

浅谈后疫情时代的大学生心理健康教育

赵洪磊

DOI:10.12238/er.v7i1.4901

[摘要] 大学生教育教学的有效开展,对于提升大学生能力以及丰富知识结构等方面具有重要作用,其在实际的教育教学过程中,不仅需要开展知识教育教学,也需要对心理健康等方面开展教育教学工作,旨在提升大学生的综合素养以及确保大学生得到全面发展。当前大部分省份已基本实现疫情的“常态化防控”,然而新冠疫情暴发初期的心理影响对很多大学生而言,影响仍然非常大。同时随着国家防疫政策的不断改进,对大学生的心理及其行为都会影响,因此为了确保大学生能够适应变化发展的现状,必须有效开展后疫情时代的大学生心理健康教育工作。

[关键词] 大学生; 心理健康教育; 重要性; 影响; 对策; 建议

中图分类号: G479 文献标识码: A

On Psychological Health Education for College Students in the Post Epidemic Era

Honglei Zhao

[Abstract] The effective implementation of education and teaching for college students plays an important role in enhancing their abilities and enriching their knowledge structure. In the actual education and teaching process, it is not only necessary to carry out knowledge education and teaching, but also to carry out education and teaching work on psychological health and other aspects, aiming to enhance the comprehensive literacy of college students and ensure their comprehensive development. At present, most provinces have basically achieved the "normalized prevention and control" of the epidemic, but the psychological impact of the initial outbreak of COVID-19 is still very big for many college students. With the continuous improvement of national epidemic prevention policies, it will have an impact on the psychology and behavior of college students. Therefore, in order to ensure that college students can adapt to the changing and developing situation, it is necessary to effectively carry out mental health education for college students in the post epidemic era.

[Key words] college students; Psychological health education; Importance; Impact; Countermeasures; proposal

近年来的新冠疫情爆发后,反复无常的新冠肺炎疫情使得很多大学生的日常生活与学习无法回归正轨,使得大学生存在心理健康问题变得更趋严重,所以需要结合最新的防疫政策,有效开展大学生心理健康教育工作,确保大学生能够坚持乐观积极的生活学习态度,合理调整自身的心理与情绪。2020年初以来,新冠疫情近乎涉及到我国绝大部分地区省份,其中防疫政策也在持续不断的完善。最新的疫情防控政策为“新十条政策”(于2022年12月17日颁布),其是结合现阶段的疫情防控、经济发展以及社会稳定等条件下的科学防疫政策。主要内容包括:风险区域划分必须科学精准以及“快封快解”、核酸检测与隔离方式的优化调整、确保群众购药的基本需求、做好重点人群健康情况摸底及分类管理、推进老年人新冠病毒疫苗接种、保障社会正常运转和基本医疗服务、加强涉疫安全保障以及优化学校疫情防控工作。其中后疫情时代的学校疫情防控为“没有疫情的学校开展正常线下教学,有疫情的学校精准划定风险区域”。因

此为了促进了后疫情时代的大学生健康发展,本文就后疫情时代的大学生心理健康教育进行了分析。

1 大学生心理健康教育的重要性

高校的大学生通常是来自于全国不同的省份,其性格特点、兴趣爱好等方面都存在差异与区别;并且在大学生活过程中,要求大学生单独解决以前未涉及的不同问题,比如人际关系问题等方面,上述这些原因都会影响大学生心理。因此大学生心理健康教育的重要性不言而喻,它关系到个体学生的幸福和成长,也关系到社会的稳定和进步。具体体现在:

1.1 确保大学生身心健康。大学生是身心健康发展的关键时期,他们不仅要应对学业的挑战,还要面对生活的压力和情感问题。心理健康问题可能对个体的生理健康产生不利影响,如增加抑郁和焦虑症状,导致睡眠问题、头痛、消化问题等身体疾病。心理健康问题也会影响学生的情感体验和人际关系,使他们感到孤独、无助,甚至影响他们的自尊心和自信心。

1.2 促进学生成长发展。学业是大学生的主要任务之一,心理健康问题可能严重影响学业表现。焦虑、抑郁和学习动力不足会降低学生的学术成就,影响他们的学习效率和创造力。因此,维护心理健康对于提高学业成绩和学术表现至关重要。大学时期是个人成长和发展的关键时期,心理健康问题可能对未来职业和社会发展产生长期的影响。通过心理健康教育,学生可以培养自我认知、情感管理、解决问题的能力,这些都是未来职业和社交生活中的关键技能。

1.3 保障社会安全稳定。大学生是社会的未来,他们的心理健康状况直接关系到社会的稳定和进步。如果大量学生因心理健康问题而无法顺利完成学业,社会可能面临更多的社会问题,如失业、犯罪等。一些学生的心理健康问题可能导致家庭负担加重,家长不仅需要关心孩子的学业,还需要应对孩子的心理健康问题。通过高校心理健康教育,可以提供更多的资源和支持,减轻家庭的负担。投资于大学生心理健康教育是维护社会稳定的重要手段。大学生心理健康教育不仅关系到个体学生的幸福和成长,还对社会的稳定和进步具有重要作用。通过有效的心理健康教育,可以帮助学生更好地应对学业和生活挑战,建立积极的心理状态,为未来的发展打下坚实的基础。因此,高校应该高度重视心理健康教育,制定综合的教育计划,提供多样化的支持和资源,以确保每位学生都能享有良好的心理健康。

2 后疫情时代的主要影响

后疫情时代一般是指疫情基本不会影响人们的正常生产生活,但是疫情还会存在,并且要求人们去顺应这种变化,而且后疫情时代要求防疫和复工复产同时开展。

新冠疫情涉及到我国绝大部分地区省份,冲击到社会的诸多行业,同时也严重影响到社会大众的心理状况,比如部分民众存在心理焦虑等现象,所以需要科学制订防疫政策。目前后疫情时代的防疫政策在持续完善中,并且必须结合现阶段的疫情防控、经济发展以及社会稳定等要求,科学制订防疫政策,现阶段最新的疫情防控政策为“新十条政策”(于2022年12月17日颁布)。

后疫情时代的文化教育影响主要表现为:第一,文化方面的影响。新冠疫情对文化方面的影响非常大,其中我国防疫政策的制订遵循以民至上的原则,把全民安全与健康放在首位,充分体现了党群一心,主要包括政府负责、人民配合、出行规范安全防护等。同时支持援助相关国家防疫,展现了我国文化的强大自信。第二,教育方面的影响。在政府指导和结合学校实际的情况有效开展防护工作,确保教育教学工作的正常开展。同时要求结合最新防疫政策,加强线上教学与线下教学相结合。此外后疫情时代对于大学生的影响,由于大学生的心理状态、情绪等容易受到外界环境变化的影响,并且具有周期短、波动大等特点。因此后疫情时代的大学生心理健康教育工作开展,必须促进大学生系统性的学习心理健康教育理论知识,提高心理素质。

3 后疫情时代的大学生心理健康教育问题及其对策分析

后疫情时代,在疫情不断反复以及常态化疫情防控的背景下,大学生心理难免会受到影响,如果不加以正确教育与引导,不仅影响到大学生的学习成绩,甚至会对社会的稳定发展造成严重后果。所以需要高校心理健康工作从业人员提出新要求,科学开展后疫情时代的大学生心理健康工作,确保大学生的心理健康。然而基于不同原因的影响,使得后疫情时代的大学生心理健康教育仍然存在不少问题,以下就其进行简要分析,并提出相应对策。

3.1 后疫情时代的大学生心理健康教育问题分析。(1) 观念意识方面的问题。后疫情时代的大学生心理健康教育工作主体仍然主要是由辅导员来完成,但是由于其心理健康教育的理论知识等方面比较欠缺,导致其观念意识未能得到有效转变。并且还存在着不重视心理健康教育现象,造成心理健康教育课时与系统性的课堂教学还存在不足。(2) 生活学习方面的问题。后疫情时代,新冠疫情随着全国的逐步开放,学校防疫政策也在不断调整与完善,但是部分大学生的适应能力比较差,造成其在生活与学习方面未能进行有效调节(不能合理安排自己的日常生活和学习),进而出现烦躁情绪等心理不健康问题。(3) 应急反应方面的问题。后疫情时代,由于大学生缺乏系统的心理健康教育,并且受到疫情爆发初始的影响,如果防疫政策改变与疫情突发时,很多大学生在心理方面未能及时作出应急反应。(4) 投入与宣传方面的问题。社会经济的高速发展,加大了高校文化建设力度。但是后疫情时代,对大学生的心理健康教育投入与宣传仍然存在不足。只有在大学生发生心理健康问题时,才会受到社会大众的关注。(5) 家庭方面的问题。后疫情时代的部分家庭还是会受到传统应试教育浸染,始终只注重大学生的学习成绩,缺乏对大学生心理的关注,制约了大学生的全方位健康发展。

3.2 后疫情时代的大学生心理健康教育对策分析。(1) 转变教育观念意识。后疫情时代下要求重视大学生心理健康教育工作开展,积极转变教育观念意识。比如需要辅导员做好大学新生入学的心理健康建档、定期开展往届大学生的心理健康调查等,以便能够快速发觉大学生存在的心理方面问题,并协助解决。同时把心理健康教育课程作为必修课开展教学,渗透于其它学科的日常教育教学中,而且必须联系大学生的实际状况,科学设计心理健康教育课程。(2) 辅助大学生的学业与职业规划。新冠疫情的爆发,对大学生的学业与职业影响非常大(学习和就业都不能正常进行),造成部分大学生存在心理问题。因此在后疫情时代下,需要遵循“三全”育人要求(三全为全员、全过程、全方位),通过学校、班主任、学科老师以及辅导员等制订相应的制度,辅助大学生解决在学习与就业方面存在的问题,以保障大学生心理健康。(3) 强化应急机制建设。后疫情时代的大学生心理健康教育,需要强化应急机制建设,比如做好突发事件前的应急响应模拟训练,科学处理突发事件(比如稳定教学秩序、调整大学生情绪),回顾总结突发事件处理经验,为以后突发事件发生

时,提供借鉴参考。(4)保障心理健康教育建设与宣传力度。后疫情时代,通过社会与政府相关部门的协助,加强对大学生心理健康教育的投入与宣传。让大学生了解到心理健康教育的重要性,同时给予大学生更多的实习机会(比如医学类专业的大学生,可以去一线抗疫地区实习等)。(5)增强家庭心理健康教育能力。一般父母对大学生的心理状况比较了解,所以需要的相关平台(比如微信群等),做好家校交流工作,以便学校能够及时掌握大学生的心理状态。后疫情时代下,由于防疫政策以及家庭经济等方面的改变,会影响到大学生的心理变化,所以需要结合实际,增强家庭心理健康教育能力,以保障大学生的心理健康。

4 后疫情时代的大学生心理健康教育建议

4.1 正确树立防控意识,提升教师专业能力。大学老师和辅导员是负责大学生心理健康教育的主体工作者,所以必须正确树立防控意识,充分认识后疫情时代的常态化防控及其对大学生产生的心理影响,高度关注大学生的心理健康问题,并做疏导工作。具体而言,主要体现在:(1)大学老师和辅导员需要了解掌握最新防疫政策,并且能够正确认识到疫情对大学生心理健康的影响,做到不信谣不传谣。并且把防疫的正能量案例作为教学案例向学生进行分享、讨论,通过多种形式让学生能够感受到社会的力量。(2)提升教师专业能力。教师需要扎实心理学专业知识基础,利用多种渠道尤其是在线课程、新媒体等汲取广博知识,不断提高自身的心理学方面的理论基础和实践操作能力,尤其是对于大学生在疫情防控常态化下产生的新的心理问题能够做到随机应变,用专业知识化解学生的新问题。

4.2 加强家校合作。随着后疫情时代的防控政策,以及家校环境的变化,造成部分学生存在心理问题。所以需要加强家校合作,在大学生的心身健康教育方面,及时做到信息共享与交流。辅导员要及时联系家长,了解大学生的学习环境和学习经历,以此建立一人一档。而且辅导员也必须及时向家长反馈大学生的最新心理动态与生活学习情况。通过家校合作,确保学校与家庭之间的沟通流畅,以达到大学生的心理健康教育目的。

4.3 实施动态监测与干预。后疫情时代,高等院校需要充分

运用互联网、大数据等信息技术,构建大学生心理健康教育监控平台,对部分大学生存在的心理健康问题及时进行动态监测与干预。比如通过社交平台,老师与大学生的谈心交流,了解掌握大学生沟通交流时的关键词或大学生自身发布的生活学习动态,及时发现其可能出现的心理问题,确保其在心理危机发生前,予以干预解决,防止大学生因心理问题而做出危害自身与社会的事件。

5 结束语

综上所述,随着新冠疫情形势的变化发展,其防控政策也得到持续调整改进。同时后疫情时代的大学生心理健康也存在诸多变化,所呈现出的特点也不足而一。而且新冠疫情的爆发与常态防控对绝大部分人的心理都造成了不同程度的影响,对大学生也是如此,所以在后疫情时代下,需要从观念意识、生活学习、应急反应、投入与宣传以及家庭等方面着手,结合最新防疫政策、经济发展形势以及社会稳定要求等方面,有效开展大学生的心理健康教育工作。

[参考文献]

[1]赵春珍.“新冠肺炎”疫情期间大学生心理状况调查及教育对策研究[J].心理月刊,2020(08):9-11.

[2]孔凡坤,向玥.基于疫情背景下大学生心理问题构建校院联动网络辅导与咨询研究[J].教育研究,2021(01):41-42.

[3]林桦,姚玲玉,张睿思,等.新冠肺炎疫情对大学生心理健康的影响及调适对策研究[J].心理月刊,2020(07):9-10+12.

[4]王增纳.疫情防控常态化形势下高校心理健康教育工作优化研究[J].太原城市职业技术学院学报,2021(10):95-97.

[5]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.

[6]赵少兰,焦江丽.后疫情时代下大学生自我同一性与心理健康的相关研究[J].山西青年,2022(09):193-195.

[7]王文燕,顾双艳,童玉梅.后疫情时代大学生心理危机工作现状与改进策略探究[J].无锡职业技术学院学报,2023(01):19-23.