

# 后疫情时代大学生心理健康教育路径探析

焦雅堃 刘娜 曾庆雪

(西安邮电大学学生工作部 陕西西安 710121)

摘要:在后疫情时代,虽疫情政策已进一步调整,但对大学生心理健康的影响仍在持续,部分大学生仍存在焦虑、抑郁、认知受损、负性思维增多、人际退缩、强迫行为和网络成瘾等诸多方面问题,高校心理育人工作面临新的挑战。可以通过构建完善的心理育人体系,家校医合力,构建学生心理支持网络,借助心理健康课程与丰富的心理活动,提高学生的心理韧性,发挥心理育人作用,筑牢育人实效。

关键词:疫情;大学生;心理健康教育

Exploring the Path of Psychological Health Education for College Students in the Post Epidemic Era

Jiao Yakun, Liu Na, Zeng Qingxue

(Student Affairs Department of Xi'an University of Posts and Telecommunications, Xi'an 710121, Shaanxi)

In the post epidemic era, although the epidemic policies have been further adjusted, the impact on the mental health of college students is still ongoing. Some college students still face many problems such as anxiety, depression, cognitive impairment, increased negative thinking, interpersonal withdrawal, compulsive behavior, and internet addiction. The psychological education work in universities is facing new challenges. By building a comprehensive psychological education system, combining family, school, and medical staff, we can build a student psychological support network. With the help of psychological health courses and rich psychological activities, we can improve students' psychological resilience, play a role in psychological education, and strengthen the effectiveness of education.

Keywords: Epidemic situation; College students; Mental health education

中图分类号: G444

随着防疫“新十条”的颁布,疫情防控政策进行了进一步的优化调整,将新冠病毒感染调整为“乙类乙管”<sup>[1]</sup>,我国已经逐渐步入后疫情时代(post-pandemic)。但对于这持续数年的新冠疫情给人们心理带来的一次又一次的冲击,对于人们心理健康的影响仍在持续。世界卫生组织发布的《世界精神卫生报告》显示<sup>[2]</sup>,新冠大流行将导致抑郁症和焦虑症的发病率提高了百分之二十五以上,新冠大流行对人们心理健康的影响将长达数十年<sup>[3]</sup>。

对于大学生而言,因疫情爆发以来导致学习环境、生活场景、学习方式、社交方式等方面的改变,学生容易出现周期性情绪起伏大、懈怠、没有动力、产生悲观情绪、人际退缩、缺乏自信的情况<sup>[4]</sup>,是即使处于后疫情时代也不能快速消散。中国科学院心理研究所于今年2月发布的《中国国民心理健康发展报告(2021—2022)》显示,14.8%的青少年存在的人存在不同程度的抑郁风险,青少年抑郁发生率已经显著高于疫情前水平<sup>[5]</sup>。因此探讨后疫情时代如何有效开展大学生心理健康教育,对于帮助学生塑造自尊自信、理性平和、亲善有爱的心态具有重要意义。

## 1 后疫情时代大学生心理健康问题

重大突发公共卫生事件对人们的精神健康影响深远,经历重大生活事件和灾难的人更容易出现消极负面情绪,如焦虑、抑郁、沮丧等<sup>[6]</sup>,并且这种消极情绪影响在应激事件发生后一段时间仍然存在<sup>[7]</sup>。根据世界卫生组织对于全球22个国家的研究发现,在新冠肺炎发病后3个月,许多感染者依然会出现疲劳、情绪波动、认知功能障碍、脑雾、呼吸急促等症状<sup>[8]</sup>。对于大学生而言,影响更为明显,虽已进入了后疫情时代,但是受前三年来封闭管理政策的影响,学习、就业、人际交往等多方面相较于从前已有较大不同,开放后产生的压力和心理问题相较于以往更加凸显。

### 1.1 情绪问题

应激理论认为,尤其是传染病流行期间,人们更加容易产生各种程度的情绪问题<sup>[9,10]</sup>。近些年来,多项研究表明疫情对于大学生负性情绪由显著影响。<sup>[4,9]</sup>在长期新冠疫情的影响下,尽管疫情政策已调整,但伴随第二波疫情的到来,身边“二阳”人数不断增多,很多大学生依然存在出现无助、悲伤、焦虑、恐惧等不良情绪,担心自己会感染或传播病毒,只要身上感到一点不舒服,就觉得自己一定是阳了,产生“幻阳症”,感知压

力水平增高,产生焦虑情绪。

### 1.2 认知问题

受长期疫情封闭管理政策与线上授课的影响,许多学生出现记忆力下降、注意力难以集中、学习效率低下、负性思维增多,容易思维偏激和思维狭窄<sup>[11]</sup>。尤其在疫情政策放开后,部分学生存在担心身边有人被感染或怀疑自己被感染病毒,陷入“灾难化思维”中,产生恐慌心理。同时,由于疫情的重大应激作用,一些学生可能会表现出“过度反应”,产生各种认知和行为问题,如反复洗手、反复检测体温等生活习惯,这些情况可能会破坏个人的正常生活和社交功能。

### 1.3 人际交往问题

在后疫情时期,很多学生认为身边经过的人可能就是无症状感染者,接触的朋友、同学甚至是亲人都有可能是阳性者。在这种人际交往环境之下,部分学生难免产生社交退缩、怀疑、孤独和不被需要的感受;在日常生活中也会遵守防护措施,保持距离,避免接触,难免产生疏离之感。长期以来可能会萌生拒绝社交的心理。另外受到长期封闭式管理与线上授课的影响,学生的人际交往模式产生了很大不同,再次返回校园生活,难免会面临人际交往的不适应。

### 1.4 行为问题

由于对感染的担忧,有些学生外出时间减少,生活松散缺少规律,甚至导致昼夜颠倒,熬夜、睡眠不良等问题。这些问题引发一些学生出现入睡困难、浅眠、多梦等程度不同的睡眠问题。<sup>[12]</sup>学业拖延、学习效率低下、无聊空虚、自卑自责等都是这一阶段学生的典型特征。根据近些年的研究,在疫情期间网络成瘾与学习倦怠问题也层出不穷<sup>[13]</sup>。另外,对于疫情的过度担忧可能会产生强迫的行为,例如频繁洗手、反复消毒等。

### 1.5 网络成瘾问题

受到近些年封闭管理、线上授课政策的影响,有研究表明,近些年来大学生网络成瘾状况存在显著的上升趋势。<sup>[13]</sup>疫情期间由于受到线上教学的影响,由于网络课程的增加和宅在家中的时间的增加,很多学生的使用网络时间显著增长。除了上网课之外,学生也更喜欢使用网络进行聊天、刷视频、玩游戏等娱乐活动,导致手机使用时间难以控制,甚至可能引发网络成瘾问题。过度的沉迷虚拟网络,跟容易使大学生产生低落消极的抑郁情绪,不愿与家人交流,产生冷漠、暴躁等负面情绪。<sup>[14]</sup>

## 2 后疫情时代大学生心理健康教育路径

### 2.1 多方联动凝聚合力，助力学生健康成长

后疫情时代对高校的心理健康教育工作提出了新要求，对于疫情防控和其他突发事件，高校需要构建多层次、全方位、上下联动的心理预防和干预体系。把大学生心理健康教育纳入学校改革发展整体规划、人才培养体系、思政工作体系和督导评估指标体系之中，多方联动，统一思想，完善顶层设计，协调相关部门，将学生心理健康教育的相关文件精神提到日程。制定学生心理健康预警和干预机制，建立和完善“学校、学院、班级、宿舍”四级心理健康教育工作网络，明确职责分工，细化岗位职责，建立协调机制。组建专业的心理防疫团队，加强对师生的心理援助。在突发事件结束之后，持续跟进学生心理健康状况，开展相关心理干预和康复工作，提高学生身心健康水平。利用好社会、医院、家庭资源，合力构建学生心理支持网络，共同助力学生成长成才。<sup>[16]</sup>

结合实际，利用好校内外资源，搞创新、重实效，充分利用自营媒体功能，包括微信、微博等在内的网络媒介，向广大学生推送相关心理健康知识、情绪调适等相关课程，传播正能量，拓宽心理健康教育的宣传空间与影响力，获得大学生的理解和支持，对于缓解大学生的不良认知由重要意义<sup>[17]</sup>。

同时，可以进行心理健康教育类相关主题活动，保证活动的连续性和时效性，将心理健康教育主动融入大学生学习生活的方方面面，深化健康教育改革。通过通俗化、科普化、大众化的方法，丰富心理健康教育的载体、形式、内容及途径，从细节入手，通过学生组织、社团和班级等正面支持的作用，引导大学生树立正确的心理健康观念。

### 2.2 “家-校-医”联盟协同育人，化解学生心理危机

在后疫情时代，高校应该开始建立和完善“家庭—学校—医院”工作联动机制，及时发现、救助和治疗存在心理危机的学生，这三方共同承担大学生心理健康的育人任务，系统的构建高校心理服务网络，畅通与家长和医院的互通信息交流平台，及时沟通学生情况，探索心理健康工作的科学性与规范化的操作路径<sup>[18]</sup>。

家长是学生成长阶段中不可或缺的呵护者。在后疫情时代，高校辅导员需要更紧密地与家长沟通，常规化密切的家校联络，定期向家长汇报学生在家的思想、学习、生活状况。同时，了解学生的家庭状况、在家表现及家庭关系等情况，更有助于及时掌握学生的心理状态，尽早干预、及时处理问题。了解学生的日常生活及思想动态，结合实际情况，有针对性、有侧重点地为学生制定科学合理的心理水平提升方案。<sup>[19]</sup>

### 2.3 探索育人活动机制，增强学生心理韧性

习近平总书记指出，“做好高校思想政治工作，要更加注重以文化人、以文育人，广泛开展文明校园创建，开展形式多样、健康向上、格调高雅的校园文化活动，广泛开展各类社会实践”。<sup>[20]</sup>丰富的实践活动是心理育人的重要内容，有助于提高大学生包括人际交往和沟通、团队合作等方面的能力，有助于帮助大学生提高自我效能感、增强人际交往的能力，提高心理韧性。后疫情时代，各高校更要积极开展各类校园心理文化活动，创新方式方法，提高学生参与性和获得感。<sup>[21]</sup>

其一，可以聘请专兼职心理教师，开展各种丰富的活动、体验和趣味游戏，以增加学生之间的互动，并突出学生的主观体验，增强其心理调适的自主性和主动性。这样可缓和学生对知识教育的抵触情绪，使学生更容易参与其中，进而使他们在辅导中能够更全面、自然地展现自我。在活动中尊重、倾听、积极关注学生在疫情中产生的各种负面事件和消极想法，给予学生适时的鼓励、帮助和引导。同时尝试更多维的方式如绘画治疗、园艺治疗、手工治疗、写作治疗等方式，开创大学生心理健康教育特色育人模式。

其二，辅导员、班主任等是大学生心理健康教育的重要补充力量，鼓励其多层面开展校院系级活动、心理主题班会。应积极支持各二级学院、社团及相关组织开展心理育人的相关活动，以培养良好的心理品质、增强心理韧性和生命意义感为目标，促进大学生的全面发展。在活动中营造积极的心理氛围，真正做到育人育德。这些活动可以包括心理讲座、互动体验、情景模拟、心理测试、心理辅导和心理技能培训等。可以通过组织学生参与志愿服务、社会实践、人际交往等活动来增强学生的社交能力和价值观。

其三，学生骨干是大学生当中的优秀代表，具有较强的影响力和号召力，能够在学生群体中形成头雁效应。通过充分发挥学生骨干的头雁效应，可以带动更多的学生积极参与到心理育人活动中来。高校可以通过选拔和培养学生骨干，加强他们的心理素质和领导力，让他们在组织和带领学生参与心理育人活动中发挥重要作用，对学生的心理健康状况起到积极的推动作用。同时，在推行心理育人活动时，可以邀请一些学生骨干担任志愿者或助手，让他们参与到心理育人活动的策划、组织和实施中来，通过分享自己的故事、心得和经验，激发更多的学生关注和参与到心理育人活动中，形成良好的心理支持网。促进学生之间的联系与互助，进而促使学生达到在实践中提升、在实践中成长。<sup>[16]</sup>

### 2.4 构建心理健康教育课程体系，服务学生成长成才

大学生心理健康教育课程是心理育人的主渠道，是高校保障学生心理健康，提升学生心理素质，促进学生全面发展的重要举措。在后疫情时代，更加需要发挥大学生心理健康教育的作用，根据学生实际心理状况结合疫情期间的实际，编制适合大学生的课程内容。根据后疫情时代学生情绪变化快、易出现认知行为问题、网络依赖、人际退缩等方面的情况，开设相应的心理课程，注重培养学生的积极心理品质，提高学生心理韧性和抗逆力，开展生命教育主题、情绪调试、挫折教育等相关课程，鼓励学生进行思考、自我反省和自我调整，引导学生树立正确的人生观、价值观和人际关系观念，帮助学生全面发展并健康成长。

新冠肺炎疫情对人的影响是广泛而持久的，后疫情时代，重视大学生心理健康状况的引导和调节，帮助其积极面对并应对生活和学习问题，调整自我状态不仅影响着大学生的个人发展，更影响着家庭幸福，社会和谐。

#### 参考文献：

- [1]仲音. 凝聚实施“乙类乙管”强大合力[N]. 人民日报, 2023-01-08.
  - [2]衡秋歌. 后疫情时代大学新生入学心理适应问题及对策研究[J]. 大众文艺, 2023(7): 125-127.
  - [3]黄悦勤. 《世界精神卫生报告》解读[J]. 心理与健康, 2023,2(2).
  - [4]顾晨王存金. 疫情常态化下大学生心理状态调查及提升对策分析[J]. 心理刊, 2023,06(18): 195-198.
  - [5]傅小兰, 张侃, 陈雪峰, 等. 中国国民心理健康发展报告(2021-2022)[R].
  - [6]汪晶, 丁杨, 蒋茜璇, 等. 新型冠状病毒肺炎疫情期间安徽省高校学生焦虑抑郁水平及应对策略[J]. 中国健康心理学杂志, 2021,29(02): 266-271.
- 焦雅莹(1996-), 女, 硕士, 助教, 从事大学生心理健康研究。  
刘娜(1982-), 女, 工程师, 从事大学生心理健康研究。  
曾庆雪(1994-), 女, 硕士, 助教, 从事大学生心理健康研究。
- 项目名称: 疫情相对封闭管理背景下大学生心理健康教育路径探究一以西安邮电大学为例