

新冠肺炎疫情下大学生心理健康问题及应对

莫钢栋 肖瑞芳

(湖南电子科技职业学院, 湖南长沙 410220)

摘要: 2019年, 突如其来的新冠肺炎疫情, 给当代大学生的学习与生活带来了巨大冲击。在此背景下, 大学生的身体以及心理都面临着巨大考验。为了积极响应教育部关于新冠肺炎疫情防控的计划号召, 做好新冠肺炎疫情下的心理健康教育工作, 进一步为广大高校师生提供完善化和专业化的心理服务保障, 各大高校有必要根据国家卫生健康委员会所提出的《新型冠状病毒感染的肺炎疫情紧急心理危机干预指导原则》, 结合大学生的心理问题实情, 积极推进心理健康教育工作, 为大学生铸造坚固的心理防线, 从而使他们的身心得以良好发展。基于此, 在阐述新冠肺炎疫情下大学生心理健康问题的同时, 提出了一些相关应对策略, 以期能够给广大教育者提供一些新的借鉴参考。

关键词: 新冠肺炎疫情; 大学生心理健康; 问题; 应对策略

新冠肺炎疫情的突然爆发, 不但给社会发展制造了很大的冲击, 而且给人民群众尤其是当代大学生的心理健康也制造了威胁。当代大学生作为一群即将面对社会生活的群体, 面对来势汹汹的疫情, 难免会出现不同程度的心理波动, 亟待广大教育者的心理疏导。对此, 广大高校及相关教师应当立足于疫情下大学生心理健康的既有问题, 从实际出发, 积极探究科学有效地心理健康疏导师路径, 运用切实可行的应对策略, 来保证大学生的心理健康, 从而为他们更好地学习与发展保驾护航。

一、疫情下大学生心理健康的问题分析

(一) 心理表现分析

如今, 虽然我国新冠肺炎疫情已经得到了有力控制, 但疫情对于大学生的心理表现也产生了诸多影响, 具体来说, 主要体现在以下几个层面:

1. 恐慌心理

在疫情期间, 一些大学生虽然没有感染疫情, 但由于存在被感染的可能, 因此心理上多少会存在着担心、恐慌等表现, 他们在接触一些像门把手、扶梯、电梯按钮等公共物品时, 在乘坐公交车等交通工具时, 或者在和陌生人进行交流接触时, 经常会想象着对方携带病毒, 害怕自己被感染。与此同时, 部分在疫情期间被感染的大学生也会因为对新冠肺炎的严重程度、医疗水平等缺乏认知, 而出现恐惧或者恐慌心理。

2. 疑病心理

通常来说, 大学生会对自己以及身边人的健康状况比较关注, 一旦自己或他人出现发烧或者咳嗽等情况时, 便会产生“得了新冠肺炎”的疑问想法。

3. 愤怒心理

疫情期间, 网络上出现了不少虚假新闻, 当代大学生由于信息筛选意识不足和信息判断能力不强, 所以对网上信息全盘接

受, 并且深受负面信息影响, 对社会和国家充满愤怒情绪。

4. 倦怠心理

我们都知道, 在疫情期间, 为了保证教育事业的良好推进, 教育部提出了“停课不停学”的战略。在此背景下, 居家学习和生活成为大学生的生活常态。但是, 由于空间固定并且行为受限, 再加上需要居家学习, 使得他们逐渐产生倦怠的情绪, 对日常生活尤其是线上学习的兴趣不足。

5. 孤独心理

疫情期间, 大学生在封城封村等防控措施的约束下, 只能选择固定某地进行生活, 由于和外人接触次数较少或者缺乏陪伴, 他们难免会心生孤独之感。

6. 抑郁心理

一些大学生长期居家, 与家人或者外界人员缺乏沟通, 极容易出现抑郁的情况。与此同时, 面对疫情迟迟无法退去以及疫苗研究进展缓慢, 部分学生也会丢失生活兴趣和信心, 进而出现抑郁心理。其七, 应激心理。一些遇到疫情病例的大学生, 往往会因为亲朋好友的感染或去世, 而产生创伤性的应激心理。

(二) 行为表现分析

受疫情下的心理问题影响, 大学生也会表现出一些特定的行为, 具体来说, 有以下几个方面:

1. 强迫行为

这类行为主要表现为高频率或者不由自主地去做一些事情, 比如, 经常去搜一些关于疫情的信息、时不时地翻看手机、强迫性地对附近环境进行消毒以及经常性的刷牙和洗手等等。

2. 食宿障碍

一些学生由于恐慌等心理致使自己过分担忧自己的健康, 进而在白天出现厌倦进食, 甚至呕吐、恶心等情况, 在晚上出现无法入眠等情况。

3. 抵触活动

由于害怕自己外出会被感染病毒, 所以一些大学生经常拒绝他人的来访, 也不愿与外出去参与活动, 有的甚至自我封闭。

4. 网瘾严重

由于疫情期间居家学习和生活, 一些大学生只能依靠网络来获取外部信息或维系生活, 这也在潜移默化中使他们对网络产生较强的依赖, 例如一些大学生过度使用网络, 对游戏上瘾, 经常刷很长时间的抖音和微博, 或者网络购物、网络交际成瘾等。

二、疫情下大学生心理健康的应对策略

(一) 重视宣传引导, 提高心理认知

首先, 高校要围绕新冠肺炎疫情, 积极开展关于疫情传播特点、防控手段等方面的宣传工作, 积极做好国内外疫情最新情报的宣传工作, 提高疫情公开信息的透明性与实效性。例如, 相关教师

可向学生多讲述一些关于新冠肺炎治愈的情况,传递一些关于防护消毒的有效办法,以此来深化他们的疫情防控认知,提高其自信心。与此同时,要倡导大学生在自身被感染或者发现周边人士感染病毒的情况下,要坦然面对,相信当今的医疗水平,不要过分焦虑或担心等。

其次,高校要落实防控机制,秉承学生健康第一、生命第一的原则,严格按照卫健委的相关规定,推进学校疫情防控工作。同时,相关教育者尤其是思政教师与辅导员要多向学生宣传一些关于国家抗疫成就、先进人物等方面的信息,通过积极事件和模范人物来增强学生的安全感,逐步消除其恐慌或愤怒心理,并且弘扬正向文化和能量,为他们生命意识、家国情怀的培养打下坚实基础。

再者,高校要重视教育引导,提倡大学生不要轻信谣言,也不要故意散布虚假信息。并且,在思政教育方面,教师应当酌情引入一些关于舆论方面的教育工作,积极探讨科学有效地信息筛选和信息判断方法,让学生的信息辨别等能力得到有力提升。

(二)健全教育机制,全面服务疏导

1.高校要加快建设起一支专业化的疫情心理教育师资队伍

具体来说,要围绕思政教师、心理教师等拥有较高心理教育、思想教育经验的教师,组建健康教育工作团队,并通过内部交流研讨、培训教育等方式,提升师资团队的心理健康教育水准。与此同时,要积极构建其班级、学院以及学校为一体的联动教育机制,把握大学生心理表现、行为表现实情,并做好对学生的关照与心理指导工作。

2.高校要努力做好心理教育事宜

这点主要围绕思政教育展开,思政教师可从以下几个层面着手来落实心理健康教育:第一,抓住实际,落实生命教育。不经生死,难知生命之贵。此次疫情期间,无数的志愿者、警察以及医护人员不顾个人安危,冒着生命危险奋战在一线,这些最美逆行者体现身上蕴含着巨大的精神价值。对此,思政教师在教学实践中,应当结合教学内容,做好生命教育工作,指引学生思考生命的本质,倡导他们珍惜和珍爱自己的生命。第二,实例探讨,做好家国教育。在疫情期间,出现了诸多舍小家为大家的事迹,这些事迹都能成为良好的家国教育素材。对此,思政教师在教学实践中,应当积极开展英雄人物、典型案例的探讨工作,指引学生思考其中的精神蕴含,然后借此契机做好家国情怀教育,倡导学生要努力树立正向化的价值观,培养其家国情怀,使他们能够尽快转变心态,实现自己的应有价值。

3.高校要积极开展心理咨询服务

高校要在立足于疫情下大学生心理既有问题的同时,积极开辟微博、钉钉、微信以及热线电话等多种形式的心理咨询服务,发挥思政教师、辅导员等师资人员的心理教育优势,对学生的心理问题展开一对一的辅导,从而及时消除学生的心理疑惑和心理问题,帮助他们树立正向化和积极化的心态。与此同时,高校要尽快建立起心理互助共享系统,统计一些大学生疫情期间可能遇

到的心理问题并录入有效的解决办法,让学生能够获得更为便捷的心理咨询路径,潜移默化中塑造其良好的精神面貌与心态。

4.高校要不断拓宽心理教育路径

第一,可围绕主题式班会、主题式教学等,开辟思政和心理健康方面的第二讲堂,通过专题式的教育来做好心理健康、公共突发事件、家国情怀以及生命健康等方面的科普教育工作,不断丰富学生的心理健康认知,使他们能够掌握更多自我心理调节的办法。第二,要立足于信息化的时代教育形势,打造思政、心理健康教育的第三课堂,如思政教师可依据信息与互联网手段之便,通过QQ、钉钉等软件群来对学生实施思政和心理健康教育,定期在平台中分享关于心理健康教育方面的文章或音频,与他们讨论关于思政和心理健康方面的话题,从而在传递正能量的同时,把握他们的心理实情,进而采取网络连线辅导和线下课堂授课相结合的方式来落实心理健康教育。第三,要积极牵线社会专家,结合疫情防控形式,开展与心理健康教育相关的座谈会、研讨会,以此来开阔学生的视野,减轻他们的心理压力。

(三)广泛散播爱心,做好情感引导

诸多教育实践证明,教师若想保证教育效果的话,必须做好悉心引导,要牢记自身的育人使命,以爱心和责任心来向学生传递正向能量,逐步校正其思想观念与心理意识,从而为他们更好地学习和发展提供助力。面对疫情期间,大学所出现的运动量减少、饮食不规律、作息不规范等情况,广大思政教师以及辅导员应当发挥好思想情感方面引领者的角色作用,不但要悉心观察学生,通过学生的言谈、举动、表情以及延伸来了解他们的心事,而且也要灵活机动和恰到好处地给予他们一定的教育引导,积极促成他们的自我教育,从而使他们能够在后续的学习与生活中能够保持良好的心理状态。同时,思政教师以及辅导员也要在与学生沟通交流的过程中,倡导或者帮助他们做好学习、生活、运动以及娱乐等方面的规划工作,从而使学生能够逐步养成良好的作息、饮食、运动以及学习等习惯。

三、结语

总之,疫情无情人有情,面对新冠肺炎疫情下大学生所面临的心理问题,广大高校及教师应当正视其危害性,秉承素质和生本教育观念,不断运用新思路、新方法来打造科学化、多样化兼备的心理健康教育新常态,从而在保证高校教育教学效果的同时,为大学生身心的健全发展以及在未来取得更高层次的发展奠基。

参考文献:

- [1] 林桦,姚玲玉,张睿思,等.新冠肺炎疫情对大学生心理健康的影响及调适对策研究[J].心理月刊,2020(07):1-4.
- [2] 吕敬惠,袁愈新,王冬.新型冠状病毒肺炎疫情影响下大学生心理健康状况及影响因素分析[J].South Med Univ,2020(40):171-176.
- [3] 符国帅,王牧.新型冠状病毒肺炎疫情影响下高校心理危机干预机制的构建[J].心理月刊,2020(04):26-28.