

# 疫情防控常态化背景下基于现代信息技术开展大学生心理健康教育进公寓的路径研究

刘晓娟

济南大学 山东 济南 250022

**[摘要]**大学生心理健康教育是高校开展大学生思想政治教育的重要内容。公寓是高校学生学习、工作、生活的主要场所之一，也是开展大学生心理健康教育的重要场所。在疫情防控常态化背景下，将现代信息技术应用到学生公寓心理健康教育工作中，一方面，对于落实疫情防控不聚集、少流动等要求具有重要的实践意义；另一方面，对于探究大学生心理健康教育进公寓的有效路径具有重要的理论和实践价值。

**[关键词]**疫情防控常态化；大学生；现代信息技术；心理健康教育；公寓

**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-627X.2021.12.009

2018年7月，中共教育部党组印发《高等学校学生心理健康教育指导纲要》，明确提出建立学校、院系、班级、宿舍“四级”预警防控体系，创新宣传方式，主动占领网络心理健康教育新阵地。由此可以看出，党和国家高度重视青年学生的心理健康教育，明确指出“宿舍”是“四级”心理预警防控体系之一，并对运用微信、微博等现代信息技术开展大学生心理健康教育提出要求。

自2019年年底以来，疫情席卷全国，各高校实行校园（相对）封闭管理，进入疫情防控常态化。张宝平等研究表明，高校封闭式管理使学生与外界沟通受限，使生活不便，精神生活不充实，加重了学生们的恐惧感<sup>[1]</sup>。郑海斌探讨了利用云计算技术建构“心理健康教育云”，为大学生和心理健康教育工作者提供各类心理健康服务<sup>[2]</sup>。由于疫情防控减少人员流动的需要，学生在公寓内学习生活的时间更长，本文以疫情防控常态化为视角，以大学生心理健康教育进公寓有效路径探究为目的，研究现代信息技术在大学生心理健康教育进公寓中的应用，这既满足了疫情防控减少人员流动聚集的客观需要，也迎合了学生在网络空间自主获取心理健康知识、技巧的主观需求，为高校运用信息技术在公寓开展大学生心理健康教育提供了理论和实践参考。

## 1. 疫情防控常态化背景下高校开展心理健康教育进公寓的现状

当前，高校普遍认同在公寓开展大学生心理健康教育，部分高校已经结合学校和学生的实际情况，制定了大学生心理健康教育进公寓的工作方案，并探索形成了许多切实可行的工作模式。但是，疫情封控管理给高校在公寓内开展大学生心理健康教育带来了一些新的情况、新的特点，出现了一些新的问题，这些问题严重制约着大学生心理健康教育的实效，需要进一步探究完善，主要表现在以下三个方面：

### 1.1 聚集性宣教活动无法开展

减少（或禁止）学生在公寓内的聚集性活动是切断疫情传播途径的有效方法。在公寓内开展大学生心理健康教育，传统的做法大多是通过一些聚集性的活动实现的，例如通过建立发展阅读疗法阅览室、开展团体辅导、组织理论宣讲、创建情感宣泄室等途径开展心理健康教育，这些方法在非疫

情时期对促进学生心理健康发展、提升学生抗压能力、掌握心理不适应对技巧等成效显著。但是，在疫情防控时期聚集性活动是无法组织的，这就带来了一个新的矛盾点，那就是疫情封控导致的学生心理咨询需求增加与缺乏符合疫情防控要求的非聚集性心理健康教育途径之间的矛盾，急需探究传统聚集性宣教活动的替代方式。

### 1.2 专业心理咨询工作人员数量不足

张宝平等于2020年5月4日-5月28日对江苏某高校大学生心理普查中SCL-90任一因子阳性的131例学生进行调研。结果发现，在疫情发生时，研究对象心理状态受到明显影响<sup>[3]</sup>。相对较长时间的封闭式管理，出现心理不适、自感焦虑的学生数量增多，部分学生甚至出现过度恐慌、严重心理不适等问题，这些问题的解决需要专业的心理咨询工作人员。当前，各高校专业心理咨询工作人员配备数量有限，在非疫情期间，能够基本满足学生心理咨询的需要。但是，伴随着疫情防控常态化的时间推移，寻求心理咨询帮助的学生数量越来越多，这就在客观上出现了专业心理咨询工作人员数量不足的问题。

### 1.3 线上开展心理健康教育的体制机制不健全

传统的开展大学生心理健康教育进公寓活动，以线下为主，线上为辅。通常是依托“宿舍舍长-班级心灵使者-学院辅导员/班主任-学校专业心理咨询工作人员”四级工作队伍，通过网格化管理模式，实现学生全覆盖，结合定期开展的心理健康筛查测试，动态监管重点关注学生，并通过理论知识传授、团体辅导、情感宣泄、定期座谈等线下方式开展工作，线上主要是通过公众号辅助常识性知识普及、氛围营造等。由此可以看出，高校心理工作人员对线上开展大学生心理健康教育体系的研究较少，缺乏较为完善的线上全过程、全方位、全员心理健康教育机制。

### 2. 运用现代信息技术开展心理健康教育进公寓的意义

伴随着5G时代的到来，以微信小程序、公众号为代表的现代信息技术广泛应用于各行各业。现代信息技术的应用，为在公寓内开展大学生心理健康教育提供了全新的研究视角，尤其是在疫情防控常态化背景下，对于解决第一部分所述现状问题具有重要的理论意义和现实意义。

## 2.1 理论意义

以疫情防控常态化为背景,探究现代信息技术在公寓大学生心理健康教育中的应用,视角新颖,对于丰富大学生心理健康教育进公寓理论体系,尤其是对于健全和完善线上大学生心理健康教育体制机制具有重要的理论意义,与此同时,也为计算机学科专业人员开发大学生心理健康教育相关线上平台提供了理论模型和研究思路。

## 2.2 现实意义

一方面,是疫情防控工作的现实需要,学生不聚集、少流动,多数时间都分散在各自宿舍,传统的线下聚集性教育实践活动无法正常开展,运用现代信息技术形成线上替代方案,对于疫情防控常态化背景下做好大学生心理健康教育具有重要的现实意义。另一方面,学生心理危机的早期症状不易识别,尤其是隐匿性心理危机,由于学生担心被“标签化”、被过度重视等问题,绝大多数学生在心理危机早期不愿意跟老师、同学沟通交流,现代信息技术的应用给了学生更大的自由空间,学生更愿意接受。此外,对于解决心理咨询工作人员数量不足等问题具有现实意义。

## 3. 基于现代信息技术开展心理健康教育进公寓的路径

在公寓内开展大学生心理健康教育主要包括知识传授、宣教活动、咨询服务、预防干预等四方面的内容,现代信息技术在四个方面的应用路径主要包括以下形式:

### 3.1 建立“1+X”线上心理健康教育课程库

“1”是“必修课”,即《大学生心理健康》在线课程,要求低年级学生全覆盖学习。“X”是“选修课”,学生根据自身需要,自主选择学习内容。在线课程采取案例教学法,以发生在学生身边的真实案例为素材,讲清楚方法、原理,在课程中设置体验测评环节,让枯燥的理论知识学习变得有意思,激发学生的学习兴趣和兴趣。“1+X”课程库设置模式,实现基础理论低年级学生全覆盖、多样化案例教学学生自主学习。

### 3.2 开展“两微一端”线上宣教活动

一是成立心理健康教育相关社团,由心理学专业教师担任指导教师,在“两微一端”开设专栏,每日以学生喜闻乐见的视频、动漫、图文等形式推送宣传心理健康的知识,不断增强大学生心理健康教育的吸引力和感染力。二是以宿舍为单位,组织心理情景剧大赛,让学生以其他角色思考问题,优秀作品在“两微一端”专栏展播,让学生在活动中学习心理学知识,提高心理保健能力。三是注重家校联合共育,设置家长课堂专栏,以“你真正了解自己的孩子吗”“我跟孩子的成长故事”等课程辅助家长学习了解大学生心理发展特点,以及教育引导孩子的技巧和方法。

### 3.3 搭建线上“分类”咨询服务平台

在“两微一端”开设心理咨询专栏,学生登陆后,填写年级、性别、类型、咨询目的等信息,进行线上预约。心理健康教育社团负责线上审批调度,由多位心理专业教师线上

值班,提前了解学生相关情况,与学生约定好时间,以“键对键”、语音通话、视频通话等形式开展咨询服务。在咨询服务过程中,注意以下几点:一是做好服务记录,形成线上存档信息,咨询结束后学生给予反馈评价,形成工作闭环;二是对学生基本信息和咨询问题严格保密,保护学生隐私;三是对发现严重心理问题,疑似抑郁症、焦虑症、妄想症等学生转介到指定医院就医,并通告年级辅导员,特别需要注意的是,辅导员在告知学生家长 and 与学生谈话时,务必注意工作方式方法,以关心学生的角度谈心谈话,不要直接切入主题,以恰当方式持续关注学生。

## 3.4 构建“四位一体”线上动态预防干预体系

构建预防、预警、干预、追踪“四位一体”线上动态预防干预体系。预防主要是通过线上课程资源、宿舍心理情景剧等活动,提升学生抗压能力、心理自我调适能力和心理危机应对能力,学会人际交往、恋爱交友等方式技巧,培育理性平和的心态。预警是对心理测评指标异常、四级工作队伍发现问题、自述问题等情况的学生,心理专业教师对学生进行初步判断,对不同情况的学生分不同等级处理。干预是对出现心理异常但未患病的学生通过情绪宣泄、团体辅导等方式辅助学生走出困境,特别强调疑似患病学生务必转介到医院确诊治疗。追踪是对预警学生的持续关注,通过日观察、周报表等方式,充分发挥宿舍舍长、班级心灵使者的作用,发现异常及时报告辅导员。

## 4. 结语

现代信息技术的应用对于提升大学生心理健康教育的科学性和信息化水平具有重要作用。疫情防控常态化背景下,公寓成为学生最主要的活动场所,本文提出的基于现代信息技术开展心理健康教育进公寓的路径为兄弟院校提供了参考做法,未来将继续探究将现代信息技术应用于大学生心理健康教育的各个环节和各个方面,以期切实提升大学生心理健康教育质量。

## 参考文献

[1]张宝平,孙平,夏雪莲.疫情期间高校封闭式管理对大学生心理的影响及对策研究[J].心理月刊,2021(7):13-14+50.  
[2]郑海斌.“云时代”的高校网络心理健康教育探析[J].中国成人教育,2013(6):66-67.  
[3]张宝平,孙平,毛晓霞,陈天明.疫情期间高校封闭式管理对大学生心理影响及心理护理干预效果评价研究[J].心理健康教育,2021(39):149-151.

## 作者简介:

刘晓娟(1989-),女,汉族,济南大学政法学院,主要研究方向为党建与思想政治教育、大学生心理健康教育等。

本文是山东省学校后勤协会2021年立项重点课题(项目编号:HQXH2021-080)、济南大学2020年学生工作科研项目(项目编号:XG2007)的研究成果。