

# 疫情防控常态化下高校心理健康教育的挑战与对策

赵扬 王志文

(天津天狮学院 天津 301700)

**[摘要]**2020年伊始新冠疫情席卷全球,时至今日疫情局势仍不容掉以轻心。突如其来的新冠疫情无论是对于工作者还是学生而言,都对其生活造成了极大的负面影响,其不仅仅考验的是人们的公共卫生防范能力,其对于人们的心理抗压能力以及承受力等也是一项极大的考验。新冠疫情肆虐全球并且难以控制,其交织叠加了多种危险因素,对于人们的生命有着极大的威胁。就现阶段疫情的发展形势来看,高校除了要加强学校内部的疫情防范工作之外,还要积极地对学生心理疏导,保护学生的心理健康,以此来避免因疫情问题而对学生的心理健康造成危害。本文主要立足于当前疫情的发展形势,对疫情防控常态化下高校对学生开展心理健康教育所面临的挑战进行简单剖析,然后再进一步对如何抓住机遇、应对挑战以及做好学生心理健康教育工作的课题进行着重探讨,以期可以为业内工作者提供参考,同时也期待可以为教育事业的顺利发展贡献微薄之力。

**[关键词]**新冠疫情防控;高等院校;心理健康教育;挑战与对策

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.07.013

## 引言

根据现阶段新冠疫情影响率来看,虽然大学生属于感染概率较低的人群,但新冠疫情的出现仍然给大学生的学习以及生活造成了严重的负面影响。疫情严重时期,绝大部分地区高校的大学生无法按正常时间返校学习,必须以网课的形式在家学习,即使是正常返校的学生也无法恢复原本正常的学习生活。据相关调查数据显示,部分大学生在家学习期间会产生对疫情的恐惧以及焦虑等不良心理反应,由此可见,新冠疫情的发生对学生的学习生活以及心理健康产生了一定的影响。因此,高校有必要正确看待新冠疫情对高校心理健康教育所带来的挑战,然后针对性地结合学生的心理特点来采取合理的、具有可操作性的对策来应对挑战。

## 一、高校在新冠防控期间所面临的学生心理健康教育机遇与挑战

新冠疫情的出现给各大高校带来挑战的同时,也相应地带来了优化教育模式的机遇,可谓是机遇与挑战并存。

### 1.1 新冠疫情防控所带来的心理教育机遇

#### (1) 心理教育资源可实现共享,实现学习便捷化

网络平台对于新冠疫情的相关信息推送具有实时性以及多样性等特点,其中对于新冠防控方面的相关信息更是多样化,既包含了卫生防护又包含了心理防护。在新冠疫情防控常态化的促使下,各大网络平台免费推送各类有关心理健康方面的教育资源,使有些只有在纸质书籍上才有机会掌握到的内容通过网络就可以随时查阅,跨越了时间与空间的限制,此种情况对于学校心理健康教育的顺利开展来说具有明显的现实意义。高校的特色心理健康教育随着网络平台的开放也实现了向更多大学生以及家庭的开放,教育形式变得日益开放。利用网络信息平台实现心理健康教育资源共享,对于高校的心理健康教育而言是新冠防控所提供的优化教育资源的机遇,因此,各大高校应该积极地利用网络信息平台以及多媒体工具将高质量的心理健康教育理念分享给大学生,将心理健康教育资源共享给更多的大学生,以此来帮助当代大学生形成健康的心理,从而正确看

待新冠疫情所带来的一系列问题。

#### (2) 节省心理健康教育所要投入的成本

新冠疫情防控期间,大学生在家一般都是通过网络平台的渠道来完成心理健康教育的线上学习与实践,线上学习相较于现场授课而言具有一定的经济性,在网络上许多心理健康教育资源可以实现实时共享,学生所交付的学习费用、高校聘请专业教师以及培训教师的投入都要比现场教师授课低很多。此外,线上授课除了可以跨越时间与空间的限制,其视频的呈现形式还具有学生可以将重点内容反复观看的作用。

### 1.2 新冠疫情防控为高校心理健康教育所带来的挑战

#### (1) 对高校心理健康教育教师所提出的挑战

新冠疫情的出现使大部分高校不得不开展线上授课来完成原本的教学规划,如此一来,便对教师的网络应用以及信息应变等能力提出了考验。线上教育虽相较于线下教育而言具有共享性以及经济性等实用价值,但是其也缺少了线下授课所具备的优势。线下授课可以实现教师与学生面对面交流与沟通,教师可以通过学生的实际情况来采取合理的方法对学生的心理进行疏导,而线上教学则很难实现这一点。因此,各大高校从事于心理健康教育的教师就有必要掌握熟练的网络应用能力以及信息应变能力,从而通过网络平台实现与学生实时有效的沟通与交流,帮助学生形成健康的心理。

#### (2) 对高校心理健康教育的实际成效提出了挑战

线上学习无法实现线下学习的面对面指导,其学习的成效有很大一部分是取决于学生学习的自主性,而线上学习不仅缺少了教师的面对面指导,而且缺少了教师的实时监督,此种情况下学生很容易出现懈怠心理而放松对于学习的警惕,进而降低学习的效率与质量。其次,线上教学对于网络具有极强的依附性,若出现断网等不可控问题便很难继续授课,因此,网络除了为心理健康教育资源共享提供了便利的同时也在一定程度上为授课的顺利开展带来了挑战。基于以上问题,各大高校必须结合现阶段新冠疫情常态化防控的现状寻找有效的方法迎接挑战,尽可能的解决新冠疫情为教育成效所带来难题。

### 二、高校在新冠疫情防控常态化背景下开展心理健康教育工作的合理对策

#### 2.1 及时地向学生输送心理健康防护的常识与技巧

在新冠疫情防控常态化的背景下，各大高校必须积极的响应地方教育部对于学校疫情防控的号召，实时的关注疫情变化趋势，以此来保证可以及时地获得具有时效性的疫情信息。高校负责心理健康教育的教师要学会提高自身的网络应用能力以及信息应变能力，通过网络平台向学生实时的发送学校有关心理健康教育的相关防护要求以及技巧等内容，督促学生做好疫情防控期间的自我防护。与此同时，进一步加强对于学生心理健康状态的正确引导也是心理健康教育中的重中之重，教师要引导学生用理智的眼光看待新冠疫情防控这一问题。教师可以通过组建心理健康教育微信班级群的方式与学生展开沟通与交流，实时的对学生做出正确的心理指导，增强学生对于中国疫情防控的信心，以此避免学生对疫情产生焦虑以及恐慌等不良心理问题。

#### 2.2 提升心理健康教育教师的网络心理咨询等技能

突如其来的新冠疫情打的人们措手不及，高校的教学不得不将线下授课的形式转变为线上授课。线上授课主要依托于网络平台，而现阶段的部分教师虽然具备一定的网络应用技能，但熟练地应用网络平台来实现与学生的实时交流为其网络应用能力提出了更高的要求。教师需要实时的获取学生的心理健康信息以及学习效果等内容，以此来及时地对学生的错误心理情况纠正与疏导。因此，高校应提高心理健康教育教师的网络心理咨询等应用技能的培训工作，其可以通过组织教师进行集体培训以及开展相关技能应用的讲座等方式来提高教师对于网络应用能力的认识，进而提高其应用能力。高校需要为学生提供高质量的教师资源，以此来保障课程的教学质量。

#### 2.3 提高线上教学与线下教学心理健康实践的结合度

高校可以将线上与线下教学进行有效地结合，从而形成优势互补。高校可以通过组织类似于“心理健康节”这种与心理健康教育具有关联性的课外实践活动来提高心理健康教育的质量，其可以充分的结合线上与线下两种教学形式来开展活动。例如，高校可以通过线下活动的形式鼓励学生积极地利用线上资源将自己疫情防控常态化阶段的心理活动通过短视频以及电子邮件的形式参与其中，以此来帮助学生抒发自己内心的压力。除此之外，高校还可以通过组织网络心理健康技巧竞赛与心理健康防护常识竞赛等活动进一步加强对于学生心理健康的教育，以此来强化线上心理健康教育的教学效果。

#### 2.4 强化对于学生心理危机干预系统的建设

各大高校需要通过利用现代化信息技术来实现对于学生心理健康的前瞻性以及精准性的分析与判断，加强构建大学生

心理健康危机干预系统，以此来确保大学生的心理能够健康成长。高校除了强化对于学生心理健康理论与实践方面的教育之外，还需要提升对于学生心理健康防控教育工作开展的重视程度，并通过构建相应的心理健康危机干预系统来实时地掌控学生的心理健康状况。心理健康危机干预系统需要录入各种突发性危机环境下学生的真实心理状态数据，以此来为学生心理健康状态提供判断依据，进而为避免大学生因心理健康问题出现自我伤害等情况提供保障。

#### 2.5 构建学校与家庭的心理健康教育协同机制

学校以及家庭是学生成长、生活的重要环境，并且学校与家庭的教育在学生成长发展的过程中占据着十分重要的位置。其次，学校与家庭对于学生的心理价值的塑造以及心理健康的支撑作用是无可替代的。由此可见，大学生的心理健康成长离不开教师与家长的共同努力，因此，学校应该与学生的家庭建立起密切的联系，教师应该与家长实时的进行交流与沟通，对大学生的心理健康状态进行实时的信息共享，以此来为学生的心理健康发展提供保障。

### 结束语

本文除了介绍新冠疫情防控常态化为各大高校心理健康教育工作开展所带来的挑战之外，还相应的介绍了其为高校心理健康教育工作开展所带来的机遇，机遇与挑战二者相辅相成，单方面的迎接挑战无法取得成功，只有在抓住机遇的同时迎接挑战才可达到最终的目的。此外，本文对如何应对新冠疫情防控常态化对高校心理健康教育工作开展所提出的挑战提出了具有针对性的策略，以供读者参考。综合上述内容可知，新冠疫情防控常态化在为高校教育工作展开带来挑战的同时也带来了发展的机遇，高校想要克服考验就必须抓住机遇，然后充分利用其中所隐藏的优势，采取具有合理性以及可操作性的对策解决教学工作中所遇到的难题。

### 参考文献

- [1]陈功兴. 疫情下高校心理健康工作的挑战与对策[J]. 广西教育, 2020(47): 134-136+165.
- [2]徐鉴民. 疫情防控常态化下高职院校心理健康教育的挑战与对策[J]. 甘肃教育, 2020(22): 30-31.
- [3]陈永琴, 徐红丹. 新媒体时代高校积极心理健康教育的挑战与对策[J]. 教育现代化, 2017, 4(36): 164-166.

#### 作者简介:

赵扬(1985—), 河北邯郸, 硕士研究生, 讲师, 研究方向: 大学生思想政治教育。

王志文(1993—), 天津武清, 硕士研究生, 助教, 研究方向: 大学生思想政治教育。