

基于红色信仰教育的突发公共卫生事件下大学生应激干预的效果与机制研究

仲晓义

(淮阴工学院 江苏 淮安 223001)

【摘要】本文研究突发公共卫生事件对大学生的影响，目的在于削减大学生心理应激反应，促进大学生心理健康，对此，本文首先分析了突发公共卫生事件对大学生的影响当前大多数大学生均能够正确面对突发卫生事件，但是依然有部分学生存在不同程度的心理问题，抑郁、焦虑是重要表现，对此要求及时采取有效的干预对策，改善学生焦虑、抑郁状态，促进大学生保持良好的心理健康状态，顺利完成学业。

【关键词】突发公共卫生事件；大学生心理应激；焦虑；干预对策

2019年12月，COVID-19疫情的爆发对公众心理活动造成了较大的影响与冲击，大学生这一群体也不例外，很多大学生在突发公共卫生事件之下出现了不同程度的心理应激反应，主要表现为情绪困扰，这对大学生心理健康产生了不良影响，不利于大学生的正常学习与生活。大学生心理问题的主要来源包括重大挫折、应激事件以及无效的应对方式，要求通过综合干预对策，使得大学生回归至正常的学习与生活状态，克服心理应激反应及异常情绪，保持身心健康，顺利完成学业。

一、突发公共卫生事件下的大学生心理应激现状分析

突发公共卫生事件在一定程度上改变了社会秩序，对社会疾病防治、物资供应、商业运行等多个领域均产生了较大的影响，对社会综合运行体系提出了较高的要求，在这一背景之下，大学生出现了容易出现心理应激反应，当前大学生主要的心理应激反应主要包括焦虑、抑郁等，

通过对某高校1937名大学生心理应激反应情况进行调研分析。研究结果可见，部分学生出现了躯体行为反应以及负面情绪反应，应当引起重视。39.6%大学生在突发公共卫生事件下出现恐惧、紧张、焦虑等情绪，16.8%学生出现注意力不集中、神经过敏等认知障碍症状^[1]。8.1%学生出现躯体症状，主要表现为胸闷、易出汗、睡眠质量不佳、心慌、头痛、易出汗等，11.1%学生出现过度行为，主要表现为反复洗手、坐立不安、不断测测量体温等，以此获得更好的心理安全感。在重大公共安全卫生事件以及个人挫折之下，容易使得个体出现应激反应。出现不负面情绪属于可以预见的现象，要求积极正视大学生不良情绪的出现，分析不良情绪出现的原因，并对此制定有效的调节处理机制^[2]。

通过具体现状分析可见，大多数大学生均能够对重大突发疫情采取综合全面的应对措施，但是仍然需要对学生应激事件采取有效的处理对策，11.4%学生表示疫情对自己影响较小，55.83%学生能够正常看待突发疫情事件，认为只要做好必要的日常防护工作不会造成较大的疫情影响，可见，学生整体能够积极正面认识突发公共卫生事件的影响，但是同时仍然需要高校对大学生进行必要的心理干预指导，引导学生正面、客观认识疫情的影响，及时消除学生的恐慌心理。通过对大学生实际情况的分析，可见0.5%学生寻求专业心理咨询治疗，2.3%学生通过同学、朋友或者家长提供心理支持，由此可见高校在对大学生心理应激反应处理中，应当不断普及心理援助服务等相关信息，从专业角度层面为大学生心理应激反应提供帮助与支持^[3]。

二、对突发公共卫生事件下大学生心理应激的干预对策

针对当前突发公共卫生事件之下，大学生可能出现的心理应激反应，要求及时对此采取有效的应对之策，构建全面的处理机制，对大学生进行心理干预，构建系统的危机应激干预机制，更新大学生心理健康教育内容，对大学生构建联动教育机制。

（一）及时对大学生进行心理干预

针对疫情的冲击与影响，要求针对出现心理应激反应的学生以给予必要的心理干预，加强与学生之间的有效联系，及时掌握学生可能出现的负面情绪，在危机开始之前及对学生进行必要的心理健康教育。使得大学生平安度过突发公共卫生事件，在疫情度过之后，对学生给予必要的后期干预疏导，以此有效缓解疫情的出现对学生带来的负面影响。

要求在高校中普及心理健康知识，对学生讲解负面心理情绪的识别与应对策略，使得学生能够理性、客观地认识疫情对自己心理的影响。对学生开展全面的心理干预活动，运用移动互联网构建线下心理干预机制。对学生心理健康情况进行有效测评，掌握学生心理健康状况，对学生构建心理档案，及时发现评估并预防学生可能出现的心理危机，有效避免突发事件对学生心理的不良影响。

（二）构建系统的危机应激干预机制

要求高校针对突发公共卫生事件，不断完善大学生心理危机干预机制，提升对突发事件应激处理的能力，构建包括心理咨询师、辅导员、医生、学生干部的常备应激干预队伍，一旦出现突发公共事件，即启动应激危机干预机制，加强相关部门的合作，能够迅速采取联合行动，对大学生开展有针对性的危机干预活动。及时发现并处理大学生出现的心理应激反应，从专业领域层面对其提供有效的处理机制，并寻求社会支持系统的力量，在社会与学校有效合作机制之下，有效缓解大学生心理应激反应^[4]。

（三）更新大学生心理健康教育内容

心理健康教育相关课程对大学生负面情绪的缓解以及心理应激反应处理具有重要的作用，为此，在突发公共卫生事件之下，学校高校可以不断丰富心理健康教育课程，对原有的心理健康教育课程进行及时补充，对学生开设关于心理承受能力=信息辨别能力等相关的课程。

通过多种教育丰富教育方式，不断拓展对大学生心理健康教育的宣传路径，利用新媒体平台丰富宣传方式，构建包括抖音、今日头条、微博等短视频与文字传播方式，对大学生开展线上心理咨询活动，并为学生开展班教、班会、教学主题团日等活动，

下转第139页

照立德树人的标准，从思政课教师、辅导员和兼职团干部中选拔信仰坚定、业务精湛、综合素质高的教师吸纳到融合队伍中；融合队伍中学生干部选拔坚持“优中选优”的原则，从现有学生会的骨干中选拔品学兼优、学有余力的成员协助专职教师开展校、院两级易班日常工作，不再额外增加学生干部数量。以期建设一支人员配备合理、思政理论功底扎实、网络技能娴熟的融合队伍，将思政教育内容与大学生喜闻乐见的网络形式相结合，吸引大学生主动应用易班平台进行学习交流，发挥易班网络思政教育的积极引领作用。

（三）建立融合队伍培养机制

构建分层次与多类别相交叉、定期培训与专题培训相结合的融合队伍培训机制，不断提高融合队伍的综合素质和业务能力。定期选派专职教师参加专业化培训，注重加强融合队伍的政治素质、文化素质、创新素质的培养，以及对易班网络思政发展趋势的学习；融合队伍中的学生干部和班级易班负责人培养应注重技能培训，每月设定培训交流主题开展沙龙活动，分享利用易班开展具体网络思政活动中收获的经验，不断提高学生干部的网络知识和管理水平。

（四）建立融合队伍激励机制

在融合队伍基层团队建设和个人发展方面建立科学的激励机制，增强融合队伍发展动力和工作积极性。制定融合队伍年度评奖评优规则，对在易班网络思政教育工作中成绩突出和效果显著的人员进行表彰和奖励，如易班优秀指导老师、易班优秀学生工作站、易班优秀学生干部、易班优秀学生用户等奖项；设立易班网络思政专项项目体系，推进融合队伍内涵化建设，如设立易班思政品牌特色项目、易班名师工作室项目、易班明星班级项目等，充分调动融合队伍和受教育学生的积极性，形

成全员参与、师生联动的良好教育效果；将融合队伍职称评定方面纳入辅导员系列评定，鼓励融合队伍增强思想政治教育本领，不断提升职业素养。

（五）建立融合队伍考核机制

以学生满意度作为主要考核标准，着重从政治素质、工作业绩、校园影响力等方面综合考核评价融合队伍工作效果，并用科学的考核机制引导融合队伍的工作重点和发展方向。第一，将易班网络思政工作考核纳入融合队伍专职教师的年底考核，设定合理的考核占比；第二，重视过程管理，利用易班平台的数据收集统计能力，将融合队伍的工作按月、按年在易班中形成量化统计，接受学校定期检查监督，并及时按照反馈意见调整融合队伍下一阶段工作方向和内容。

参考文献：

- [1] 罗汝坤，李志强，刘智斌. 高校易班网络骨干队伍建设机制研究 [J]. 思想理论教育, 2013(6): 69.
- [2] 葛仁霞，王艺，王万奇. 新时代高校团干部核心素养建设研究 [J]. 高校共青团研究, 2019(Z1).
- [3] 牟艳娟，陈丹. 加强高校易班思想政治教育队伍建设 [J]. 中共山西省委党校学报, 2017(4): 120.
- [4] 万立超，孔柠檬. 高校共青团干部素质能力的提升及培养研究 [J]. 广西青年干部学院学报, 2019(06).

基金项目：

哈尔滨学院新时代高校思想政治工作专项，基于易班平台提升高校网络思想政治教育实效性研究，HSZ2019004

作者简介：

邢珺（1989.03-），男，汉族，黑龙江大庆人，硕士，助理研究员，研究方向：思想政治教育。

上接第137页

有效实现线上心理教育活动与线下教育活动的有效结合，针对大学生心理应激反应下的心理问题，采取有针对性的处理对策，促进大学生身心健康。

（四）对大学生构建联动教育机制

在突发事件之下，加强家庭、高校、社会等层面的联合，构建联动教育机制，形成良好的社会氛围，对大学生心理健康起到良好的引导作用，提升大学生心理承受能力，对大学生构建立德树人的良好教育导向，通过多项措施不断提升大学生的大局观念、担当精神、政治素质以及科学知识等核心素养，通过多方力量的参与，提升大学生在突发公共事件下的应对能力，构建全方位全程的综合育人体系，促进大学生心理健康，共同培育新时代的储备人才^[5]。

（五）红色文化融入道德生活增强大学生价值认知

马克思认为特殊的人格本质是人的社会特质，相同的作用为人的核心内容，道德的人格它是需要经过后期的培养形成的，它不是与生俱来的。所以在实践的过程中需要根据大学生应急预案的效果做好红色信仰教育意义的分析，并且将红色文化融入到道德生活当中，从而将学生的价值认识提高例如在资本主义道德涵养之下塑造形成的人格，就会难以形成或者是甚至排斥社会主义核心价值观，所以在进行红色文化构建的阶段中，需要将核心价值观建立并且将红色信仰教育融入到大学生的德育教育当中，通过红色信仰文化的调节，能够让大学生的冲突矛盾化解，将大学生的行为端正，使其能够在生活上或者是学习上更加的认识社会主义核心价值观。

三、结束语

大学生处于价值观形成的重要时期，容易受到社会事件的影响，突发公共卫生事件对大学生心理具有较大的影响，学生容易出现应激反应，产生抑郁、焦虑等不良情绪，对大学生学习与生活造成不同程度的影响，对此要求及时采取有效的干预对策，及时消减突发公共卫生事件对大学生的不良影响，对大学生健康学习与成长保驾护航。

参考文献：

- [1] 王闻萱，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.
- [2] 王景文. 突发公共卫生事件下的图书馆阅读疗法应急服务研究——基于后疫情时期大学生心理问题的阅读疗法需求与应用调查 [J]. 大学图书馆学报, 2020, 38(06): 28-36.
- [3] 罗圣梅. 突发公共卫生事件下大学生心理健康教育途径研究——以六盘水师范学院为例 [J]. 六盘水师范学院学报, 2020, 32(04): 83-87.
- [4] 付佳. 突发公共卫生事件下大学生心理健康教育的有效开展策略 [J]. 求学, 2020(28): 61-62.

作者简介：

仲晓义（1981-），女，汉族，江苏淮安，本科，讲师，研究方向：思想政治、党建。

基金课题：

“基于红色信仰教育的突发公共卫生事件下大学生应激干预的效果与机制研究”（项目编号：2020SJB0910）