

疫情防控背景下大学生心理健康教育困境及对策研究

于瑛琦

(黑龙江哈尔滨商业大学, 黑龙江 哈尔滨 150028)

摘要:大学生心理健康教育始终是高校思想政治教育工作中至关重要的一环,现代社会的快速发展,多元文化的交汇、融合,使得新时代大学生的心理健康问题日益突出,特别是新冠疫情的突然爆发,更是为我国大学生心理健康教育工作带来了新的挑战。当前我国的疫情防控已经转入“外防输入、内防扩散”的常态化阶段,新形势下如何更好开展大学生心理健康教育,化解突发疫情对大学生心理健康造成的潜在影响,更是需要我们高度关注与深入研究。基于此,本文在分析疫情防控背景下大学生心理健康教育所面临的困境的基础上,提出了构建新时代大学生心理健康教育网络体系的相关措施,以不断提升大学生心理健康教育质量,促进大学生身心健康发展。

关键词:疫情防控;大学生;心理健康教育;困境;对策

2020年初,新冠肺炎疫情突然爆发,并以燎原之势迅速在全球蔓延。在党中央的坚强领导下,我国的疫情防控工作取得了重大战略成果,为打好世界疫情防控阻击战做出了重要贡献。

当前,我国的疫情防控工作已经进入“外防输入、内防扩散”的关键阶段,习近平总书记在中央政治局常委会上强调:“加强心理干预与疏导,有针对性地做好人文关怀,对于深入细致地做好群众工作,深入落实科学防治要求,坚定信心打赢疫情防控的人民战争具有重要的指导意义。”

疫情防控形势的变化,对每个人的心理都产生了不同程度的影响。而大学生作为中国未来社会的中坚力量,其心理健康更是需要我们予以高度关注。

如何精准把握大学生心理健康教育所面临的挑战,建立立体化、全面性的大学生心理健康教育网络,帮助大学生顺利度过心理适应期,已成为疫情防控背景下大学生心理健康教育工作所面临的重要课题。

一、疫情防控背景下大学生心理健康教育面临的困境

(一)影响人数多,心理健康教育工作压力大

由于此次疫情本身具有传染性强、蔓延范围广、潜伏时间长等特点,导致全国上下乃至全世界都笼罩在疫情的阴霾下,影响人数众多。再加上信息时代信息传播速度明显加快,大学生受网络情绪传染,容易出现各种情绪困扰与身心反应。

特别是在一些疫情较为严重的地区,极有可能出现群体性心理创伤,这一形势无疑极大地加重了高校大学生心理健康教育工作压力。在此过程中,高校在心理健康教育方面存在的短板也逐渐暴露出来,如师资力量不足、专业化程度有待提升等。

(二)影响程度重,心理重建工作周期长

随着疫情形式逐渐好转,绝大多数人因疫情突发而出现的心理应急反应也逐渐缓解,但是仍有少数学生由于所处地区疫情严重、家人感染等多种原因而出现较为严重的身心反应,难以自行

排解。甚至还有学生出现焦虑、抑郁、应激障碍等更为严重的心理问题,需要对其开展长期的心理重建工作。

所谓心理重建,是指通过对大学生心理状态的排查、评估,了解大学生的心理健康状态,并根据评估结果制定相应的心理治疗方案,建立心理咨询机制。

大学生心理重建工作往往需要较长周期,其中无论是排查评估工作难度增大、专业性还是心理治疗时间延长等问题,都是当前高校心理健康教育工作需要面临的严峻挑战。

(三)影响范围广,心理教育难度加大

疫情突发对大学生心理健康的影响范围相对较广,不仅仅集中在心理状态上,还表现在一些具体的现实问题上。

例如,疫情冲击对经济也产生了一定的影响,导致就业形势更加严峻。这让许多面临毕业的学生还出现了就业难、对未来发展迷茫等一系列困扰,从而加剧心理问题的严重程度。

在此情形下,高校在短期内又难以获得外部资源的有效帮助,只能通过调动、挖掘内部资源来帮助学生缓解心理压力,解决心理问题,从而加大了高校心理健康教育难度。

二、疫情防控背景下大学生心理健康教育应对策略

(一)畅通信息,讲出心理困扰

面对疫情防控背景下大学生心理健康教育的严峻形势,需要高校畅通大学生心理服务渠道,鼓励大学生“讲”出心理困扰,具体可从以下两方面入手:

一方面,加强科普宣传,鼓励大学生自主学习《疫情防控大学生心理健康指导手册》等资料,促使学生更加全面、正确地了解自身心理状态,正视自身存在的心理应激反应与情绪困扰,并按照指导手册内容,学会自我调节情绪、排解压力。

另一方面,畅通校内心理咨询、服务渠道,搭建心理危机干预热点平台,引导大学生树立心理求助意识,鼓励学生在遇到心理困扰、发现心理问题及时、主动向学校、向辅导员或者心理健康教师寻求帮助、寻找资源。

与此同时,高校还应积极培养朋辈心理辅导队伍,在大学生群众中营造良好的互助氛围。

(二)加强排查,找出重点对象

加强排查、科学评估是大学生心理健康教育得以高质、高效开展的前提。在疫情防控背景下,高校可通过集中调查与一一排查相结合的方式,了解大学生心理状态。

例如,通过网络问卷调查的方式,集中调查学生的心理状况,通过学院一对一摸底排查及时掌握大学生的心理动态与需求,全力做好心理健康筛查工作。

此外,高校还应指导各学院、各专业逐个排查数据库中原有重点关注对象,包括学困生、贫困生、以往存在心理困扰学生以及家庭所在地已经较为严重地区的学生等。

通过上述方式对大学生的心理状态进行综合研判、精准评估,确保高校心理健康干预方式的针对性、有效性。

(三) 整合资源,突出情境优势

1. 构建“专业+”心理防疫模式

针对高校学生的心理特点、学习方式,高校应充分发挥各个专业的学科优势,将疫情防控背景下的心理教育知识科普、宣传、实践与专业特色进行有机结合,各学院辅导员、导师、各学科教师也要积极增进与学生的交流互动,将心理健康教育渗透于日常学生管理工作、日常教学工作,鼓励学生学以致用,充分发挥专业知识在心理防疫中的积极作用,实现科学防疫。

2. 发挥网络优势,开展网络心理防疫

融媒体时代,高校应进一步发挥微信公众号、学校官方微博、心理健康中心网站等平台的科普、宣传功能,向学生推送与疫情相关的、高质量的、正能量的心理健康教育领域的文章、视频等,鼓励学生自主学习,积极参与各类线上心理教育活动,促使学生在良好的网络心理教育环境的浸润中,增强信心,树立积极、客观的心态。

3. 以班团为依托,夯实心理防疫基础

疫情防控背景下的大学生心理健康教育,高校还应依托班委、团委以及大学生心理社团,采取线上平台与线下活动相结合的方式,夯实心理防疫基础。

例如,辅导员可组织学生围绕“同心抗疫,逆境携行”等主题开展主题班会、主题演讲、心声分享、原创征文等多种形式的实践活动,充分发挥团委、班委以及各类社团在学生心理健康教育与指导方面的作用,彰显朋辈相互协作、相互支持的优势。

4. 以社区活动为载体,营造互助防疫氛围

高校还应加强对各班级辅导员、学生公寓管理员在学生心理健康方面的专题培训,以帮助辅导员、公寓管理员充实心理学知识储备、丰富心理学认知,增强学生辅导、管理工作的专业性、实效性。

与此同时,辅导员、公寓管理员可通过学生开展心理团体辅导、心理沙龙、音乐欣赏等丰富多彩的心理抗疫活动,营造和谐、互助的防疫氛围,进一步增强学生社区在信息收集、危机识别等方面的意识与能力,同时起到帮助学生缓解情绪、降低焦虑等方面的作用。

5. 分层分级,完善校园心理服务体系

疫情防控背景下,高校可根据对大学生心理状态的评估筛查结果,分层分级建立校园心理服务体系,制定全方位、多角度的学生心理危机干预方案,具体方案如下:

第一级校园心理服务对象为全体在校学生,高校可通过举办大型心理健康知识科普讲座、利用网络平台宣传心理教育案例,向全体学生进行普及性的心理健康教育。同时,还应积极组织、指导各学院、各专业、各班级开展丰富多彩的心理健康教育活动,帮助学生增进对心理健康知识的认识与理解。

第二级校园心理服务对象为存在心理困扰的学生,针对此类学生,高校应通过团体心理辅导以及个体心理咨询服务相结合的

方式,对其进行心理辅导与干预,促进学生心理健康发育。

第三级校园心理服务对象主要为存在严重心理困扰以及心理危机的在校学生,针对此类学生的心理健康教育,需要高校建立家校联动、校院联合的心理健康教育联动机制,多方联手、多措并举,全面提升心理健康教育成效。

(五) 发挥合力,建立“护心同盟”

面对复杂多变的外部环境以及疫情防控背景下学生多元化的心理需要,高校应统筹整合校内教务部门、后勤保障部门、各院系等多方资源,建立完善的科研、就业保障体系,以帮助在校大学生缓解因全球疫情形势严峻而产生的科研、就业压力,减轻学习、生活过程中存在的现实困扰,营造和谐、愉悦的校园氛围,为学生身心健康发展、专业能力的提升提供良好的外部环境。

与此同时,高校还应积极建立与学生家长之间的密切联系,为学生家长如何解决亲子冲突、应对学生存在的心理困扰提供科学指导,家校之间形成合力,共同帮助学生顺利度过疫情防控下的心理适应阶段。

此外,针对很多高校在大学生心理健康教育方面存在的专业性不足的问题,为了进一步提升心理健康教育工作实效,高校还可以通过与心理精神专科医院合作,建立通畅、高效地专业诊疗、咨询渠道以及完善的转介诊疗机制,确保学生的心理困扰与危机能够得到及时、有效的干预与预防。

三、结语

疫情防控背景下,高校大学生心理健康教育的高效开展,需要全面了解学生的心理状态,围绕学生的心理需求,通过“线上+线下”的方式,开展丰富多彩、学生喜闻乐见的心理健康教育活动,帮助学生放下包袱,主动寻求心理援助,正视自己的心理问题,确保心理问题能够得以及时化解与疏导。

参考文献:

- [1] 孙耀胜,瞿弋涵.大学生心理健康教育与思政教育有机结合路径探析[J].黑龙江教育(高教研究与评估),2021(03):75-77.
- [2] 王闻莹,张慧.突发公共卫生事件背景下大学生心理健康教育路径研究[J].锦州医科大学学报(社会科学版),2020,18(06):52-54.
- [3] 于高文,房思灏,罗品超.新冠肺炎流行期间大学生的心理健康状况研究及其教育启示[J].现代教育论坛,2020(06):53-63.
- [4] 吴卫东,韩秀霞,马秀花.基于混沌理论的大学生心理健康教育的研究[J].吉林广播电视大学学报,2020(10):145-146.

本文系哈尔滨商业大学2020年度思想政治工作研究项目重点项目《新冠肺炎疫情背景下大学生心理状况分析及干预对策研究——以哈尔滨商业大学为例》,课题编号2020SZZ002

作者简介:于瑛琦,女,汉族,哈尔滨商业大学心理健康教师,讲师,研究方向为大学生心理健康教育。