

# 《疫情下如何做好家庭心理互动》

讲师：张砾匀

【】 1小时

【授课方式】 线上

【课程大纲】

- 壹、 面对家人的恐慌我怎么办？
  - 1. 三个案例分析
  - 2. 心理应激反应
  - 3. 心理危机
  - 4. 避免创伤后应激障碍
- 贰、 当前局势严峻，我们还需坚持
  - 1. 未见拐点，更加严峻
  - 2. 钟南山张文宏教授的话
  - 3. 我们需要沉下心来
- 参、 久处一室，家里都发生了什么？
  - 1. 家庭娱乐小视频
  - 2. 充斥着火药味
  - 3. 熟悉的陌生人
- 四、 认知+行动策略：科学而不逞强
  - 1. 少讲道理
  - 2. 温柔的坚持
  - 3. 养成好习惯
- 伍、 情绪处理技巧
  - 1. 小动疏情
  - 2. 学习怡情
  - 3. 恐慌情绪的处理技巧
- 六、 不同情况的心理调适
  - 1. 自我隔离（在家隔离、在医院隔离）
  - 2. 家人被隔离
  - 3. 邻居、小区出现确诊者
  - 4. 每天共听冥想音乐
- 七、 打破隔离，重建支持
  - 1. 案例分析：急于上班的爱人及急于上班的孩子（图片）
  - 2. 情感隔离的五大工具
  - 3. 情感隔离的内心需求
  - 4. 让爱流动，重建支持