



今天  
多云转晴  
偏南风 2-3 级  
12-24℃

明天  
多云  
西南风 3-4 级  
14-25℃

今日 1 叠 8 版  
总期数第 8463 期

今日空气质量 上午:优至良  
下午:优至良

[标题新闻]

习近平致电祝贺  
武契奇当选连任  
塞尔维亚总统

# 新闻晨报

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

2022年4月6日 星期三 农历三月初六

## 分清三种话 不要把自己的心情搞糟

子不语

上海抗疫到了最关键的时刻——我们一起从乍暖还寒熬到了春光烂漫，接下去透过玻璃窗看春花的日子可能还要持续一段时间，但为了能回到暖意融融的阳光底下，在这个时刻，让我们，再坚持一下。

封控在家许多天，面对抢菜 APP 永远没有运力的焦灼，面对孩子上网课永远在梦游的愤恨，面对闷在家里脸上闷出一脸痘痘的苦闷……我们都能理解，但这个时刻唯有坚持，每个人的坚持，都是为早日清零，早日解除封控所付出的努力。

坚持要如何为继？我想，应该从调节好自己的心态开始。尤其是封控在家，每天不停刷着手机，对于社交平台上的各种“话”，要有甄别能力，要正确交付心情，不要在纷纷扰扰中迷失了自我。

这些“话”，大致可以分成三种。一种是“气话”。这里的气话不是指单纯的发泄骂街，而是例如批评抗疫中有什么做得不好的地方，而且能够引起共情的。这类气话，转一下，批评一下，是应有之义。之前的很多事情都证明了，我们的管理部门是听得进批评的，也是接受批评和建议的。参与这样的批

评，非但不会让你更加郁闷，反而当看到事情被解决时，会有种自己也为抗疫做出了一份贡献的成就感。

第二种是“怪话”。疫情开始以来，各种各样的段子就没停过。无论是调侃的，还是自嘲的，大家转来转去也无伤大雅。苦中作乐嘛，心情能好一点，别把玩笑话里的夸张当真就行。

第三种则是“坏话”。无论是带节奏煽动负面情绪的，还是单纯造谣生事的，这一种坏话，千万要和正直的气话、开玩笑的怪话区分开来。听信谣言，就是在正确的抗疫轨道上被带偏，被带偏了就更容易使得心里的负面情绪被煽动起来。且不说对社会层面上的影响，这首先是和自己过不去啊。

相信这两天，网上的坏话，有关方面也在大力打击。对个人而言，请保持一份基本的分辨力。传谣带节奏的人，就是想释放你心中的魔鬼，而你心中的魔鬼被放了出来，首先啃噬的是你自己。

好了，再看一眼窗外的春花吧，那是如此盎然，充满希望。调整好心情，再坚持一下，上海一定会回到原来那一直美丽动人的样子。

### 居家很焦虑？

听听“600”号专家的  
梳理分析解答

>>>05 版

特级首席美编 / 黄欣

管理好自己

小确幸

转念  
注意力

很沉重

信心  
巧用阿Q精神

发生生活习惯不适应  
改变保持舒畅

长吁短叹