

新冠疫情影响下的大学生心理健康教育路径探析

李玲玲

山东科技大学化学与生物工程学院, 中国·山东 青岛 266590

【摘要】作为未来社会发展的主力军和社会主义的建设者、接班人,大学生是祖国和人民的希望。新冠疫情爆发以来,一些大学生出现了恐慌、焦虑、抑郁、沮丧、悲伤、愤怒的情绪,由此还引发了失眠乏力、食欲不振、代谢紊乱等一系列躯体反应,严重危害了大学生的身心健康发展。疫情防控常态化背景下,如何做好大学生心理健康教育工作就显得尤为重要。为此,需要充分引导他们学会管理和调节自己的情绪,熟悉和了解危机发展的阶段,及时有效地采取应对策略,顺利度过新冠疫情带来的心理危机,促进大学生身心健康成长。

【关键词】新冠疫情;大学生;心理健康教育

【基金课题】1. 山东科技大学思想政治教育研究课题 SZJYY-20035;

2. 山东科技大学党建工作样板支部(新时代高校党建“双创”工作项目2019年度课题)。

1 疫情影响下的大学生心理状态

新冠肺炎疫情在全球的持续蔓延,对各国经济、社会和生产产生严重影响,大学生在经历了史上最长寒假之后,面对全新的生活环境,加之仍然居高不下的国际疫情数据,极易产生恐慌、焦虑、抑郁、悲愤等负面情绪。

根据调查研究,疫情的发生导致部分大学生的情绪波动较大,负面情绪增加,主要表现在以下三个方面:

1.1 因担心身体健康导致的焦虑、恐惧情绪

疫情期间,大学生每天居家生活,依靠网络媒介获取消息,面对不断攀升的确诊病例、新增病例和死亡病例,以及个别媒体的舆论导向,加上不能外出、生活不便,导致他们长期处于焦虑、恐慌的状态,有些学生听到各类疫情信息就会莫名紧张,担心自己随时会被病毒感染,由此产生疑病心理,总是怀疑自己得了“肺炎”,多次前往医院就诊求证,甚至对生活失去信心,感到人生无望,严重影响了日常生活。

1.2 因求职、升学压力导致的焦虑、抑郁情绪

由于疫情影响,用人单位招聘计划大幅缩减,就业竞争压力剧增,考研复试、公务员面试、事业编考试等推迟,且一些重要资料及证件不能及时获取而导致毕业生求职、考研面试等受到一定影响。社会环境的变化使得毕业生实习、出国留学也受到不同程度的影响,对大学生的心理带来一定冲击,一些学生因为压力过大,甚至出现了焦虑、抑郁等负面情绪。

2 疫情影响下,大学生心理健康教育工作面临的挑战和机遇

2.1 心理健康教育工作的挑战

疫情期间的居家生活方式,使得大学生产生了恐慌、焦虑、抑郁、沮丧、悲伤、愤怒等负面情绪,也为高校心理健康教育工作带来了前所未有的压力和挑战。心理健康教育从“面对面”的模式转换到“屏对屏”甚至是“线对线”,这给心理问题筛查、心理危机排查以及心理疏导、心理帮扶等工作带来了相当大的困难。但挑战与机遇并存,工作方式的转变也为丰富高校心理健康教育体系提供了机遇。

2.2 心理健康教育工作的机遇

疫情居家期间,无法通过传统方式开展心理健康教育,可以尝试以“云端”系列活动为载体,丰富大学生的精神生活,健全人格,增强社会责任感和集体荣誉感,培养良好的生活习惯。比如,我们通过开展阳光讲堂“开学第一课”线上心理知识培训、“云端同行,共话心语”心理主题班会、“藏心与墨,图画人生”在线心理涂鸦大赛、“疫”路有你,同心同行”大学生心理知识竞赛、“云端主题团辅”在线团体辅导、“心怀棠棣,与影同行”居家生活分享、“遥念佳音——写给你的一封信”网络倾诉、“你的心事我知道”爱宠故事分享等活动,普及了心理健康知识,提高了应

对困难和挫折的心理承受能力。

3 疫情影响下的大学生心理健康教育工作路径探析

3.1 调整认知,引导学生客观理性地对待新冠肺炎

结合全球疫情大流行形势,基于“外防输入、内防反弹”的防控策略,很长一段时间内,我们将处于疫情防控常态化状态,返校后,由于季节变化和环 境不适,时常会有学生因感冒、受凉等原因产生体温异常现象,往往会给周边同学带来恐慌、焦虑和紧张的情绪体验。研究表明,降低和减缓焦虑的最有效的措施是:动起来,让焦虑的人获得成就感!^[1]因此,在帮助学生调整认知,客观理性地对待新冠肺炎的同时,还可借此机会引导大学生居安思危,加强体育锻炼,增强抵抗力。

3.2 家校合作,构建积极有效的社会支持系统

家长对学生的关心程度会影响学生的心理健康状态。疫情居家期间,学生与家长几乎朝夕相处,对于学生的心理健康状况,家长比学校掌握得更加精准。因此,高校心理健康教育工作者更应注重与家长的联系,积极主动地与家长进行沟通交流,搭建家校共建机制。当学生遇到心理困难难以解决时,家校合作,共同参与学生的心理健康教育中来,为帮助学生解决心理健康问题提供积极有效的社会支持系统。

3.3 转危为机,引导学生珍爱生命、敬畏生命

新冠疫情作为一场重大公共危机,也为个人和家庭的成长提供了一个机会。高强度快节奏的现代生活,往往会导致家庭成员之间缺乏深入交流,甚至存在误解,容易出现问题。疫情的出现大大增加了家庭成员居家交流的时间,降低大学生心理问题的发生几率。同时,我们还可以充分利用抗击疫情的契机,通过主题班会和团体辅导等形式,引导学生珍爱生命,学会敬畏生命,自觉提升身体素质,激发对生活的热爱。增强应对困难和挫折的能力,减少危机事件的发生。

3.4 完善机制,开展丰富多彩的第二课堂

心理学认为丰富多彩的第二课堂能够有效转移注意力,^[2]宣泄负面情绪。高校应当结合疫情影响下,大学生的心理状态,以及心理健康教育工作面临的现实困难,进一步完善心理健康教育工作机制,打破时间和空间的局限,通过开展丰富多彩的第二课堂,及时帮助大学生疏导负面情绪,缓解心理压力,保持良好的心理状态。

参考文献:

[1] 高江荣. 新冠疫情背景下高职学生心理需求的特征及心理文化建设[J]. 湖北开放职业学院学报, 2021-01-28.

[2] 尹燕萍. “甲型H1N1流感”期间大学生心理状况调查报告[J]. 学校党建与思想教育, 2010, 28(19): 89-91.

作者简介: 李玲玲(1982-)女,汉族,山东临沂人,硕士,讲师,研究方向:思想政治教育、党建。