

# 疫情爆发，他们都做了什么？



偶然间听说，因为疫情爆发，周边一些人组织起来去拜神了。

说是这边有传统，每次面临大的灾难，村里同一姓氏的人就会组织起来，买一些纸钱和祭品，去拜神。烧点钱、撒点吃的给妖魔鬼怪，拿了钱，吃了东西，他们就会各自散去，以此保一方平安。祭拜完之后，每个参加祭拜的人都能领回一份吉祥物（桔子和红枣），这份吉祥物会给家庭带来吉利。参加这个活动的多是七八十岁的老人，三四人一小组，在村里的多个地方分头祭拜。

这次疫情爆发，周边村庄也相继开始了这样的活动。不同的是，这次很多人都戴了口罩，包括一些近八十岁的老人。在他们看来，通过这样的行动，显示大家齐心协力对抗灾难的决心。

对他们而言，这是他们基于自己的常识来应对疫情的一次积极行动，一种化解他们内心焦虑、不安甚至恐惧的办法。

从疫情防控的角度来看，这样的方式显然是用错了力，他们还没有找到应对疫情的正确方式。而他们所面对的问题，也是很多人面对的问题。

一、人们为何感到焦虑？  
面对疫情，拜神的老人们都十分焦虑。原因众多。

没有什么知识文化，不知道这个所谓“肺炎”到底是什么，只知道死了很多人，要戴口罩，出去市场回来要洗手。

甚至很多人并不知道要洗手，当有人告诉他们，不洗手也有可能感染“肺炎”时，他们才开始洗手。因为生活习惯一时难以改变，有时候他们也会忘记。之后，偶然想起自己没有洗手，又开始担心自己会不会因此感染了肺炎。更何况，老年人抵抗力差，是易感人群。

除此之外，还要担心不在自己身边的家人，他们在各地会遇到什么，会不会染上这个“肺炎”。这些都会使他们感到焦虑。

实际上，大部分人都很焦虑。只是，对于每一个人来说，产生焦虑的原因都不同。一个可能的共同点是，我们生活在比以往要紧张得多的生活秩序中。

在高度紧张的生活秩序中，焦虑弥漫在生活中的每一个角落。逐渐变红的地图，逐渐上涨的或抽象或具体的数字，新闻中不时传来的坏消息，门口声音越来越大、内容越来越多的喇叭声，关门在家突然而至的敲门声，不好拒绝的串门者进门摘下口罩侃侃而谈的瞬间，都会使人焦虑。在疫情严重的区域，人们尤其紧张，焦虑程度应该会更高。

对于大多数人，还有一个共同的焦虑点——返城在即。不返城担心没有收入，返城又担心疫情，选择本身就让人焦虑。

好不容易决定返城，外出的人要离开自己大家庭或小家庭，甚至独自开始面对原本熟悉，如今却已变得有些陌生的城市。同样的返

程路，原来堵车严重的路上变得十分宽松，人人都戴了口罩，要经过一次次排队才能够过一道道关卡。过关卡时还会偶遇冲突与纠纷。心里在想着还没有买到足够的口罩和消毒水，之后生活问题怎么解决。焦虑爆棚。

在朋友圈看到这样一段文字：“出发了，有点想哭，不自觉地难过。出来的时候测体温更加难过，希望疫情可以早点结束”。这应该代表不少返乡人的感受，实际上是人们焦虑的身体反应。

留在家的人也同样不好受。在原本没有疫情的情况下，亲人外出工作，分别时刻，留在家的人难免会有些伤心和担心。对于留在家的人来说，陌生的疫情发生在他们原本就陌生的城市，而自己的亲人就要前往这样的城市，担心加倍。有的家庭甚至因为外出工作与否而引发矛盾。

无论是返城的人还是在家的人，人们焦虑的另一个共同来源是：2020年的这个年，大家都没有过好。

虽然现在年味逐渐变淡，但是过年对我们的重要性没有减弱。2020年这个年尤其重要。因为2019年，很多人过得有些艰辛。日复一日的加班，企业利润不高，养的猪得了猪瘟，饭店生意不好，孩子的教育问题，越来越激烈的消费竞争等等。一年下来，大家都积累了大量焦虑需要释放，有些焦虑需要在狂欢中释放。通过过年的集体狂欢，消解过去一年的疲劳和焦虑，重整旗鼓，面对新的一年。

然而，2020年，很多人虽然休息了，但是不能狂欢。没有狂欢，焦虑没有得到暂时性消解，反而又增添了很多焦虑。

事实上，回到2019年，回到中国所处的快速变迁的时代，我们会发现，我们原本就处在一个容易焦虑的时代。

我们的经济在快速发展，生产生活秩序需要不断重组。在原有秩序瓦解之后，新的秩序建立起来之前，人们的内心秩序十分不稳定，需要不断调试自己以适应快速变迁的社会。在这个过程中，几乎每一个人都被卷进来，其中有少部分人能够较好地适应，但是也有很多人会感到无所适从，只能盲目行动。对于这些人来说，大量的不确定性充斥着个体的世界，而不确定性是焦虑产生的重要根源。

在面对面的人际交往中，在网络社区中，焦虑的人们通过自己的言行向其他人传递情绪，焦虑的人之间相互激发，造就一种集体的焦虑，给时代贴上了焦虑的标签。在这样的时代，很多人靠贩卖焦虑为生，人们越焦虑，他们就越赚钱，因此，也会想尽办法让人们变得更加焦虑，焦虑也被进一步放大。

过年的时候，想要忘记焦虑的人参与集体狂欢，能够帮助人们消解焦虑，并产生1+1>2的效果。而在疫情爆发的当下，大量摆脱不了焦

虑的人，闲下来在网络上集体表达焦虑，同样会产生1+1>2的效果，使得个体的焦虑被无限放大。这些被放大的焦虑，聚集在一起，就成为了一捆炮仗，任何一个能够引起人们共鸣的坏消息，加上一些大众媒体的煽风点火，都会成为点燃这捆炮仗的导火索。

实际上，就在前两天，这个炮仗已经炸了。一些消费大众焦虑的人赚个盆满钵满，国家则要从防疫战线上抽调人员来解决这些问题，这必然影响防疫战的展开。

在返城之后，问题还很多，人们还有很多焦虑。而且，大部分人还要在家隔离十几天，有的是时间感受和表达焦虑。因此，焦虑二次爆发可能性依然存在，会对恢复生产产生什么样的影响，我们要充分考虑，并且为此做好准备。

二、消解焦虑的办法？  
好消息能够消解焦虑，但是好消息不是说来就来的。因此，不能仅仅靠等好消息，要靠积极行动。

在疫情爆发的当下，一些人忙得没有时间焦虑，比如一线的工作人员、已经复工的人、一些参与支援疫情的志愿者。他们在行动中虽然会遇到很多问题，但是也会在解决问题的过程中获得成就感，使自己的生活和内心恢复秩序，从而不再那么焦虑。

更多的人焦虑是因为没得忙，不知道能够做什么来防控疫情，同时消解焦虑。因此，后者为了消解焦虑，应该开始积极行动。老人们通过拜神来消解自己的焦虑，虽然方式不对，但这种努力本身值得肯定，这也是历经岁月的老人们比较从容的一种体现。当然，在年轻一代的引导下，老人们积极学习防疫知识，了解到“聚集会增加疫情传播可能性”，这样的行动更好。

忙起来，应该是现在很多人消解焦虑的办法。复工在即，一些人回到了工作岗位。老师们要开始备课了，学生们开始在网络上上课了。一些家长则要辅导孩子完成还未完成的寒假作业，或辅导孩子在网络上学习，这些都是好现象，也是消解焦虑的好办法。

一些没有办法复工的人，通过参与志愿活动，加入到疫情防控的队伍中。在家隔离的人，能做的事情同样很多，练五禽戏，打室内羽毛球，为接下来的工作做准备，充电学习。在积极行动中，我们能够获得点点滴滴的确定性和成就感，消解焦虑，从而使自己的内心重新恢复秩序。

我相信，如果每一个人都积极行动起来，做好自己分内之事，通过行动消解自己的焦虑，使自己和家人在疫情面前变得越来越从容，一定能够加快好消息的到来。等到好消息到来，我们一定要来一场集体狂欢，重新过一次年，弥补大家没有过好年的遗憾。

之后，我们也不能忘了，要彻底总结这场战“疫”的经验与教训，为下一次战“疫”做准备。



黄稚云  
Huang Zhiyun

- 美国联邦政府甜蜜之家指导员
- MD/VA/DC 持证调解员
- VA 最高法院 共同抚养 教育者
- Gottman 夫妇治疗师 二级
- 中国婚姻家庭咨询师
- 美国正面管教家长讲师
- 2017 杰出华人优秀教师

提供中英文服务

## 情感 家事 调解

### 保密 公正 专业

您是否正：  
不想离婚但争吵不断 | 想离婚但放不下孩子  
离婚争议难以决断 劳命伤财 | 法院要求调解

双赢调解事务所 华府唯一  
symediation.com (240)716-1000

联合退休法官 | 律师 | 调解员 一站式解决

- ✓ 7大情感冲突：  
信任、沟通、钱、性、爱 & 尊重、家务、育儿
- ✓ 6周极速离婚：  
分居、孩子监护权抚养费、财产分割、赡养费等
- ✓ 更改原定协议：孩子监护权抚养费和赡养费等
- ✓ 离婚判决评估
- ✓ 家庭暴力、性骚扰
- ✓ 亲密、亲子关系私教