



今天
多云
偏北风 3-4 级
7-14℃

明天
晴到多云转阴有阵雨
东南风 3-4 级
8-18℃

今日 1 叠 8 版
总期数第 8455 期

新闻晨报

2022年3月23日 星期三 农历二月廿一

追/求/最/鲜/活/最/实/用/的/新/闻 SHANGHAI MORNING POST

今日空气质量 上午: 优至良
下午: 优至良

疫情期间做好心理调适 “魔都”总能在打怪中升级

>>>02 版-04 版

把不确定转化成确定性。了解防控的各种要求，包括如何去测核酸、如何居家办公、上网课等，心里有底就可以大大减轻焦虑情绪。

有盼头

即便每天只能在家里、在小区里，也不要再在形象、作息等方面太过潦草。神清气爽的状态不仅是对自己平衡饮食、规律运动、科学睡眠、平和心态的褒奖，也是对家人的爱护和激励，让我们的居家生活能够有朝气。自律，也包括遵守防控相关要求。不找事、不添乱。

有自律



有放下

要学会接受现实，接纳自己，也接纳他人。很多事被耽误了，很多熟悉的规律要调整了，肯定心烦。与其抱怨抵触，不如顺势而为，给生活做个减法。不要纠结浪费了多少天，长胖了多少斤，孩子被耽误了多少学习。只要我们静下来，学会享受慢生活，享受极简生活，享受一家人整整齐齐的日子，哪怕每天就是发个呆，也一定会有收获。

无论当下多不方便，也要憧憬未来，想象幸福的时光，并且坚信那一天一定会到来。像有的网友说，这次疫情以后要报复性上班、报复性消费，当然还是要考虑健康放在首位。怀着念想，可以使我们在当下把每天作为蓄积力量的机会，为美好未来一点点做好准备。

有念想

特级首席美编 / 黄欣