

后疫情时代高校辅导员应对学生心理危机的策略研究

梁茜

沈阳航空航天大学

摘要:后疫情时代常态化的防控环境使高校辅导员传统的工作模式产生新变,传统学生工作形式由单边化的管理向多边协同管理转变,学生的心理健康也逐渐成为高校辅导员所兼及的重要模块。鉴于疫情防控的常态化与学生心理危机生成的普遍性,依据学生心理危机的表征形式建立相应的应对机制是尤其必要的。

关键词:后疫情时代;辅导员;心理工作;问题;策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2022.01.018

引言

新冠疫情作为突发性的公共卫生事件,在为社会发展造成负性影响的同时给个体带来心理层面的干扰,尤其是对人口密度高、人员流动性低且环境具有封闭性的高校而言,在常态性的管控措施之外,更兼有普泛性的学生心理危机正在对传统的学生管理模式进行挑战。高校辅导员唯有以高度的责任意识与职业敏感转换职能,致力于建构多边性、多层次、全方位的心理危机干预机制,才能够扛鼎起后疫情时代的学生管理职能,履践高校防控一线的护卫使命。

一、后疫情时代高校学生心理危机表征形式及其成因

(一) 封闭性生活方式容易诱发学生的焦虑情绪

后疫情时代封闭化的管理方式成为高校学生面临的生活常态,对于中国大学当前的管理机制而言,居家学习或返校进行封闭、半封闭管理是较为普遍的措施。而如上任何管理方式都具有相应的封闭性,社交范围的受限与心理交互的减少将带给高校学生以主体性的剥夺感。对于无法如常归返校园环境的学生而言,长期居家的生活方式将导致学生社会交往对象匮乏,难以与同龄人维持正常的沟通交往,从而因“离群效应”而产生孤独的心理体验。高校学生不能通过倾诉、交谈释放自己的心理压力,产生焦虑不安、沉闷抑郁、脾性暴躁的负性情绪。负面心理反映难以获得适当的纾解渠道将提升学生的攻击性与应激反应,加剧家庭关系的紧张与矛盾,从而升级生活环境为学生心理造成压力的可能性。

而高校封闭、半封闭式的管理方式也同样存在负面心理反映的诱发条件,学生活动领域受限,难以通过外出活动消耗自己的精力,导致学生的思维活动达到空前地活跃水平,经常产生不必要的担忧,扰乱正常的思维活动规律。尤其是对于环境变化的感应较为敏感、自制与自律能力较差和自我期待较高的学生而言,封闭性

的生活方式将迫使其提升自身对于环境的适应性,为其带来相应的成长焦虑。且于管理方法的具体实施层面而言,各高校为疫情环境下的学生行为设限颇多,如进出校园所需的层层审批制度、核酸检测记录的审核等。而对于高校内其他相关人员的管理方式则较为松散、自由,管理方式的差异引起学生的心理落差,激发他们对于生活方式和管理方法的不满情绪。封闭化的校园管理方式也造成了环境资源结构的失衡,可开放空间的减少将使空间资源占有的竞争变得激烈,如高校图书馆的限流举措与自习座位的减少将加重学生的竞争意识,随之而来也将提升他们的担忧和焦虑水平。

(二) 认知理解偏差导致学生行为调节能力下降

当前我国疫情防控态势趋稳,常态化管控下人民的生产生活已逐步恢复正常节奏,然而部分高校学生受到疫情时期特殊态势的影响,在认知理解上出现偏差,从而导致其行为调节意识及能力下降。因疫情而居家学习期间,散漫的生活节奏与无监管的学习环境造成部分高校学生的精神懈怠,致使学生的注意力集中程度难以维持在平时应有的水平,思维活动也受到相应的负面干预而变得不活跃,对外界刺激的反映变得迟滞、延缓,乃至出现自我封闭、规避社交、行为失控等现象。^[1]且活动范畴的受限与生活方式的单调性将造成学生自我效能感的降低,导致其失去对自己的行为能力正确判断,从而产生不必要的失落情绪,加重其内在心理矛盾的剧烈性。

学生的认知偏差在返校后普遍表现得更为显著,疫情对高校日常管理秩序的干扰使部分学生误认为自己正处于无人监管的状态,在短时间内的紧张后产生报复性的放纵行为,难以控制此前被压抑的享受欲望,从而出现搁置学业、拒绝配合高校防疫举措甚至私自离校等错误行为。行为调节能力的失控有时会导致学生产生所谓的“负罪心理”,在放纵性地享受后非但没有缓

解心理的焦虑与紧张，反而因自己行为的失调而产生愧疚、痛苦的情绪，造成心理认知偏差的恶性循环。此外，社交媒体网络各种信息流的交互导致当前与疫情相关的舆论场充满了碎片化的信息，高校学生在接受网络上的舆论信息时容易在情绪化、判断力缺失的情况下陷入虚假信息的泥淖。同时，网络信息的密集发布及各种话语舆论的冲突也将导致学生的恐惧心理，在“涟漪效应”的影响下逐渐影响整个集群的认知和情绪状态，在集体潜意识的影响下产生错误的风险评估。

（三）疫情危机下的就业环境造成学生精神迷茫

后疫情时代下，新冠疫情造成的各种次级影响正在逐渐显现，各个行业因疫情带来的阻滞而难以提供充足的就业岗位，致使高校学生不得不面临严峻的就业形势。就业形势的严峻造成学生对个人发展前景产生精神迷茫，无法外出实习和谋求职业的现实令许多高校学生开始怀疑自己可否顺利实现社会化、可否实现自己的职业预期和劳动价值，从而造成高校学生普遍出现自我效能感降低的心理反映，主体能动性和行为能力均处于较低的水平。且大部分企业因疫情防控政策的影响取消了常规的校园招聘，其他正常的线下应聘渠道也遭受阻隔而趋于不畅，这导致了高校学生尤其是毕业学年的学生无法获得充足的就业信息，唯有借由单一的网络渠道了解岗位信息，使学生因选择的有限性而倍感焦虑。

同时，就业竞争的激烈使部分高校学生的自我规划由“毕业即就业”转向了升学考研，这一群体性的趋向导致了选择升学渠道以延缓就业时间的学生增多，升学渠道也开始日渐拥塞。就业与升学的“两难抉择”令高校学生深感困囿，从而出现“生活的意义究竟是什么”“未来的方向到底在哪里”等迷茫的心态。部分选择升学的高校学生更产生了究竟是热爱研究才选择升学考研，还是升学考研仅是为了规避就业问题的内在心理矛盾，进而产生对自我效能和选择正确性的质疑。

二、后疫情时代高校辅导员应对学生心理危机的具体策略

（一）细化问题层级，着力核心困扰

后疫情时代常态化的防控环境对高校辅导员的日常管理模式提出了转变性的要求，面对学生在后疫情时代的心理问题，高校辅导员应细化问题的层级，让“以学生为中心，以问题为导向”成为自身的工作导向，以便精细化地对接学生的需求、精准化地处理学生面对的风险时间。高校辅导员可以通过建立学生心理问题管理档案，根据其心理问题的严峻程度、解决难度和干预程度

进行全面的摸排，在进行心理干预和疏导后定期的回访以观摩其成效，使高校辅导员的心理干预不流于表面，能够精准化地解除学生的心理危机。

同时，高校辅导员应搭建科学的高校学生心理干预体系，以规范化、层级化的心理干预机制覆盖全体高校学生。首先要面向全体学生提供预防性的干预措施，通过组织心理健康宣讲、分发心理自助及求助方法手册的方式向学生普及公共卫生事件后的心理应激机制，使其意识到自身心理不适感的合理性、能够判断是否需要获得外界的干预或可进行自我调适；其次，辅导员要注重以班级或寝室等集体为单位，开展合作性的集体活动，帮助学生逐渐从隔绝的居家状态中走出，调节自身的心理状态以适应集群化的生活方式，构建和谐的人际网络，令和谐的外环境成为坚固的“锚”并作用于个体内环境；最后，辅导员要根据学生的心理档案划分相应的等级，重点择取其中有心理辅导需求的学生展开深入的心理干预措施。通过引入专业的心理咨询师、创伤疗愈师帮助面临严重心理问题的学生克服心理障碍，避免其发生病理性的质变。

（二）增设援助渠道，完善支持系统

后疫情时代常态化的高校疫情管理及防控不仅要严于管理，更要向学生提供多条援助渠道，以强有力的支持系统打消学生因疫情而生成的种种顾虑，从而更好地投入学业、专注生活。高校环境中支持系统的建构中，最为直观的是为高校学生提供心理层面的支持，辅导员主动承担心理疏导职能，自觉地为高校学生增设提供心理援助的渠道，如通过举办文娱活动丰富学生的校内生活，避免其因无聊而陷入内心空虚，丧失自我的效能感与情绪行为的掌控力。而规律的机体锻炼不仅能够促进内啡肽的释放，令学生获得愉悦的情感体验以抵御低落心情的影响，而且可以提升学生身体的抵抗力与复原力。^[2]辅导员也可以根据具体的情况，申请设立心理疏导教室为学生提供倾诉的渠道，为学生提供匿名性或公开性的心理服务选项以打消其获取心理支持时的顾虑，更为自觉主动地解决受疫情干扰而产生心理内失衡。

为实现高校支持系统的便捷化，使其在学生假期离校居家期间亦能够持续运转，发挥正向影响，辅导员还应提供相应的技术支持，以提供线上心理咨询平台、云视频心理互助会议等形式为高校学生提供便利的心理服务，使高校的心理支持系统能够跨越时空距离的阻隔发挥持续性的作用。此外，辅导员应积极延伸支持系统的边界，不仅调用有限的个人力量和校园资源，而且应

当引入充足的社会资源成为高校学生的支撑力量。在高校学生面临自身或亲属感染疫病、家庭面对较大的经历压力而难以维系学业等较为严重状况造成的心理问题面前,不仅能够在自己力所能及的范畴内调用学校的资源为学生排忧解难,更能够联系社区以及更广泛的社会面为学生提供物质支持,从而于本源处解决学生的心理危机。

(三) 正确宣传舆情, 调节行为认知

高校辅导员要善用网络信息平台向学生正确地宣传舆情,使其形成正确的疫情认知,不因封闭性的居家环境或高校管理模式而丧失对外部环境的整体性判断,产生不必要的恐慌或过度的放纵。辅导员应及时地跟进主流媒体和官方媒介传递的先端讯息,及时地应答学生提出的疑惑与问题,避免信息更迭的落差导致学生对外部环境生成认知偏差。辅导员要实现舆论治理同日常的思政活动的有机结合,高效地传递、播报战“疫”前线的生动案例,及时地宣传学生们身边的志愿者榜样,抓住宣传工作的主动权引导正向舆论场的形成。高校官方微信、各院系的社交社群和校内的宣传栏也要强化好责任意识与法治意识的宣传,使学生认识到审慎发布言论、慎重传递讯息的必要性,真正在校园中凝聚起向主流舆论靠拢的向心力量。

公共卫生事件带来的环境变动会使个体心理陷入结构性的失衡,也将激发个体环境适应能力的发展,使其在危机环境中重新进行自我评估,在充满不确定性的环境下通过经验反刍提升自我抗压能力与调试能力。因而辅导员在帮助学生进行认知纠偏时应关注其在压力环境中的成长潜力,如广泛地宣传疫情中的抗疫先锋、党员志愿者的动人事迹,使学生在榜样人物的感召和浸染下提升感恩回馈心理与责任意识;建立学习、锻炼的“打卡群”,使自制性与自律意识较差的同学能够依托群内打卡逐渐找回常规的学习状态,减轻其因无法控制自我、放纵享乐的行为而造成的负疚心理;通过开展互助活动拓展学生的人际交往面,在相互帮扶、抒怀释难的同时增进彼此的情谊,提升学生共抗疫情的信心与自我效能感,从而将负面情绪转化为正向的情感体验,从而获得继续专注学业、发展自我的信心与动力,在纠偏自身的错误行为认知的同时获得风险中的自我重建力量。

(四) 强化就业指导, 协同家校共育

后疫情时代下疫情带来的次级影响正在逐渐显现,

世界经济环境的波动造成国内就业市场形势下移,高校学生尤其是毕业学年的学生普遍遭受不同程度的就业压力。在此前提下,高校辅导员应高度重视学生的就业指导工作,引导学生全面地认识时下疫情的最新态势,形成对国内就业态势的正确认识,激励其理性认识当前的市场业态,充分发挥个体的能动性。同时,辅导员也要采取相应的手段疏导毕业年级的学生流向就业市场,积极联络有人才需求、专业对口的企业在线上搭建校企联合招聘平台,积极地为学生提供就业所需的证明文件、高校地为学生办理各种所需的手续,以促进其获取就业资源。辅导员也可以联系高校内的校友基金会、就业指导中心等组织,充分释放高校内就业资源的潜在能力,使学生因疫情造成的就业压力得以纾解。

后疫情时代的业态环境不仅对高校学生的就业产生了影响,而且也影响着每个家庭的经济环境,担忧家庭的经济负担、父母的职业稳定性和健康安全与否也成了高校学生重要的压力源。^[3]协同高校学生的家庭并使其成为高校疫情联防联控机制的有机组成是有必要性的,而辅导员无疑是连结校园与家庭的重要枢纽,将学生家长纳入后疫情时代学生心理危机的干预工作不仅能够建立更好的沟通机制,而且还能转变家校间被动性的应急联动形式,使其成为主动性的常态化联动。辅导员应凭借微信群、腾讯会议、Tape提问箱等社交平台与家长保持日常性的紧密沟通,使家长能够切实地知晓学生在校期间的生活状况及心理状态,并将自己了解到的必要讯息及时地传递给辅导员,以便辅导员及时获悉学生的心理波动,启动即时有效的干预方案,避免事态超出可控范围。

参考文献

- [1] 王彬, 聂磊. 疫情背景下辅导员开展心理健康教育的策略研究[J]. 牡丹江教育学院学报, 2021(07): 52-53.
- [2] 祝天振. 疫情常态化下高校辅导员在事务管理中的挑战、角色和优化路径[J]. 湖北经济学院学报(人文社会科学版), 2021, 18(12): 115-118.
- [3] 臧鹏. 新冠疫情下高校学生家校联动心理危机干预机制的探索[J]. 长春大学学报, 2021, 31(08): 28-31.

基金项目: 沈阳航空航天大学学校引进人才科研启动基金项目(20YB18); 辽宁省教育厅青年科技人才“育苗”项目(JYT20201124)