



疫情防控背景下高校学生心理防护策略

高 杰

(湖北大学 心理健康教育中心,湖北 武汉 430062)

摘 要:经过党和全国人民的共同努力,国内新冠肺炎疫情得到较好的控制。虽然防疫工作由应急转为常态化,但国民的心理健康防护不容忽视,特别在全国高校复学复课时期,持续关注高校学生心理健康,做好心理防护工作是高校复学复课的重要工作之一。高校要按照心理防护的目标,抓住心理防护的两个重点工作,从动态监测、分类干预、资源建设、“家-校-医”协同四个方面做好高校学生心理防护,进一步遵照习总书记的重要指示,加强大学生心理疏导,做好人文关怀。

关键词:疫情防控;高校学生;心理防护

中图分类号: G444

文献标识码: A

文章编号: 1671-931X (2020) 06-0088-04

2020 年上半年,新型冠状病毒肺炎以极快的速度肆虐全国,甚至是全球。它不仅侵蚀着广大民众的身体健康乃至生命,同时对心理健康也带来了巨大的威胁。虽然我国疫情防控一度向好的态势发展,逐步由应急转为常态化,但研究表明,灾后 3 个月至几年的时间,大多数人生活会慢慢进入正轨,灾难带来的影响不太明显,但部分人可能会出现创伤后应激障碍综合症状、抑郁或焦虑障碍等。^[1]在国家卫生健康委 2020 年 6 月份印发的《疫情防控常态化下复学复课工作 20 问》中明确强调,疫情的发生对学生的生活、学习、心理都产生了影响,要关注每个学生的情况,全面掌握心理健康状况,做好心理疏导和心理干预,让他们保持积极向上的态度。^[2]在疫情防控的后疫情时代,持续关注高校学生的心理健康,做好心理防护工作是高校复学复课的重要工作之一。本文从工作构想和实践出发,从动态监测、分类干预、资源建设、“家-校-医”协同四个方面提出高校学生心理防护的基本策略,进一步落实习总书记的重要指示精神,加强大学生心理疏导,做好人文关怀。

一、后疫情时代高校学生心理防护的目标

疫情防控常态化背景下,高校学生复学复课期间心理防护的总体目标是通过提供心理健康教育与服务,帮助大学生提高环境适应能力和心理调节能力、增强心理免疫能力和心理应激能力,维护心理健康,促使自我成长。

(一)提高环境适应能力和心理调节能力

在疫情防控常态化背景下,随着大批学生返校,各大高校严格执行进出校园扫码制度、健康日报制度、健康问题追踪制度、错峰进餐制度等等。由于学校管理及要求不同以往,学生返校一段时间后可能会出现适应问题和心理调节障碍,部分学生会产生被控制感、剥夺感,同时在躯体、情绪、学习、人际交往等多方面出现问题。高校在学生返校复课后要科学开展心理防护工作,通过一系列的心理健康教育与服务使学生能识别自身的问题和诱因,学习有效的调节方法。

收稿日期:2020-09-30

基金项目:2020 年湖北大学学生工作研究课题“后疫情时代高校大学生心理防护策略初探”(项目编号:2020HDXGYJ008)。

作者简介:高杰(1983-),女,湖北武汉人,湖北大学大学生心理健康教育中心讲师,研究方向:心理健康教育、思想政治教育。

(二)增强心理免疫能力和心理应激能力

高校属于人员密集和人员流动性较大的场所,一旦有一个学生或教职员工感染新冠肺炎或成为密切接触者,将会产生无法预计的散发性连锁反应,同时容易引起心理上的极度恐慌,甚者出现心理应激反应和心理危机。高校学生作为心理素质尚未成熟的群体,学校有必要在突发公共性危机事件之前做好学生的心理建设工作,增强其心理免疫能力和应激能力,为后期可能爆发的突发性危机事件做好心理建设和防范工作。

(三)维护心理健康,促进自我成长

维护心理健康,促进自我成长是大学生心理防护的最高目标,也是终极目标。心理问题可能会发展成危机,也可能转变成成长的机遇,大学生在疫情防控期间会暴露出各种问题,如心理适应问题、学习心理问题、人际交往问题、情绪管理问题等。在疫情防控期间,心理健康教育工作者要通过适合现阶段的系列讲座、团体辅导、个体辅导等方式持续维护大学生的心理健康,促进自我成长。

二、疫后高校学生心理防护的重点

新冠肺炎疫情带来的一般心理健康问题往往需要随着时间、环境、心态的变化慢慢修复,通常要持续3个月左右;对于严重的心理问题不及时疏导,问题可能长时间伴随学生,甚至一生。^[3]目前国内疫情逐步好转,整体氛围较之前也轻松了许多。随着高校学生复学复课,学习生活逐渐恢复正常,部分学生的心理健康状况也恢复到疫情前的健康水平,但也有部分学生的心理健康程度不容乐观。因此,疫后高校学生心理防护需要将重点放在疫后的心理重建和心理发展与成长两个方面。

(一)疫后心理重建

众所周知,新冠肺炎疫情对大众的心理健康造成了极大地威胁与伤害,特别对人格及心理尚未成熟的大学生而言影响甚是巨大。研究显示,新冠肺炎疫情导致众多学生在情绪方面出现紧张、恐惧、焦虑问题;在人际交往方面出现交往缺失、社会性退缩现象;在学习方面出现认知失调、学习动机下降、成就动机水平下降等问题;在生活态度及感受方面出现无助感、缺乏安全感,甚至是生命意义感缺失,人生观、价值观异化。^[4-5]复学后,高校心理健康教育工作要把疫后大学生心理重建作为心理防护的重中之重,尽快在线上同时开设疫后大学生心理健康系列讲座,科学做好学生复学复课后的心理健康专项测评及动态监测工作,根据测评结果有针对性的开展访谈评估和建档立卡,并通过团体心理辅导、个体心理咨询开展精准帮扶工作,针对情况较严重的学生还要做好医疗转介工作。

(二)疫后心理发展与成长

疫后心理防护工作将以新时代人才培养和高校学生心理健康教育目标为依据,致力于提升大学生心理素质,促进其身心健康和谐发展。特别在疫情防控常态化阶段,提高大学生环境适应能力和心理调节能力、增强心理免疫能力和心理应激能力,挖掘学生心理潜能,培养积极心理品质,是学生乐观面对疫情,完成心理成长与发展的主要内容。学校要充分发挥心理健康教育专兼职教师、辅导员、班主任、心理委员的力量,健全疫后心理防护课程体系,开展涵盖学习心理、人际交往、情绪调节、压力应对、职业生涯规划、生命教育、危机应对等内容的知识讲座,举办与心理发展与成长有关的心理主题班会和心理健康月活动,充分发挥大学生的主体地位,积极调动大学生的主动性和积极性。顺应时代特点,充分利用网络及新媒体平台,制作关于心理防护知识的网课、微课、小视频等,线上线下同时开展疫后大学生心理防护工作,全方位促进大学生心理发展与成长。

三、疫后高校学生心理防护基本策略

(一)搭建学生心理健康专业测评与动态监控系统

为提高疫后大学生心理健康教育及防护工作的有效性和针对性,高校应联合组建心理测评研发团队,在原有心理健康测评系统的基础上开发针对后疫情时期的大学生心理健康专业测评与动态监控系统。众所周知,疫情爆发期间,由于学生长期居家隔离,情绪问题、社交阻断、学习问题、亲子矛盾等各类问题集中爆发,心理健康状况受到极大的影响和威胁,虽然疫情好转,各方面正在逐步恢复常态化,但同学们离开学校长达半年之久,学校有必要及时评估学生复学后的心理健康状况,组织心理健康教育中心专业教师、辅导员及班主任老师开展谈心谈话,重点了解学生的身体健康状况、学习状况和心理状况,为制定科学合理的心理健康防护方案提供宝贵的依据。

其次,在学生复学复课后科学开展学生心理健康专项测评工作,及时评估大学生在防疫阶段的心理健康状况,对大学生心理健康状况及其重要影响因素(例如创伤、学习心理、职业生涯规划、情感困扰、家庭关系等)做好专项测评及监控工作。同时,以本次疫情为契机,全面提升大学生心理健康与防护现代化管理手段,通过测评掌握每个学生的心理健康状况大数据,科学评估学生的心理困惑和需求,有针对性的开展疫后心理健康系列讲座、团体心理辅导、个体心理咨询等心理防护工作,提升学生的心理免疫力和应对困境的效能感,帮助学生以平稳的情绪、乐观的心态理性面对疫情后的学习与生活。

(二)加强知识普及,科学实施分类干预

科学制定健康宣教工作方案,及时开展疫后健康宣教活动。加强疫情防控的公共卫生教育,定期面向学生开展公共卫生常识、传染病防控常识的宣讲活动,进一步加强个人防护与消毒等防控知识的宣传和指导工作。加强学生心理健康知识与心理防护方法的宣传,引导学生学会运用心理学不同流派的理念和技术,调整认知、调理情绪,调整行为,将心理健康教育与心理防护科普化、通俗化。积极发挥学校教学育人、管理育人、文化育人、实践育人、服务育人的主阵地,从学生日常的学习和生活出发,在细小处关注学生暴露出来的问题,及时做好心理干预和疏导,做好人文关怀。充分发挥班集体、团支部和学生社团等学生组织的作用,发挥集体环境正向支持作用,培养学生树立正确的健康观念,实现学生心理与行为的健康和重建。

精准识别大学生不同人群的心理状况。研究表明,人在面临突发性危机时,个体总会不同程度地产生某种焦虑情绪和恐慌心理,不同群体会产生不同的心理应激反应。^[6]因此,在学生复学复课前后要详细了解2大类8小类学生群体情况。2大类分别是:跟疫情有关的心理异常学生和跟疫情无关的心理异常学生。第1大类又分4小类,分别是:疫情期间确诊的学生、有亲属确诊的学生、有亲属直接或间接因疫情亡故的学生、居家隔离的学生;第2大类也分4小类,即有心理问题正在治疗的学生、有心理问题尚未治疗的学生、有自杀史或自杀高风险的学生、有严重学习或生活困难的学生。疫情防控中,要密切重点关注以上8类学生,充分发挥辅导员、班主任力量,发挥网格化管理优势,及时了解学生的现实困难和心理健康状况,做好此类学生的心理危机预判和心理重建工作,开展精准帮扶工作。

(三)组建校内外心理健康教师专业队伍

本次疫情已定义为重大公共危机事件,在重大公共危机事件处理规定中,就明确规定要组建一支应对危机事件的心理专家团队。在特殊时期,学生心理问题有可能集中爆发,需要心理帮扶的人数会在原有的基础上陡增,高校要认清形势,提前做好工作预案和准备。一方面要充分发挥校内心理教育工作者的力量,以心理健康教育中心专职教师为依托,充分发挥有心理学背景的各类老师的力量,制定危机及突发事件值班机制。另一方面,学校与学校之间,学校与社会之间也要联动起来,如医院、社会心理咨询机构、社会心理援助热线及平台,充分整合资源,相互支援,共渡难关。

除了组建校内外心理健康专兼职教师队伍外,还要有针对性地开展疫后心理健康专业培训,一方面要增强专业教师队伍自身的心理健康维护能力,

另一方面要提高其心理健康教育的施教能力。同时,学校要加强心理健康教育资源建设,完善针对疫后大学生心理防护的硬软件设备,增设团体心理辅导室和个体心理辅导或心理咨询室。开发疫后大学生心理防护系列讲座,根据疫情防控的特点制作涵盖大学生卫生防护、情绪调控、学习心理调适、职业生涯规划、人际交往等内容的心理防护手册,向学生构建多层次、多媒体、多形态的心理健康科普资源应用体系。

(四)构建“家-校-医”协同工作途径

“家-校-医”协同工作机制是维护学生心理健康的重要保证。特别在疫后大学生心理防护工作中,要制定及完善“家-校-医”三方联动工作机制,使家庭角色由“被动接受”向“主动参与”转换,使家、校、医的工作职责由“模糊不清”向“职责明确”转换,使工作内容由“治疗为主”向“预防为主”转换。

家庭是学生成长中的“安全基地”和“避风港”,对每个学生有不可替代的心理支持价值。在学生返校复学期间,学校要主动加强与学生家长联系沟通,全方位摸排学生情况,重点了解学生疫情爆发期间及返校前的思想、心理、身体以及学习生活状况,结合学生返校期间的心理测评结果,制定科学有效,针对性强的心理防护方案。针对受疫情影响,出现心理异常的学生,学校要定期跟家长沟通,一方面收集学生成长的背景资料和心理问题的起因及经过,另一方面需要家长积极配合学校做好学生心理帮扶工作。针对患有精神疾患或有心理危机伴高自杀风险的学生,学校要将医院和家庭同时纳入到工作中,理清三方的主要工作内容和职责。学校协助家庭主动送医,及时提供医保报销途径,做好家长的心理帮扶和支持工作,协助医院做好学生的诊断、治疗、康复和后期跟踪工作。家庭要积极配合医院做好一系列治疗和康复工作,做好学生本人心理支持和重建工作以及其他保障性工作。医院主要负责患病学生的诊断、治疗、康复工作,学生家长的心理健康教育和心理支持工作。

另外,根据《黄帝内经》“治未病”和现代“未病先防、既病防变、瘥后防复”的理念,“家-校-医”三方要紧密合作,共同做好学生的心理疾患预防、治疗和康复工作。结合疫情爆发期间心理救援工作的经验和效果,现阶段,高校学生心理防护工作要将工作重点前移,重点放在大学生心理问题预防上,充分发挥学校和医院的专业优势,多途径开展心理健康知识普及工作,从学生和家长两个层面开展心理问题的诱发、症状、治疗和防护方面的教育,一方面加强学生及家长心理防护意识和能力,学会自助和求助。另一方面提升他们的心理承受能力,做到遇到问题不逃避,处理问题不慌张,积极协助学校和医院做好学生

的心理防护和救治工作。

总而言之,在高校学生返校复课期间,学生发生心理问题和精神疾病的人数、频次、严重程度可能会较以往更甚,心理危机干预和自杀预防的压力会更大,学校要尽快制定科学可行的工作方案,加强组织领导,完善工作机制,充分发挥校内外专业人员的力量,重视与家庭的沟通合作,共同做好大学生心理防护知识宣传教育、心理动态监测、心理帮扶与重建,心理危机干预和自杀预防等各项工作,为学生的身心健康建筑一道牢固的防线,为全国夺取抗疫工作最后的胜利打下牢靠的基础。

参考文献:

- [1] 苏斌原,叶苑秀.新冠肺炎疫情不同时间进程下民众的心理应激反应特征[J].华南师范大学学报(社会科学版),2020,

(3):79-94.

- [2] 中华人民共和国教育部.疫情防控常态化下复学复课工作 20 问 [EB/OL].http://www.moe.gov.cn/jyb_xwfb/moe_1946/fj_2020/202006/t20200612_465535.html,2020-04-15.
- [3] 张志勇.复学后,如何打赢“心理防疫战”? [N].人民政协报,2020-04-22.
- [4] 昌敬惠,袁愈新,王冬.新型冠状病毒肺炎疫情下大学生心理健康状况及影响因素分析[J].南方医科大学学报,2020,(2):171-176.
- [5] 丁闽江,胡春福.新冠肺炎疫情对大学生的心理行为影响研究[J].江苏海洋大学学报(人文社会科学版),2020,(2):129-140.
- [6] 人民日报评论员.加强心理疏导,做好人文关怀[N].人民日报,2020-02-10.

[责任编辑:石俊华]

Psychological Protection Strategies for College Students Against COVID-19

GAO Jie

(Mental Health Education Center of Hubei University, Wuhan430062, China)

Abstract: Through the joint efforts of the party and the people of the whole country, the COVID-19 epidemic in China has been well controlled. Although the epidemic prevention work has changed from emergency to normalization, the mental health protection of the people should not be underestimated. Especially during the resumption of school and class in colleges and universities across the country, continuing to pay attention to the mental health of college students and do a good job of psychological protection is one of the important tasks of resuming classes in colleges. In accordance with the goal of psychological protection, colleges and universities should grasp the two key tasks of psychological protection, and do a good job in psychological protection of college students from four aspects: dynamic monitoring, classified intervention, resource construction, and “home-school-medicine” coordination. The secretary’s important instructions are to strengthen the psychological counseling of college students and do a good job of humanistic care.

Key words: epidemic prevention and control; university students; psychological protection