

后疫情时代高职学生心理健康教育的实施路径探究

王召鑫 何淼 黄荣 王召灿

(沧州职业技术学院 河北沧州 061000)

摘要:2020年初以来的新型冠状病毒肺炎疫情不断反复,打破了高等职业教育学校的常规发展,疫情防控常态化机制影响同学们的身心健康,导致高职学生的心理出现系列新特点。按照高职院校三全育人的要求和标准,高职学生的德育教育与学历教育同等重要,要培养德智体美劳全面发展的高级技能型人才。本文立足于抗疫常态化的后疫情时代,以调查高等职业院校学生心理健康现状为切入点,分析高职学生心理健康教育存在的问题及原因,探究加强心理健康教育的实施路径。

关键词:后疫情时代 高职学生 心理健康教育 实施路径

一、后疫情时代高职学生心理健康状况调查现状

(一) 过度担忧国家稳定和疫情防控现状

目前,我国各地区新冠疫情影响得到控制,新增病例不再大规模大范围增加,政府、医疗等干预比较及时,但境外输入病例依然形势严峻。大部分高职学生刚刚成年,正处于青春年少时期,思想心智尚未健全、更不成熟,面对反复不断的疫情和网络上大量的疫情及防疫信息,无法准确辨识真伪,不能有效甄别新冠肺炎的症状,对病毒传播风险和路径也不十分清楚,没有任何的心理防范和抗击疫情的经验和路径,因此极易造成心理恐慌和不适应,造成对国家稳定情况的过度担忧和疫情防控情况的不乐观态度。

(二) 当前学业困惑与未来前途迷茫共存

疫情防控封控期间,全国处于紧急防控状态,但国家号召学校“停课不停学”,很多高职院校学生居家或封闭校内实行线上学习。经过对部分高职学生线上教学情况调查显示,相较于线下课堂教学,学生网课学习的效果差异显著。教学平台的限制、学习环境的陌生、师生互动的短缺、学习氛围的差异、学生自律的不强等原因的存在,导致学生学习效果差强人意,过度恐慌和紧张导致学生对自身专业学习的困惑越来越多,对学业学习变得没有自信,学习积极性降低。

近三年来,新冠疫情反复出现,我国经济、社会的整体发展遭受不同程度的影响,高职学生就业困难重重。疫情期间全国各地施行封控管理,人员流动受限,高职院校无法顺利开展大型校园招聘,学生职业规划无法落地实施,加之社会经济不断滑坡,企业公司无法深入了解高职学生核心优势和胜任岗位,就业形势极度严峻,学生担忧未来职业发展、对前途事业非常迷茫,心理健康遭受学业困惑和就业迷茫的双重打击。

(三) 不规律作息导致的体质下降和情绪紧张

疫情期间,为避免过度聚集交叉感染情况的出现,学生在宿舍或者家中进行线上学习听课,课余时间、种类、范围大大减少,主要集中在宿舍区域或者自己家中,极大压缩了高职学生的社交范围和生活空间,学生的作息也逐渐被打乱,白天不起、夜晚不睡,通宵达旦的情况十分严重。青年学生自律性较差,网游成瘾,昼夜颠倒,缺乏体育锻炼,导致他们精神疲惫、睡眠障碍、体质下降,进而出现焦虑紧张、抑郁无常、情绪低沉等无所适从的状态。

(四) 长期居家和封校导致人际关系不和谐

抗击疫情初期,大部分学生被封校在家,尽管有学校教师进行线上授课,但疫情的原因,学生与家人长期居家无法外出活动,生活半径和社交空间急剧减少,孩子和家长身上的缺点暴露无遗,家庭矛盾突显、关系紧张并日益升级,甚至有学生因与家长争吵出现离家出走等情况。疫情情况逐步缓解后,高职院校复学复课,各地学生从全国奔赴学校,其中有部分学生来自中高风险地区。这些学生有些担心携带病毒而出现过度防护,其他同学也不敢与他们接近,造成同

学关系紧张。校外封控依然存在,同学们日常只能在校园半径在班级宿舍内活动,与社会脱节,同学间矛盾不断出现,宿舍内打架斗殴现象严重,学生心理问题逐渐显现。

二、后疫情时代高职学生心理健康教育存在的问题及原因

(一) 高职学生心理健康教育不受重视

经调查,部分高职院校开设了学生心理健康教育的课程,但实际落实不够具体,课程流于形式,没有深入结合具体案例适度实施。高职院校对于重大、突发公共卫生事件有预案和预警防控机制,但并未太多涉及学生心理健康教育,更多的是用制度约束机制管人,没有形成科学规范的学科教育体系。疫情封控期间,越来越多的学生出现心理问题,大部分高职学校没有高效合理的解决办法,面对重度心理问题学生更是束手无策,未建立适合高校学生的心理咨询机构和心理健康活动室,整体重视程度远远达不到解决问题的标准。

(二) 学生管理人员及专业心理教师极度匮乏

经咨询专业青少年心理学研究机构得知,高职院校理想的心理教师配置情况是每三百到五百名学生需要拥有一名专业的心理学教师进行不定期辅导、沟通、交流,但现在几乎所有的高职院校都不能达到这一比例。高职院校的专业心理学教师平均在6-10人左右,而学生总人数却在一到三万不等,要想达到理想的配置状态,专业心理学教师应该是现有专业教师的10倍以上。尤其在抗击疫情期,学生心理状态变化多端,情绪极其不稳,特殊问题不断涌现,对专业心理教师和学生管理人员的需求更大,但现有的高职院校学生管理人员和专业心理教师人数远远不够。

(三) 学生面对疫情的麻痹性和自我教育意识不高

目前在校的高职学生大概在十八九岁的年龄,他们没有经历过像2003年“非典型肺炎”那样的局势,对抗击疫情没有概念亦没有经验。2020年初新冠疫情汹涌而至,彻底打破了人们的社会生活,高职学生在没有任何思想准备和防范的情况下,需要面对全国各地的疫情大爆发,他们出现情绪上的异常波动。同时因为疫情防控知识严重不足,学生并不知道如何做好自身防护,如何给家人朋友普及防控知识,存在麻痹大意的思想,认为戴不戴口罩关系不大,封闭在家或封控校内就是被属于被约束了。由于现在网络的发达,疫情消息从电视和网络铺天盖地而来,青年学生辨识能力不足,加上长期居家没有及时和同学及专业教师沟通,出现过度紧张和情绪焦虑问题,甚至有些同学出现抑郁和自闭情况,但学生并未意识到心理刚出现问题时和专业心理老师交流会更容易解决,而是带到问题越来越严重时才找到专业心理教师,自我教育意识和调节能力欠缺。

三、后疫情时代高职学生心理健康教育具体实施路径

(一) 合理完善高职学生课程设置,科学规划《心理健康教育》课程体系,充分落实心理健康教育知识

后疫情时代, 高职学生的心理健康教育成为高校工作的重点内容, 将防控疫情的基本常识和疫情影响下的学生心理健康教育纳入课程设置迫在眉睫。在高校科学建设心理健康教育课程体系, 开设心理学相关课程, 是贯彻落实高职院校以人为本教育理念的实践行, 是为应对防范国家突发公共卫生事件做出的基本努力, 是科学合理培养新时代的社会主义建设者和接班人的必然要求, 是建立起学生心理安全和心理防线的有力保障。防疫不仅要提前做好物质防疫, 更要提前做好精神防疫和心理防疫, 充分建设和真正落实好心理健康课程, 发挥好教育主阵地作用, 及早给高职大学生科学普及心理健康常识、提高维护心理健康的能力。

(二) 不定期整理并更新学生心理健康档案, 开展摸底排查工作, 实时跟踪学生心理健康变化

后疫情时代, 高职学生的心理健康问题和情绪紧张状态相较于之前越来越多, 因此高职院校一定要做好学生心理健康情况的摸底排查和健康档案整理更新工作。学生管理工作要建立以班级为单位的心理健康工作小组, 由辅导员老师担任组长, 选派班团干部、心理委员、宿舍长等成立三层联动的工作组成员, 充分发挥工作组成员的作用。宿舍长及时发现宿舍成员存在的心理不健康因素, 心理委员做好引导、建议工作, 及时整理更新同学们的心理健康档案, 班团干部统筹班级内同学的心理健康工作并开展心理健康状况的摸底排查工作, 辅导员开展不定期班级主题班会、谈心谈话、主题活动等, 实时跟踪班级同学的心理健康状况变化, 及时发现问题及时沟通交流, 争取将同学们的负面心理情绪消除在萌芽之中, 不酿成不良后果。对存在极特殊心理障碍或心理疾病的同学, 由辅导员老师上报学校管理机构, 交至学校心理健康咨询服务中心或专业校外医疗机构进行校外就医治疗, 消除学校安全工作隐患, 建立学生健康狀況工作台账和心理档案。

(三) 邀请心理专家进行心理疏导, 大范围普及心理健康知识, 营造健康平和的心理教育环境

疫情期间, 高职学生出现各种各样心理问题的原因, 归结起来, 一是因为学生心理健康知识不健全, 有些同学没有问题却认为自己心理问题很严重导致心理健康问题夸大化, 有些同学问题严重缺因碍于颜面不敢就医而被忽视甚至酿成严重后果; 二是因为高职学校对心理健康教育的普及工作做得远远不够, 心理健康教育资源严重缺乏, 没有建立预案机制, 总出现问题在解决问题而不是将问题消除在萌芽之中。

为缓解新冠疫情对高职学生造成的心理伤害, 提高高职学生健全的人格品质, 高职院校可广泛征集社会力量, 发挥心理健康教育资源优势, 依托大型心理健康知识系列讲座, 不定期邀请心理学专家或医生到高职院校接受心理服务咨询或治疗, 引导高职学生进行适度情绪调节、心理健康疏导、自我教育意识加强、心态调整意识提高等。同时向同学们提出倡议, 对有心理健康问题的同学不得歧视、不得区别对待, 而应该发挥同学情、师生情, 帮助问题学生走出心理障碍, 拥抱美好的大学校园生活。

(四) 不定期开展学生心理筛查工作, 分阶段科学实施分类干预, 建立学生心理健康预警机制

高职学校学生来自全国各地等不同地区, 生活习惯、学习状况、家庭教育、自身经历等各不相同, 因此每个人的心理健康状况也都不同。后疫情时代为优质高效的管理学生心理健康事宜, 高职院校需识别不用人群心理健康状况, 定期筛查、分类干预、精准诊疗、提前预警。对于青少年学生的心理健康问题, 提早的心理干预和有效的筛查评估, 建立专项的健康测评和监控工作, 可以起到事半功倍的效果。在初始心理健康测评的基础上, 对不同类型心理健康状况的青年学生进行分类管理, 大众学生实行不定期讲座进行心理知识普及, 特殊群体采用辅导员老师谈心谈话、班级干部适度关心等方式。心理问题严重的同学交由学校心理咨询管理

机构进行一对一辅导和治疗, 更严重者交由校外专业心理医院专业医生进行就业治疗。高职院校在健康测评和监控基础上, 要做好过程管理和跟踪, 进行分阶段科学干预看, 建立一生一档案, 做好学生心理健康预警机制。

(五) 建设心理健康咨询服务中心, 组建高质量心理专业教师队伍, 充分调动全体高校教师心理教育的积极性

后疫情时代, 高职院校心理疑难杂症问题学生会剧烈增加, 高校要统筹规划、科学布局、夯实部署, 建设以心理学专家为骨干、心理健康教育专业教师为核心、学生心理教育管理人员为成员的心理健康咨询服务管理中心, 组建一支高质量的心理学专业教师团队, 为有需要的高职学生提供心理干预、心理疏导和心理疾病治疗。以心理健康咨询服务管理中心为圆点, 心理学专家和专业教师为核心, 辐射到整个高校校园, 调动全体教师的积极性, 向同学们科学普及心理健康专业知识, 帮助同学们尽快调整后疫情时代的负面情绪和心理问题。同时高校还可以借助社会力量, 聘请心理学专家团队、抗疫前线的白衣天使、抗疫期间参与过的志愿者等, 举办讲述抗议故事的专题讲座或主题活动, 通过榜样的力量, 向同学们传递坚定的信念, 鼓励同学们在国家有难时, 不要畏惧不要退缩, 积极面对勇往直前, 为攻坚克难贡献绵薄之力。

(六) 举办丰富多彩的校园文化活动, 组织校内外心理健康素质拓展训练, 提高高职学生的抗压能力

为了顺利消除疫情对同学们的不良影响, 高职院校可以以学生为中心创设心理健康协会或心理社团, 把心理健康教育渗透到学校的教学活动、社团活动和班级活动中去, 全方位全方面对高职学生进行文化熏陶和文化教育。通过以学校、系部、班级、宿舍等为单位, 举办丰富多彩的校园文化活动, 如以拔河比赛、田径比赛、武术比赛等为主的体育锻炼活动, 以红歌歌咏比赛、爱国演讲比赛、个人朗诵比赛为主的文化教育活动等, 培养高职学生的努力参与意识和积极向上的心理品质。高职院校可以不定期邀请专业心理健康素质拓展训练公司, 给不同群体的学生进行不同等级的素质拓展训练, 运用专业的训练和游戏方式, 助力学生正确认识社会、认识校园、认识自我, 培养良好心态, 培养良好的人生观、世界观、价值观。

四、结语

突发的新冠疫情改变了人们的生活方式和经济社会的发展方向, 给高职学生带来了巨大的心理冲击。目前, 我国抗击疫情阻击战取得了阶段性胜利, 但各地零星病例不断反复出现, 全体人民包括高职学生依然十分担忧。后疫情时代, 高职学生的心理防疫工作任重而道远, 高职院校要科学规划心理健康教育工作管理方案, 及时建立家、校、生沟通预案, 保持与社会专家密切联系并向高校适度普及, 做好学生心理健康档案的建立和更新工作, 将学生的心理不健全问题消除在萌芽之中, 培养心理健康、心智健全的新时代社会主义接班人。

作者简介:

王召鑫女(1988—), 汉族, 沧州职业技术学院, 硕士研究生, 讲师, 研究方向: 主要从事职业教育、市场营销教学研究。

何淼女(1994—), 汉族, 沧州职业技术学院, 硕士研究生, 讲师, 研究方向: 主要从事文化创意、新媒体教学研究。

黄荣女(1981—), 汉族, 沧州职业技术学院, 硕士研究生, 讲师, 研究方向: 主要从事职业教育、企业管理教学研究。

王召灿女(1989—), 汉族, 沧州献县教师, 本科, 讲师, 研究方向: 主要从事语文教育教学研究。

课题/基金项目: 本文系2022年度沧州市社会科学事业发展研究课题《后疫情时代高职学生心理健康教育的实施路径探究》(2022142)的研究成果。