

# 后疫情时代大学生心理健康研究

徐 静, 王 莹

南京邮电大学马克思主义学院, 江苏 南京

收稿日期: 2023年4月14日; 录用日期: 2023年5月29日; 发布日期: 2023年6月6日

## 摘 要

后疫情时代, 随着新冠肺炎疫情的影响, 大学生原有的学习生活方式发生变化, 尤其是在疫情常态化管理下, 大学生的心理健康问题尤其突出。大学生由线上上网课到线下课, 复课之后所导致的恐慌、焦虑、无助等不良情绪的蔓延影响着大学生的学习和生活。本文通过分析后疫情时代对大学生进行心理健康分析的必要性, 新冠肺炎疫情对大学生心理健康的影响以及大学生心理健康心理疏导工作面临的困境, 提出了合理的、可操作性的对策。

## 关键词

后疫情时代, 疫情常态化防控, 大学生心理健康

# Study on Mental Health of College Students in Post-Epidemic Era

Jing Xu, Ying Wang

School of Marxism, Nanjing University of Posts and Telecommunications, Nanjing Jiangsu

Received: Apr. 14<sup>th</sup>, 2023; accepted: May 29<sup>th</sup>, 2023; published: Jun. 6<sup>th</sup>, 2023

## Abstract

In the post-epidemic era, with the impact of COVID-19, the original study and life style of college students has changed, especially under the normal management of the epidemic, college students' mental health problems are particularly prominent. Students' study and life are affected by the spread of panic, anxiety, helplessness and other bad emotions caused by online classes and online classes. By analyzing the necessity of mental health analysis of college students in the post-epidemic era, the impact of COVID-19 on college students' mental health and the predicament of counseling college students' mental health, this paper puts forward reasonable and operable countermeasures.

## Keywords

### Post-Epidemic Era, Regular Epidemic Prevention and Control, Mental Health of College Students

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. 后疫情时代对大学生进行心理健康分析的必要性

### 1.1. 大学生身心发展的需要

大学生正处在从青春期向成人过渡的阶段, 思想仍不成熟。突如其来的疫情更是造成大学生恐慌心理, 尤其是在封校期间, 大学生的一些“发疯”行为经常上热搜。比如“纸盒狗”现象曾经风靡高校, 这些在大家看来搞笑的行为, 暗藏的是大学生对社交和陪伴的需求。随着我国经济的飞快发展以及疫情发生后, 就业环境日益严峻。心理健康是大学生未来走向社会, 在竞争中发挥智力水平, 不断进步的重要条件。心理健康是制约大学生全面发展的重要因素, 必须予以重视。

### 1.2. 学校管理的现实需要以及国家政策规定

在《意见》中明确规定当前高校大学生心理健康教育工作的主要任务: 依据大学生的心理特点, 有针对性地讲授心理健康知识, 开展辅导或咨询活动, 帮助大学生树立心理健康意识, 优化心理素质, 增强心理调适能力和社会生活的适应能力, 预防和缓解心理问题。基于国家的相关政策, 结合学校的现实需求, 学校应当掌握学生心理健康水平, 及时对心理出现问题的学生进行心理干预(许一芳, 2022)。因为大学生是未来社会的领导者和建设者, 他们的发展不仅仅决定个人的命运, 对社会的发展也至关重要。

## 2. 新冠肺炎疫情对大学生心理健康的影响

### 2.1. 网络过度使用现象普遍

在新冠疫情期间, 应国家防疫要求, 大学生线上上网课, 老师线上教学。这一上课模式使大学生使用网络的频率明显增加, 由于外部约束力不够, 也为学生逃课提供了便利。对于大学生来说, 手机和电脑的使用过度现象本身是常见的, 在疫情常态化管理, 学校活动和校外活动减少, 大学生除学习之外无所事事, 部分自制力不足的大学生就将目光放到网络娱乐上, 频繁使用网络, 以至于耽误学业。有研究显示在大学生群体中, 除了每天的线上网络课程之外, 大量时间都消耗在了网络游戏、网络交友、短视频 APP 中(高冰倩, 李育光, 2021)。过度使用网络使大学生对网络的依赖增加, 从而导致自律性下降, 影响大学生的日常生活和学习。

### 2.2. 人际交往问题表现突出

疫情期间, 长期的居家隔离和封校隔离打乱了大学生的社会活动和缩小了大学生的社交空间。部分大学生性格内向, 社交能力不足, 疫情的封锁给这些大学生进一步造成了人际交往压力, 打乱了生活活动节奏, 容易引发大学生焦虑心理。缺少适当的社交活动, 会影响大学生人际交往的安全感和信任感。除此之外, 长期的居家隔离也对大学生的亲子关系造成一定影响。居家时间越长, 大学生在与父母的接触中容易出现沟通交流不畅、情绪易怒、互相不理解等问题。如果无法及时解决家庭矛盾, 大学生的不

良心理问题就无法排解, 心理健康就会受到影响。

### 2.3. 学生心理脆弱敏感

在疫情大规模爆发期间, 打乱了大学生的日常生活和学习生活的节奏, 在疫情常态化防控管理下, 部分大学生会出现情绪无法宣泄、易激怒的情况。甚至有部分学生将不良情绪发泄在网络上, 造成不良影响。对于新冠疫情, 大学生会及时浏览网络上关于疫情防控的所有信息, 在得知新增确诊病例和病例生活轨迹时, 会产生焦虑心理。部分大学生情绪不稳定, 易受外部不良情绪和疫情影响, 从而引发对自身和家人健康状态的过度敏感。大学生群体有知识有文化, 但是逻辑思维不够成熟, 无法妥善处理自己的心理问题, 容易造成精神世界空虚和焦虑心理现象。

### 2.4. 就业压力明显增加

疫情防控紧急状态下, 国家号召“停课不停学”。高校也响应号召进行线上学习, 但有研究表明网络课堂学习成效甚微(仲思敏, 2022)。对于部分学生来说, 线上教学的效果比不上线下教学, 甚至有些学生无法适应线上学习, 导致学生学业压力大。特别是在疫情给社会和经济造成一些影响, 大学生就业环境也受到影响。在这样的社会条件下, 这些学业压力大的大学生不可避免地对未来就业形势深感迷茫。受疫情影响, 大部分学生不去积极思考自己的学业规划和职业生涯规划, 怀有逃避心理。直到面对严峻的就业形势, 大学生对未来的职业发展充满深切的迷茫和担忧。

## 3. 后疫情时代大学生心理健康心理疏导工作面临的困境

### 3.1. 学校心理健康疏导工作不够完善

在疫情蔓延尤其是疫情常态化防控时期, 由于新冠肺炎极强的传染力以及其它各方面的综合因素, 大学生的心理健康受到了一些影响。日益完善的防疫预案并不能缓解大学生焦虑和恐慌心理, 大学生群体中, 低自我效能感的大学生受疫情影响会对个人能力产生怀疑, 对未来抱有悲观态度。班杜拉在 1977 年提出“自我效能”的概念, 用以指个体对自己在特定的情境中是否有能力得到满意结果的预期(许一芳, 2022)。很多院校过于重视强制性管理, 忽视了大学生心理健康疏导工作。除了学校对大学生心理健康疏导工作的重视程度不够之外, 开展疏导工作的途径也比较单一。在后疫情时代, 面对大学生表现出来的心理健康问题, 学校给予大学生的心理健康疏导方式仍然比较传统, 尤其是线上线下结合远远不够。

### 3.2. 多方协同育人格局尚未形成

在疫情期间, 由于长期的居家隔离, 学生和父母的矛盾激增。在后疫情时代, 对大学生心理健康疏导工作不应该仅仅停留在学校层面。换言之, 仅靠学校进行心理健康疏导, 是无法达成预期效果的。要让社会、家长参与进来, 形成多方协同育人格局, 相应工作开展质量才能得到有力保障(刘潇, 2022)。但在现实情况下, 要做到这一点, 仍有困难。特别是父母层面的心理健康疏导工作, 一方面在疫情期间, 很多家长受疫情影响本身就曾在心理健康问题, 很难关注到学生的心理健康。另一方面, 由于缺乏专业心理健康疏导知识, 家长对学生的心理健康问题很难及时发现并进行疏导。相比于学校和社会, 很多家长都忽视了心理疏导工作的重要性, 不认为这是一项值得耗费时间去的工作。在不值得定律的影响下, 这些家长会以敷衍了事的态度来对待心理健康疏导工作。

### 3.3. 学校心理必修课程内容设置相对较少

在大部分院校, 心理健康教育课程的必修课设置不多, 并且所达到的效果并不理想。大部分院校所设置的课程没有做到对不同的年级做出有针对性的教学安排, 缺乏与时俱进的教学内容和教学方法。传

统的教学内容比较枯燥, 无法引起学上兴趣, 这就导致学生不重视心理健康课程, 知识转换率极低, 心理健康课无法发挥应有的作用。除此之外, 心理健康知识的普及力度远远不够, 大部分学生在心理出现问题时, 很少选择校内的心理老师疏导, 大部分是自我排解。面对这一困境, 院校应重视心理健康教育课程的开展, 科学引导学生认识到自己的心理问题, 增加自我调节能力并学会向专业人士寻求帮助。

## 4. 后疫情时代大学生心理健康状态有效引导策略分析

### 4.1. 健全心理健康教育课程体系

教育部党组发布的《高等学校学生心理健康教育指导纲要》中提出: “高校应充分发挥课堂教学在大学生心理健康教育工作中的主渠道作用, 根据心理健康教育的需要建立或完善相应的课程体系。学校应开设必修课或必选课, 给予相应学分, 保证学生在校期间普遍接受心理健康课程教育。”(佟拓, 2021)在后疫情时代, 教学逐渐从线上走向线下。在这一过程中, 老师和学生都需要一个适应的过渡期, 因此有必要加强大学生心理健康教育。为了有效缓解大学生心理健康问题, 院校应健全心理健康教育课程体系, 结合时代需求, 开展符合大学生心理健康需求的课程, 进一步完善大学心理健康教育课程。比如可以开展一些关于解读爱情的选修课, 来吸引学生。大学生本身就是荷尔蒙分泌旺盛的年龄, 对爱情是满怀憧憬的。特别是在是疫情时期, 长期的隔离容易让大学生产生孤独感, 社交能力有所下降。这部分大学生可以通过了解亲密关系的本质, 变得更有能力去与别人交往。

### 4.2. 实行线上与线下心理健康教育教学

在后疫情时代, 应汲取疫情时期线上教学的经验, 实行线上与线下心理健康教育教学。首先, 运用网络优势, 开放线上心理健康教育教学资源, 使学生在有需要时, 能够及时获取相关心理健康方面的资源。其次, 应开通线上心理咨询渠道, 做到全方面覆盖。线上心理咨询既是对线下心理健康教育教学的补充, 又能体现出线上心理咨询的独特优势。比如在一些院校会尝试在线上定期开展主题团体心理辅导, 让大学生通过音乐、绘画和舞蹈等艺术活动来表达言语难以说明的内在感受。让学生在很自然的状态下, 通过直面自己的内心, 从不同的角度重新认识自己。学校还可以多开展一些主题讲座, 比如关于自我调节情绪的主题, 可以让学生对情绪和大脑的理解更深刻, 用科学专业的心理学知识重新认识我们的情绪, 提高自我调节能力。线上心理咨询和线下咨询相结合可以给予学生更加健全完善的心理健康知识普及和引导, 还能通过利用网络优势, 加强大学生心理健康问题的自我疏导能力。

### 4.3. 形成多方协同育人格局

在后疫情时代, 大学生心理健康疏导不仅仅靠学校, 更需要家庭和社区的协同助力。一方面, 学生的心理素质与其成长环境息息相关, 良好的家庭氛围有利于大学生心理健康的培养, 学校通过和家长的耐心沟通, 也有利于更好了解大学生的心理状态, 实施切实可行的心理健康疏导方案。另一方面, 大学生心理健康需要整合好院校、家庭和社会的相关资源, 充分利用好社会专业医疗资源, 院校开展的心理健康教育课程资源以及家庭关怀资源(曹松林, 周筠, 陈慧, 2022)。三方合力, 使心理疏导老师全方位多层次地对学生地心理健康问题进行分析, 并给予学生有针对性的心理干预, 避免大学生的不良心理问题影响学生未来发展。

### 4.4. 结合生动的抗疫材料, 创新心理健康教育途径

目前, 大学生心理健康教育课程仍然缺乏创新性, 在后疫情时代, 学校应充分开发疫情期间的生动的抗疫案例资源, 突破过去传统的心理健康教育途径, 增加对学生的吸引力。可以通过介绍疫情时

期典型的人物事例,唤醒学生内心的情感共鸣,更好地走进学生的内心。还可以组织开展各种实践活动,比如团队合作收集整理疫情的相关素材,结合自身的抗疫经历,发表看法。可以通过体验式教学,让学生在参与的过程中不断调节自己的情绪。比如可以从大学生这个角色中寻找,了解他们在疫情期间是如何跳出疫情包围圈,克服困难,努力提升自己的。可以通过一种角色认同和代入感,重构自己的心理路程,增加面对未来的勇气和智慧。并且有事实证明,体验式教学可以减少大学生抑郁、焦虑和其它负面情绪的产生(龚艳,李桦,2023)。

## 5. 结语

疫情期间,大学生在长期居家隔离和线上上课过程中,大学生容易产生焦虑、忧虑和迷茫等不良心理健康问题,再加上受疫情影响日益严重的就业形势,大学生对未来职业规划出现迷惘心理,对大学生心理健康产生不利影响。因而在后疫情时期,必须重视大学生心理健康教育教学和心理疏导工作,通过心理筛查,筑牢大学生心理健康防线和保障其身心健康发展。

## 参考文献

- 曹松林,周筠,陈慧(2022). 疫情常态化背景下大学生心理防疫机制研究. *当代教育论坛*, (5), 59-67.
- 高冰倩,李育光(2021). 疫情常态化视角下大学生心理健康现状分析及建议. *现代商贸工业*, 42(24), 66-67.
- 龚艳,李桦(2023). 体验式教学在“大学生心理健康教育”课程中的探索. *黑龙江教育(理论与实践)*, (4), 57-60.
- 刘潇(2022). 后疫情时代大学生心理健康现状及引导策略. *国际公关*, (20), 139-141.
- 佟拓(2021). 后疫情时代大学生心理健康教育课程改革研究. *高教学刊*, 7(36), 140-143.
- 许一芳(2022). 后疫情时代大学生心理危机预防和干预工作机制探究. *数据*, 338(10), 195-197.
- 仲思敏(2022). 后疫情时代高校大学生心理健康防护机制探索. *产业与科技论坛*, 21(9), 283-284.