

如何打赢心理“防疫战”？

有一句玩笑话这样说：如何让一对陌生男女产生爱情，只要把他们关在一个空间里10分钟就够了。如何让一对伴侣分崩离析，只要把他们关在一个空间里10天就够了。

没想到，这句玩笑话在2020年的疫情期间得到了充分验证，多少分居两地的“网恋情侣”们，越分离、越相思，而又有多少不得不共处一室的情侣们，在争吵中度过了这些日子。

面对大环境的变化，保持积极而平衡的心态，显得尤为重要，它与恢复健康的生活状态息息相关。



□ 据知乎日报

一 焦虑、无助 VS 掌控感

这次病毒的袭击，让很多人变得极度敏感，生怕自己被感染上。一些人每隔半个小时，就用消毒液擦桌面、拖地板，把整个家清洁了一遍又一遍；尤其注重洗手。不断搓洗手心、手背、手腕和指甲缝，把整双手都搓红、搓脱皮了；甚至有些人不敢开窗通风，担心染有病毒的飞沫，会从窗外飘进来……从文字中你就能感觉到：他们内心已经处于失控的边缘了，感觉自己是脆弱的、无助的，没办法在疫情之下保护好自己。内心像个一碰就要碎的瓷娃娃。在这种情况下，我们要做的就是恢复掌控感。你可以尝试：

（1）修正钻牛角尖、追求绝对的不合理信念，进行积极的自我对话。

比如有些人会担心：“不这样半个小时消毒一次，万一我感染了新冠肺炎怎么办？”

你可以在心里告诉自己：“那些预料不到的极端情况，我虽然控制不了，但真正发生的概率也非常小。”“况且，我已经按照靠谱权威的建议，隔离、消毒、注意防护，基本上可以算是安全的了。我能够保护好自己。”

（2）如果恐慌、失控的情绪过于强烈，你可以使用安全岛技术

在内心世界想象一个安全、舒服、不被病毒打扰的空间。比

如童年时奶奶家的小院子，从前装有玩具熊、被爸妈捂得很暖的被窝……当你在想象中回到这样一个安全之地，看到熟悉的场景、嗅到熟悉的味道，那紧绷的神经也会慢慢放松下来。

（3）给自己制定一个规律的时间表。

你可以拿出一张清单，自己的生活做一下规划。

比如早上九点起，起来以后做半小时瑜伽，下午看20页专业书……把清单上的事情一件件完成，让你的作息、学习、生活回到相对正常的轨道，那掌控感也会一点点增强。

二 无聊、烦躁 VS 有意义、创造力

这次因为疫情，不少人的假期延长了。也有人，现在还在隔离中。这段时间或许你会有这样的心态变化：一开始欣喜若狂。终于免掉春节时各种拜亲戚，可以好好睡个懒觉、把想看的剧追完、过上随时“吃鸡”“打农药”的幸福生活。但过不了一周，你可能陷入非常烦躁，甚至想回去上个班的状态。因为隔离在家太憋屈了！你可能对这样的场景很有同感：每天在家晃来晃去，沿着“卧室-客厅-阳台”的路线一日游；眼巴巴地看着窗外，想要下去溜达一圈又不敢行动；心里憋着

一股火气，忍不住想跟伴侣、父母、小孩吵上一架……

“无聊到爆炸”心态的背后，不只是因为被隔离，还是因为原先获得意义感的渠道被切断了。可能你还没复工，无法通过工作来创造价值和意义；也不能出门各种浪，在玩的过程中获得快乐和美好。结果就像心理学家弗兰克说的，生活缺乏意义时，会陷入存在性的虚空。那该如何摆脱无聊，重新找到意义感呢？

我们可以参考弗兰克的意义疗法(logotherapy)——寻找新的发挥创造力的渠道，再次体验生

活的意义和价值感。

比如健身。如果你羡慕大神们的马甲线，是否可以制定个一周计划。练练腹肌、练练手臂，让自己的肌肉线条更明显？

比如拓宽自己专业的知识。要是你觉得平时积累得还不够，是否可以拿出一本专业书。每天看两章，写写笔记和读书感悟，让自己的视野更加开阔？

在日常家务中注入创造力。有厨艺的，可多多展示，试着每天做一道新的点心。像巧克力慕斯、酸奶面包，体验到创造带来的愉悦感。

三 孤独、隔离 VS 积极地与人连接



最近在社交媒体上，看到一些人的日记。有人说：“这样的日子还要过多久？我好害怕，谁能来帮帮我？”“我感觉好像被世界遗忘了。爸爸妈妈都不在身边，我该怎么坚持下去……”透过文字，就能感受到他们的孤独和害怕。他们的内在小孩仿佛也被隔离了，处在一个心灵的孤岛上。非常缺乏支持的力量。如果你被孤独感所侵蚀，当务之急就是恢复与他人的连接，建立多方位的社会支持系统。具体来说，当你一个人

居家隔离时可以：

（1）每天跟父母、恋人、朋友视频聊天半小时。

（2）在活跃的社群里发言，或者玩一些联机的网络游戏。找方法让自己转移注意力。

（3）如果陷入难以排解的抑郁情绪，就要及时寻求心理热线、心理咨询的帮助。

根据熔喷布燃烧 无烟无焦 可区分口罩真假？

谣言



最近网上盛传熔喷布燃烧无烟无焦，其他有的夹餐巾纸的假口罩烧起来有烟有焦，据此可以区分口罩的真假？

东华大学纺织学院副教授吴海波表示，防护效果好的口罩通常由三层材料构成：里外两层是聚丙烯纺粘非织造材料，中间层是聚丙烯熔喷非织造材料。熔喷非织造材料由超细聚丙烯纤维纵横交错层叠构成，并经过静电驻极，空气通过口罩时，熔喷层通过惯性碰撞、拦截、扩散，尤其是静电吸引的机理，捕捉空气中的微细颗粒物及飞沫等，从而防止病毒的侵入。

市面上有的假口罩，中间层的材料是餐巾纸。餐巾纸木浆纤维不能静电驻极即产生荷电现象，无法有效滤除空气中的微细颗粒物。另一方面，餐巾纸中的木浆纤维是亲水吸湿的，口罩佩戴者吸入空气时，部分飞沫被阻挡于口罩表层，然而，其会借着餐巾纸的亲水性而向里渗透。因此，中间层是餐巾纸的假口罩，是不能防护病毒侵入的。

餐巾纸的原料是木浆纤维，是从树木里面提取的。餐巾纸可以用火点燃，燃烧时有烟和烧木材的焦味产生，最后会形成少量的灰烬。聚丙烯纺粘和熔喷非织造材料与餐巾纸完全不同，其材质均为聚丙烯，是从石油里提炼出来的。用火苗去烧灼纺粘和熔喷非织造材料，其会发生收缩、熔融、形成熔滴的现象，而且会产生烟和烧塑料的气味。

但是，防护效果不好的口罩，也有很多形式。例如，中间层不采用熔喷非织造材料，而是用普通的纺粘非织造材料。纺粘非织造材料的纤维直径比熔喷非织造材料粗，其纤网中孔隙尺寸比较大，因此无法有效滤除空气中的微细颗粒物及飞沫等。

由于纺粘和熔喷非织造材料均由聚丙烯制成，普通人很难用燃烧法去区分熔喷和纺粘非织造材料。因此，燃烧有烟和有焦味并不能区分防护口罩的真假。

□ 据光明网

遗失声明：浙江富可视新能源有限公司遗失宁波市鄞州区市场监督管理局2017年02月15日核发的营业执照正、副本，统一社会信用代码：91330212MA284B210R；公章(编号：3302120327060)、法人章(史凡印)、财务专用章(编号：3302120327061)各一枚，声明作废。

宁波椰嘉电子商务有限公司遗失原法人章(孙丹丹印)一枚，声明作废。

减资公告：经本公司股东会(出资人)决议：本公司注册资本从伍拾万元人民币减至叁拾万元人民币，请债权人自接到本公司书面通知书之日起30日内，未接到通知书的自本公告之日起45日内，有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保，逾期不提出的视其为没有提出要求。诸暨市天盈管业有限公司

遗失声明：宁波清盛环保科技有限公司遗失公章一枚，声明作废。