

# 提升后疫情时代高校学生心理健康路径研究

张明霞

(西安培华学院 陕西西安 710125)

**摘要:** 新冠疫情自2019年12月爆发以来已将持续了三年之久,在新冠疫情爆发时期,我国为了能够及早控制新冠疫情的进一步发展,第一时间开启了突发性公共卫生实践,对各个城市做出了限制性相关指导,全国人民为了及早控制疫情积极响应国家领导号召。在2020年1月28日,教育部门正式发布延期开学的通知,各个学校为了解决疫情爆发对教育带来的影响,纷纷采取了相应措施,同时开展线上教学模式,实现了停课不停学。可以说新冠疫情的爆发为大学学生的学习与生活带来了重大影响,也因此改变了学生的学习方式,在此阶段很多学生表现出了诸多的不适,因此产生了一定的心理问题,如抑郁、焦虑、恐慌等,只有提升后疫情时代对学生心理健康影响的重视,出具科学合理的教学措施,才能促进高校学生身心健康成长。

**关键词:** 后疫情时代; 高校学生; 心理健康; 路径

Improve the university students' psychological health outbreak era

Ming-xia zhang

(institute of xi'an PeiHua shaanxi xi'an 710125)

**Abstract:** the new champions league since December 2019 outbreak of epidemic has lasted for three years, outbreaks in new period, our country in order to be able to control the crown to the further development of the disease as early as possible, the first time opens the sudden public health practice, has made a restrictive guidance related to cities, in order to contain the outbreak as early as possible to the national people's positive response national leaders called for. In January 28, 2020, the education department officially released the extension of school notice, schools in order to solve the outbreak of the impact of education, are taking the corresponding measures, at the same time to carry out online teaching mode, realized the closed is not suspended. To say the new crown outbreaks for the college students' learning and life has brought great influence, and therefore the student's study way, at this stage a lot of students showed a lot of discomfort, so produced some mental problems, such as depression, anxiety, panic, only improve the outbreak era to the attention of the students' psychological health impact, issue a scientific and reasonable teaching measures, to promote the healthy growth of university students' body and mind.

**Key words:** the outbreak era; College students; Mental health; The path

新型冠状病毒肺炎首次出现在我国湖北省武汉市,出现的时间为2019年12月,一经出现进行了快速的发展蔓延,我国于2020年1月30日正式将新型冠状病毒肺炎列为世界卫生组织突发公共卫生事件。在此期间我国做出了相应的措施,有效控制了新型冠状病毒肺炎的进一步蔓延,我国公民也为了响应防控要求积极进行居家隔离。高校是聚集性极强的场地,其中含有大量的学生,为了防止疫情蔓延,我国采取了延迟开学的策略,学生纷纷隔离家中,在此期间对学生的心理造成了极大的影响,为此高校应加强对学生心理健康问题的关注,在复学后采取相应的管理措施,消除疫情对学生身心健康的影响。

## 一、疫情时代对高校学生心理健康的影响

### (一) 过度关注疫情产生心理恐慌与焦虑

新冠肺炎爆发正值春运时期,在此阶段大部分的大学生放假返乡,春运本身就具有人流量大、密集的特点,这样的情况大大递增了病毒传染与扩散的几率,加之新冠肺炎存在潜伏期,很多学生在返乡过程中担心自己被感染,致使学生心理产生了焦虑。新冠疫情期间感染人数不断攀升,为了避免疫情大肆发展,我国启动了突发性公共卫生事件一级响应,要求居民能够勤通风、出门佩戴口罩,并做好居家隔离工作。在此阶段大学生居家隔离,学生更是将所有的关注度投放在网络中,在网络中获取疫情最新发展动态,网络中信息真伪有待考证,有些网络博主为了吸引流量,肆意散发不良疫情信息,很多学生由于受到不良信息误导,对疫情产生了错误的判断,致使学生负面情绪升级。由于过度关注新冠疫情,形成了恐慌心理。另外疫情爆发阶段属于春季,正是感冒高发季节,一部分学生在此阶段出现了感冒症状,如咳嗽、体温升高,此时学生会误认为自身感染新冠病毒,致使学生产生了焦虑失眠的现象。

### (二) 丧失亲人导致创伤后应激障碍或者急性应激障碍

新冠疫情爆发属于突发事件,就读于高校中的大学生并没有应对危机的经验,在没有心理准备的环境中面对突如其来的疫情,很多学生无法正确面对疫情,部分学生因此产生了焦虑、抑郁的情绪,其中严重的学生因此患上了急性应激障碍。在疫情爆发阶段,有很

多人因此失去了生命,部分学生经历了亲友的离世,致使内心抑郁,因而产生了创伤后应激障碍,甚至会认为亲友的离去是自身所造成。在此期间有部分学习医学专业的学生对于医学有一定的了解,但是面对新冠疫情的突发,依然感到茫然不知所措,会因为无法运用自己所学的知识帮助亲人而感到无力,面对亲友的离去无法给予帮助,学生因此产生了不良情绪。学生为了减轻内心的挫折感会更加关注疫情信息,但是在隔离期间学生所处于封闭环境中,过于关注疫情反而会致使学生负面情绪更加严重,极易产生心理问题。

### (三) 疫情期间在家学习造成学业焦虑

高校中聚集了大量的学生与教师,人口流动性较大,由于疫情影响,教育部发布了延期入学的通知,在此期间为了降低疫情与教育的影响,我国采取了线上教学模式,由于并未有过如此大规模的线上教学经验,在线上教学中遭遇了多种问题,如线上教学卡顿闪退、网络不稳定、网络延迟、学习环境不安静等问题,在网络直播教学过程中教师并不能有效的观看到学生的实时动态,在此过程中有些学生常会在直播教学过程中玩手机或者小动作不断。网络教学所带来的不良体验,致使学生无法将精力投入到其中,加之学生在假期阶段没有养成良好的作息习惯,经常性日夜颠倒,学习状态不规律,很多学生在网络教学中学习状态不佳,无法达到预期的网络教学效果。另外有些学科需要依托实验设备才能开展,学生在隔离期间不能使用学校中的实验设备,影响实验教学与测试效果,由于学习环境有限,致使学生学习积极性不足,影响高校网络教学效果。部分学生准备考研与出国留学,但是由于疫情的爆发不仅延误了开学,同时无法进行相关考试,一部分学生期望能够延期考试,争取更多的复习时间,同时又觉得在家中复习学习效率低,基于以上因素,学生的表现力直线下降,很多学生因此认为自身的能力不足,产生了自暴自弃的念想,致使学生对学业产生了焦虑,造成了心理问题。

### (四) 疫情造成学校关闭加重学生择业焦虑

随着社会不断发展提升了对教育的重视,在此过程中高校不断扩招,高校中生源因此增加,社会对应届毕业生的需求逐年递减,

在此环境中致使大学生产生了对择业的担忧。加之大学生在择业与就业中对自身能力与优势没有准确的认知,无法基于社会发展与自身优势进行科学择业规划,部分学生心理调节能力不足,常在就业过程中遭受失败,学生无法客观的分析问题,在出现问题时,常会陷入自我怀疑中,会因此产生不良心理问题,这样的情况,致使学生产生择业焦虑,担心无法找到适合的工作。同时新冠疫情的爆发,让很多大学生丧失了就业与实践的机会,很多学生在此之前已经做好了相关安排,也因疫情的爆发产生了变化。受到疫情的影响很多企业无法复工生产,无法进行招聘,学生因此丧失了就业机会,致使学生就业与择业焦虑不断攀升。

## 二、提升后疫情时代高校学生心理健康路径

### (一) 针对学生心理问题心理干预

以上是疫情时代对学生心理造成的影响,为了能够有效解决疫情对学生心理造成的影响,应在后疫情时期,加强对大学生心理问题的关注,结合学生不同心理问题进行有效的教育辅导,保障高校学生能够身心健康的成长。在疫情阶段,大学生主要的心理问题表现为焦虑、抑郁、恐慌等不同的类型,其主要的表现方式为呈现出不良情绪。但是在高校中大部分教师并非心理专业毕业,对于心理问题的了解较少,为了能够有效解决学生心理问题,应尽量选择简单的心理干预方案,具体可以从以下方面进行。

#### 1 认知调整

高校应在后疫情阶段在校内发布关于新冠的科学信息,帮助学生正确认识新型冠状病毒肺炎,避免学生受到错误信息的影响,引导学生正确应对与看待新型冠状病毒肺炎,消除学生焦虑情绪。心理学家认为不良情绪主要是由于错误的认知所引起的,在此过程中信息的输入是重要环节,只有输入正确的信息,才能避免学生心理受到影响。在疫情阶段学生主要获取信息的途径来源于网络,由于网络信息真伪难辨,学生极易受到不良信息误导,学生因此产生盲从、偏信等错误认知,致使学生心里产生恐慌与焦虑,在后疫情时期高校应重视网络宣传途径,运用不同的网络发布科学正确的信息,同时加强心理健康活动的组织,帮助学生了解正确的信息,避免学生受到疫情的影响,消除学生不良心理情绪,促使学生正确看待疫情。

#### 2 行为调节与改变

在长期居家隔离生活中,很多学生因此形成了不良生活习惯,如不按时休息、吃饭不规律等,这些现象致使学生心理失调,为了能够解决学生心理失调的问题,高校应在后疫情时代,加强学生生活习惯的调节,通过调节学生作息习惯,改变学生不良行为与心理问题。调节的方法可以参照浙江大学出版的“新型冠状病毒肺炎心理干预实战手册”,结合高校学生实际情况借鉴手册中的方法对学生心理进行干预,改掉学生不良习惯。

#### 3 调节情绪

疫情爆发对学生的情绪造成了不良影响,甚至影响学生的身体健康,为了能够避免学生身心受到影响,教师可以引导学生正确的情绪宣泄方法与途径,帮助学生调节不良情绪。教师可以让学生运用微信、QQ等不同的社交软件与亲人、教师、朋友进行交流,借助社交软件引导学生积极交流,宣泄自身的不良情绪,使学生保持心理健康。

### (二) 针对重度心理问题心理干预

在以往的研调查中发现,人们在遭受突发性公共卫生事件后,常会出现急性应激性障碍或是产生创伤后应激障碍疾病,新冠疫情的影响远远超过了非典的影响,为了避免学生产生严重心理问题,高校应在后疫情时期对此做出预防措施。由于重度心理问题需要更加专业的心理知识,高校可以根据自身的条件在校内组建心理咨询部门,加强校内学生心理普查,了解校内学生实际心理状态,对于学生呈现的不同心理问题及时干预、辅导,以此保证学生身心健康成长。

### (三) 缓解学生就业焦虑

#### 1 调整认知,正确归因

在后疫情时代为了能够有效消除学生焦虑情绪,应对学生的认知进行调整,以此作为预防学生焦虑的重要手段。高校教师可以加强对学生进行正确归因训练,在以往学习中学生会将学习成绩优良归因于自身能力,这样的思想会致使学生在学习成绩下降时,产生自身能力不足的想法,学生极易受到此思想的影响而放弃学业,同时

学生在内心中又十分渴望得到他人的认可,矛盾的内心是焦虑情绪产生的主要原因。为此教师应传授学生正确的归因方法,让学生了解到疫情期间,大部分学生学业都会受到影响,这与学生自身的智商与能力无关,与学习方式与努力程度有一定关系,这些是可以通努力而改变的,并非不可转变的,引导学生不要过于关注学分,应重视学习能力的培养,引导学生结合自身的能力不断努力,避免学生对学业产生焦虑。

#### 2 树立新目标

通过学习费斯廷格的认知失调理论能够了解到,一个正常人,其行为与认知是一致的,为此为了避免学生产生学业焦虑,应在传授学生新知识的同时,传授与其新知识相匹配的行为。在此过程中行为的产生与动机密不可分,而动机的形成则离不开目标,为此应在后疫情时期,在高校中为学生制定全新的学习目标,在目标设置过程中应保证其可行性,如果制定目标不具可行性,将难以吸引学生坚持。通过设定明确科学的目标,引导学生不断努力,激发学生学习的动力,使学生在不断努力中了解自身的实际情况,使学生在完成目标过程中感受成就感,消除学生学业焦虑。

#### 3 保持动机

制定合理的学习目标,能够促进学生持续努力,但是如果动机一旦消失,学生动力就会减退,学生学习水平无法提升,从而无法实现所制定的目标,为此为了保证学生能够持续努力,应保证学生时刻保持学习动机。在学习中及时进行学习反馈,是促进学生学习目标实现的主要因素,同时有利于学生保持学习动机。为此在教育过程中除了正确的训练之外还应对学生学习成效进行及时反馈,如果没有反馈,就如同在黑暗中行走,学生也因此容易缺乏动力,产生放弃的思想。其中行为塑造,是指借助反馈引导与纠正行为,能够促进学生朝着既定目标不断努力与发展。为此在后疫情时期,为了能够解决学生就业焦虑,应引导学生朝着正确的目标不断努力与前进,使学生在不断的努力中实现目标,体现个人价值,消除学生就业焦虑。

### (四) 积极开展就业指导

疫情的爆发不仅为学生学习与生活带来了极大的影响,同时也为学生就业带来了相应问题。对于高校毕业生而言多年的努力,则是为了毕业后取得良好的就业机会,更好的发展。但是疫情的到来,致使高校春季校招无法如期举行,这样的情况致使高校中的学生丧失了一次良好的就业机会。其中有些学生会通过实习的方式进入企业中实践,期望以此提升自身的职业能力,在校招中取得良好的表现,收获就业契机。但是校招活动的取消,让这部分学生丧失了一个重要的就业途径,很多学生因此而感到迷茫与焦虑。为此在后疫情时期高校应加强就业指导,积极为疫情期间丧失就业机会的学生提供就业指导服务,在就业指导中运用网络作为途径,获取更多的就业机会,解决疫情对学生就业的影响,促进学生就业发展,避免学生产生不良心理。

#### 结束语:

综上所述,疫情时代对高校学生心理健康造成了一定影响,为了能够解决学生心理问题应对疫情时期学生心理问题进行研究,基于此在后疫情时期,加强心理问题干预,消除学生不良情绪。重视学生学业焦虑,为学生树立全新的目标,引导学生不断努力,加强学生就业指导,提供更多的择业机会,促进学生就业发展,解决学生心理问题。

#### 参考文献:

- [1]李晓毅.高校大学生心理健康素质提升的研究[J].当代旅游, 2019: 208-209.
  - [2]徐国平.新时期高校贫困学生心理健康教育的推进路径研究[J].才智, 2018: 73.
  - [3]古冰;邓勇;.高校大学生心理健康教育的途径研究[J].科教文汇(上旬刊), 2018: 163-165.
  - [4]叶力冰,高书杰.新时代背景下高校研究生心理健康教育路径研究[J].未来与发展, 2020: 55-58.
- 作者简介:张明霞,女,汉族,湖北,1977-02,副教授,硕士学历,研究方向:主要从事思想政治教育。
- 基金项目:陕西省十四五教育规划课题“后疫情时代提升陕西省高校学生心理健康路径研究”(项目编号:SGH22Y1847)