

新冠肺炎疫情对当代大学生的影响分析

廖卫东

西南科技大学土木工程与建筑学院, 四川 绵阳

收稿日期: 2023年6月26日; 录用日期: 2023年7月24日; 发布日期: 2023年7月31日

摘要

自国家确定新型冠状病毒肺炎为传染性疾病以来, 我国开始了为时近三年的抗疫保卫战。根据国家卫生健康委员会建议, 为防止新冠扩散, 保障人民生命安全, 所有人非必要不出门。在国家的倡议下, 所有具备远程条件的生活生产活动均陆续转移到线上进行。2020年春季学期开始, 为同时保证学习进度和学生安全, 全国各地的学校均开展线上教育。在具备一定的设备条件下, 学生在家即可学习。相应地, 各高校也围绕远程教育开展计划, 开启网课时代。本文将从大学生身心健康和个人成长两方面, 探讨新冠肺炎疫情对大学生的影响, 并针对不利影响提出建议与对策。

关键词

新冠肺炎疫情, 大学生, 健康, 成长

An Analysis of the Influence of COVID-19 Virus on College Students

Weidong Liao

School of Civil Engineering and Architecture, Southwest University of Science and Technology, Mianyang Sichuan

Received: Jun. 26th, 2023; accepted: Jul. 24th, 2023; published: Jul. 31st, 2023

Abstract

Since the Chinese government classified the novel coronavirus pneumonia as an infectious disease, the country has been fighting against the epidemic for nearly three years. To prevent the spread of COVID-19 and ensure people's safety, the National Health Commission in China advised everyone to stay at home unless necessary. As a result, various activities that could be done remotely moved online under the national initiative. Starting from the spring semester of 2020, schools across the country implemented online education to ensure students' learning progress and safety. With the necessary equipment, students were able to study from home. Universities

also started remote education by planning and offering online courses. This article explores the impact of the COVID-19 pandemic on college students' physical and mental health as well as personal growth. It also provides suggestions and strategies to address the negative effects.

Keywords

COVID-19, College Students, Health, Growth

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 新冠肺炎疫情下大学生现状

为了保护人民的健康和安全，在新冠肺炎疫情初期，我国实施了居家隔离政策，非必要不外出。但为确保学生能够继续学习，教育部推出“停课不停学”政策，暂停面对面授课，利用网络平台进行教学和学习。在国内疫情得到一定缓解后，各高校陆续发出返校通知，要求具备条件的处于非疫区的学生回到学校继续上课。从为学生生命安全和身体健康的出发，部分高校实行“请假离校制”。学校门口设有门禁，由专人看守。若有需要离开学校，需事先向老师或学校报备，得到同意后方可离校。若学校内部或学校所在城市有疫情发生，部分学生被强制要求在寝室隔离，没有特殊情况不得离开寝室。

2. 文献综述

经林桦(2020) [1]的研究，结果表明，新冠肺炎给大学生带来的心理应激表现出明显的不同特征：他们的焦虑程度较低，而感知压力程度则更为显著，而应对能力则属于中等水准。另一方面，那些承受着巨大压力的大学生往往会有更加强烈的焦虑，他们更倾向于选择消极的态度来面对。

由于多次的局部爆发，新冠病毒已经严重地改变了我们的周围的环境，导致许多地方的学校被关闭并采取出入限制。根据黄筱琳的研究(2022) [2]，我们发现，在疫情期间暴露会影响人们的睡眠质量。由于长期的不良习惯，大学生的身心健康受到严重的损害，从而引发了更多的睡眠障碍。相比疫情前，大学生在疫情期间的睡眠质量显著下降，入睡时间大幅延长，睡眠时长也大幅缩短。在疫情期间，线上学习可能会使人们更多地投入到睡眠中，而不是通过减少活动来缓解压力。这种做法可能会导致人们的睡眠时间变得更长。在这段时间里，由于线下社交活动的减少，大学生参加社交、体育和艺术活动的频率也有所下降。然而，这些活动仍然是他们身份认同的重要组成部分。随着个人活动和社交圈的缩小，越来越多的人开始利用电子设备和网络进行社交，这也就意味着他们更容易陷入失眠或者过度疲劳的状态。不管是哪种情况，都会对睡眠时长、质量以及睡眠-觉醒模式产生重要的影响。

参与体育运动对大学生的网络成瘾和抑郁情绪有积极的影响，同时，抑郁情绪也可能通过影响大学生的网络成瘾。因此，通过引导大学生积极从事体育锻炼，并指导他们调节负面情绪，可以预防或主动纠正网络成瘾问题的发生(全文霞等，2022) [3]。

3. 新冠肺炎疫情对大学生的有利影响

3.1. 增强了大学生作为青年一代的责任感和使命感

新冠肺炎疫情爆发后，来自各领域的社会人士冒着生命危险投入到抗击疫情的战斗中，其中包括大学生志愿者。当人民的生命健康受到威胁的时候，大学生作为青年一代，没有袖手旁观，虽然不能在一

线直接参与到对病人的救治，但是广大大学生志愿者参与到社区物质的分发，抗疫知识的宣传等多个重要的岗位工作，也包括在家做好家人的疾病讲解和防治安抚工作，为减轻社会医疗压力作出了贡献。这些行动表明大学生在国家和人民出现重大事件时，勇于担当，不负使命。

3.2. 锻炼了大学生适应环境的能力

当新冠肺炎疫情大规模爆发后，居家学习成为大学生学习的主要模式，没有了年轻人在一起生机勃勃的学习和生活场景，需要一个人独立地在家完成学习，这就要求广大大学生既能适应群体生活，又能坦然面对独立学习相对孤独的生活环境。

3.3. 培养了大学生的综合能力

新冠肺炎疫情期间，居家学习让广大大学生增强了独立学习的能力，如何通过听网课达到面授课的效果，这就要求大学生要积极思考，要摸索自己适应的学习方式来达到保质保量完成学业的目的；积极参与抗疫的大学生在做志愿者工作中，如何更好地更有效地完成工作，增加了大学生社会实践的经验。

3.4. 加强了大学生重视身体健康的理念

突如其来的大规模传染疾病，甚至很多人面临死亡的威胁，让广大大学生意识到身体健康的重要性，如何通过科学饮食、适度锻炼、了解健康卫生常识等多方面加强身体健康的保护，提高身体素质。

综上，少年强则国强，国家有难，少年有责。新冠肺炎疫情让大学生在大灾大难面前成长和历练，也为未来成为国家栋梁打下基础。

4. 新冠肺炎疫情对大学生的不利影响

新冠肺炎疫情作为全世界范围的重大事件，对当代大学生的身心健康、个人成长也造成了一定程度的不利影响。

4.1. 身体健康

一方面，疫情限制了学生的物理活动范围。居家隔离，寝室隔离，不得出校等政策使学生只能在有限的空间内活动舒展，这对学生的身体健康非常不利。疫情前，在学校里学习，学生至少会有被动锻炼，包括从寝室走路或骑车到教室上课，体育课等。但网课意味着在家走到电脑跟前就可以上课，体育课也不是必修了。对于部分没有主动锻炼身体意识的学生，长期久坐不动，缺乏锻炼，会削弱他们的身体机能，对身体产生长远的、无法恢复的不利影响。

4.2. 心理健康

另一方面，居家隔离或寝室隔离使得学生需较长时间面对有限的人在封闭空间内生活，这容易造成他们的心理问题。根据最新的研究结果，在新冠肺炎疫情期间，大学生的焦虑和抑郁症状显著增加，而这种情况的发展趋势也受到多种因素的共同作用，其中包括环境、社会、文化等多方面的影响(昌敬惠等, 2020) [4]。大学生处于精力旺盛的阶段，对交朋友，扩大社交圈有一定需求。并且面对学业的压力，父母的不理解时，他们需要有人分享，需要有人聆听。但地理位置的距离限制了大学生交到真心的、熟络的朋友。当内心的消极情绪无法及时缓解时，学生容易陷入抑郁，精神反常，严重者会做出对身体有害的举动(孟煜等, 2020) [5]。

4.3. 对学习的影响

尽管远程教育为教学的延续提供了可靠的保障，但仍面临一些不可忽视的挑战和弊端。这种教学模式

对网络条件、硬件设施和电脑操作都有一定的要求。对于年龄较大的教授而言，可能缺乏对电脑和软件的操作经验，需要花费大量的时间和精力来学习和掌握这些技能。在课程中，如果遇到技术故障，教授可能无法及时解决问题，导致课程中断。对于学生而言，处于偏远山区或家庭经济条件较差的学生可能由于没有电脑或网络连接而无法参加课程学习。由于软件平台的限制，师生之间的互动频率和效果可能会受到影响，从而影响学生的学习效果和教师的教学效果。此外，网络故障也可能影响课程的正常秩序。

4.4. 对综合能力的影晌

对学生而言，经过十二年的基础学习，大学应该是他们最需要培养各方面能力的阶段，因为他们下一步都将面临走入社会。除了课堂知识的学习，课外活动也是大学生生活的重要组成部分。

大学生需要在这个阶段探索并认识自我。刚脱离小初高中的语数英的题海，很多大学生还缺乏对世界与自我的认知。自己是什么样的人？有什么爱好？未来想干什么？想过什么样的生活？如果生活没有目标，也很难有前进的动力。大学生需要在这个阶段建立并巩固他们各方面能力，比如学习能力，人际交往能力，沟通能力，时间管理能力等等。在离开学校以后，没有分数再来衡量一个人的水平，但事事都能反映一个人的能力。

大学本是快速成长的阶段。对于不太积极主动的学生来说，他们至少可以从与寝室室友，小组成员的相处中学会很多做人做事的道理。对于有明确目标的学生来说，他们还可以参加社团，报名比赛，竞选学生会，都是锻炼能力，为简历添彩的好机会。

但疫情改变了大学生的生活方式，很多活动推迟取消或者改至线上进行。没有面对面的交流，沟通都靠打字，展示可以念稿子。人与人之间联结的真实感少了，熟悉程度也弱了。可当疫情结束，生活恢复正常，他们还得与人打交道。为了找工作还得面试，为了比赛还得上台做展示。但相比于疫情前的同年龄学生而言，他们的表现可能较差因为他们缺少相关的经验。

4.5. 对就业的影响

首先，大学生在就业方面面临的挑战增加。根据国内大学生就业市场的现状，新冠疫情对经济产生了明显影响(侯文哲, 2020) [6]。特别是服务业和制造业这两个劳动密集型行业，它们对大学生就业的需求减少得更为明显。全球范围内疫情的蔓延进一步加剧了这一问题。一些过去常常吸纳留学生就业的国家，如美国、澳大利亚和欧盟成员国，也面临着经济发展受阻的挑战，这使得留学生就业变得更加困难。因此，许多留学生被迫选择回国就业，进一步压缩了国内大学生的就业机会。这种情况导致了大学生就业市场的紧缩，增加了他们找到理想工作的难度。

此外，大学生在求职和就业渠道方面也面临着变化。在过去，用人单位和大学生之间的互动往往通过各大学组织的现场招聘会等渠道进行。通过这种交流，双方可以更好地了解彼此，并且可以通过双向选择来确定最适合大学生的工作岗位。随着新冠病毒的蔓延，许多企业和求职者都不得不将工作地点从传统的面试场所迁移至网络平台，这使得双方的沟通变得更加困难，也增加了他们与雇主的交流难度。然而，由于缺乏对网络招聘及其相关流程的了解，许多毕业生可能会在最佳的时机错失就业的机遇，这将严重阻碍他们获得更好的就业前景。

5. 建议与对策

大学生可以通过各种方式来加强心理健康管理，例如找到心理咨询师寻求帮助，参加心理健康讲座或课程，或者通过运动、读书等方式来缓解压力。由于疫情隔离措施，大学生可能会感到孤独，可以尝试参加线上社交活动，例如通过社交媒体和其他在线平台与同学和朋友保持联系。

在疫情期间，国家、校园、家庭以及个人因素直接对大学生的就业心理产生影响。通过积极的措施，

可以显著降低大学生的就业压力，其中个人因素的影响最大，其次是学校因素，再其次是家庭因素，最后是国家因素。个人偏好和学校环境都会对大学毕业生的职业发展构成重要的影响，这一点已经得到了周磊等的证实(2023) [7]。尽管疫情对实习和就业产生了一定的影响，但是大学生可以通过多种渠道来寻找机会，例如加强个人能力和技能的培养，积极参与线上招聘活动，关注企业招聘信息等。同时，大学生可以寻找远程实习和项目的机会，积累实践经验和与行业相关的项目经历，增加简历价值。此外，学校可以通过开设就业指导课程和提供实习机会，可以帮助学生更好地了解就业情况，增加他们的心理准备，从而有效地缓解就业压力。

6. 后记

2022年12月4日，国家发布通告，不再开展常态化核酸检测，标志着我国疫情的阶段性结束，生活将恢复至疫情前的常态。对大学生而言，久违的、或新鲜的校园生活即将开始。这是新的挑战，也是新的成长。

参考文献

- [1] 林桦, 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, 15(7): 1-2+4.
- [2] 黄筱琳, 等. 新冠肺炎疫情对大学生睡眠质量的影响[J]. 中国心理卫生杂志, 2022, 36(4): 354-360.
- [3] 全文霞, 孟书樵, 张萌. 新冠疫情背景下体育锻炼对大学生网络成瘾的影响: 抑郁情绪的中介作用[C]//第二十四届全国心理学学术会议摘要集. 2022: 1300-1301.
- [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, 40(2): 171-176.
- [5] 孟煜, 刘念琪, 朱孟琴, 刘伟志, 吴荔荔. 新型冠状病毒肺炎疫情防控常态化时期大学生心理健康状况调查[J]. 第二军医大学学报, 2020, 41(9): 958-965.
- [6] 侯文哲. 新冠疫情影响下大学生就业困境及对策分析[J]. 中国商论, 2020(22): 22-24.
- [7] 周磊, 齐悦, 蒋晶丽. 新冠疫情对大学生就业心理的影响及对策建议——基于结构方程模型[J]. 河北科技大学学报(社会科学版), 2023, 23(1): 101-110.