

新冠疫情防控常态化下高职生心理特点及应对策略

卢青燕

广西生态工程职业技术学院

DOI:10.12238/er.v4i6.3940

[摘要] 如今,我国新冠肺炎疫情得到基本控制,党和政府也出台了多项政策支持复产复工,高校陆续复课。疫情影响下,学生普遍需要居家上网课,且开学后很多大学均采取了封闭式管理模式,这直接影响了大学生的心理状态。高校也出现了诸多由于心理状态不佳而引发的不良事件。为此,就有必要深入探讨新冠疫情防控常态化下,高职生心理特点及应对策略。

[关键词] 疫情防控; 高职生; 心理特点

中图分类号: G7 **文献标识码:** A

Psychological characteristics and coping strategies of vocational college students under the normalization of epidemic prevention and control in COVID-19

Qingyan Lu

Guangxi Eco-engineering Vocational And Technical College

[Abstract] Nowadays, the epidemic situation of Covid-19 in China has been basically controlled, and the Party and the government have also introduced a number of policies to support the resumption of production and work, and colleges and universities have resumed classes one after another. Under the influence of the epidemic situation, students generally need home-based online classes, and many universities have adopted a closed management mode after the start of school, which directly affects the psychological state of college students. There are also many adverse events caused by poor psychological state in colleges and universities. Therefore, it is necessary to deeply discuss the psychological characteristics and coping strategies of vocational college students under the normalization of epidemic prevention and control in COVID-19.

[Key words] Epidemic prevention and control; Higher vocational students; psychological characteristics

新冠疫情对社会生产生活产生了巨大影响,关乎个人的身心状态。大学生群体是疫情之中需要重点关注的群体,学校、家长和社会需采取多种措施做好高职生的心理建设工作,引导高职生在日常学习和生活中以积极的态度面对疫情,进而促进学生身心的健康发展。

1 疫情常态化下大学生心理健康教育工作的意义

新冠疫情传染性极强,传播迅速,感染人数较多,对人们的生命安全构成了极大的威胁。另外,新冠病毒是一种前所未有的疾病,容易造成群众的恐慌情绪。长时间居家工作、学习和生活,在无形中增加了学生的压力,校园管理中主要采用封闭式管理,学生容易出现焦虑、抑郁

等负面情绪。疫情常态化的环境之中,学校、家庭和社会需要更加关注大学生的情绪状态。采取有效措施完善大学生心理健康教育,有利于社会稳定发展,推进高校心理教育工作的顺利进行。

1.1 保障学校和谐、稳定运转

影响高校稳定的因素较多,如政治因素、文化因素等,大学生的心理健康直接关乎高校的稳定。受疫情影响,学生的学业、人际交往和就业心理是现阶段最为显著的问题。如上述问题在学生身上集中暴发,则会阻碍学校的稳定运行,不利于学生日后开展,甚至破坏学校的社会形象。所以,疫情常态化的环境下,高校必须高度重视高职生的心理教育工作。

1.2 推动高校心理教育工作有序进行

三全育人是党中央和国务院提出的重要要求,三全育人理念也应渗透于教育教学的诸多环节。学校育人工作中涵盖的内容较多,如扶贫工作、学业帮扶工作及心理教育工作。心理健康教育是落实三全教育的重点,学生心理健康对学校三全育人政策的贯彻落实产生了显著影响。所以,心理教育工作也成为当前的工作重点。

2 疫情防控常态化下大学生的心理特点

2.1 担忧安全防范措施

如今,国内疫情控制取得良好的成效,但是境外输入及无症状感染问题依然不

容忽视,这会对人们的生活和健康产生较大影响。高职院校的人员密度较大,疫情防控会对学生的身心健康造成影响,大学生长期处在紧张担忧的情绪之中。

2.2 担忧学习秩序恢复

新冠疫情打乱了原有的校园秩序和校园生活节奏,尽管学生可利用网络学习专业知识和基础课程,但是无法走入校园参与实践,学生毕业论文和求职均受到了较大影响。生活之中面临着诸多的不确定性,学生无法掌控自己的生活,因此产生了较强的焦虑情绪,学生希望早日恢复正常的学习和生活秩序。

2.3 担忧未来职业发展

疫情爆发后,我国的社会和经济均受到较大影响,毕业生求职和升学及未来发展也受到了较大影响。应届毕业生无法参加线下校招,失去了很多求职机会。如参加研究生复试,则需适应云面试的形式,但可借鉴的经验却十分有限。另外,疫情也颠覆了传统的社会人际交往模式。大学生无法准确地判断未来的职业走向,制定科学的个人发展规划,因此学生会产生焦虑、不安等负面情绪。

2.4 重大生活事件造成的创伤

大学生的心理状态并未进入成熟阶段,自我心理调节机制也存在着明显不足,易于受生活大事件的影响,甚至产生无法短时间抚平的心理创伤,如问题较为严重,学生会产生心理应激障碍。社会、学校和家庭必须高度重视疫情期间遭遇生活大事件学生的心理教育,引导其逐渐走出创伤。

3 疫情常态化下大学生心理健康教育工作的措施

疫情常态化的背景下,大学生心理健康教育日渐成为教师关注的焦点,为保证心理健康教育工作质量,需采取科学有效的应对措施。

3.1 发扬抗疫精神,组织课外活动,促进身心发展

抗疫精神是社会发展中不容忽视的精神内核,具有鲜明的时代特征。国家领

导人指出,精神是一个人立足和一个国家发展的根本。抗疫精神集中展现了爱国主义精神、以人民为根本的政治品质和敢于积极斗争的社会理念。对于探索科学精神,寻求实践中的真理有着十分重要的作用。在主题教育的过程中,学校应主动邀请抗疫一线的典型到学校做报告和讲座,以此引导学生更加全面地了解抗疫精神的内核。鼓励青年学生积极践行民族精神,引导学生建立正确的生命观,珍爱生命。组织学生参与多种不同形式的校园文化主题活动,打造更加丰富且系统的课堂生活,打破课堂的时空局限,与学生保持密切的联系,建立良好的师生关系,一方面舒缓学生的学业压力,另一方面也为学生的心理健康和未来稳定发展奠定坚实的基础。

3.2 学习疫情知识,合理应对疫情

学生需学习与疫情相关的知识,课程教学中应充分结合学生的主要特征设置学生感兴趣且可引发学生情感共鸣的课程,完善教育教学的主要形式,引导学生产生情感共鸣。与此同时,基于疫情常态化的社会背景,采取多种不同的教学方式和课堂活动引导学生正确认识心理健康教育的重要作用和积极作用。

另外,高职生日常教育中,需为学生普及重要的心理健康知识、生理知识和科学知识,加强生命健康教育,以增强学生应对突发公共事件的能力。有关部门也要结合新冠肺炎疫情控制现状,编制大学生心理健康教育指导手册,这也成为新冠疫情期间为大学生组织开展心理疏导和教育工作的重要依据。学生复课后,学校可分发疫情防护知识手册,张贴健康知识海报,向学生介绍新冠病毒的相关知识,为学生提供心理健康筛查和咨询服务,完善重点人群的监督工作,采用多种方式加大宣传力度,加强学生的科学意识,以科学的视角对待新冠病毒,不可相信和传播谣言,从而减轻学生的焦虑和紧张情绪,以积极乐观的态度面对生活和学习。

3.3 创建双线心理危机干预机制

高职院校在日常工作中需要积极组织心理健康教育及团体辅导活动,培养学生应对负面问题的能力,以此减轻防疫事件对学生情绪产生的负面影响。学校在日常工作中,要提前做好规划工作,采取科学有效的应对措施,建立完善的心理危机预警机制,制定切实可行的心理危机干预机制,重视特殊时期、不同季节心理危机的干预与控制工作。与此同时,创建科学、完备的线上干预机制,实行线上+线下双线心理干预。学校可建立完善的线上心理咨询服务,为学生提供专业全面的心理援助,使其积极应对此次疫情中出现的突发问题和状况。在网站、公众号和微博等平台的协助下,完成线上的宣传教育,扩大心理育人的范围。不仅如此,在线上心理科普的过程中,也可全面了解和把握学生的心理状态,增强指导的针对性。

4 结束语

新冠疫情已进入常态化发展阶段,高职生的心理健康教育工作也成为学校教育工作中不容忽视的一环,该项工作具有长期性和复杂性。对于学校而言,一方面是考验,另一方面也是学校教育能力和教学水平的体现。为切实做好此项工作,学校的思政工作人员需要形成合力,创建双线心理危机干预机制,鼓励学生学习疫情知识,合理应对疫情,以此促进大学生心理健康教育工作的顺利开展,保障学生的健康发展。

[参考文献]

- [1]谷中秀,华平.疫情防控常态化背景下高职院校教育教学的变革与应对[J].河南教育(职成教),2020(09):19-21.
- [2]孟丽萍,曹伟,葛志元.疫情防控常态化下高职院校特殊学生群体管理策略探析[J].国际公关,2020(12):300-301.
- [3]于海欣.新冠肺炎疫情下高职院校学生线上思想政治工作路径探析——基于对大庆三所高校学生的问卷调查与访谈[J].青年与社会,2020(30):97-98.