

基于后疫情时代的大学生心理健康教育

龚德华

祥明大学

DOI:10.12238/jief.v4i5.5803

[摘要] 在当代社会处于多变革、快节奏、高信息、强竞争的情况下,我们的竞争面临着极大压力,尤其是当代高校大学生,他们作为新时代的新青年,身上担负着中华民族伟大复兴的重任,同时自身又面临着升学与就业的双重压力,心理健康对他们来说尤为重要。另外,心理健康是如今社会每个人全面发展必须具备的条件和基础,作为社会主义接班人的大学生,心理健康首先也是必须具备的心理素质。最后,在疫情不断反复以及常态化疫情防控的背景下,在校大学生心理难免会出现扭曲与不平衡,心理素质与健康快速下降,最终不仅影响到了自身的学习成绩,甚至会对社会发展造成不利影响。这对高校心理健康工作者提出了新要求,扎实做好后疫情时代大学生心理健康工作,有益于切实改善与修复大学生的心理健康问题,促进学生心理健康的良好发展。

[关键词] 疫情; 大学生; 心理健康教育

中图分类号: G455 文献标识码: A

College Students' Mental Health Education Based on Post-epidemic Era

Dehua Gong

Sangmyung University

[Abstract] Under the circumstances of many changes, fast-paced, high information and strong competition in the contemporary society, we are facing great competitive pressure, especially for contemporary college students, who, as the new youth of the new era, are shouldering the heavy responsibility of the great rejuvenation of the Chinese nation, and at the same time, they are facing the double pressures of entering a higher school and employment, and their mental health is particularly important. In addition, mental health is the necessary condition and foundation for everyone's all-round development in today's society. As a socialist successor, college students' mental health is also the necessary psychological quality at first. Finally, under the background of repeated epidemics and normalized epidemic prevention and control, college students' psychology will inevitably be distorted and unbalanced, and their psychological quality and health will decline rapidly, which will eventually not only affect their academic performance, but even adversely affect social development. This puts forward new requirements for college mental health workers. Doing a good job in college students' mental health in the post-epidemic era is conducive to improving and repairing college students' mental health problems and promoting the sound development of students' mental health.

[Key words] epidemic situation; college students; mental health education

近年来,反复无常的新冠肺炎疫情使得很多大学生的日常生活与学习无法回归正轨。后疫情时代下我国大部分地区已基本实现疫情的“常态化防控”,但疫情暴发初期的心理影响对当前诸多大学生而言,依旧是难以抹去的心理阴影。针对目前国家对于后疫情时代的政策的调整也使得很多大学生的心理状态与心理行为再次产生了巨大转变,为了更好地应对这一发展态势,强化后疫情时代的大学生心理健康教育成为了最重要的实践工作。

1 疫情期间大学生心理健康问题现状与原因分析

1.1 学生活动空间狭小, 业余活动贫乏

受常态化疫情防控的影响,全国绝大多数高校都实行了不同程度的管理措施。受到管理措施的影响,大部分学生的活动空间缩小,日常活动受限。据相关研究显示,在常态化疫情防控下,基本上所有的大学生都是在宿舍、食堂以及教室,三点一线进行相应的活动。其活动范围十分地有限。在长时间处于这样的封闭式管理下,在校大学生普遍出现心理烦躁与郁闷的现象。很多

大学生会偷偷地违反校内规定, 前往不必要的场所, 甚至是翻墙出校园去释放自身的压抑与苦闷, 在常态化疫情防控之下, 这无疑对个人还是对学校甚至是对社会都产生了较大的不利影响。因此, 学生活动空间狭小、业余活动贫乏是造成疫情之下大学生产生心理健康问题的重要原因, 是目前大学生心理健康一个重要现状。

1.2 学生适应能力不足, 内心焦虑不安

新冠疫情的突然到来给我们全人类都带来一次猝不及防的打击。在疫情当初, 很多人都会对当时的疫情防控举措表示极大的不适应, 他们那时候也会对政府以及相关部门的防控管理举措表示不满, 而在校大学生也亦是如此。受新冠疫情的影响, 很多大学生在一开始就表现出了极大的不适应。疫情期间, 高校学生出校次数骤减, 与校外环境基本处于隔离状态, 日常的逛街购物, 外出旅游等社会活动减少。导致了大部分学生在校“呆久了”“呆腻了”的情况发生。疫情防控下, 高校学生对环境适应能力问题主要体现在校园内环境不适应和校园外环境不适应的两方面。随着高校复学和学生返校就学后, 校园疫情防控管理实施封闭化和半封闭化管理模式, 采取低风险地区的高校“非必要不外出”和中高风险地区的高校“非必要不离校”等措施。严格执行学生进出校门需提前报备、校园门口体温检测及扫码登记、班级同学的体温晨午晚检、学生身体健康日报制度、师生行动轨迹追踪制度等。因目前高校管理及要求跟以往不同, 造成部分学生对曾经熟悉的校园内环境感觉有陌生感、压迫感和被监控感, 存在心理适应能力下降和心理调节能力障碍等症状, 影响其在学校正常的学习和生活。受到不同程度的疫情防控影响, 大学生的心理健康也相应地发生着变化。有很大一部分学生内心已经出现了焦虑不安等症状, 内心烦躁不安, 容易造成冲动与冒失。学生对常态化疫情防控背景下的不适应性已经成为他们产生心理健康问题的重要因素。这也成为了当代大学生产生心理健康问题的一个重要原因。

1.3 学生缺乏对未来的规划, 方向缺失

在常态化疫情防控之下, 大部分高校都开始了陆陆续续的网络教学模式, 而大幅度减小线下授课的时间。在全国大部分高校, 大部分学生都是在寝室进行网上课程的学习, 学习的自主性与学习效率都比较低下。在这一情况下, 大部分的同学开始表现出对上课学习的无所事事的态度: 上课时睡觉; 上课时打游戏; 上课时闲聊; 挂在课堂而去做其他事等等。发生的这些现象表明, 大学生们普遍表现出消极的学习态度与生活态度, 这无疑对大学生的心理健康产生一定的消极影响。据文章的调查显示, 在常态化疫情防控的背景下, 有40%的学生普遍出现消极的生活与学习态度, 有50%的学生对自己以后的职业生涯规划与目标缺乏认知与规划。对此, 在疫情防控背景下, 大学生缺乏对未来的规划, 缺乏一定的方向感与方向意识, 在一定程度上会对其心理健康产生一定的压力, 进而造成一系列的心理问题。

1.4 缺乏人际沟通, 内心闭塞不开

拥有良好的人际沟通是维持心理健康的一个重要基础, 人

与人之间的正常合理交流是维系社会正常运转的一个关键枢纽。然而, 在常态化疫情防控时期, 人们都积极响应国家号召, 减少不必要的外出与聚会, 人与人之间的沟通交流也变得越来越少。在大学校园内, 受常态化疫情防控的影响, 大部分学生都长时间待在寝室或者自习室而足不出户, 因此造成了人与人之间的沟通与交流匮乏。根据文章的调查显示, 有45%的同学日常的交流仅有寝室同学以及其他关系较好的同学, 而只有15%的同学会尽可能地去扩大自己的朋友圈进行广泛交友。缺乏良好的人际沟通, 使校园有一部分的学生出现内心抑郁和堵塞等症状, 进而引发一系列的校园问题。在常态化疫情防控的背景下, 由于受到一定的管控限制, 缺乏人际沟通是社会的一种较为普遍的现象。对于在校大学生来说, 缺乏人际沟通是其产生心理健康问题的一个重要原因。

2 疫情下大学生心理健康问题的特点分析

2.1 人数规模大

在常态化疫情防控的以及校园静默式管理背景下, 很多大学生都直接或者间接有过心理压抑以及心理抑郁等问题。据研究调查显示, 在走访的高校中, 这些高校内均有超过50%的学生有过上述的心理健康症状, 人数规模相对较大。

2.2 发生率高

受制于疫情防控的影响, 很多大学生都受制于学校日常疫情管控, 缺乏一定的自主性与自我调节能力, 因此他们的心理自我调控能力较为薄弱, 容易产生一系列的心理问题。故疫情下在校大学生的心理健康出现问题的概率较大。

2.3 产生的原因多样

在疫情背景之下, 在校大学生会产生形形色色、各式各样的心理健康问题。而产生的这些问题, 都有着各种各样的不同的原因。原因的不同, 对应地产生的心理健康问题也是不同的。因此, 产生原因的多样性也是疫情之下大学生心理健康问题的特点。

2.4 结果的一致性

在疫情常态化防控的背景下, 在校大学生都产生了一系列的心理健康问题, 而这些问题的产生不仅会对其自身发展造成一定的不利影响, 而且也会对学校与社会的发展产生一定的不利影响。因此其产生的结果具有广泛的一致性。

3 后疫情时代的大学生心理健康教育策略分析

3.1 完善学校基础设施建设, 满足学生多样化活动需求

在之前常态化疫情防控之下, 大部分高校都实行了不同程度的更为严格的管理措施, 这严重限制了大学生的日常活动需求。对此, 我们希望大学学校能够极大程度上注重学生的心理健康需求, 而完善相应的体育基础设施就是一个非常好的方法。体育对心理健康的发展有着非常重要的影响。经常参加体育锻炼的学生在生理上总是乐观和积极的。脑耗氧量占人体总耗氧量的四分之一, 通过运动, 脑耗氧量占人体总耗氧量提高心肺功能和感觉功能的协调性。体育锻炼可以提高大学生的注意力提高学生的记忆力, 使他们在学习和工作上更加灵活。在疫情期间组织学生的体育锻炼, 不仅有助于缓解学生在家中的长期疲劳, 而

且有助于提高他们的生活质量。同时,我们也要在更健康的心理环境中,面对学习和生活过程中的各种各样的问题。它还可以更好地缓解学生的心理压力和负担,治疗因心理紧张引起的学生神经衰弱。其次,学校也可以在后疫情时代的防控的要求下,适当的开放电影院与游泳馆等能够满足学生多样化活动需求的基础设施,这样能够更好地满足学生的多样化活动需求,提高学生的心理健康水平。

3.2加强学校心理教师队伍培养,完善学校心理健康服务平台

完善学校的心理健康服务,首当其冲的应该是加强学校的心理健康师资队伍培养。据调查显示,现在全国各类高校都普遍设立了学校心理健康咨询室,来给学生提供差异化心理健康辅导。但是也存在一个普遍性问题,那就是学校心理健康师资队伍不够强大,实力较低。因此,学校应该注重学校心理教师师资队伍培养,完善校内的心理健康服务平台,同时高校应该积极发挥学校心理课程教师、校园心理辅导室老师、辅导员与班主任老师多下寝室走访和重点学生谈心谈话,利用专业的心理知识和技巧来进行心理健康防护知识宣传和学习,加强学生的心理免疫能力与心理应激能力。

3.3学校大力开展各种活动,丰富学生的业余生活

受之前常态化疫情防控的影响,全国各大高校均对校园内外实施最为严格的防控措施,学生非必要不出校、不在校园聚集、不参加大型活动等等。受到这些措施的影响,在校大学生的校园生活质量得到降低,学生怨声怨气现象比较严重。对此,学校要定期对大学生现阶段心理健康状况进行摸底调研,切实了解学生的现实需求,满足学生的心理需要。学校要通过线上线下开展系列的帮助学生疏通心情的活动。通过开展一系列活动,引导学生进行合理参与,丰富大学生的内心世界,维护大学生的心理健康水平。

3.4构建家校一体模式,切实保障学生心理健康

俗话说“孩子的美好教育离不开家庭的大力支持”。在目前后疫情时代防控政策的调整下,由于家庭与在校的学习环境不同,对此,学校与家长要做到家校联合,共同努力,在心理健康教育层面做到信息共享与交流。辅导员要及时联系家长,了解学生的成长环境和所经历的成长事件,以此建立一人一档,同样的,辅导员也需要及时向家长反馈学生的最新的心理动态与学习生活状态。通过构建家校一体模式,维护好学校与家庭之间的桥梁,切实保障学生的心理健康。

3.5以网络预警机制为参考,实施动态监测与及时干预

高校应依托大数据技术、互联网平台搭建大学生心理危机网络预警机制,学生入学时根据心理普查结果及实际调研情况,针对已经存在心理危机或潜在危机的学生及时建立危机预警手册。同时,高校应加强辅导员队伍建设,加大继续教育和培训力度,提供线下与线上多种培训机会,全面提升辅导员能力和素养,增强辅导员发现问题、解决问题的能力。辅导员也应主动学习大数据等技术,熟练掌握网络预警技术,重点关注危机预警手册中的学生,通过学生实践活动、谈心谈话等方式动态把握学生心理状态,及时记录更新学生心理健康档案,一旦发现危机苗头,及时采取科学有效手段进行干预,在干预过程中注意保护学生隐私及数据。此外,在后疫情时代,辅导员还应重点关注贫困、农村、少数民族、新生、毕业生、优秀学生这类特殊群体。在网络预警危机词汇中比对学生在社交平台上发布动态的关键词,发现可能存在的问题,争取在学生心理危机产生前期进行科学干预,避免学生心理危机事件的发生。

4 结语

心理健康问题是所有人在成长过程,都或多或少会经历的一个现实性的问题,而学生作为国家与民族未来发展的期望,无论在任何社会形势下研究学生的心理健康问题都是十分必要且具有现实意义的。随着社会的不断进步,疫情形势的不断变化,疫情防控政策的不断调整,后疫情时代的大学生的心理健康出现了更多的挑战,所呈现出的特点也不足而一,大学生心理健康的教育工作者的责任就显得尤为重要。疫情的发生和发展给每个人的心理都造成了各种程度的影响,后疫情时代高校心理教育的工作任务和目的也不尽相同。步入后疫情时代,我们更应该关注大学生的心理健康教育,从现实出发,与社会相融合,使我们的心理健康教育更有针对性,保证大学生的健康发展。

[参考文献]

- [1]王宝华.后疫情时代高校学生心理健康问题及应对措施[J].新西部,2022,(5):136-138.
- [2]詹清清.后疫情时代大学生心理健康状况研究[J].西部素质教育,2022,8(1):92-94.
- [3]宋斐斐,李军海.新型冠状病毒肺炎疫情对大学生心理健康的影响研究[J].心理月刊,2020,15(17):56-57,60.
- [4]王欣.疫情防控下大学生心理健康问题及解决策略[J].前卫,2022,(6):12.