

# 新冠疫情下大学生心理健康教育策略有效性的探讨

高秋爽 李晓丹 陈欣 秦帅<sup>通讯作者</sup>

(山东医学高等专科学校 山东济南 250024)

**摘要:** 伴随着新冠疫情在全世界的爆发,人们正常的生活状态和工作模式彻底被影响,社会各界人士都在党政府的指导下有序在疫情爆发的环境下推动社会运转。而大学生作为高校学子,原本的教学节奏和校园生活也受到疫情的影响,使得网络课程逐步成为大学生的全部课程内容,并长期封闭在校园内部。面对这样的社会情况,大学生的心理健康教育极为重要,只有落实针对性的心理健康教育措施,才能够帮助大学生更好地融入于高校生活之中,更好地进行自我提高、自我发展。本文首先叙述新冠疫情下的教学模式调整背景,随后简要说明新冠疫情下大学生心理健康的影响分析,最后详细阐释新冠疫情下针对大学生心理健康教育的具体措施,以此来供相关专业人士交流思考。

**关键词:** 新冠疫情;大学生;心理健康教育;策略;有效性

## 引言:

自新冠肺炎疫情爆发以来,世界各地都出现了经济停摆、社会流动受阻等情况,也对社会大众的身心健康带来极大的损伤。大学学习阶段作为树立正确价值观和人生观的关键时期,学生很容易受到外界环境的影响。因为疫情的原因,很多高校都进行相对封闭管理,这有可能造成在校大学生出现心理焦虑、烦躁、恐慌的情况。若在该阶段没有对学生心理进行强有效的干预和引导,很容易出现更为严重的心理问题。对此,高校应该引起足够的重视,一方面要落实好基本的疫情防控工作,避免因疫情的问题而影响高校正常教学安排;另一方面,要积极主动地加强对高校学生的心理辅导教育,一旦学生有心理反应要能够及时作出调节措施,避免学生的情绪更加糟糕甚至出现不可挽回的局面。此外,高校还应该及时根据疫情发展情况对学校的教学等工作进行相应调整,确保心理健康教育能够以更加针对性的方式落实到具体的高校教学环境之中。

## 一、新冠疫情下的教学模式调整背景

突如其来的新冠疫情打乱了每个人的生活节奏,高校作为社会人才培养的专业院校,自然也受到新冠疫情的影响,出现诸如无法如期开学、因不能出现人员聚集导致线下教学无法正常顺利开展、学校需封闭管理学生不能自由出入等特殊状况。在这样的社会情况影响下,各大高校纷纷选择线上教育模式推行教学工作,“学习通、大学生慕课、QQ会议直播间、腾讯会议”等APP逐步展现于大众视野之中,力图通过技术优势缓解当前的教学困境<sup>[1]</sup>。

高校教育教学工作的线上化只是疫情影响下教学调整的一部分,高校自身还需要对学生的心理教育工作稳步落实,确保高校师生不会因为长期居家隔离出现烦闷焦躁的情绪,大大提高大学生的校园生活质量水平,让学生能够更加主动地参与到高校学习工作中,尽可能避免受到外界因素的影响。

## 二、新冠疫情下大学生心理健康的影响分析

### (一) 隔离期间很容易受到情绪驱动的影响

身体是一个具有自我调节机制的特殊系统,身体情况会随着心理情绪变化而产生反应和波动。也正是因为如此,人类才能够运用心理和意识去指导实践,去引导人体完成各项变化工作,达到身体内外环境平衡的效果。一般情况下,普通人轻微的情绪波动和起伏是调节情绪的重要手段,也是极为正常的心理现象。然而,若长期

处于在情绪波动起伏较大的环境下,并出现应激过度的情况,那就说明当前的心理情绪不正常,如果不及时进行调整和优化,很可能造成生理健康问题。有的可能会因为心情不畅导致身体出现发热、感冒等不适症状,严重的可能会出现情绪激动、甚至企图自杀等情况。加之,当前新冠肺炎疫情下,社会各界对于发烧、感冒症状较为敏感,一旦出现上述症状就很容易与新冠疫情联系在一起,进一步加剧心理的恐惧反应,不利于病症的治疗。

### (二) 容易受到外界信息的干扰

新冠疫情的出现大大增加了社会的不安定成分,也使得社会大众更加恐慌、缺乏安全感。加之,当前我国对新冠疫情管控力度较强,民众对于相关信息数据的反应更加敏感、强烈。因此,一旦出现集中隔离、居家隔离或者密接、次密接等字眼,就会让人心中产生明显的恐惧心理。而大学生长期处于高校封闭生活状态之中,手机、电脑成为了他们最好的伙伴。而网络上充斥着各种铺天盖地的新闻、信息,尤其是某些地方疫情加重、某个地点被隔离,某高校爆发疫情等,很容易让学生联想到自己所处的环境。加之他们线上授课期间,饮食不规律,作息混乱,也可能出现不同程度的身体不适,部分学生可能会因为自己的某些身体反应而出现过激情况。例如,很多大学生仅仅因为自己出现轻微咳嗽,就与新冠肺炎疫情症状联系在一起,使得涌现出一系列跟此症状有关的信息和怀疑感。也会在同宿舍甚至同班级的同学之间引起波动。若长期处于这样的心理状态中时,学生的焦虑情况会大大提高,会产生被世界抛弃、成为社会负担等过激想法,从而逐步掉落到自我怀疑、灾难化结果的信息环境之中,不利于心理健康的正确调节。

### (三) 学业和工作方面的影响

高校在新冠肺炎期间纷纷调整教学模式和教学方法,多以线上教学为主要的教学手段。在线上教学过程中,大学生会长期处于在极度放松的家庭环境或相对安逸的宿舍环境中参与学习,在很大程度上会影响学习效果和质量水平。很多学生会因为线上教学缺乏约束性而大大降低了学习积极性,不能及时调整学习状态,导致学习效果和学习成绩一落千丈,就会导致内部情绪出现崩溃的情况,不断沉浸于当前的学习状态与预期的学习效果的差距鸿沟之中难以自拔。其次,线上教学过程中经常需要及时签到、打卡、反馈等操作,一旦没有在规定时间内完成上述操作就会第一时间看到线上数据信

息发生变化,尤其是早上的第1节课,很多同学因为不想早起就错过了签到,有的老师会把平时上课的出勤情况与最终的成绩和学分挂钩,这就可能会导致学生心中出现更大的压力情况。其中,高校毕业生是受线上教育影响最为深刻的一批学生,他们很难从线下教育体系中转化过来,导致整个学习状态难以达到预期效果。加之,大量论文内容的撰写都需要在家中或宿舍完成,进一步增加了学生对自控力的考验难度。同时,高校毕业生还面临着就业、择业的压力,在新冠疫情的社会背景下很多用人单位都难以抵抗疫情造成的影响而裁员、破产,这对即将毕业的学生来说无疑是雪上加霜。在这样的大环境下,部分学生会未来的发展出现明显的悲剧、不乐观的心理情况,导致学生一味地追随“躺平”、“听天由命”的价值观和人生观,不利于学生的学习和发展<sup>[1]</sup>。

### 三、新冠疫情下针对大学生心理健康教育的具体措施

#### (一) 大大加强心理健康教育的宣传力度

在新冠疫情大环境下,大学生可能在心理健康问题上更加敏感,很多学生不愿意听到心理健康、心理咨询等字眼,认为心理咨询、心理服务是给心理有巨大问题的人群使用的。对此,相关高校学院、部门等工作人员应该引起重视,一方面要认识到新冠疫情背景之下,大学生心理健康教育的迫切性和针对性。另一方面,要加大对心理健康教育宣传工作的重视力度,让各个学生都能够意识到心理健康对个人发展的重要性,减少学生对心理健康教育的排斥感,确保心理健康教育工作能够深入到高校学子的学习和生活之中。其次,高校在宣传过程中还应该注重遣词造句、编排等细节,要充分考虑到学生在疫情期间的特殊心理起伏和波动,对每一个字眼都应该谨慎。避免贩卖焦虑和制造恐慌,从信息层面尽可能地减少高校学子的心理压力。最后,各高校在宣传方式上也应该与时俱进。由于受到疫情的影响,宣传工作不能够大范围在线下举行,因此工作人员应该积极采用线上多元媒体的技术优势,通过微信、QQ等信息推送,学院微博、公众号上推文介绍,班干成员和高校辅导员的线上班会、线上选修课程等形式进行开展,使得大部分学生都能够有机会了解到心理健康教育<sup>[2]</sup>并提高对心理健康教育的接受度和重视程度。

#### (二) 注重完善心理咨询队伍

心理健康教育质量水平的核心还是在于心理咨询师和心理教师团队,因此高校自身应该落实立德树人、以人为本的教育工作理念,积极注重学生个人的发展和教师个人能力水平的提高。一方面,要主动引导心理教师完成各项基本的教学任务和教学实践环节时对心理健康知识潜移默化的融入,帮助学生掌握基本的心理健康知识内容。另一方面,高校还应该制定相应的工作标准和要求,使得心理健康教师团队能够根据工作标准指南进行自我优化和自我完善,逐步提高自身的教学能力和教学意识。最后,高校还应该加强培训和沟通工作,让心理健康教师团队给辅导员老师进行适当的培训,注意和学生沟通交流的方式方法;同时加强辅导员老师和心理老师的沟通,充分意识到当前疫情背景下的特殊问题,针对性地帮助高校学子解决心理问题和心理障碍,使得教师不仅能够在课堂上完成相应的教学任务,在课下也能够对学生针对性的心理答疑活动。

#### (三) 注重教学内容的调整

面对当前的复杂社会形势,高校心理健康教师也不能够按照过去的教学内容开展教学工作,不能够过分宽泛地进行心理健康教育,

应该以更为针对性的手段和方式落实心理教育工作。例如,教师可以在进行人际交往、心理健康基础理论知识的教学工作后,进一步针对性地开展新冠疫情下的如何缓解压力等心理健康教学内容。使得学生能够更为清晰的理解到在当前疫情常态化的社会环境中,如何调节自己的心理压力、如何适应线上教学环境等问题,凸显教学工作的针对性。另外,还可以丰富教学形式,以视频、音乐、故事表演等形式开展心理健康教育,并完善教学评价,不能够仅仅通过一次考试就判断学生的心理健康学习能力和水平<sup>[3]</sup>。

#### (四) 尽可能开展丰富的心理健康活动

高校生活应该是丰富多彩的,虽然新冠疫情的出现打破了原有的学校生活模式,但高校自身也不能够隔绝学生之间的交流和互动,应该根据防疫工作指南方案适当开展一些校园活动,以此来丰富高校师生的校园生活。首先,高校自身应该贯彻以学生为中心的工作理念和工作条例,充分发挥高校学生的主动性,通过线上网络互动平台等形式引导学生通过个人、集体的力量和能力举办活动,从而服务于全校学生。其次,还应该充分发挥高校内部各个社团的多样性特点,根据社团内部的特色开展不一样的校园活动,从而大大提高校园活动的多样性水平。最后,高校在引导活动开展过程中,应该考虑到疫情防控的基本要求,多进行一些心理方面的针对性活动落实。如让舞蹈社编排一些心理舞台剧、手指舞等活动;让文学社多举办一些心理活动故事大赛和征文比赛,以此来吸引高校学生的注意力,减少学生的焦虑情绪和恐慌心理。

### 四、结束语

综上所述,新冠肺炎疫情的出现打乱了所有人的生活,也给大学教学工作和学生的日常生活带来了巨大挑战。对此,高校自身应该以身作则,积极配合党中央各级政府的工作要求,努力完成各项防疫、抗疫工作措施,避免出现疫情在学校内扩散的情况。在完成正常的教学活动的同时也要进一步重视、加强对高校大学生心理健康教育的重视,引导大学生正确看待当前的疫情防控工作,充分认识到我国对于疫情防控的坚决性,积极配合学校的各项疫情防控措施。同时加大对学校心理健康辅导工作的投入和重视,积极贯彻和落实各项具有针对性的心理健康教育措施,针对不同学生进行针对性的辅导和疏导,确保高校学生在心理健康方面能够得到自我优化、自我救赎,减少疫情等因素对高校大学生个人学习、生活、工作的影响,帮助大学生拥抱更加美好的未来。

#### 参考文献:

- [1]任翰林,李翠,张青.新冠肺炎疫情下大学生心理健康状况及防控策略的有效性[J].心理月刊,2020,11-12.
  - [2]曹银华,夏天顺,孙梦龙.新冠疫情期间大学生心理健康教育应对策略研究[J].山海经:教育前沿,2021(11):22-23.
  - [3]江海.新冠肺炎疫情背景下“五度”并举做好大学生心理健康工作[J].西部素质教育,2021,7(6):3.
  - [4]赵资顺,段嘉煜.“新冠肺炎”期间高校大学生心理问题及疏对策研究[J].青年与社会,2020(10):66-67.
- 作者简介:高秋爽,1985-,女,山东淄博人,硕士,副教授,研究方向:职业教育研究,学生管理。
- 通讯作者:秦帅,1984-,男,山东日照人,学士,讲师,研究方向:高校学生管理。