

Psychological Influence and Strategy of the New Crown Pneumonia Epidemic on College Students Returning to School

Qingqing Guo*, Hao Jiang*

School of Education Science, Chongqing Normal University, Chongqing
Email: 1241667708@qq.com, 625455621@qq.com

Received: Jul. 5th, 2020; accepted: Jul. 20th, 2020; published: Jul. 27th, 2020

Abstract

Since the outbreak of new coronary pneumonia in December 2019, in order to prevent the escalation of the epidemic, the country has opened a first-level response to public health emergencies. Major cities have restricted travel and people have been isolated at home. On January 28, 2020, the Ministry of Education issued an extension notice, and each school took corresponding measures to promote the opening of online courses without stopping classes. For college students, the epidemic not only has a huge impact on their daily lives, but also changes their learning methods. It may also cause them to have some psychological problems, such as fear, anxiety, depression, etc. In response to these psychological problems, relevant measures need to be taken as soon as possible to enable college students to grow healthily.

Keywords

COVID-19, College Students, Anxiety, Prevention Strategies

新冠肺炎疫情对返校大学生的心理影响及策略

郭清青*, 蒋 豪*

重庆师范大学教育科学学院, 重庆
Email: 1241667708@qq.com, 625455621@qq.com

收稿日期: 2020年7月5日; 录用日期: 2020年7月20日; 发布日期: 2020年7月27日

摘 要

自2019年12月新冠肺炎爆发后, 为防止疫情继续升级, 国家开启突发公共卫生事件一级响应, 各大城市相继限制出行, 人们纷纷隔离在家。2020年1月28日教育部发布延期开学通知, 各学校各自采取相应

*共一作者。

措施, 倡导“停课不停学”开通了线上课程。对于大学生而言, 疫情不仅给日常的生活带来巨大的影响, 改变了他们的学习方式, 同时还可能会使他们产生一些心理问题, 如恐惧、焦虑、抑郁等。针对这些出现的心理问题, 需要尽快采取相关措施, 才能够使大学生拥有更加健康的成长。

关键词

新冠肺炎, 大学生, 焦虑心理, 防治措施

Copyright © 2020 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

2019年12月, 我国湖北省武汉市首次出现新型冠状病毒肺炎[1], 2020年1月30日, 新型冠状病毒肺炎疫情被世界卫生组织宣布为国际关注的突发公共卫生事件[2]。此次疫情传播速度快, 传染范围广, 我国为了有效控制疫情的发展, 要求每个公民都必须在家进行自我隔离。高校是一个聚集性极强的场所, 学生具有很大的流动性。为了降低疫情的影响, 教育部采取延迟开学的措施。“隔离, 延迟开学”, 这些决定无疑给大学生们的日常生活带来巨大的改变, 而且还会对他们的身心健康产生影响, 很容易产生心理问题, 不利于大学生的成长, 此次研究旨在探讨本次疫情给大学生带来的一些不良影响, 以及复学后的一些相应措施。

2. 相关概念

2.1. 突发公共卫生事件

突发公共卫生事件是指突然发生, 而造成或者是可能造成严重损害社会公众健康的重大传染病疫情等严重影响公众健康的事件[3]。

2.2. 恐惧心理

恐惧心理是对某些事物或特殊情景产生比较强烈的害怕情绪。

2.3. 焦虑心理

焦虑心理是指人们在遇到某些事情如挑战、危险等出现内心不安或者无根据的紧张、不安的一种复杂情绪体验[4]。

2.4. 抑郁心理

抑郁心理是以情绪低落, 认知功能迟缓和活动能力的减退等为主要特征的一类情感障碍。

2.5. 创伤后应激障碍

创伤后应激障碍是指个体经历、目睹或遭遇到一个或多个涉及自身或他人的实际死亡, 或受到死亡的威胁, 或严重的受伤, 或躯体完整性受到威胁后, 所导致的个体延迟出现和持续存在的精神障碍。

2.6. 急性应激障碍

急性应激障碍是指在遭受到急剧、严重的精神创伤性事件后数分钟或数小时内所产生的一过性的精神障碍。

3. 新冠肺炎对大学生心理的影响

大学生群体正处于从校园迈入社会的过渡时期,其生理和心理还处于发展的关键阶段,自我约束和调控能力还有很大的进步空间。在疫情期间,高校延期开学,大学生居家时间延长,无法像在学校一样进行正常的学习和社交活动,这无疑给学生们带来了许多影响。面对新冠肺炎这样具有突发性、严重性、意外性的突发公共卫生事件缺乏应对经验[5],他们很容易会产生情绪问题,并产生相应的问题行为。如果消极的情绪没有及时的发现和引导并采取相应的应对措施,就很容易会引发一系列的心理问题,从而导致心理障碍的出现,如急性应激障碍、创伤后应激障碍、抑郁症等[6]。据调查结果显示在疫情期间大学生们表现出不同的心理问题,其中比较明显的问题为恐慌、焦虑、抑郁等[7]-[14]。

3.1. 过度关注疫情而造成的恐慌、焦虑

新冠肺炎疫情的爆发时间正好处于大学生放假返乡的春运时期。人口的密集流动,加大了病毒感染的可能性,由于新冠肺炎病毒的潜伏性,不少大学生担心自己在返乡途中可能接触确诊患者而感染肺炎,导致他们心生焦虑。随着新冠肺炎确诊人数的不断增加,为确保有效控制疫情,防止疫情再次升级,各省市先后启动突发公共卫生事件一级相应,建议市民,勤洗手,勤通风,出门要佩戴口罩,做好居家隔离工作。在居家封闭的环境下,大学生上网的时间急剧增加,他们只能通过相关网络平台获取疫情的最新消息,网络信息的良莠不齐,加之不良营销号对疫情信息的不实处理,使得他们很容易对疫情产生误判,增加了他们的负性情绪产生的可能。同时由于对疫情信息过度关注,还可能会导致不该有的心理害怕与恐慌。因为疫情爆发期间也是极易感染流感的春季,一些大学生由于正常感冒出现咳嗽,体温升高等情况,这时他们就会怀疑是否自己已经感染病毒,紧张害怕的情绪让他们焦虑失眠,出现“疑病-恐慌-焦虑”这样的恶性循环[6]。

3.2. 丧失亲人而导致的抑郁、创伤后应激障碍、急性应激障碍

新冠肺炎是突发性公共卫生事件,许多大学生还没有足够的危机应对经验,在毫无心理准备的情况下,无法及时调整自己的心理状态而导致抑郁、焦虑情绪的产生,严重的还可能出现急性应激障碍。在经历了亲人好友逝世的学生中,尤其会表现出较明显的抑郁倾向,部分严重的学生还可能会出现创伤后应激障碍,认为亲友的去世是由于自己的原因。部分医学生虽然有一定的基础知识,但在应对此次的新冠肺炎时仍然会有不知所措,会为自己所学的知识无法运用而产生无能为力的感觉,尤其是看着自己的亲人好友离开自己,自己却没有办法给予帮助,会产生强烈的落差感[8]。学生为了减轻挫折会增加了解相关信息的行为,但是学生长时间隔离在家,在封闭的环境里,学生只能通过网络途径了解更多关于疫情的消息,而“信息茧房”效应使得学生在后来的信息的获取过程中,这类创伤性的消息会特别集中,这样又会反过来增加他们的消极情绪,极易产生心理问题或者加重已有心理问题。

3.3. 疫情期间在家学习造成的学业焦虑

高校是一个聚集性强,人口流动量大的地方,受新冠肺炎疫情的影响,教育部采取延迟春季开学,为了能够让学生不耽误学业,采用网络线上教学的模式进行授课。由于此前从未如此大规模的采用网络授课模式,在教学的过程中可能出现许多问题,如线上教学平台卡顿闪退;网速不稳定经常掉线;学生家里环境不够安静;教师授课过程中出现网络延迟而导致教学进度缓慢等现象。由于网络授课多采用直播的形式,教师不能够直接观察到学生们上课的行为,有的学生会一边开着电脑上完课,一边玩着手机。网络课程的不佳体验,影响了大学生们上课的情绪状态,尤其对于自控能力比较差的学生来说更是如此,他们假期在家生活不够规律,常常日夜颠倒,学习的状态还没有完全调整过来,导致上网课的过程中感

觉学习的效率低下, 状态不佳。而对于需要使用实验器材进行实验的学生来说, 在家学习不能使用学校的设备, 不能够正常进行实验测试, 使得学习氛围急剧下降, 严重影响了学生学习的积极性。还有准备出国留学和考研升学的学生也困难重重, 疫情的爆发不仅延迟了开学, 也延迟了许多考试, 他们一方面希望能够延迟考试, 争取多一点的时间复习, 另一方面又感觉在家里学习效率低下[9]。这些极有可能使得学生们的学业表现大大低于以往水平, 容易让他们认为自身能力低下, 从而自暴自弃, 自暴自弃又导致他们学业继续变差, 这样的恶性循环, 学生的负面情绪越来越多, 最后产生学业焦虑。

3.4. 疫情造成学校关闭而加重的择业焦虑

近年随着高校大规模的扩招, 高校毕业生的逐渐增加, 而社会对毕业生的需求量逐渐降低, 就业压力带来的心理问题成为大学生主要的心理问题之一[10]。加之大学生在择业和就业的过程中, 由于自我认识和定位不够准确, 面对激烈的就业竞争还没有清晰合理的择业规划, 加上自身心理调节能力不够, 往往在就业过程中容易遭遇失败。当他们不能够冷静客观地分析问题时, 就会陷入自我怀疑困境之中, 从而产生心理问题, 这样的情况令原本就有就业压力的毕业生更加焦虑, 十分担心自己难以找到合适的工作[11]。疫情的发生让即将毕业的大学生错失了许多的就业和社会实践机会。不少大学生原本找好的实习单位也因此发生了许多变故。因为新冠肺炎的爆发, 相关部门要求大学生在疫情得到有效控制前不得开学, 很多企业受到了疫情的影响也不能够及时复工。学校的延期开学, 企业延迟复工使得学校的春季招聘无法进行, 而春季校园招聘是许多大学生获得就业的一个好时机, 春季校园招聘的取消, 使很多毕业生缺少了就业机会。这些现状都加重了毕业生们的择业焦虑。

4. 改善学生心理健康的一些措施

4.1. 进行全面的心理普查

疫情期间, 各大高校都会实时的收集学生们的身体健康资料, 及时获取学生群体在疫情中的健康状况, 为学校的学生工作打好基础。但是我们要知道身心一体, 身体健康和心理健康是共存的, 学校不光要了解学生们的身体状况, 还要知道学生们的心理状况。有些高校可能已经开展了网上心理普查的工作, 但是进行的状况, 相比于学校线下开展的心理普查工作自然稍逊一筹, 再加上其实很多学校也并未进行这项工作, 所以, 建议学校在开学之后对学生进行一次全面的心理普查。心理普查其主要作用有:

4.1.1. 了解学生们的心理状况

由于学生已经离校数月, 相较于以往离校的时间大大的增加, 且在全员隔离的状况下活动如此之久, 虽然对于学生们的身体状况, 学校可能已经有了初步的了解, 但是学生们的心理状况如何, 学校还不太清楚, 尤其是此次疫情会给学生带来不同程度的影响, 因此对他们进行心理普查是有所必要的。

4.1.2. 要心理援助的学生

先前已有研究显示, 突发公共卫生事件会给人们带来一些不良的情绪反应[12]。事实上本次疫情, 给学生带来很多新的体验。目前大学主要是00后, 没有经历过像COVID-19这类大型突发公共卫生事件, 再加上持续的在家隔离, 难免会产生很多不良的情绪反应。近期就有研究报告指出, 疫情期间很多学生都产生有焦虑、恐惧的情绪[6] [13], 虽然很多学生能够通过自己的方式对这些不良情绪进行情绪调适, 减轻情绪带来的不良影响[14]。但是每个人的性格不同, 情绪调适的能力不同, 所以有些人可以通过一些方法快速排解不良情绪, 有些人则很难, 这些不良情绪的堆积就极有可能会对这些人的学习、生活产生不良的影响。那么开学后的心理普查就是一个好的机会, 可以通过心理普查去甄别出那些受到不良情绪影响较深的同学, 然后在根据他们的实际情况, 更有针对性地对其开展心理援助、干预等工作。

4.2. 针对性的心理干预措施

据调查疫情给大学生带来的心理影响一般以恐慌、焦虑、抑郁为主[7] [13], 但是据以往对 SARS 的调查研究表明疫情后出现了大量的急性应激障碍、创伤后应激障碍等疾病的患者[5] [6] [7]。所以在心理普查的基础上学校需对学生进行针对性的心理干预。

4.2.1. 针对轻、中度心理问题的心理干预

前以述及新冠肺炎疫情给大学生带来的心理影响多以恐慌、焦虑、抑郁为主, 并且程度多为轻度到中度[7] [13], 所以这里就要求学校针对不同程度的心理问题给予不同的帮助。

虽然恐慌、焦虑、抑郁分属不同种类, 但他们的表现形式却都是以情绪为主, 并且能应对它们的良好方法也有重叠之处。由于高校教师专业不同, 所以多不具有专业的心理咨询知识, 因此对于本类学生心理问题的干预建议多基于认知行为理论来实施, 因为认知行为方向的心理干预操作相对于其他心理疗法相对简单, 易于培训推广。在这里提供以下几个措施方便应用:

认知调整: 高校可以发布科学信息, 改善学生的认知偏差, 同时辅以心理健康教育来调整学生的认知状态。认知心理学认为, 不合理的情绪是由于不合理的认知造成的, 而信息的输入作为人类认知过程中的重要环节, 在这里面起到很重要的作用。疫情期间人们被迫居于家中, 大部分信息的获取来自于网络, 但是“信息茧房”使得人们的信息获取面大大减少, 以至于获取的信息有限而极具偏差, 而这些信息就会导致人们错位的、不清楚的认识, 错误的、不清楚的认识又极易造成, 偏信、盲从、灾难化、强迫等认知偏差, 造成社会恐慌、谣言肆虐。这样一来就增加了学生不良情绪的滋长, 更易导致焦虑、抑郁等情绪的产生及发展。所以高校可以利用学校的各种信息宣传渠道, 向学生们正确发布关于疫情的消息, 同时广泛深入的开展心理健康教育和健康促进活动, 这样可以使学生正确的了解相关知识, 帮助学生建立正确认知促进健康。

行为调节及改变: 长期的居家隔离生活极易让学生产生不良的生活习惯、有损健康的行为, 例如过分依赖他人、饮食不规律、睡眠失调等。这些都能够造成心理上的失调, 并且加深已有的心理问题。所以返校以后, 学校可以通过教授学生们通过放松自我的方式去调节生活方式, 通过自我调节的方式改善自己不良的行为反应。自我放松、自我调节都是心理干预中很常用的一些方法, 自我放松训练可以通过浙江大学出版社出版的《新型冠状病毒肺炎心理干预实战手册》获取[15], 自我调节技术则可以通过科学出版社出版的《新型冠状病毒肺炎疫情心理危机干预实用手册》获得[16]。

调节情绪: 负性情绪积累过度时就会伤害到个体的身体健康[17], 所以在产生情绪时可以适当的宣泄情绪, 从而帮助自身调节情绪。通常大学生可以通过各种方式向亲人朋友倾诉宣泄负性情绪, 例如通过微信、电话、QQ 等方式。如果有些情绪不能像亲人朋友倾诉的, 还可以拨打心里求援助热线, 国家卫生健康委员会已经指导下行单位开设了对应的心理援助热线。同时学校自身也可以提供相应的平台为学生提供这类的帮助。这类服务既隐秘、便捷, 也有助于收集相关信息, 是非常好的一个方法。

4.2.2. 针对重度心理问题的心理干预

以往的研究表明, 人们遭遇突发公共卫生事件后出现了大量的急性应激障碍、创伤后应激障碍等疾病的患者[5] [6] [7], 此次疫情对人们的影响已远远超过了 SARS。所以可能会出现更糟糕的情况, 学校应该对此类问题做出预防措施。由于重度心理问题已经涉及到心理治疗方面的问题, 普通的教师并不具备相关的专业知识, 所以建议有条件的高校组织已有的心理咨询师, 成立一个专门的小组, 在心理普查的基础上, 对已经甄别出的具有重度心理问题的学生进行专门的干预、辅导, 个别严重的还应该进行转介。如果没有专业心理咨询师的高校应该对学生进行相应的转介, 让其能接受专业的帮助。

4.3. 缓解学生学业焦虑

学业焦虑, 已经是老生常谈的一个话题, 以往学校中只有少部分同学有学业焦虑, 但是由于此次突发公共卫生安全事件, 学生们只能进行线上课程, 给他们的学习造成了巨大的影响。线上学习的特性决定老师对于课堂上学生的学习状况了解会有所下降, 由于教师不能直接观察到学生在课堂上的各项反应和行为, 导致学生放纵自己的可能性增大, 这样一来学生的学习效率就会大大下降, 学习效果也会变差。学习方式的改变极有可能使得以前没有学业焦虑的同学产生学业焦虑、使已经又学业焦虑的同学加重情况。

学生产生学业焦虑, 很多都是因为他们学业成绩差或者平时学业表现差, 从而认为自己能力不行, 进而产生焦虑情绪。由于疫情的影响, 很多学生学习效率低下, 学习效果不尽人意, 所以容易使得一些学生怀疑自己的能力从而导致学业焦虑。

4.3.1. 调整认知、正确归因

调整认知是预防学生学业焦虑的第一步, 比较好的方法是对学生进行归因训练。教师可以对学生进行正确的归因训练, 因为一些学生容易将学业的好坏归功于个人能力的好坏, 这就易使得他们在学业成绩不尽人意时认为自身能力低下, 从而放弃学习, 但是个体本身又渴望他人对自己的认可, 这样就导致他们内心十分矛盾, 因此产生焦虑心理。

教师要通过归因训练让学生了解, 疫情期间大家的学业表现可能会下降, 这与大家的智商、能力无关, 与大家的学习习惯, 努力程度有关。这些都是可以通过今后的学习来培养的, 所以进入新的学期大家理应有新的开始, 不可过分关注以前的学业表现, 应该以史为鉴, 继续努力加油。这样在正确进行归因训练的基础上纠正学生的认知, 是预防学业焦虑的第一步。

4.3.2. 树立新目标

根据费斯廷格的认知失调理论, 一个正常的人, 认知与行为是趋向一致的。既然要培养学生的新认知, 那么同时就要引导他们有与新认知相匹配的行为。行为的产生离不开动机, 而动机离不开目标, 所以学校要引导学生制定新的学习目标, 当然制定目标肯定还是要合理一些才好。只有合理的目标才能激发人的行为动机, 毕竟一个无法达成的目标, 学生是没有兴趣的; 一个毫无难度的目标, 学生是会厌倦的; 一个耗时太长的目标, 学生是难以坚持的。所以在引导学生树立目标时应该指导学生认识自我, 了解自己的情况, 使学生制定的目标更加符合自己的切身情况, 让学生在达成目标的时候收获更多的成就感。

4.3.3. 保持动机

一个合理的目标能激发出行为动机, 但动机有可能会消退, 一旦动机消退学生就难以产生与目标相关的行为, 那么学生的学习状况就会恢复到以前的水平, 实现他们所建立的目标就显得十分困难, 这样很不利于学生成长, 所以学校应该注意保持学生的学习动机。

及时、适当的反馈是影响学习成功的重要因素之一, 因为它们对动机的保持具有巨大的促进作用。所以在学习中, 我们除了练习外, 还要有对练习的及时正确的反馈, 不然我们的学习就成了在黑暗中行走, 没有任何可以参照的目标, 很容易就让人放弃。

行为塑造, 就是一个典型的利用反馈来维系行为动机从而达成既定目标的行为指导方式, 它主张对学生的每一次进步都进行正向的反馈, 直到学生成功完成目标。因此教师要对学生的学习情况给予及时的评价指导, 帮助学生维持学习动机, 让他们更好的去朝着目标前进, 直到学生达成目标。

4.4. 积极开展就业指导工作

此次疫情不仅给学生们的生活学习带来很大的影响, 对于毕业生们的就业而言, 也带来了许多问题。对于很多应届毕业生而言, 企业的校招活动显得特别重要。受疫情影响, 原本可以开展的春季校招也无

法进行, 这直接让学生缺少一个找寻工作的重要途径。一些同学通过校招了解工作的一些流程, 获得社会实践的机会, 以此通过实习的经历培养自己的工作技能, 甚至可以直接通过校招直接确定好自己的工作。由于少了校招这一获得就业的途径, 让很多同学感到焦虑、迷惘, 针对这些情况学校可以通过以下方式帮助同学们减少择业焦虑, 减轻同学们的心理负担。

4.4.1. 及时开展就业指导工作

以往学校同样会开展就业指导工作, 但是今年的情况不太相同, 关于就业指导工作的内容也要发生相应变化。往年由于就业工作情况的可预见性, 同学们对于就业指导需求并没有今年这样迫切, 因为他们有充足的时间去适应, 但是今年由于居家隔离, 他们失去了适应的时间, 所以学校应该根据自身的情况, 更加积极、及时的开展就业指导工作。开学早的学校可以按照往常一样进行线下培训, 没有条件的学校应该利用好网络途径对学生进行就业培训。

4.4.2. 合理规划就业培训的重心

往年的培训工作, 培训工作的重心主要在: 第一, 帮助学生完成角色转变; 第二, 让同学们了解应聘的相关知识; 其实还有一个隐藏的工作重心——就业信息渠道的获取。以往同学们有充足的时间去获取自己需要的信息, 所以这个工作的重要性并未突显出来, 但今年不同以往, 毕业相关事件可能会占用更多的时间, 这样就可能导致学生们收集信息的数量可能下降。所以学校必须要帮助学生们去了解获取更多就业信息的渠道, 让他们更有信心的去寻找他们需要的工作。

4.4.3. 分析今年的就业形势

学校要帮助学生们客观的分析今年的就业形势, 给他们正确的就业信息, 因为疫情的影响今年的就业形势严峻的消息在网络上甚嚣尘上。但是我们要客观的让学生认识到, 在有企业退市的同时又会有新企业的加入, 机会与风险并存, 没有绝对的劣势。无疑此次疫情给社会带来了巨大的影响, 但是在国家对于疫情工作的高度重视下, 我国的就业情形并不是一味的变差, 相反可能会有更多的机会, 但是由于很多学生正处在这个漩涡中, 可能会被一叶障目难以做到旁观者清。所以学校应该在学生的就业工作中, 指派专人对今年的就业形势进行客观讲解减轻学生们的择业焦虑。

5. 小结

新冠肺炎的爆发与流行作为一次突发公共卫生事件, 它所引发的一系列社会改变, 不光给学生的学习生活带来了很大的改变, 也给学生们的心理状况造成了很大的影响。高校应该系统地开展学生工作, 派遣专人负责学生心理普查工作, 对学生们的心理健康情况进行了解, 针对不同的学生开展诸如心理讲座、心理援助、心理干预等心理健康教育、帮扶工作。同时对学生的学业活动进行积极的引导, 调整他们不合理的认知、帮助他们建立新的目标, 激发维系他们的学习动机, 使他们更好地回到学习活动中来。对于即将毕业的学生积极、妥善地开展就业培训工作, 帮助学生走出择业焦虑这一大山, 使得学生能够正常地进行择业活动。

参考文献

- [1] 疾病预防控制局. 中华人民共和国国家卫生健康委员会公告[EB/OL]. <http://www.nhc.gov.cn/jkj/s7916/202001/44a3b8245e8049d2837a4f27529cd386.shtml>, 2020-01-20.
- [2] World Health Organization. Novel Coronavirus (2019-nCoV) Situation Report-12. [https://www.who.int/zh/dg/speeches/detail/who-director-general-s-statement-on-ihf-emergency-committee-on-novel-coronavirus-\(2019-ncov\)](https://www.who.int/zh/dg/speeches/detail/who-director-general-s-statement-on-ihf-emergency-committee-on-novel-coronavirus-(2019-ncov))
- [3] 突发公共卫生事件应急条例(2011年1月8日修正版)[J]. 中华卫生应急电子杂志, 2016, 2(1): 64-68.

- [4] 王晓翠. 某高校医学研究生心理健康状况及影响因素[D]: [硕士学位论文]. 郑州: 郑州大学, 2014.
- [5] 孙艳红. 大学生突发公共卫生事件知识与应对策略分析[J]. 中国农村卫生, 2019, 11(15): 35-35+37.
- [6] 赵国秋, 汪永光, 王义强, 等. 灾难中的心理危机干预——精神病学的视角[J]. 心理科学进展, 2009, 19(7): 489-494.
- [7] 赵春珍. “新冠肺炎”疫情期间大学生心理状况调查及教育对策研究[J]. 心理月刊, 2020, 15(8): 1-3.
- [8] 易凌, 王忠灿, 姜志宽, 等. 突发公共卫生事件心理干预研究进展[J]. 中国公共卫生, 2010, 7(26): 92.
- [9] 赵良玉, 司晓芸. 重大突发公共卫生事件对医学研究生的心理影响及干预措施[J]. 医学教育研究与实验, 2020(28): 218-221.
- [10] 赵波, 蔡特金, 张志华. 新冠肺炎疫情下大学生情绪状态的呈现与调适——基于自我关怀的视角[J]. 中国青年研究, 2020(4), 49-54.
- [11] 赫子铭. 探究就业压力下大学生的心理问题[J]. 心理月刊, 2019(21): 58.
- [12] 文祥. 非典期间大学生心态及行为的调查报告[J]. 南京中医药大学学报: 社会科学版, 2003, 4(2): 121-124.
- [13] 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.
- [14] 张林, 车文博, 黎兵. 大学生心理压力应对方式特点的研究[J]. 心理科学, 2005(1): 36-41.
- [15] 胡少华. 新型冠状病毒肺炎心理干预实战手[M]. 杭州: 浙江大学出版社, 2020.
- [16] 宁波市康宁医院, 宁波市心理卫生协会组. 新型冠状病毒肺炎疫情心理危机干预实用手册[M]. 北京: 科学出版社, 2020.
- [17] 陆少明. 负性事件下消极情绪能量积聚的危害及对策[J]. 中小学心理健康教育, 2011(1): 15-17.