

疫情防控常态化背景下构筑高校学生“心理围墙”

李陈 徐红杏 赵慧中 吴娜

巢湖学院 安徽 巢湖 238024

[摘要]随着疫情防控步入常态化阶段,各高校普遍实行“非必要不出校”的相对封闭式校园管理模式,这一举措能够有效避免疫情在大学生校园内的大规模爆发,但同时也为高校学生管理工作带来了一些衍生问题。本文聚焦疫情防控常态化下高校学生产生的心理困境,提出增信、赋能、减压“三位一体”的心理育人策略,全力构筑促进高校学生全面发展的“心理围墙”。

[关键词]疫情防控常态化;相对封闭式管理;心理围墙

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2021.12.349

全国各地疫情相继续续反弹,疫情防控形势趋紧,各地根据疫情防控规定,积极落实常态化防控各项措施,高校作为疫情防控工作中的重要一环,因其具有群体性、聚集性、特殊性而备受关注。4月初,A省W高校首次确诊一例阳性学生病例,A省高校迅速作出反应,及时调整疫情防控政策,严格实行校园封闭管理,特殊时期,学生无法自由出入校园。无独有偶,C高校也为防止学生不遵循疫情防控规定违规出校,对校园围墙进行加固增高。面对一系列突如其来、严防死守的管控措施,学生因无法预测其终点,这在一定程度上对学生的心理带来严重冲击,部分学生甚至出现厌学、逃课、摆烂等失范行为。诚然,各地高校筑起的高围墙,确实有效降低了疫情传播风险,但不可否认的是,学生心理问题的集中式爆发也初现端倪,如何在防疫的同时做好高校学生防“抑”工作,构筑学生的心理围墙,成为本文关注的重点。

一、疫情防控常态化背景下高校学生管理工作面临的挑战

(一) 安全应急管理形势错综复杂

自2019年疫情爆发以来,各地呈现出多点频发、局部爆发态势,截至目前,国家依然坚持“动态清零”的总方针,疫情防控时刻不可松懈,尤其是在几万人长时间聚居的高校校园里,疫情防控管理压力空前。一方面,学校要继续组织正常的教学活动,另一方面,为了尽量让封闭的校园环境活跃起来,学校还要在防控政策允许的情况下尽可能组织丰富多彩的校园活动,与此同时,网络安全、消防安全、防诈骗等安全教育还要持续进行,学风建设、校园文化建设、社会实践、就业工作等仍要有序推进。然而,突如其来的疫情,除了校园管理的“常规题”,又新增了一系列重要的安全管理任务,核酸检测、疫情演练、学生出入管理、校园围墙加固,这些都成为了学校管理的“附加题”,高校疫情防控安全管理形势错综复杂。

(二) 封校环境下学生心理困境

高校的封闭措施,给学生的学习和生活带来极大的不便,但是给学生造成的最大困境是心理困境,长时间生活在封闭环境,学生的心理难免感到压抑,主要体现为以下几种心理问题:一是恐慌、抑郁负能量,受疫情影响,学生会出现情绪低落,甚至是悲伤、绝望等悲观情绪,当前疫情反复

无常,更加剧了学生的恐慌情绪。二是烦躁愤怒情绪,依据心理学上关于“挫折—攻击模型”理论定义,该理论假定,人类在遇到挫折时具有作出攻击反应的天赋倾向,并认为个体遭遇挫折后,其目标不能实现,动机得不到满足,必将引起个体对挫折源的外显的或内隐的攻击,而且认为攻击总是由挫折引起的。^[1]面对疫情和各种压力,油然而生的烦躁愤怒情绪,其实便是增强控制感、进行自我防卫的自然反应,疫情发生以来,学生因长期封校,产生烦躁甚至愤怒情绪,多次发生学生斗殴酗酒行为,其实就是学生面对疫情反复的挫折而释放的反应行为。

(三) 传统学生管理模式失位

传统学生管理,主要关注于学生的行为规范,维护普通高校正常的教育教学秩序和生活秩序,保障学生合法权益,培养德、智、体、美等方面全面发展建设者和接班人^[1],当然,这是基于常规高校学生管理工作的经验做法,在实际学生管理中也发挥了重要的指导作用。然而自疫情发生以来,高校学生活动受到空间限制,学生各类实践活动或是推迟或是取消或是转为线上进行,高校育人成效不免大打折扣,学生就业升学压力增大,更加剧学生心理焦虑和恐惧感,在各种因素的影响下,高校人才培养质量难以保证。常规高校管理方式已无法满足复杂多变的新形势,管理理念存在偏失。

二、疫情防控常态化背景下构筑高校学生“心理围墙”策略

近期我国新冠肺炎疫情呈现点多、面广、频发的特点,常态化疫情防控将成为未来高校学生管理的日常,作为高校学生管理者,我们深知大学存在核心要义是培养高素质人才,帮助学生掌握过硬专业知识和技能,然而在疫情防控压力面前,学生的生命健康和身心健康显得尤为重要,需要统筹兼顾疫情防控与学生身心健康,在学生群体中筑起防疫“心理围墙”。

(一) 坚持抗疫与“增信”相统一

“疫情大考”同时也是“思政大课”。疫情防控期间,涌现了一大批抗疫楷模,为高校学生增信思想政治教育提供了鲜活的素材。通过引导教育,利用抗疫事迹宣传增强学生的抗疫自信,通过大量的鲜活事例、热血的仁人志士、显著的“抗疫”成果、丰富的宣传载体,引导广大学生增强抗疫

自信,通过科普防疫知识、关注防疫进展,学习科学防疫,开展防疫活动,引导同学们爱己、爱人、爱校,增强防疫信心,坚定抗疫决心,克服恐慌心理。强化大学生的思想政治引领,落实立德树人根本任务,通过课堂思政教育,引导学生学习理解马克思主义理论真谛,树立辩证唯物主义思想,用科学正确的视角来认识客观事物,正确认识疫情防控常态化下学校封闭式管理现状,从实际出发,尊重客观规律,坚定必胜信念,履行责任担当,坚持防疫与“增信”相统一。

(二) 坚持抗疫与“赋能”相统一

疫情反弹风险依然存在,高校作为疫情防控的重要阵地,面对疫情防控形势变化,高校需要进一步提高疫情防控应急管理能力和需要高校进一步赋能,全校上下升级疫情防控应急能力,科学有序,依法依归应对疫情变化。一是管理赋能。进一步发挥宣传媒介作用,例如,充分利用校园网、微信公众号、微博、易班·今日校园等新媒体平台,及时发布准确信息,及时掌握疫情情况,消除师生恐慌心理;构筑校园疫情防控联动机制,组建以辅导员、学生骨干、专业教师为一体的志愿服务力量,时刻保证疫情防控联动机制。二是学生赋能。在学生群体中积极开展德智体美劳“五育并举”教育,全面赋能新时代高校学生。学生管理者要搞清楚为谁培养人,培养什么人。即为党育人,为国育才,培育又红又专、德才兼备、身体健康、兼具审美情趣与劳动意识的新时代大学生。通过加强班风、学风建设,开展专业实习、实践,营造浓郁学习氛围,赋能学生的专业素养;以系列、主题活动为抓手,紧扣立德树人根本任务,深入实施“第二课堂成绩单”制度,涵养品格,培养创新、创新意识,赋能学生的实践能力和创新素养。当今时代的生活节奏加快,面临的挑战也越来越大,社会的发展在召唤创新型、应用型、复合型优秀人才,这就迫切的需要我们以时不我待的使命感全方位、全过程、立体式助力学生“全副武装”地走出校门,尽可能的与社会“无缝衔接”,快速转变思维与角色,把更好的自己奉献更好的祖国。

(三) 坚持防疫与“减压”相统一

目前国内疫情形势跌宕起伏,校园疫情防控压力始终居高不下,筑牢校园安全防线,守护全体师生的生命健康安全,合理调适疫情期间的自我心理状态,是我们共同深切关心的问题。心理健康是人生成长、成才、获取幸福密码的钥匙,培养大学生心理健康品质是高校强化心理育人的具体表现。疫情防控之校园相对封闭式管理模式下,我们要帮助学生掌握心理健康知识,学会科学调适心理,缓解紧张情绪,消解负面情绪、补充心理能量,不断提升学生心理抗疫能力,以更积极的心理状态面对新冠肺炎疫情带来的挑战。压力的认知理论认为,人与环境的交互作用被认为是处于动态的、相互交互的、双向的关系,因此,解决高校学生疫情下心理压力问题应采取个体内部减压与外部环境减压相结合的方式,内外联动,形成合力。

个体内部减压指的是个体从内心出发进行自我调节,以达到释放压力的目的。一是要处理好自己负面情绪与疫情防控校纪校规的关系,避免出现因不遵守学校疫情防控规定而受到处分,要提高认识,转变思维,改变狭隘思想,将小我融入大我,才能“柳暗花明”;二是要处理好心理冲突与外界事物的关系,避免出现因表达不当而陷入尴尬,要积极暗示,正向引导,切忌鲁莽行事,凡事三思而后行,方可“事半功倍”;三是要处理好情绪宣泄与方式方法的问题,避免出现因无端焦虑而“心情淤堵”,要找到途径,放松心情,不要自设“结界”,可达“世外桃源”。

疫情常态化管理下,高校学生减压的效度和力度内嵌于更大的外部校园环境。对此,高校学生管理者可采用以下方法帮助学生有效解压。一是加强心理健康教育,通过心理健康课程、主题班会、专题讲座、个体咨询以及团体辅导等形式,构筑心理育人网络;二是丰富校园文化生活,在疫情防控政策允许的条件下开展大学生群体喜闻乐见的文体活动,鼓励学生走出宿舍、走下网络、走向操场,引导学生树立乐观向上的生活态度,建立共同抗击疫情的信念和决心。三是帮助学生解决实际问题,针对学生在学业、就业、经济、情感、社交等方面存在的问题给予充分关注,帮助学生解决由实际困难带来的压力和焦虑。

三、结语

习近平总书记指出:“要强化风险意识,常观大势、常思大局,科学预见形势发展走势和隐藏其中的风险挑战,做到未雨绸缪。”疫情防控常态化背景下,高校学生管理工作自然也面临诸多挑战,除正常学生管理工作外,还需要时刻警惕疫情侵入的风险,时刻严防“外防输入、内防反弹”,不再是垒起冷冰冰的围墙,而是科学制定校园防疫方案,坚持全员全程全方位育人的原则,通过坚持抗疫与“增信”相统一、坚持抗疫与“赋能”相统一、坚持防疫与“减压”相统一的方法,全力构筑疫情防控常态化背景下有助于高校学生全面发展的“心理围墙”。

参考文献

[1] 杨雯蛟, 生潇. 对农村涉法群体性突发事件之考察——以“挫折一攻击理论”为视角. 《CNKI》, 2010.

[2] 普通高等学校学生管理规定. 中华人民共和国教育部.

[3] 习近平. 提升防控能力防范化解重大风险保持经济健康发展社会大局稳定[N]. 中国青年报, 2019-01-21 (01).

作者简介:

李陈(1993.07--),女,汉,安徽安庆人,硕士,助教,研究方向:大学生思想政治教育。

基金项目:2021年巢湖学院“互联网时代大学生国家安全教育提升策略研究——以环巢湖地区大学为例”(项目编号:XWY202129)