

# 疫情防控常态化背景下大学生心理健康教育 路径探析

——基于“三全育人”视域

朱亚星

广东农工商职业技术学院, 广东 广州

收稿日期: 2022年5月9日; 录用日期: 2022年6月2日; 发布日期: 2022年6月10日

## 摘 要

高校是开展大学生思想政治教育的主阵地, 肩负着人才培养的重要使命。大学生心理健康教育是高校思想政治教育的一项重要内容, 也是大学生健康发展的基本保障, 对培养全面发展的中国特色社会主义合格建设者和可靠接班人起到关键作用。在疫情防控常态化背景下, 高校应立足于全员全程全方位的视域, 探析有效的大学生心理健康教育路径, 助力大学生平稳度过大学时期, 开启平安、快乐学习生活。

## 关键词

心理健康教育, 三全育人, 疫情防控常态化, 大学生

# Path Exploration of College Students' Mental Health Education under the Background of Epidemic Prevention and Control

—From the Perspective of “Three-in-One Education”

Yaxing Zhu

Guangdong AIB Polytechnic, Guangzhou Guangdong

Received: May 9<sup>th</sup>, 2022; accepted: Jun. 2<sup>nd</sup>, 2022; published: Jun. 10<sup>th</sup>, 2022

## Abstract

Colleges and universities are the main field of ideological and political education for college stu-

dents and shoulder the important mission of talent training. Mental health education for college students is an important part of ideological and political education, and also a basic guarantee for the healthy development of college students. It plays a key role in training qualified builders and reliable successors of socialism with Chinese characteristics. In the context of the normalization of epidemic prevention and control, colleges and universities should explore effective ways of mental health education for students based on the perspective of “three-in-one education” so as to help college students spend their college days smoothly and start a safe and happy study life.

## Keywords

**Mental Health Education, Three-in-One Education, Normalization of Epidemic Prevention and Control, College Students**

Copyright © 2022 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. 引言

受全球疫情的影响，高校学生面临比以往更大的心理压力、就业压力和经济压力，加强和改进大学生心理健康教育工作是一项重大的政治任务。疫情对大学生学习方式、校园生活方式、社交方式等的改变会引起学生不同程度的心理变化，此外，大学生依然面临着家庭、学业、情感、人际交往、重大变故等方面的困扰。在疫情防控常态化的背景下，学校、家庭和社会对大学生心理健康教育的重视度还有待提升，工作方法和思路还有待改善。在“三全育人”模式下，有效干预心理危机、助力大学生健康成长显得尤为重要，探索大学生心理健康教育新路径势在必行。

## 2. 疫情下大学生心理健康教育的现状及存在的问题

### 2.1. 疫情防控常态化背景下大学生心理健康教育的现状

当前，我国疫情已经得到基本控制，国外疫情仍处于发展态势(贾光辉，张利萍，2021)。在不同程度上，突发的疫情给各行各业的发展以及日常生活的方方面面都带来了明显的冲击，也对高校学生的正常学习生活带来了一定影响，高校学生习惯了戴口罩上课、线上主题活动以及教室、食堂、宿舍之间的三点一线。在这个特殊的时期，大学生的学习生活习惯、认知和情绪等都在不断地发生变化。疫情反复，严格的疫情防控依然是各项工作的重点，这对高校的大学生心理育人工作提出了更高的要求。

研究表明：大学生心理问题的发生率高达 10%~30% (应金萍，徐克，庄朝霞，2010)，自 2020 年新冠疫情暴发至今，高校中有抑郁倾向的学生趋于增加。疫情的突发性、未知性和破坏性打破了大学生以往相对平稳的学习生活，大学生面对更多紧张和焦虑的情绪。虽然我国疫情防控取得了阶段性的胜利，但是在当前形势下仍然不可麻痹大意，高校学生依然要严格遵守各项防疫政策。

### 2.2. 疫情防控常态化背景下大学生心理健康教育存在的问题

#### 2.2.1. 大学生心理健康教育的难度比以往更高

经历重大突发公共卫生事件，会对大学生的心理健康产生深远的影响(安静，施展，朱宣燊，苏慧文，2022)。尤其是新冠肺炎以来，大学生心理问题呈现新的变化和发展态势，给高校的心理健康教育工作带来了新的挑战(宋歌，2021)。大部分学生能够在疫情防控常态化中逐步调整和适应，保持良好的心态共克

时艰,还有部分学生通过关注国内外关于疫情的新闻报道,会因对疫情的恐惧而出现担忧、紧张、焦虑等情绪,面对逆境和挫折时不能及时排解消极情绪,可能会最终导致心理疾病的产生。

由于防疫的需要,大学生响应“非必要不离校”的政策,增加了学生在校和居家时间,过多和同学、室友以及家人的接触和交往,导致部分学生因学习、生活等琐事而产生的问题增加,日积月累,矛盾也越来越多。特别是对于家境贫困的学生,如果缺乏物质和精神上的帮助,会有更多的无力感和焦虑感。疫情带来的各方面变化无疑给高校心理健康教育的实施了增添更多的难题,也带来了更多不确定因素,高校在提高心理育人成效时,应充分考虑这些不稳定因素。

### 2.2.2. 大学生心理健康教育的效果不理想

虽然大部分高校都有设计相关课程、组织学生活动作为大学生心理健康教育的主要内容,但是往往容易忽略学生对这些课程和活动的接受度和认可度,从而导致心理健康教育效果不佳。在疫情防控常态化背景下,学生大部分时间是在教室和宿舍度过的,学生更加向往新颖、有趣的心理健康教育模式。对于心理健康课程、谈心谈话这样说教式的传统心理健康教育模式,学生可能提不起兴趣,疲于应对。虽然在疫情下外出和聚集性的学生活动受到一定限制,但是高校仍然可以充分结合校园文化和学生特点,创新心理健康教育模式,为学生设计更加有吸引力的课程和活动,让更多学生自发参与进来,将理论与实践相结合,发挥主观能动性,达到育人目的。

### 2.2.3. 大学生心理健康教育的主体不确定因素更多

在进入大学之前,大部分学生的家庭环境相对简单,人际关系单纯,学习目标明确。从步入大学的那一刻,学生就已经将一只脚迈入了社会,因此也面对更多的压力、诱惑和选择,导致情绪出现不稳定的因素也更多。对于一些心智还不完全成熟,自我保护意识不足的大学生,网络和电信诈骗、酗酒、沉迷网络游戏等都可能造成他们走向歧途,出现认识偏差,从而造成心理问题。学业压力、人际关系的处理、情感等因素产生的不良情绪如果找不到合适的排解方式,可能会严重影响学生的心理健康,甚至引发心理疾病。尤其是面临毕业的大学生,在国内外经济的受挫导致的就业岗位减少、就业门槛变高的大环境下,承担了更多的就业压力。由此可见,当前高校学生面对比以往更多威胁心理健康的因素,大学生的心理现状并不乐观,出现抑郁状态的学生也随之增加。

## 3. 疫情下大学生心理健康教育问题的成因

### 3.1. 心理健康教育缺乏整体性部署

目前,大多数大学生心理健康教育仅仅依赖学校层面的心理咨询中心来发挥作用,教育形式单一,缺乏整体性部署和全局观。部分学校把大学生心理健康教育当作是孤立存在的育人途径,只局限于学生在校期间在心理咨询室接受的心理咨询和心理健康课程。大学生的心理健康教育不能只是阶段性的,高校不但要从学生入学就开始普查和关注,还需要对学生前期的家庭教育情况和学习情况进行全面了解,并持续跟踪。

在常态化疫情防控下,一些高校对心理健康教育缺乏顶层设计,也未能充分利用校本资源、统筹规划。高校应主动寻求学生家庭以及社会力量,并将心理健康教育与其他育人模式相结合,融会贯通于学生大学生活的方方面面。事实表明良好的社会支持对高校学生的心理健康发展起到积极作用,来自社会的物质保障和精神支持会帮助大学生克服生活困难并产生一定的安全感。

### 3.2. 心理健康教育缺少合力

有效的大学生心理健康教育离不开高校、家庭及其他社会力量的支持,其中任何一方的缺失都可能

会对学生心理健康教育产生阻力,只有各方凝心聚力、协同作用才能更好地护航大学生健康成长。在学校层面,充足的师资力量的配备是提高心理育人成效的关键。多数学校还存在专职心理咨询老师人员不足、辅导员管辖学生人数过多、心理咨询预约通道不畅、不同岗位教职工未能形成育人合力等问题,这使存在心理问题的学生未能得到及时有效和全程的帮助。

在家庭层面,家庭成员存在对大学生的心理教育重要性认识不够、参与度低的问题。原生家庭在早期心理教育的缺位导致大学生出现严重程度不一的心理问题(郭阳, 2021),原生家庭对个人初期的人格形成和整个人生阶段的心理健康起到重要作用。对孩子过高的期待、父母关系的不和谐、家庭重大变故、长期消极和不良的心理暗示、缺乏沟通等通常会给孩子的心里造成紧张、胆怯、焦虑、自卑、自我否定的情绪,这种情绪不会随着时间的迁移而淡化,如果没有得到有效干预,反而会对孩子身心产生不可逆转的伤害。原生家庭的幸福与否对孩子的健康成长有重要影响,部分家庭成员在孩子有不良情绪或出现心理问题时不能主动参与,缺乏关心关怀,忽略家校联合的育人模式,导致孩子出现心理认知偏差,可能最终会导致心理问题的出现。

### 3.3. 心理健康教育重视度不够

新时代的大学生有着不同以往的成长规律,也因此有了更加鲜明的个性特征和思想特点。针对疫情防控常态化背景下当代大学生的心理健康教育,一些高校未能认识到大学生心理发展的复杂性,也未能足够重视全员、全过程、全方位的心理健康教育。比如有的高校只是将心理健康教育作为辅导员需要完成的学生工作,没有调动起其他岗位教职工的全员参与,更没有发挥家校联合的协同作用。在心理健康教育的过程上没有连续性、在教育形式上过于单一也是很多高校不够重视心理健康教育的主要表现。此外,大学生自身对心理健康教育的重视度也需要同步提高,学生对心理健康教育认识不到位、重视度不够,也会对心理健康教育的效果大打折扣。

## 4. “三全育人”视域下的大学生心理健康教育路径

### 4.1. “三全育人”的内涵与特征

中共中央、国务院(中共中央国务院, 2017)在《关于加强和改进新形势下高校思想政治工作的意见》中明确指出“坚持全员全过程全方位育人,把思想价值引领贯穿教育教学全过程和各环节,形成教书育人、科研育人、实践育人、管理育人、服务育人、文化育人、组织育人长效机制。”做好高校育人工作,重视大学生心理健康是关键,要集结校方、家庭、社会等方面的力量,结合现有的基本方针原则和工作遵循,多渠道开展心理健康教育,护航大学生心理健康。

由于疫情的影响,大学生心理健康问题出现的更为频繁和显著,这不仅对学生本人产生健康危害,也对学生家庭、高校和社会造成了一定的压力。“三全育人”应用于大学生心理健康教育是全面的,具有整体性的特点(孙爱花, 2021)。“三全育人”新型育人模式,让高校对大学生的思想政治教育以及心理健康教育有了抓手,也能更好地落实党的教育方针和“立德树人”根本任务。

### 4.2. “三全育人”视域下大学生心理健康教育路径

高校心理育人应以“三全育人”模式为主要手段,以大学生身心健康、成长成才为目标,因地制宜地开展心理健康教育,帮助学生管理情绪、疏导压力、提升幸福感,引领青年学生强信念、听党话、跟党走,成为担当民族复兴大任的时代新人。

#### 4.2.1. 全员育人,引导积极向上的价值形态领域主流

高校开展心理健康教育应打破单一的传统教育形式,在配备具有专业素养的师资团队的前提下,创

新教育模式,提高育人成效。高校心理健康教育团队成员需要由有着相同价值观、共同目标、不同岗位的思政工作者凝聚成团,成员可由学校党政干部、辅导员、班主任、团干部、一线教师、学生干部等构成,构建一支以专职心理老师为主、专兼结合、素质优良的团队力量。高校应充分利用校本资源,让心理育人进教材、进课堂、进头脑。除了加强全员育人的队伍建设,高校还可在校内加强与兄弟院校的沟通交流和经验分享,不断拓宽视野和思路,携手共同发展。

从家庭教育层面而言,父母或其他家人是学生的第一任老师,从一定意义上讲也属于教育者,他们对学生的心理成长影响一般最为深远(王秋爽,2021)。学生家庭成员的参与和支持帮助对存在心理问题的学生而言至关重要,家校联合才能更有力、更及时、更全面地护航学生身心健康,促进学生全面发展。

全员参与的心理育人不能忽略社会力量的协同育人作用,定期组织心理专家对团队进行专业能力培训、交流及考核,协同联动开展心理健康教育,确保团队成员的心理知识和技能得到不断更新,以便更好地服务学生。

#### 4.2.2. 全程育人,推进心理健康教育工作改革创新

全过程育人是育人时间问题,强调学校应根据学生身心发展的需要和个性特点,通过系统教育和分层教育等相结合的方式,有计划地开展心理育人工作,使育人工作贯穿学生的大学学习过程(马丽,2021)。高校应根据学生不同阶段的身心发展需要,有计划、有步骤、有重点地开展心理健康教育。

由于学习生活环境和人际关系网等方面的变化,大一时期是学生心理危机的高发阶段,高校应重点关注学生的适应性特点,并及时建立新生重点关注人员台账,开展一对一谈心谈话,掌握重点关注学生的既往心理疾病病史和当前心理状态,以便结合实际情况进行有针对性的引导,及时干预心理危机的发生。在大二和大三时期,学生已经逐渐适应了校园的学习生活,心理危机因素主要集中在学业压力方面,还会受到家庭的影响,在父母过高的期望下,学生具有过高的学习压力,最终导致学生出现厌学心理以及逆反的性格(吴燕飞,2022)。此时专业兴趣的培养以及专业能力的提升对缓解学生焦虑的心态至关重要。高校应从教学层面加强改进,建设一支专业能力过硬的师资团队以满足学生个性化学习需求,做好课前课中和课后的专业辅导和查漏补缺,每学期定期组织教学反馈,聆听来自学生的真实反馈,缩短和学生的距离,在亦师亦友的状态下促进学生学业的发展,保障学生良好的心理健康状况。来到各种状态集合的毕业班,学生站在人生中重要的转折点,除了学业论文的压力,还要面对就业、升学、创业等选择,往往会被迷茫、纠结、犹豫等情绪所笼罩而出现抑郁状态。为缓解这种状态,学校可通过就业指导课程、讲座、座谈会、主题班会等形式加强职业生涯规划指导,帮助学生明确人生目标,培养学生建立正确的择业观和就业观。对就业或升学考试有困难的学生,可成立由学院领导、专任教师、辅导员等人员组建的就业或学业帮扶小组,做到一对一或多对一的精准帮扶,帮助学生克服困难,缓解压力,顺利度过毕业季,开启人生新篇章。

#### 4.2.3. 全方位育人,加强各类思想文化阵地建设

近年来,受到疫情的影响以及历年学生人数的增加,学生的学习生活方式等也随之发生变化,高校思想政治教育工作的重心也逐步由教室向宿舍、学生社区思政工作室等场地转移。比如,借助学生社区思政工作室开展心理育人是落实全方位育人,推进思想政治教育实践育人共同体建设的有效手段。通过书记、院长走社区,辅导员、班主任住社区,专任教师驻社区,学生干部进社区,整合各类教育资源,深入社区开展思想政治工作,让学生感受到全方位的关心关爱。通过团队合作、共享资源,利用工作室线上、线下平台,开展沙龙、讲座、个别指导、个体关怀、团体辅导、公共教育微课堂及个性化活动等形式和载体,探索开辟“红色讲堂”、“学长学姐说”、“辅导员会客厅”等微文专题栏目,并开设在线预约功能,充分发挥微平台的思政教育力量,让死气沉沉的灌输教育转变为鲜活有力的营养。结

合学生性格、行为、社交、成绩、家庭等方面，科学施策、因材施教，为学生定制个性化的心理辅导，有效推进学生心理辅导工作，切实解决学生心理问题。

在心理育人层面上，构建从社会到学校、学院、班级的育人体系，发挥校外心理治疗中心、校内心理健康中心、课室、宿舍、学生社区思政工作室等各类思想文化阵地的育人作用，在心理教育上形成全方位育人的局面。

## 5. 结语

在疫情常态化背景下，大学生的身心都面对巨大的考验，探析大学生心理健康教育路径的任务迫在眉睫。高校应从“三全育人”的角度改进心理育人的工作方法，引导积极向上的意识形态领域主流，加强各类思想文化阵地建设，推进心理健康教育工作改革创新，助力大学生健康成长。

## 参考文献

- 安静, 施展, 朱宣燊, 苏慧文(2022). 常态化疫情防控下大学生心理健康与网络行为. *黑龙江科学*, 13(5), 1-6.
- 郭阳(2021). “三全育人”视角下大学生心理健康教育的实践研究. *现代商贸工业*, 42(27), 137-138.
- 贾光辉, 张利萍(2021). 后疫情时代大学生价值取向和心理需要特征分析. *高等农业教育*, 4(2), 51-56.
- 马丽(2021). “三全育人”背景下高校心理育人工作模式的构建. *学园*, 14(35), 1-3.
- 宋歌(2021). “三全育人”理念下高校心理测评的实践路径. *濮阳职业技术学院学报*, 34(6), 39-42.
- 孙爱花(2021). “三全育人”理念下的大学生心理健康教育研究. *继续教育研究*, 6(6), 157-160.
- 王秋爽(2021). “三全育人”背景下高职院校心理育人工作路径探索. *北京工业职业技术学院学报*, 20(3), 75-78.
- 吴燕飞(2022). “三全育人”背景下高职大学生心理育人路径研究. *现代职业教育*, (9), 58-60.
- 应金萍, 徐克, 庄朝霞(2010). 高职院校心理健康教育现状、趋势及对策. *职教论坛*, (15), 67-73.
- 中共中央国务院印发《关于加强和改进新形势下高校思想政治工作的意见》.  
[http://www.gov.cn/xinwen/2017-02/27/content\\_5182502.htm](http://www.gov.cn/xinwen/2017-02/27/content_5182502.htm)