

防疫情境下大学生心理健康的促进方法研究

臧娟¹ 王四华¹ 汪慧敏¹ 左静²

1 金肯职业技术学院, 江苏省南京市, 211156;

2 淄博师范高等专科学校, 山东省淄博市, 255100;

摘要: 新冠疫情背景下, 大学生在前期需居家隔离, 后期返校学习亦需要面对防疫挑战。长期的社交隔离、学业压力及就业不确定性等因素显著影响着大学生心理健康, 易引发焦虑、抑郁等问题, 不利于其全面发展。因此, 亟需探究有效的新略健康促进方法, 从社会支持、学校引导、家庭关怀、个人调节等多方面出发, 为大学生提供全面心理保障, 促进其健康成长。

关键词: 新冠疫情; 防疫; 大学生心理健康; 促进方法

DOI: 10.69979/3029-2808.25.03.047

新冠疫情的暴发与持续, 不仅改变全球的社会经济格局, 也深刻影响大学生的生活与学习。在疫情初期, 大学生被迫居家隔离, 线上学习成为常态; 随着疫情防控措施的调整, 虽然校园生活逐步恢复, 但防疫要求仍不容忽视^[1]。在这段特殊时期, 大学生面临着前所未有的挑战, 如信息过载、学业压力、就业不确定性、社交隔离等, 严重冲击着其心理健康。心理问题的滋生不仅影响大学生学习成效与生活质量, 还对其长远发展造成深远影响。鉴于此, 深入探讨防疫情境下大学生心理健康的促进方法, 构建全方位、多层次的心理健康支持体系尤为重要。

1 防疫情境下大学生心理健康现状分析

1.1 疫情信息引发的恐慌与焦虑

在持续防范新冠疫情的情况下, 海量且多变的疫情信息充斥着大学生的日常生活。不是谣言、疫情数据的波动、全球疫情形势的严峻, 极易引发大学生的恐慌和焦虑情绪, 不仅担忧个人健康安全, 还忧虑家庭状况及未来不确定性, 持续的负面情绪累积, 若得不到有效疏导, 将严重影响其心理健康状态。

1.2 学业与就业压力

疫情期间, 线上学习成为常态, 但学习环境的变化未减轻学业负担。相反, 面对网络课程的挑战、学习资源的限制、考试形势的调整, 大学生普遍感受到前所未有的学业压力。同时疫情对就业市场的冲击, 使大学生对未来职业规划充满迷茫和焦虑, 担心就业前景黯淡, 双重压力进一步加剧其心理负担。

1.3 家庭矛盾与社交隔离

长期的居家隔离过程中, 大学生与家庭成员间的相处时间大大增加, 这虽然增强家庭联系, 但也容易因生活习惯、观念差异等引起家庭矛盾。此外, 社交活动的减少和线上社交的局限性, 使大学生感到孤独、社交隔离, 缺乏面对面的情感交流和支持系统, 这种情感上的缺失, 进一步削弱其心理韧性, 不利于心理健康的维护。

2 防疫情境下大学生心理健康促进方法

2.1 信息管理与心理教育

在防疫情境下, 为有效维护大学生的心理健康, 高校需采取一系列深入且系统化的措施。首先, 强化信息管理, 构建权威、高效的信息发布体系, 确保疫情动态与防控策略的传递既迅速又精准, 削弱谣言的滋生空间, 稳定学生情绪^[2]。其次, 深化健康教育体系, 将其有机融入日常教学中, 通过系统化的课程安排, 如必修与选修结合的心理健康教育课程, 以及定期举办的专题讲座、研讨会等, 全面普及心理健康知识, 增强学生心理认知与自我觉察能力。同时, 注重理论与实践相结合, 引入案例分析、角色扮演等互动教学方法, 提升学生对心理问题的识别与解决技巧。充分利用网络平台优势, 打造线上心理健康教育资源库, 包括心理测评、在线咨询、自助学习模块等, 为学生提供便捷、个性化的心理支持服务; 通过在线课程、直播讲座等形式, 打破时空限制, 让学生随时随地都能获取心理健康知识, 提升心理韧性。此外, 加强心理健康服务团队建设, 引入专业心理咨询师与辅导员协同工作, 建立快速响应机制, 对出现心理

困扰的学生进行及时干预与疏导。

2.2 学业与就业指导

针对疫情期间大学生所承受的学业与就业双重压力,高校需采取更为全面且细致的措施以提供支持。在学业层面,首要任务是优化线上教学体验,不仅要升级教学资源,确保内容丰富、互动性强,还要引入智能教学系统,实现个性化学习路径规划,提高学习效率。同时,建立的学习全方位辅导体系,包括设立线上学习社群、增设一对一辅导时段提供,基础的就业引入信息和 AI 实习答疑助手岗位,确保学生在遇到难题时能得到及时、专业的解答。在就业领域,高校应主动出击,深化校企合作,且还要根据行业发展趋势和企业需求,定制化开展职业技能培训项目,提升学生实操能力和市场适应性。此外,举办线上线下相结合的就业指导讲座和职业规划工作坊,邀请行业专家、企业 HR 分享经验,帮助学生树立正确的就业观念,掌握求职技巧,并开展心理调适课程,引导学生以积极心态面对就业挑战,增强心理韧性,从而全面提升其就业竞争力^[3]。

2.3 家庭与社交支持

在深化家庭与社交支持对大学生心理健康的促进作用时,高校需采取更为细致且全面的策略。首先,构建家校联动机制,通过定期开展线上家长讨论会议、设立家校沟通热线等方式,确保家长能及时了解学生在学校表现及心理动态,同时反馈家庭情况,形成双向透明的沟通渠道,有利于家长更好理解和支持学生^[4]。其次,强化校园社交环境的营造,利用线上线下相结合的方式,打造多元化的社交平台。线上方面,除了传统的线上交流会外,还可以引入虚拟社交空间,如心理健康主题论坛、匿名倾诉角等,让学生能在保护隐私的前提下自由表达、寻求帮助。线下方面,则应鼓励社团组织举办心理健康相关的主题活动、工作坊,如心理健康月、情绪管理工作坊等,增强学生参与感和归属感。

2.4 心理援助与干预

在加强心理援助与干预方面,首先构建多层次的心理咨询体系是关键,包括设立校级心理咨询中心,以及各学院配备的心理辅导站,确保学生能够在最短时间内获得专业的心理支持,并引入并培养一批具备高度专业素养和丰富实践经验的心理咨询师团队,更有效地开展工作。其次,创新心理咨询服务模式,除传统面对面咨

询外,还应大力发展线上心理咨询平台,利用视频、语音、文字等多种方式,打破时间和空间的限制,为学生提供更加灵活便捷的咨询服务;开发并推广心理健康 APP,集心理测评、情绪管理、压力缓解等功能于一体,帮助学生随时随地关注自身心理健康状态,学习自我调适技巧。再者,强化心理危机预警与干预机制,通过定期的心理筛查、危机评估等手段,及时发现并识别存在心理危机的学生,采取有效措施进行干预和转介;建立紧急干预绿色通道,确保在紧急情况下能够迅速响应,为学生提供必要的心理支持和危机干预服务,防止事态进一步恶化^[5]。最后,加强心理健康教育与宣传,通过开设心理健康课程、举办心理健康讲座、发放心理健康手册等方式,普及心理健康知识,增强大学生的心理健康意识和自我保健能力。

2.5 自我管理 with 调节

在深化大学生自我管理 with 调节能力的培养上,高校首先将心理健康教育与日常管理紧密结合,通过班会、团日活动等形式,定期组织学生开展心理健康主题讨论,分享自我管理 with 调节的经验与心得,营造积极向上的心理氛围。其次,引入专业的自我管理 with 情绪调节培训课程,如“时间管理工作坊”“压力应对与情绪调节”等,邀请心理学专家或资深心理咨询师进行授课,通过案例分析、角色扮演、小组讨论等互动方式,使学生掌握实用的自我管理 with 调节技巧^[6]。同时,建立心理健康自助资源库,包括在线课程、心理测试、放松音频等,供学生自主学习和练习;鼓励学生利用碎片时间进行自我提升,如利用 APP 进行冥想练习、参与线上心理健康讲座等,将自我管理 with 调节融入日常生活。此外,高校还应关注学生个性化需求,为有需要的学生提供一对一的心理咨询与辅导,帮助其解决具体的心理困扰,提升自我管理能力;建立心理健康支持系统,如心理健康热线、朋辈心理互助小组等,为学生提供一个安全、便捷的心理支持平台,增强其心理韧性^[7]。

2.6 校园文化建设

在校园文化建设中,为了更深入地促进大学生心理健康,可采取以下策略:首先,强化文化引领,将社会主义核心价值观融入校园文化建设的各个环节,通过举办主题讲座、研讨会等形式,引导学生树立正确的世界观、人生观和价值观,形成积极向上的校园精神风貌。

同时,利用校园广播、校报、校刊等传统媒体以及社交媒体等新媒体平台,广泛传播正能量,营造健康向上的校园文化氛围。其次,丰富文化活动形式,结合学生兴趣和需求,定期举办多样化的文化节庆活动、学术科技竞赛、艺术展览等,为学生提供展示自我、交流思想的平台,激发学生的创造力和团队协作能力;鼓励学生参与志愿服务、社会实践等公益活动,增强学生的社会责任感和使命感,培养其关爱他人、服务社会的良好品质[8]。最后,加强心理健康教育与校园文化建设的深度融合,将心理健康教育融入各类文化活动之中,如通过戏剧表演、小品创作等形式展现心理健康主题,让学生在参与中体验、感悟、成长。

3 案例分析

在辽宁某高校的心理健康促进实践中,尤其是在防疫期间,学校展现出高度的责任感与前瞻性,通过一系列精心设计的措施,全面保障学生心理健康。首先利用网络平台实施在线问卷调查,多维度了解学生的心理状态,确保评估的全面性和匿名性。随后,针对问卷中识别出的心理困扰学生,迅速启动一对一访谈机制,由专业心理咨询师提供个性化心理支持。同时,构建的心理危机预警系统,有效识别并跟踪高风险学生,形成家校联动的干预网络,确保问题得到及时解决。在心理援助方面,学校不仅开通24小时线上心理咨询热线,还通过多种渠道发布心理健康科普内容,增强自我调适能力。此外,定期举办的线上团体辅导活动和心理健康宣传周,丰富学生的心理健康知识,营造积极向上的校园氛围,促进学生之间的情感交流与心理支持。上述措施的成功,得益于学校的及时响应与主动干预策略,以及多渠道、多层次的服务体系构建。同时,家校之间的紧密合作,也为学生的心理健康发展提供了坚实的后盾。然而,在取得成绩的同时,学校也意识到存在的问题,如资源分配不均、专业能力待提升以及隐私保护等挑战,都需要在未来的工作中不断加以改进和完善。

4 结语

在持续防疫情境下,大学生心理健康面临前所未有的挑战,如孤独感增强、学习压力、就业迷茫及社交受限等。其背后,疫情政策、社会经济等外部环境因素,与性格特质、家庭支持等个体因素交织作用,共同影响心理健康。为有效应对,需强化信息管理透明度,提供

全面学业就业指导,增强家庭社交支持,并扩大心理援助资源,促进大学生心理健康。

参考文献

- [1]尹春志,曹赛楠,徐振.防疫期间大学生心理状态调查与应对策略探讨[J].中国教育技术装备,2020(17):70-71,80.
- [2]苏芮,陈新梅,赵沐晨,等.新冠肺炎疫情期间大学生心理健康状况及影响因素初步研究——以山东中医药大学为例[J].卫生职业教育,2021,39(21):114-116.
- [3]孙利,王可心,董文杰.常态防疫背景下省属高校大学生的心理适应调查[J].湖北第二师范学院学报,2022,39(3):85-90.
- [4]李仁莉,代俊,袁晓艳,等.新冠肺炎疫情期大学生心理健康状况[J].攀枝花学院学报,2020,37(6):18-24.
- [5]姜晓庆,段莉敏.新型冠状病毒肺炎疫情影响下大学生防控认知与心理行为调查分析——以宿州学院为例[J].河南农业,2021(18):8-10.
- [6]弋鹏,田仁连.新冠肺炎疫情时期大学生心理状态调查研究[J].高等理科教育,2020(3):24-28.
- [7]江伟垅,陈小亮.疫情复学期间大学生心理状况调查与研究[J].宁波工程学院学报,2021,33(2):128-132.
- [8]晋竹筠,张冰,彭文彬.新冠肺炎疫情防控期间高校学生心理状态调研与辅导员心理援助工作初探[J].云南农业大学学报(社会科学版),2021,15(1):127-133.

作者简介:臧娟,女,19860611.汉族,硕士,副高,学生管理。

王四华,女,198311,汉,湖南临湘,本科,助理研究员,思想政治教育。

汪慧敏,女,1990年6月,汉,江苏盐城,本科学士,思政讲师,学生思想政治与高校人事管理。

左静,女,1982-2,汉族,山东淄博人,本科毕业学士学位,讲师,中级职称,研究方向为音乐教育、钢琴教育、学生管理。

项目批号:2020SJB0341 项目名称 防疫情境下大学生心理健康的促进方法研究 项目类别:思政专项