

疫情常态化管理下大学生心理健康教育问题及对策研究

康雅丹

郑州商学院

[摘要]2020年疫情席卷全球,时至今日疫情依然存在,为保障人民群众的生命健康安全和社会环境的平安稳定,我国一直处于疫情防控常态化管理。疫情常态化管理期间大学生延迟开学、线上教学、在校封闭式管理,对大学生的身心健康产生了一定的消极影响。本文将研究分析疫情常态化管理下大学生容易产生的心理问题,并对产生的心理问题进行分析,继而提出应对疫情常态化管理下大学生心理健康的对策。

[关键词]疫情常态化;大学生;心理健康;对策

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.09.020

引言

2020年疫情是我国自成立以来的重大突发公共卫生事件,给我国的社会发展带来了巨大挑战。由于疫情是一种新型传染病病毒,在该病毒传播之初没有良好的方式去治疗,且该病毒的传播性较强,所以疫情自爆发以来我国一直处于严防严控的管理状态。随着我国科学家和医疗团队的研究治疗,我国国内的疫情取得了阶段性的胜利,但当前国外疫情依然处于高传播发展阶段,致使我国国内疫情时常出现局部暴发,所以疫情常态化管理成了当前我国预防传播的必然选择。高校的师生来自五湖四海,学习生活的场地较为集中且交流活动较为频繁,在疫情常态化管理下,我国高校普遍选择了延迟开学、线上教学、封闭式管理、减少聚集性活动等防控管理方式,力求保证高校校园的平安与稳定。这种社会大环境在一定程度上致使大学生产生了负面情绪,在这特殊时期也出现了一些心理问题。

2020级、2021级大学生都是在疫情的特殊时期经历了高考,20级的同学们更是经历了高考自改革以来的唯一一次延期,在这种特殊环境下,他们经历了成年、外出求学等人生重大转变,或多或少的都因新冠疫情的影响产生了特殊的心理特征,作为高校辅导员,预防和解决疫情常态化管理下大学生心理健康问题则是日常工作的重中之重。

1. 疫情常态化管理下大学生产生的心理健康问题

1.1 行为和情绪问题

心理健康的标准包含很多方面,如情绪稳定、行为正常等,在疫情常态化管理下,部分同学的心理平衡被扰乱,情绪和行为都一定程度收到了影响。疫情前期的传播率和死亡率较高,随着互联网的发展,大学生能够第一时间获取疫情的相关知识,这就导致很多疫情的消极信息被社会放大,使得很多大学生出现恐慌、焦虑。一方面担心自己被感染,时常处于敏感的状态;一方面又担心周围环境不安全,使得自己处于担心害怕中;另一方面看到报道的疫情情况,对疫情的控制没有信心,担心大环境无法尽快恢复。导致自己长期处于痛苦、害怕的情绪中,致使自己的行为出现异常,根据相关数据可知,在疫情期间,我国青少年的自杀率呈现明显的上升趋势,严重影响了社会稳定和人民的身心健康。

1.2 环境适应能力问题

由于高校生来自全国各地,在疫情常态化管理下,大多数高校采取了封闭式管理,这种管理模式对那些第一次独自外出求学的大学生来说产生了一定的消极影响。大学生群体基本都是成年人,梦想进入高校学习之后将会是自由的,但在疫情常态化管理下,中高风险地区的高校是“非必要不离校”,低风险地区是“非必要不外出”,外出需要请假、报备,这一系列管控方式一定程度上限制了大学生与社会大环境的接触,减少了外出旅游、社会实践、兼职等活动^[1]。在校园内的不聚集限制了同学们与其他院系、班级同学的接触与沟通,在这种管理模式下,大学生会对外界环境产生心理和身体的不适应,产生一定程度上的陌生与紧张,其适应能力下降,进而可能会产生心理调适障碍。

1.3 学业就业压力问题

大学生自疫情爆发之际,就由传统的线下课堂教学转变为了线上教学,线上学习由于老师无法直观的看到每一位同学的学习情况,学习全靠个人的自觉,所以部分不自律的同学就放松了对学习的重视。再加上部分新升入大学的同学对自己所学专业的不了解,导致学习难度加大,自己的学习状态和学习目标都受到了冲击,就使得其学业成绩下降,挂科现象频出^[2]。其次就是受疫情的影响,我国的社会经济受到了一定限制,很多中小型企业面临破产,大型企业发展受限,相应的能够提供给大学生的就业岗位就少,这就使得大学生就业压力增大,很多大学生面临毕业即失业的境地,进而导致大学生身心受挫,出现一些极端思想和行为。

2. 疫情常态化管理下大学生产生心理健康教育问题的原因

2.1 社会环境变化,生命健康受损

疫情的爆发较为突然,且病毒对人体的生命健康威胁较大。在疫情爆发之际,每日的新增确诊病例和死亡人数在不断怎加,更是出现了封城、居家隔离、集中隔离等现象,社会大环境发生了较大变化,人民群众的生活、工作、出行都受到了严重影响。因疫情是一种新型病毒,在治疗和研发初期一直处于摸索状态,很多人因治疗不及时去世,即使治疗痊愈的人也会有一定的后遗症,严重损害了人民群众的生命健康安全。

2.2 校园封闭管理，人际交往较少

在正常的校园和社会环境中，大学生的社会活动是不受任何限制的，学生可以正常和老师进行面对面的请教，学生之间能够开展丰富的娱乐活动，学生和社会各界能够进行各种交流，大学生的身心能够在各种人际交往中得到释放和维护^[3]。但在疫情的影响下，大学生在家处于居家隔离，在校处于封闭式的管理，这就限制了大学生的活动范围，使得大学生在人际交往方面较为生疏，使得一些消极情绪无法得到及时释放，特别是一些性格内向的学生，其心理状态会更加悲观，根据现有经验来看，面对面的沟通是解决心理异常情况的最有效方式，是养成健康身心的最好方式。

2.3 线上教学增多，学习效果有限

疫情一直处于常态化的管理，且现在疫情具有不定期局部爆发的特点，根据国家“停课不停学”的特点，所以近几年线上教学一直处于主导地位。部分理论课程线上和线下教学无较大区别，但一些工科专业涉及计算知识时线上教学效果就会大大降低，老师无法直观的讲授相关知识，学生在电脑屏幕前接收的知识也有限，根据相关调查可知，线上教学使得大学生的学习成效下降。

3. 疫情常态化管理下应对大学生心理健康教育问题的对策

3.1 定时开展心理健康筛查

辅导员要随时随地关注大学生的心理健康状况，在学校的统一部署下，运用较为科学的心理普查软件对大学生进行心理筛查^[4]。在筛查前要把心理普查的目的和意义向大学生宣讲清楚，让所有大学生正确看待心理普查，了解心理普查的科学性和借鉴意义；在心理筛查过程中，辅导员老师要作为第一负责人，监督提醒同学们根据自己的情况进行选择，不可借鉴他人的建议；在心理筛查结束之后，要对初步确定出来的重点关注名单一一进行谈心谈话，了解关注到每位同学的家庭情况、人际关系、心理困惑等。对于辅导员能解决沟通的学生要及时疏导，对于心理问题严重且已被确诊的同学要及时进行转接，与专业的心理咨询老师或者心理医生进行对接。辅导员要充分做到大学生思想政治引导者的作用，对有心理困惑的学生及时疏导，引导同学们能够正视和消化自己的心理困惑。

3.2 增加专业心理咨询服务

2021年教育部发布了《关于加强学生心理健康管理工作的通知》，该通知明确指出了要加强心理咨询辅导工作，要求各个高校要努力强化心理咨询服务平台，设立专业的心理辅导室、团体活动室等，为大学生提供及时、科学、有效的心理咨询服务。作为辅导员老师，在大学生入校时就要向大家介绍本校的心理健康中心和心理咨询老师，让同学们第一时间知道如果自己遇到心理困惑，应该去哪、找谁求助。在日常工作中，将学生的身心健康放在首要位置，时刻关注每位同学的心理状

况，及时发现问题并且解决问题。不断提升自己的业务能力，学习专业的心理知识，认真对待每一位同学的心理咨询，积累经验，努力担当起大学生的心灵导师。

3.3 搞活课堂教学方式

课堂思政现已基本深入到所有课堂中去，教师不仅在课堂中会讲授专业知识，更会将思想政治教育贯穿至课堂教学中去，落实落地立德树人的根本任务。在疫情的常态化管理下，教师的教学任务也面临新的挑战，教师对学生来说既是老师也是朋友，所以在大学生的心理健康教育方面，教师的责任也意义巨大^[5]。教师要充分利用课堂，搞活课堂，让大学生喜欢上课，喜欢与老师进行交流分享，并且信任老师，当学生遇到心理困惑时能够及时的向老师求救，努力使得大学生不仅在课堂上能够学到专业知识，也能形成正确、健康的心理观念。

3.4 营造平安健康的校园氛围

在疫情常态化管理、高校封闭式管理下，虽然校园内不能进行大规模聚集的文化娱乐活动，但可以利用网络新媒体技术、校园宣传新模式等，营造健康平安的校园氛围，维护大学生心理健康。互联网是大学生学习、生活、娱乐的主要渠道，辅导员应充分利用互联网平台，定时发布一些积极的观念和心理健康相关知识，引导大学生树立正确的心态和心理素质。辅导员也要利用好假期初开学的心理健康宣传周和“525（我爱我）”心理健康活动月，积极组织开展一些线上和线下相结合的各类心理健康文化活动，传播正能量，消除大学生的悲观情绪和心理困惑，营造平安健康的校园氛围。

4. 结论

疫情尚未结束，疫情常态化管理将会一直持续，大学生作为新时代社会主义事业接班人，高校要在严防疫情的基础上，时刻将大学生心理健康教育摆在重要位置，积极对大学生进行正确价值观的引导，组织开展科学、有效的心理健康教育，保障大学生的身心健康发展，使得大学生能够以科学的心态对抗疫情。

参考文献

- [1] 苏雅. 防疫常态化机制下大学生心理健康问题及对策研究[J]. 华东纸业, 2021, 51(06): 44-46.
- [2] 高芳芳. 疫情防控常态化背景下高校加强大学生心理健康教育研究[J]. 长治学院学报, 2021, 38(03): 119-124.
- [3] 佟拓. 后疫情时代大学生心理健康教育课程改革研究[J]. 高教学刊, 2021, 7(36): 140-143.
- [4] 吴志鹏. 疫情防控背景下大学生心理健康问题及对策研究[J]. 现代商贸工业, 2021, 42(22): 46-48.
- [5] 海英. 疫情背景下大学生心理健康教育问题及对策[J]. 质量与市场, 2020, 6(12): 28-30.