

疫情期间 如何保护孩子的心理健康？

疫情给学生的学习和生活带来了诸多不便，孩子们不得不居家上网课，适应新的学习生活模式。许多体育爱好实施不了，同学间的沟通互动也变少了，学业的压力挥之不去，每天的作息安排考验着孩子的自律程度，游戏的诱惑更是难以抗拒，和家人的“心理冲突”也随之增多。面对这些新的考验，如何积极地应对？

疫情打乱生活节奏,心情不好,怎么办？

疫情期间或许会经常出现焦虑与抑郁情绪，这是正常的心理反应。回想一下,这些情绪以前也经常出现。比如,大型考试之前、自认为重要的某一场合、特别悲伤的事件、特别担心的事情等等。我们可以尝试接纳情绪,与之和谐共处,同时,要对自己的情绪进行监控,是否沉浸于某种消极情绪中难以自拔？对于疫情的看法是否有不合理之处？生活习惯、行为、睡眠、饮食和情绪等方面是否受到了很大影响？

如果情绪确实影响到了正常生活，可以用习惯的方式表达自己的想法及情绪感受，比如，通过涂鸦的方式将你的坏心情画出来，并把画纸撕掉；阅读一些情绪绘本与自助书籍，学会命名“害怕，恐惧，开心”等情绪；适当的时候，你还可以哭泣。研究表明，哭泣可以激活副交感神经系统（PNS），有直接自我安慰的作用，所以，大哭一场可以帮助你释放紧张的情绪。

当然，当心理困惑较重时，可以寻求班主任、心理老师、家长等人的帮助，也可以拨打心理热线电话解除心理困惑。

居家学习诱惑多,总爱拖延怎么办？

居家学习期间，少了学校统一的教学管理，诱惑的刺激源比较多，手机成为刷剧的利器，拖延想法和行为更是“悄然而至”。有人对拖延症下了这么一个定义，认为它是一种没有任何原因便可毁掉自己生活的一种行为。这句话表明，拖延症如果处理不好，会产生比较严重的后果。

如果在学习过程中经常出现拖延现象，可以尝试一下这个觉察练习。首先，假如拖延是偶尔或时常来拜访你的一个小精灵，你觉得它长什么样子？什么颜色？请你用手中的彩色笔把它画出来，用时2分钟。其次，想象这个小精灵对你有什么影响？



资料图片

消磨你多长时间？最后，回忆一下，什么时候这个“拖延”小精灵会来到你的身边？通过“拖延”小精灵训练，相信你对自身的拖延状况有大概的了解，现在就让我们尝试与它进行正面对话。举个例子：“拖延”说：“上一天的网课那么累了，先打会儿游戏吧。”我说：“游戏一开始，就停不下来了，等学习搞定再说！”

找不到学习状态,总是担心,怎么办？

疫情反复，生活与学习的节奏频繁变化，有时找不到状态，开始陷入无止境的担心中去，这个时候，我们可以尝试去“自我关怀”，挖掘我们自身的自我关怀的能力。学会辨别和发现消极的自我陈述，即那些自我贬自责，使个人焦虑加重的想法，将它们换成积极的自我对话。我们可以尝试在冥想中体验自我关怀的方式，使用友善的语言，不苛责自己，牢记一些有共鸣的、鼓励过自己的、有力量的话语。例如：“不要慌，一步一步来。”“没有人是完美的，我尽力就是了。”

同时，主动去联想一些积极放松的场景，也可以调整心态。可以回忆生活中欢乐美好的时光、想象世界上宁静美丽的风景，将这些积极的内容和自己联系在一起，对未来饱含着希望。也可以想象森林、溪流等生机勃勃的场景，逐渐洗刷自己的身心，驱散内心的阴影，让阳光普照大地。每天花10~15分钟进行1次积极的联想，能获得较好的心理调适效果。

愿大家都会调适自我心理，保持积极乐观的心态，不断增强心理韧性，在不一样的时期中收获不一样的成长。

（来源：光明网）

让焦虑被听到，防疫也是一场“心理战”

疫情之下，人们需要心理和精神上的支持。

备受关注的上海疫情之中，市民的心理状况得到了外界的高度关注。据澎湃新闻日前报道，有上海市心理热线接线员表示，最近和疫情相关的来电数量明显上升，占总数的百分之七八十。在本月初，这位接线员值完一天夜班后发现，当天接到的来电都与疫情有关。疫情之下，上海市民寻求心理咨询乃至心理援助的需求上涨，已经是不争的事实。

当下，上海的防疫压力较大，很多人都长期处于精神紧绷状态，也有不少人陷入焦虑和迷茫。人们需要倾诉和陪伴，尤其是那些独自隔离在家的人，当他们突然要面临与平时不同的生活方式，情绪上难免会有起伏。这些情绪积压久了，就容易演变成心理问题，甚至危害身体健康。

从民众的反映来看，首先需要被关注的心理问题，就是面对疫情时的恐惧与不安。上海疫情来势汹汹，确实超出了很多人的预期。很多居家隔离的市民，并没有做好充分的心理准备。新冠肺炎病毒在上海的传播速度与波及范围，也让不少人感到不安。

但是，我们更要看到，除了对病毒本身的恐惧心理，对未来的不确定性，也是困扰上海市民的重要心理问题。面对长期的封控，一些市民的心理不断发生变化，从最初的淡定应对变成难以言说的焦虑。

在媒体报道中，我们可以看到这样来自市民的真实心声：“一开始我心态很好的，觉得封一两个礼拜，也没啥……结果发现买不到菜了，确诊人数又一直在增加，才意识到大事不妙。”还有人不停询问：“我会不会被封控？封了之后会怎么样？”接听心理热线的人，当然不能断言疫情形势的变化，只能从心理辅导的角度，给予求助者必要的安慰，以及情绪上的合理引导。

这些情绪和心理上的疏导与慰藉，可以帮助处于压抑和焦虑状态下的求助者获得内心的平静。精神上的健康和情绪上的稳定，对人的正面意义是不言而喻的。只有减少精神创伤和心理问题，才能防止疫情对上海市民造成“二次伤害”，才能更好地鼓舞人心，让人获得战胜疫情的决心和信心。

从心理学上讲，负面情绪并非一日产生，长期积压的负能量，对人的身心伤害是巨大的，往往也是难以在短期内消除的。因此，这些接听心理热线的专业人士，更多发挥的是“心灵按摩师”的作用，他们和在医院为患者救死扶伤的医护人员一样，都是疫情防控中不可忽视的角色。

对此，我们还要注意到，心理咨询师自身也需要得到必要的心理防护。在防疫过程中，他们倾听了很多负面感受，也承担了不小的心理压力。对他们的情感关怀和生活支持，也是十分必要的。

（来源：中国青年报）

上海法院自主网络司法拍卖公告

以下法院近期将举行网络司法拍卖，现将拍卖标的公告如下。竞买人即日起在相关网络拍卖平台查阅拍卖信息，包括标的物详情、竞买公告、竞买须知等，并向拍卖辅助机构咨询了解详情，预约现场看样，在规定时间内办理网上报名并支付保证金。委托代理竞买人、联合竞买人、优先购买权人须事先通过辅助机构向法院提交审批材料，经法院确认后再到网络拍卖平台报名参拍。

网络拍卖平台网址：公拍网www.gpai.net；淘宝网：www.taobao.com；京东网：www.jd.com；人民法院诉讼资产网：www.rmfsyssc.gov.cn；中国拍卖行业协会网：www.caa123.org.cn；工行融e购：https://gf.trade.icbc.com.cn。

上海金融法院

拍 卖 标 的：被执行人 RAAS China Limited 持有的上海莱士血液制品股份有限公司 11239776 股股票（简称“上海莱士”，证券代码 002252,证券性质:无限售流通股）

起拍价：6777.5849 万元

起拍价说明：起拍价经合议庭合议，以起拍日 2022 年 5 月 17 日前 20 个交易日的收盘均价的 90%乘以总股数为起拍价。本次上网挂拍至开拍前对外公示价格是以 2022 年 4 月 7 日前 20 个交易日收盘均价 6.03 元乘拍卖股数 11239776 股，该价格仅为展示价格，非实际价格。（因股票变动影响较大，实际起拍价将在起拍日 2022 年 5 月 17 日前进行相应数据调整，该调整后的价格即为本次拍卖的实际起拍价）。

拍卖平台：京东网

拍卖时间：2022 年 5 月 17 日 10 时起至 2022 年 5 月 18 日 10 时止（延时除外）

拍卖辅助机构:上海国泰拍实行有限责任公司

联系人：陈小姐 021-53063193

上海金融法院

1、拍 卖 标 的：被执行人 RAAS China

Limited 持有的上海莱士血液制品股份有限公司 6,670,000 股股票（简称“上海莱士”，证券代码 002252,证券性质:无限售流通股）

起拍价：3619.809 万元

2、拍 卖 标 的：被执行人 RAAS China Limited 持有的上海莱士血液制品股份有限公司 23,330,000 股股票（简称“上海莱士”，证券代码 002252,证券性质:无限售流通股）

起拍价：14067.99 万元

注意事项：起拍价说明：起拍价经合议庭合议，以起拍日 2022 年 5 月 17 日前 20 个交易日的收盘均价的 90%乘以总股数为起拍价。本次上网挂拍至开拍前对外公示价格其中标的 1 是以 2022 年 4 月 7 日前二十个交易日收盘均价的 90%即 5.43 元乘以拍卖股数 6,670,000 股；标的 2 是以 2022 年 4 月 7 日前二十个交易日收盘均价 6.03 元乘以拍卖股数 23,330,000 股，该价格仅为展示价格，非实际价格。（因股票变动影响较大，实际起拍价将在起拍日 2022 年 5 月 17 日前进行相应数据调整，该调整后的价格即为本次拍卖的实际起拍价）。

拍卖平台：京东网

拍卖时间：2022 年 5 月 17 日 10 时起至

2022 年 5 月 18 日 10 时止（延时除外）

拍卖辅助机构：上海中富拍卖有限公司

联系人：应先生 13701630976

陈女士 021-54654777

上海金融法院

拍卖标的：吉林省交通投资集团有限公司持有的长吉城际铁路有限责任公司 1%的股权

评估价：29956.66 万元

起拍价：16775.73 万元

拍卖平台：淘宝网

拍 卖 时 间：2022 年 5 月 17 日 10 时起至 2022 年 5 月 20 日 10 时止

拍卖辅助机构：上海鑫一拍卖有限公司

联系人：蒋女士 021-63731838

13248188186

上海金融法院

拍卖标的：被执行人中国正通汽车服务控股有限公司持有的上海东正汽车金融股份有限公司 15.2 亿股股份（占比 71.04%），股份性质：内资股。

起拍价：1,606,812,970.00 元

评估价：2,295,447,100.00 元

拍卖平台：京东网

拍卖时间：2022 年 5 月 18 日 10 时至 2022 年 5 月 19 日 10 时止（延时除外）

拍卖辅助机构：上海国际商品拍卖有限公司

联系人：王小姐 021-962227*1

张老师 13501783237

上海金融法院

1、拍 卖 标 的：上海市金山区城河路 230 号 4 幢 1 至 5 层、9 幢地下 1 层，建筑面积：49835.29 平方米。

起拍价：21702.8 万元

评估价：38755 万元

2、拍 卖 标 的：上海市金山区城河路 330 号 1 至 4 层、地下 1 层的房产，建筑面积：75099.48 平方米。

起拍价：43673.84 万元

评估价：77989 万元

拍卖平台：公拍网

拍 卖 时 间：2022 年 5 月 1 日 10 时至 2022 年 5 月 4 日 10 时止（延时除外）

拍卖辅助机构：上海宝江拍卖有限公司

联系人：王老师 17701728858

021-36368821

特别告知：标的物以实物现状为准，法院不承担标的物的瑕疵担保责任。