匆吃了药止住痛后,坚持把培训课全部讲完。任健康说,“关键时刻,党员就要冲在前面。”

他在防疫一线递交入党申请

本报记者 丛民 本报通讯员 闫盛霆 徐洁英

1月27日,正月初三。这天,山东省第一批援助湖北的医疗队临时党支部成立。当天,张玉荣郑重递交了入党申请书。张玉荣是淄矿集团中心医院重症医学科主管护师,两个孩子的父亲。1月24日,大年三十。当他准备和家人一起包饺子时,突然接到号召;支援武汉。他没有犹豫,第一时间报名。

张玉荣的小儿子不满3个月,妻子高雪尚在哺乳期。同样是护理人员的妻子面对丈夫的选择,她说:“你做了对社会有意义的事情,我们一家为你骄傲。”

张玉荣被分至黄冈市进行援助。大年初四,是张玉荣大儿子的生日。在抗击疫情的现场,张玉荣与妻儿视频通话。“爸爸,吃蛋糕。”视频中,大儿子给张玉荣看他的生日蛋糕,这是淄矿集团中心医院给孩子送来的。张玉荣说:“感谢医院给予我家的关心,这让我感到我不是一个人在战斗。”

在一线,张玉荣得知临时党支部成立的消息,第一时间写下入党申请书。他说:“庄严的入党誓词使我很受震撼,也很受鼓舞,我要以实际行动来表达内心深处的敬意。”

北京“两新”组织党组织发出联合倡议

同心战“疫” 共克时艰

本报讯 日前,北京中关村软件园企业联合党委等11家“两新”组织党组织发出联合倡议,同心战“疫”,共克时艰。

自疫情发生以来,北京市“两新”组织党组织和广大党员,在捐赠资金、援助物资、提供服务、参与建设等方面积极作为。随着返京人员不断增加,部分企业逐渐复工,为进一步做好疫情防控工作,众志成城打赢阻击战,11家“两新”组织党组织发出联合倡议。倡议“两新”组织党组织和党员主动参与属地街乡、社区、园区、楼宇联防联控,主动服从所在地区党委和政府统一指挥,引导职工尤其是返京人员主动联系、报告社区,做好登记,接受健康管理。“两新”组织党组织要加强联防联控,扎实开展本单位本行业防控,党员要带头做好疫情防控承诺,带头执行疫情防控要求,带头参与社区志愿活动,带头开展宣传引导,带头维护公共秩序。“两新”组织党组织和党员要带动企业积极履行社会责任,发扬一方有难八方支援的传统,推动企业在科研生产支撑疫情防控中做出积极贡献。(岳璞)

疫情中“娘家人”彰显本色

工会干部、劳模、党员志愿者担任防控楼长

本报讯 抗击疫情以来,江苏徐州铜山区总工会切实发挥工会“娘家人”作用,通过“一封信”、发布健康提示和就医指南等形式开展防控知识宣传,教育引导身边群众辨别核实各类信息,理性应对疫情,共同维护社会公共秩序。引导职工群众积极做好安全防护,及时报告个人和家人身体状况,如实提供有关情况。

据了解,该区总工会在社区通过网格化管理,组建起工会党员干部、劳模带头、党群共同参与的群防群控疫情防控队伍,将工会干部、劳模、党员志愿者编入各级防控网络体系,由工会干部、劳模、党员志愿者带头担任楼栋长和单元长,筑牢疫情防控安全防线。

该区总工会不但精准做好摸排,加强返城人员登记、体温检测等工作,做好跟踪随访,精准掌握疫情动态。还第一时间下拨40余万元专项工作资金,指导基层工会慰问一线医护、卫生防疫、公安、交通、市场监管等人员,切实为“最美逆行者”送上冬日暖阳,为一线“勇士”解决后顾之忧。(赵忠步 刘金梅)

“妈妈,你请一趟假扣多钱? 1000元够吗? 过年,我收了1600元的压岁钱,我打算都给你”

用压岁钱买妈妈一趟班回来陪陪我

本报通讯员 张明华

“妈妈,你请一趟假扣多钱? 1000元够吗? 过年,我收了1600元的压岁钱。我打算都给你,买你一趟班,你陪陪我!行吗?有时间我们好好商量一下。”

2月1日21点31分,已到济南西站备勤,准备次日凌晨出务的秦利利,手机里收到了儿子商诗浩写给她的长长的家信。

“妈妈,给你打电话你让我说‘正事儿’,你很忙;微信给你聊天,你要我好好说话,没事儿不要浪费时间……但是,我希望你把这封信读完。”

压住心中的愧疚与欣慰,2日晚上,秦利利退乘回到公寓,回给儿子的,也是长长的家信。“这是我们娘俩第一次这样的交流,儿子真是长大了。”

“妈妈,你还好吧?打喷嚏吗?发烧吗?有没有感觉胸闷?我三年级学的写信的模式,今天终于有练习的机会了。没想到竟然是写给妈妈你,我有点小激动和小兴奋。”

“儿子,早就想给你回信,原谅妈妈实在

太忙!昨天一天都在车上,晚上退乘到家收拾洗漱完躺下近凌晨两点了。这,你懂!放心!妈妈很好!”

“我没算错的话,今天是你跑第二趟车回来后休班的最后一天,咱俩7天没见了。”

“再给你点个赞!我的交通路线你算得很对!”

秦利利是济南客运段高铁队G20组列车长,值乘济南西至南昌西的G61次复兴号。“在这关键时刻,我们绝不退缩。”

2003年非典时,22岁的她值乘乌鲁木齐车,党员冲在最危险的地方,给秦利利留下深刻记忆。“现在我是列车长,更是一名党员,在岗位上坚守,就是最好的践行初心使命。”

她关心和点赞的,永远是班组的其他员工。“我们组7个人,平均年龄还不到20岁。有个东北小姑娘,5个月第一次回家。怕因为疫情封路耽误出乘,大年三十刚到家,才待了17个小时,就动车转客车再转出租车,初一中午主动回到单身公寓,备班3天……”

“孩子们,报告位置,有因为家里封路没法回济南正常出乘的吗?”

“车长,我在淄博,这儿暂时安全,随时关注。”

“车长,枣庄这里只准出、不准进。放心吧!”

“车长,我在济南天顺公寓呢!随时待勤。”为出乘预想,她在班组里做了排查。“20岁,穿上铁路制服的孩子们可爱得让我好感动。”

“妈妈,新闻上说隔离期是14天,像你这样一趟一趟地跑,出去回来就自我隔离,14天,什么时候是个头儿啊?”在信中,小诗浩流露出浓浓的失望与期待。

“我们还要再分开一段时间。相信疫情很快就会过去。跑车是妈妈的工作,也是妈妈的职责,还是咱家的‘饭碗’,就像学生要学习一样,人人都得有所作为,怎能虚度光阴!”

“儿子,你忘了妈妈还是共产党员呢。学习强国里时代楷模和百年工匠专栏里感人奋进的故事你也知道不少,妈妈,还差得远哩!”

“‘常思奋不顾身,而殉国家之急。’司马迁这句爱国奋进的名言,妈妈分享给你。你的妈妈不仅仅擅长葱花油饼和手擀面,还有家国精神、木兰情结。不过,相较于逆行奔赴武汉疫情一线的医护人员们,妈妈还是安全的,安全得多、渺小得多!”秦利利这样与儿