

疫情常态化下高职院校大学生心理健康教育实施路径——以南京旅游职业学院为例

李鑫 许倩倩

(南京旅游职业学院 江苏省南京市 211100)

在新冠疫情的影响下，大学生面临着前所未有的心理压力和挑战。本文对南京旅游职业学院学生心理状况进行综合分析，发现学生在交友情况、自我认知以及专业心理健康服务的需求等方面存在不同程度的问题。文章提出了一系列针对性的实施路径，包括加强心理健康教育课程，提供专业的心理支持服务，增强心理健康意识，促进社交与人际关系的发展，以及利用网络化资源提供远程心理咨询等。这些实施路径旨在构建一个全面、有效的心理健康支持系统，以提升学生的心理韧性和幸福感。

关键词：新冠疫情；职业院校；心理健康教育实施路径

疫情几年，大学生的学习、生活方式受到了很大影响，其心理健康状况变得尤为重要。南京旅游职业学院作为一所高职院校，其学生群体在面对疫情防控常态化的过程中展现出不同的心理应对模式。本文基于对南京旅游职业学院学生心理状况的实证研究，分析了其在疫情期间的心理健康需求和挑战，进一步提出了一系列具体的实施路径，旨在帮助学院更好地实施心理健康教育并为高职院校的心理健康教育提供有价值的参考和指导。

1 研究对象与方法

表1 不同性别学生的心理状况分析

性别	压力感知大(%)		孤独感大(%)		失眠(%)		过度使用手机(%)		注意力困难(%)		记忆力下降(%)		缺乏自律(%)	
	是	否	是	否	是	否	是	否	是	否	是	否	是	否
女	20.94	79.06	21.01	78.99	46.14	53.86	52.75	47.25	51.14	48.86	51.65	48.35	64.73	35.27
男	23.44	76.56	27.08	72.92	46.01	53.99	49.65	50.35	47.57	52.43	45.49	54.51	56.94	43.06

由表可以看出，男生在压力感知及孤独感维度上，其选择是的概率远远高于女生。这反映出男生在建立社交联系和表达情感方面可能面临更多挑战。然而，在过度使用手机、集中注意力困难、记忆力下降、缺乏自律四个维度上，女生的占比要高于男生，这反映出女生在自我管理方面面临更多挑战，或者可能更愿意承认自律方面的问题。出现这一结果的原因可能与社会文化因素、性别角色期望、个人生活经历和心理特质等多种因素有关。

从需求角度看，女生更希望能够在大学生心理健康教育中

表2 不同年级学生心理状况分析

年级	压力感知大(%)		孤独感大(%)		失眠(%)		过度使用手机(%)		注意力困难(%)		记忆力下降(%)		缺乏自律(%)	
	是	否	是	否	是	否	是	否	是	否	是	否	是	否
大三	47.06	52.94	41.18	58.82	52.94	47.06	54.90	45.10	64.71	35.29	50.98	49.02	70.59	29.41
大二	24.10	75.90	22.74	77.26	50.60	49.40	54.19	45.81	47.69	52.31	50.94	49.06	58.80	41.20
大一	19.60	80.40	22.14	77.86	43.81	56.19	50.65	49.35	50.58	49.42	49.27	50.73	63.72	36.28

从整体上看，大三学生在各个维度选择是的比例最高，其次是大二，大一普遍最低。这表明随着年级的升高，学生的心理健康状况不断下降。这可能与毕业压力、社交和人际关系等因素有关。大三学生即将毕业、面临未来职业选择和人际关系变化，这导致他们感受到更多的心理压力和焦虑。

从需求角度看，不同年级的学生在心理健康服务需求上存在一定的共性，尤其是对心理健康知识的普及和参与社团活动

表3 不同学院学生心理状况分析

学院	压力感知(%) (是)	孤独感(%) (是)	失眠情况(%) (是)	过度使用手机(%) (是)	注意力困难(%) (是)	记忆力下降(%) (是)	缺乏自律(%) (是)
人文艺术学院	17.65	17.65	42.21	47.03	45.38	42.07	55.59

本文以南京旅游职业学院学生为调查对象，调查对象覆盖了三个年级、五个学院及20多个专业。调查使用问卷星在线上进行，共收到有效问卷1937人。调查内容包括性别、年级、学院及心理健康相关问题。

2 调查结果

2.1 不同性别间的心理状况分析

表1是学生心理状况的分析结果，每个心理状况指标都被分为“是”和“否”两个选项，展示了不同性别学生中选择每个选项的比例。

心获得更多关于心理健康的知识。而男生则更希望通过参与社团活动来丰富课外生活，以缓解压力或提升社交互动。还有部分学生对专业心理仪器体验表示出兴趣，这可能是对更具体、更专业心理健康服务的需求表现。

2.2 不同年级学生的心理状况分析

表2是学生心理状况的分析结果，每个心理状况指标都被分为“是”和“否”两个选项，展示了不同年级学生中选择每个选项的比例。

的需求。另外，接大三学生可能更关注职业规划和应对毕业的压力，而低年级学生可能更关注适应大学生生活和建立社交网络。

2.3 不同学院学生的心理状况分析

表3是学生心理状况的分析结果，每个心理状况指标都被分为“是”和“否”两个选项，展示了不同学院学生中选择每个选项的比例。

旅游外语学院	29.78	26.84	52.21	59.93	55.51	57.72	70.22
旅游管理学院	24.37	25.45	51.97	56.27	53.41	53.41	64.52
烹饪与营养学院	19.94	27.91	45.09	50.00	56.14	57.06	69.94
酒店管理学院	23.28	23.58	45.67	53.73	47.16	50.15	61.79

调查结果显示旅游外语学院的学生,除注意力困难维度外,在压力感受、失眠、过度使用手机维度上的比例均最高。烹饪与营养学院的学生经常感到孤独的比例最高。人文艺术学院的学生在各个维度上的比例均最低。这可能与专业性质的课程要求、未来职业前景、社交和人际互动等因素有关。像如语言学习通常要求高水平的集中注意力和记忆力,而烹饪与营养学院的学生可能需要投入大量时间进行实践操作。

从需求角度分析,不同学院的学生在心理健康服务需求上存在一定的共性,尤其是对心理健康知识的普及和参与社团活动的需求。同时,不同学院的学生会根据其专业特点和学习环境有不同的具体需求,如注重实践和应用专业的学生对参与实践活动或团队合作的机会更感兴趣。

2.4 交友情况及自我认知与心理健康状态的关系

通过对样本数据进行频数及主题分析,得到结果如下:认为自己积极乐观、有理想的人的学生通常交友情况也较好,认为自己不善交际或茫然无目标的学生更倾向于较差的交友情况。在反馈交友情况较差的学生中,出现轻生念头的频率更高。另外,大多数认为自己积极乐观、有理想的学生没有轻生念头,反之认为自己茫然无目标或不善交际的学生更可能存在轻生念头。这说明社交满意度和自我认知与学生的心理健康状况紧密相关。良好的社交关系和积极的自我认知可能有助于心理健康,而社交困难和消极的自我认知可能增加心理健康问题的风险。

2.5 信息获取渠道及心理健康服务利用与心理健康状态的关系

通过对样本数据进行频数及主题分析,得到结果如下:学生获取心理健康信息的渠道多样,包括媒体和网络、报纸期刊书本、心理健康课程和专业心理人员,其中媒体和网络的比例最高,达 88.8%。

在接受专业力量帮助方面,有些学生反馈接受过心理咨询老师、社会心理咨询机构或心理医生的帮助,其中心理咨询老师和心理医生是常见的帮助来源。但 66.03% 的学生表示没有接受过任何专业力量的帮助。综合分析发现那些通过多种渠道获取心理健康信息的学生可能更倾向于寻求专业的心理健康帮助,心理健康课程在提升学生心理健康知识方面起着重要作用。

3 讨论

3.1 学生心理压力的来源与影响

多数学生表示感受到一定程度的压力,尤其是旅游外语学院的学生。这可能与学业要求、未来职业前景的不确定性,以及疫情带来的额外挑战有关。较差的交友情况与孤独感较高的比例显示出学生在社交方面的需求和挑战。这可能与采用的防控措施和线上教学模式有关,导致学生缺乏面对面的互动和社交机会。

3.2 心理健康教育的需求与实施

学生对心理健康知识的需求显著,表明必须加强心理健康教育的普及和实施。这包括在课程中加入更多关于情绪管理、压力缓解等内容。尽管一部分学生已经接触过心理咨询服务,但仍有很多学生没有利用这些资源。这可能是由于对心理健康

服务的认识不足、可访问性问题或对心理咨询的误解。

3.3 心理健康与社交网络

学生的社交满意度与他们的心理健康状况密切相关。良好的社交关系可以作为重要的心理支持,而孤独感和社交困难可能加剧心理问题。另外,增加社团活动和团队合作的机会,不仅能改善学生的社交满意度,还有助于培养团队协作和沟通技能,对心理健康产生积极影响。

3.4 个性化和差异化的心理健康支持

不同学院的学生在心理健康状况和需求上存在差异,这要求学校提供更个性化和差异化的心理健康支持。另外考虑到学生的不同背景和需求,个人化的干预措施可能更有效,如针对特定学院或专业的心理健康计划。

4 建议

4.1 增强心理健康教育

(1) 普及心理健康知识。在课程中加入更多关于心理健康的教育,包括压力管理、情绪调节、人际交往技巧等。

(2) 开展专题讲座和工作坊。定期举办心理健康相关的讲座和工作坊,邀请专业人士讲解心理健康的重要性和应对策略。

4.2 提供专业心理支持服务

(1) 设立心理咨询中心。在校园内设立易于访问的心理咨询中心,提供专业、保密的心理咨询服务。

(2) 培训教师和辅导员。让教师和辅导员接受心理健康方面的培训,以便他们能够识别学生的心理问题并提供初步的支持和指导。

4.3 强化社交和社团活动

(1) 鼓励参与社团活动。创建和鼓励各种社团活动,提供学生展示自我、发展兴趣和社交的平台。

(2) 增加团队合作项目。在课程中增加更多团队合作的机会,帮助学生建立社交网络,改善交友情况。

4.4 改善学习环境和减轻压力

(1) 平衡学习压力。平衡课程难度和工作量,避免给学生造成过大的学术压力。

(2) 压力管理工作坊。定期举办压力管理工作坊,教授学生有效的压力应对技巧。

4.5 加强网络心理健康资源

(1) 提供在线资源。建立一个包含心理健康信息的在线平台,如自助工具、心理健康文章、视频等。

(2) 在线咨询咨询服务。提供在线心理咨询服务,方便学生在匿名或远程的情况下获得支持。

作者简介:姓名:李鑫(1991年3月-),性别:女,民族:汉,籍贯:山东省淄博市,单位:南京旅游职业学院,职称:讲师,学历:研究生,研究方向:大学生心理健康教育。

作者简介:姓名:许倩倩(1991年5月-),性别:女,民族:汉,籍贯:山西省运城市,单位:南京旅游职业学院,职称:助理研究员,学历:研究生,研究方向:职业教育心理学
基金课题(须有编号):南京旅游职业学院 2022 年度院级重点课题(2022XJA04)