

新冠肺炎疫情下来华留学生思想与心理健康教育措施

罗诗庆

广西师范大学 广西 桂林 541004

【摘要】：文章首先探讨与研究新冠肺炎疫情对于来华留学生心理健康所造成的影响，之后剖析与探讨在新冠肺炎疫情的背景之下来华留学生有可能产生的心理健康问题，之后提出具有针对性的教育措施来实现对于来华留学生心理以及思想之上的教育引导，用以促使我国教育事业井然有序的向前推进。

【关键词】：新冠肺炎疫情；来华留学生；心理健康教育

前言

新冠疫情是一次重大公共卫生事件，不但威胁到社会大众的身体安康，同样也会对于社会大众内心造成一定冲击。来华留学生在社会群众当中占据一定比例，在新冠疫情的背景之下，他们相对于我国普通大学生更容易产生在生活以及学习等方面问题，进而在一定程度上出现负面情绪，所以便有必要在当前新冠疫情下做好来华留学生的思想与心理健康教育，通过思想与心理健康教育帮助来华留学生做好内心情绪疏导工作，使之积极做好应对新冠疫情的心理准备，同时也提升来华留学生思想与心理健康教育工作所取得的成效。

1 新冠肺炎疫情对于来华留学生心理健康造成的影响

新冠肺炎疫情具有极强的传染性，并且在全世界的范围之内大肆蔓延，形成了史无前例的重大公共卫生事件，同时新冠肺炎疫情也有可能对于来华留学生的生命健康安全产生影响与威胁，并且，由于新冠肺炎疫情拥有潜伏期以及传染性等方面问题存在也会在一定程度上引发群体性的恐慌事件，从而对于来华留学生心理健康造成伤害。

第一，在新冠肺炎疫情的影响之下同样也有可能导致来华留学生产生心理健康问题，来华留学生大部分是青年学生，其正在由青年时期向成人时期过渡转型，虽然已经具备了一定的处理问题能力，但是在心理发育方面仍然尚不成熟，在面对一些复杂问题或者重大难题阶段仍然会显得无所适从，同时处于这一时期的来华留学生的自我心理疏导能力以及情绪调节能力也比较弱，新冠肺炎疫情作为世界性的公共卫生事件自然有可能对于来华留学生的心理健康造成影响，一旦出现新冠肺炎疫情蔓延的消息便有可能导致来华留学生受到巨大的心理冲击，因此这一部分群体也更容易产生心理健康问题。

第二，在我国社会当中信息化技术高度发展，并且在社

会范围之内得到了广泛的应用以及实践，来华留学生作为来到我国学习的学生群体，其在学习过程当中自然会应用到网络信息技术。而新冠肺炎疫情的各种消息则会伴随着互联网而传播，其中各种消息纷繁复杂、鱼目混珠，因此也会出现一些不良的新冠肺炎疫情消息，这些负面消息一旦被来华留学生所接触到，便有可能对于来华留学生造成心理健康伤害。除此之外，一部分来华留学生的语言文字阅读能力较差，有可能在汉语阅读方面存在障碍，所以也更有可能会受到不良消息所造成的影响，进而产生恐慌的心理，这种情况的存在显然对于来华留学生心理健康并没有任何的促进作用，甚至还有可能导引来华留学生群体产生焦虑、悲观、恐惧抑郁等方面心理，严重影响到来华留学生心理健康，同时也会对于其学习与成长的过程造成影响。

2 新冠肺炎疫情下来华留学生常见的心理健康问题剖析

2.1 新冠肺炎疫情引发的疑病心理

当前，新冠肺炎疫情的控制工作已经逐步转为常态化发展的趋势，通过这样的措施也能够实现对于新冠肺炎疫情的控制。而针对于留学生群体来说，由于其所成长与学习的环境不同，来到我国的高校之内其并未充分熟悉国内社会秩序以及治理形势，因此便有可能导致其对于新冠肺炎疫情治理工作的误判。甚至一部分留学生在新冠肺炎疫情蔓延期间会持续性通过网络查找与新冠肺炎疫情相关的信息，重点关注新冠肺炎疫情的发展情况，而一旦看到网络之上的确诊人数数字飙升便会逐渐变得精神紧张起来，其会不断通过从侧面了解新冠肺炎疫情确诊者症状的方式与自身的身体状况进行一一比较，通常会怀疑自己已经感染了新冠肺炎，而这种心理情绪的产生显然对于来华留学生的心理健康会造成重要影响。除此之外，来华留学生的疑病心理通常也表现为反复洗手、擦拭物品、频繁消毒等，而这种问题的存在会对于来华留学生的心理健康造成重大影响。

2.2 新冠肺炎疫情引发的恐慌心理

在新冠肺炎疫情的影响之下,同样也会存在一部分留学生出现恐慌心理,甚至在面临社会当中新冠肺炎确诊人数不断提高的信息时会出现烦躁不安绝望无助等方面心理情绪,甚至有可能出现攻击以及伤害等非理性行为。除此之外,由于新冠肺炎疫情具有激情的传染性,并且能够通过空气以及接触之间进行传播,所以也会给这一部分来华留学生造成较大的心理恐惧,甚至其在学习之外拒绝任何的社交过程。

2.3 新冠肺炎疫情引发的焦虑心理

新冠肺炎疫情期间,来华留学生群体同样也有可能由于疫情而出现焦虑以及抑郁等方面情绪,而这对于学生的心理健康显然会造成重要影响。在实际当中,通常会有大部分的来华留学生群体面对新冠肺炎疫情各种铺天盖地的消息而产生焦虑心理,甚至一部分心理承受能力较差的来华留学生会产生严重的失眠、抑郁等心理状态。

3 新冠肺炎疫情下来华留学生思想与心理健康教育措施

3.1 做好来华留学生的思想与心理健康引导

为了有效应对新冠肺炎疫情给来华留学生所带来的心理健康负担,保障来华留学生学习过程的顺利以及心理健康,首要任务便是强化对于来华留学生的思想以及心理引导,促使其能够正确看待新冠肺炎疫情,增加对于新型冠状病毒的了解程度以及新冠肺炎的传播机制,这样才能促使其以更加科学的角度看待新冠肺炎,并且学会科学的防控手段,而这对于来华留学生的心理健康发育同样具有积极的影响。在实际当中,高校可以适当性通过微信公众号或者是班级微信群等转发一系列与新冠肺炎疫情相关的消息,使来华留学生群体能够正确认识新冠肺炎疫情。此外,在转发新冠肺炎疫情消息的同时也要考虑到各个来华留学生的语言文字阅读能力,适当性选择一些双语阅读材料以及与新冠肺炎疫情相关的科普知识等,加强学生对新冠肺炎疫情的正确认

知,这样才能做好其思想以及心理的教育引导工作。

3.2 积极针对来华留学生群体落实严防严控策略

为了保障来华留学生的身体健康,避免新冠肺炎疫情对其身体以及心理造成伤害,同样也需要针对于来华留学生群体切实做好疫情防控措施,积极落实严防严控策略,从而有效提升来华留学生群体的教育质量,使之逐步形成正确的心理认知,达到健康的心理状态,从而将新冠肺炎疫情给来华留学生所带来的情绪影响降到最低。首先,可以针对于来华留学生群体展开网格化管理决策,通过网格化管理保障新冠肺炎疫情防控工作的针对性,同时也要细致区分各个来华留学生群体的不同学历层次、国籍、专业、居住地等方面信息,之后制定具有针对性的疫情防控举措,及时了解来华留学生所存在的思想困境,并且第一时间采取心理疏导举措,从而有效保障来华留学生的在华学习与生活。

3.3 做好来华留学生的学习与生活保障工作

在新冠肺炎疫情发展的过程中,有可能会对于来华留学生群体的学习以及生活计划造成影响,所以切实做好来华留学生的学习与生活保障工作同样也是一项重要的举措。首先,需要充分考虑到一部分来华留学生的经济条件以及家庭情况限制,若是存在一部分无法回国的来华留学生,则可以适当性将其安置在学校宿舍当中进行管控。除此之外,也要根据各个来华留学生所学专业不同为其制定相应的学习计划,使之原本的学习计划不被打乱,从而保障其学有所成,有效确保来华留学生的心理健康。

结束语

综上所述,在新冠肺炎疫情的影响之下,切实做好来华留学生的思想以及心理健康教育工作是一项重要的举措,有利于切实保障我国教育水平,提高疫情防控的质量,同时也避免新冠肺炎疫情对于来华留学生的心理健康造成冲击,从而为我国教育事业的有序开展而作出贡献。

参考文献:

[1] 张潇潇.新冠肺炎疫情下来华留学生思想与心理健康教育[J].安阳工学院学报,19(6):3.

[2] 丁闽江,胡春福.新冠肺炎疫情对大学生的心理行为影响研究[J].淮海工学院学报(社会科学版),2020,018(002):129-140.

作者简介:罗诗庆(1978-),男,汉族,广西玉林人,职称:研究实习员,学历:硕士,单位:广西师范大学,单位邮编:541004,研究方向:教育管理。

课题名称:后疫情时代心理疏导在地方高校国际教育与管理中的应用研究——以广西师范大学为例(2021年度广西高校大学生思想政治教育理论与实践研究课题)