

后疫情时代大学生心理问题策略研究

赵羽桢

南京邮电大学马克思主义学院, 江苏 南京

收稿日期: 2023年6月19日; 录用日期: 2023年7月26日; 发布日期: 2023年8月2日

摘要

在后疫情时代, 疫情给大学生带来的影响并没有完全消除。疫情限制了大学生的出行, 使很多大学生过度沉迷于网络, 逐渐与现实世界脱节。很多大学生由于疫情期间没人监管, 过起了“躺平”、“摆烂”式的生活, 生活越来越消极。此外, 疫情给市场和就业造成的冲击仍然影响着后疫情时代大学生的就业, 给大学生带来了很大的心理压力。大学生在心理健康方面上面临的新问题要求通过完善预警机制, 完善师资队伍, 健全心理健康教育的方式方法来提高心理健康教育的有效性。

关键词

后疫情时代, 大学生, 心理

Research on Strategies for Psychological Problems of College Students in the Post-Epidemic Era

Yuzhen Zhao

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

Received: Jun. 19th, 2023; accepted: Jul. 26th, 2023; published: Aug. 2nd, 2023

Abstract

In the post-epidemic era, the impact of the epidemic on college students has not been completely eliminated. The epidemic has restricted the travel of college students, making many students overly addicted to the Internet and gradually disconnected from the real world. Due to the lack of supervision during the epidemic, many college students have lived a “lying flat” and “rotten” life, and their lives have become more and more negative. In addition, the impact of the epidemic on the market and employment still affects the employment of college students in the post-epidemic

era, bringing great psychological pressure to college students. The new problems college students face in mental health require improving the early warning mechanism, improving the teaching staff and improving the ways and methods of mental health education to improve the effectiveness of mental health education.

Keywords

Post-Epidemic Era, College Students, Psychology

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. 研究背景

1.1. 时代背景

后疫情时代是指新冠疫情过去后的时代。目前,我国已经完全放开对疫情的管控,新冠疫情虽然局部存在,但已影响不大。在后疫情时代,疫情给大学生带来的影响并没有完全消除,包括给大学生带来的心理方面的影响。探究解决后疫情时代大学生的心理问题是当前的一项重要工作。

为认真贯彻党的二十大精神,全面加强和改进新时代学生心理健康工作,提升学生心理健康素养,2023年4月20日教育部等十七部门印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023~2025年)》。根据指示,2023~2025的工作目标是要使得健康教育、监测预警、咨询服务、干预处置“四位一体”的学生心理健康工作体系更加健全,学校、家庭、社会和相关部门协同联动的学生心理健康工作格局更加完善。2025年,配备专(兼)职心理健康教育教师的学校比例达到95%,开展心理健康教育的家庭教育指导服务站点比例达到60%。

1.2. 理论背景

正向心理学,是一项主要用于辅导的心理学分支,主要透过让受辅导者改变自己的负面思想,导入正面的想法,使心态从负面回复正面。他们认为:传统辅导方法就好像使一个情绪指数为负数的人填补至零,但一般他们再次受到打击,情绪又会回复到负数;所以唯有透过让受辅者自行透过行为调整,把情绪指数增加至正数,使他们将来再度面对打击时,仍然可以勇敢面对。对于后疫情时代有心理问题的大学生,需要有专职的心理老师为他们导入正面的想法,使他们形成积极进取的人生态度。

2. 后疫情时代大学生心理问题的表现

2.1. 对网络的过度依赖而产生孤独感

随着互联网技术的发展,网络已经深入到大学生的方方面面,包括学习生活等领域。在疫情时代,由于受到当时疫情的限制,大学生在这三年必须通过网络办很多事情,包括上网课、线上考试等等,但过多的使用网络使得大学生逐渐沉迷于网络,依赖于网络。在后疫情时代,虽然已经解除了各种限制,但很多大学生仍然把自己的生活蜷缩在网络中。在大学校园内,随处可以看到使用电脑和手机的大学生,但大部分大学生使用手机和电脑主要进行的是刷短视频,聊天,打游戏等娱乐活动。在疫情时代,大学生因为疫情影响,娱乐活动大部分通过网络而进行,交友方式也更多的偏向于线上。但在后疫情时代,

很多人已经习惯了这种娱乐方式和交友方式，这很大的影响了大学生的社会适应性。部分大学生习惯于用网络进行社交，会使他们严重脱离现实轨道，甚至出现了很多大学生擅长于网络交朋友，现实中社交恐惧的情况，这种情况对于大学生以后走进社会是很不利的。同时，还存在着一些大学生为了逃避现实，将自己封闭在虚拟的网络世界里的情况。此外，部分大学生由于辨别能力较弱，容易被网络上一些错误的、极端的观点误导，这对于他们三观的形成起着消极作用。总之，这些过度依赖网络的情况容易引发大学生的心理问题，会使他们产生孤独感，与现实世界脱节。长此以往，会出现焦虑、抑郁、适应障碍等心理问题。

2.2. 就业压力增大而导致焦虑

在疫情时代，我国市场波动较大，很多企业运行困难，用工减少，这给大学生就业带来了很大的冲击，就业形式的严峻使得很多大学生产生了焦虑、自卑的不良心理。同时，由于就业压力较大，很多大学生选择去考研，希望通过提高自己的学历而在将来更好的就业，这也使得近年来考研人数逐渐增长。据统计，2023年的考研人数为474万人次，而在2020年时，这个人数仅为341万人次，经过了疫情的3年，这个数字增长了一百万有余。在后疫情时代，虽然整个市场环境回暖，大量企业开始正常运行起来，但想要彻底恢复到疫情前的状态还需要一段时间，因而就业和考研的困难还是给大学生带来了很大的压力，这种压力使得很多临近毕业的大学生产生焦虑的问题，严重时会出现失眠、记忆力下降的情况(魏萍, 孙培蕾, 2023)。

2.3. 人生观的消极

在疫情时代，很多学校因为疫情影响被迫封校，大学生在大量时间内只能在校线上学习，课后也只能在宿舍。大学教师在进行线上授课时很难监督到位，因而部分大学生在上课时间比较放松，把课程挂在电脑上却在玩手机的情况多如牛毛，在下课后很多大学生也是在宿舍沉迷于网络，长此以往，很多大学生开始“躺平”，“摆烂”。在后疫情时代，很多大学生已经习惯了这种“躺平”、“摆烂”的生活，究其原因，是因为懒惰占了上风，理智占了下风。这类大学生把自己封闭以后，活在了一个人的世界里，不想让别人打破自己颓废的生活方式，很容易丧失生活的乐趣。长此以往，这些大学生会形成严重的拖延症，自控能力也会越来越差，等到进入社会时会没有奋斗的动力，对人生没有规划。

3. 大学生心理健康教育存在的问题

3.1. 学校内部的心理健康教育的师资不足

心理健康教育在我国起步较晚，从业人员不够充足。因此许多学校虽然设立了很多关心学生心理健康的部门，但却严重缺乏专业的心理健康老师，学校的心理健康教育的人员大都是辅导员，但辅导员在这一方面又不是专业人士，因此无论在数量上还是质量上都无法满足实际需求。按照教育部文件规定，高校应按师生比不低于1:4000比例配备心理健康教育专职教师，这个比例远低于国外的数据，因而重担还是落在了辅导员身上(王潇潇, 2023)。同时，由于师资力量的不足，老师在进行心理健康教育过程中，过于重视心理问题严重的学生，忽视了正常学生和一些“躺平型”学生，对他们的忽视很容易使他们养成浑浑噩噩的生活方式。因此，只有在数量上和质量上不断完善心理健康教育的师资，才能进一步发挥心理健康教育的作用。

3.2. 当前的心理健康教育方法不够新颖

当前对大学生的心理健康教育，主要采取的是设立心理健康教育机构，开设心理健康教育课程的形

式，还面临着一些难题。首先很多心理健康教育课程的老师由辅导员兼任，而不是由专职的心理健康教育教师来开展，专业性和效果会有差距。其次，心理健康教育机构时常会在学校发放一些强制性填写的问卷，从而了解学生的心理状况，但这种筛查更多的是针对入学学生，对于高年级的学生不够关注。而且对于通过问卷筛查发现的问题学生，最后的心理教育工作往往由辅导员负责，从而导致权责不够清晰。最后，心理健康教育的线上平台建设不够完善。在疫情时代，由于疫情对线下心理健康教育活动的限制，很多线上心理健康教育平台建立，但其建设有待强化。很多线上心理健康教育平台的内容缺乏创新，仅仅只是对线下内容的重复，这样很难受到学生欢迎(曹晓丹, 2022)。而且线上互动的供给与需求脱节，很多学生为了不被同学嘲笑，不愿意去线下的心理健康教育机构，更喜欢在线上倾诉，但得到的回复往往不够及时。

3.3. 学生对心理健康的认识不足

目前，很多大学生对于心理健康还没有正确的认识。首先，很多大学生意识不到自己的心理健康出了问题，比如“摆烂”“躺平”类型的大学生，他们认为自己周围很多人都是这样，而且相信自己随时都可以依靠自我调解过来。其次，部分大学生不愿意承认自己的心理健康问题，因为他们认为被诊断出有心理问题是十分丢人的，因此经常会隐藏自己的心理问题，比如在心理健康问卷筛查时会不按照真实情况填写。最后，部分有心理问题的大学生对于心理健康教育很抗拒，认为凭借自我调节完全可以自愈。但实际上长时间得不到疏导反而会使情况加重。

4. 大学生心理问题策略探究

4.1. 完善心理健康预警工作

做好心理健康教育，必须要做到防微杜渐，因此要构建好预警机制。通过问卷对大学生进行心理健康筛查是当前重要的预警方法，但这一方法应用不够普遍，偏向于新入学的大学生。目前，应该更好的发挥心理健康问卷筛查的作用，扩大筛查范围，争取实现在校学生全覆盖，同时增加筛查次数，一年两到三次是一个合理范围，因为大学生的心理状况是动态的、变化发展的。在筛查完后，要根据筛查结果定期回访存在心理问题的学生，对其进行持续干预和长效监管(陈羽佳, 刁佩茹, 2023)。除此之外，主题班会、专题讲座要发挥托底作用，通过这些途径让学生充分了解到进行心理健康教育的意义和开展心理健康筛查的作用。在心理健康筛查工作之后，运用数据对心理出现问题的学生以及心理“亚健康”的学生进行约谈，并通过开展心理沙龙等活动帮助他们解决问题。此外，要充分发挥学生干部的作用。心理健康专职教师和辅导员与学生终究是有距离的，而且学生过多，无法做到面面俱到，这就要求发挥学生干部的作用。学生干部身处学生之间，更容易了解到周围同学的情况，在发现周围同学心理健康出现问题以后，不仅要设法帮助同学，而且要及时汇报给辅导员，从而一起帮助出现问题的学生解决难题(韩会霞等, 2022)。

4.2. 完善心理健康教育的师资与方法

目前，高校的心理健康专职教师较少，兼职教师较多。一方面，要加大心理健康专职教师的引进力度，同时定期邀请一些心理专家到校开展讲座或授课。另一方面，辅导员作为兼职心理健康教师的主体，要加强心理健康培训，提升他们的心理健康教育水平。辅导员自身也要加强学习实践，主动学习心理健康教育知识，逐步掌握开展心理健康教育的工作方法(贺婷, 易灵芝, 2023)。在疫情时代，高校已经建立起来了线上心理健康教育平台。在后疫情时代，一个重要的工作就是实现心理健康教育的线上线下相融合。通过线上平台进行筛查过后，教师要及时线下约谈问题学生，帮助他们排忧解难。对于不愿意线下

约谈的学生,要利用起线上平台,在线上与其积极沟通,保护好他们的隐私,从而提高他们接受心理健康教育的积极性。同时,在线上平台可以开展心理微课堂,让不愿意参加线下课的大学生有更加便捷的渠道。此外,线上平台可以建立心理资源数据库,记录好每次筛查、约谈的情况,从而依据数据规划下一次的课程及方法。在线下举办的心理健康教育活动中,也要把其内容投放到线上平台,提高大学生参与的积极性。

4.3. 强化大学生的主体性

在心理健康教育的过程中,大学生是这个过程的主体,是自己的第一责任人,要增强大学生的参与感,提高他们的积极性,积极引导大学生去认识问题、解决问题,从而达到育人的目的。对于那些“摆烂”、“躺平”式大学生,首要的是要让他们意识到自己的问题。要把心理健康教育和理想信念教育结合起来,让大学生树立奋斗目标,同时要让它们有危机感,面对未知的未来提前做好准备,当大学生有了前进的目标,有了拼搏的动力,自然而然就会跟“躺平”“摆烂”说再见。对于有抑郁、焦虑问题的大学生,要把心理健康教育和挫折教育、生命教育结合起来(韩三青等,2023)。首先要让他们认识到生命的可贵,要承担起自己生命的责任。其次要让他们逐渐形成乐观的心态,帮助他们处理好和同学、老师和家人的人际关系。最后要让这些大学生认识到挫折的产生是必然的,前途是光明的,道路是曲折的,不断激发他们的斗志。大学生乐观地去面对挫折,许多心理问题就可迎刃而解。此外,线上平台或者线下活动要多听取大学生的建议做出改善,以便更好地为大学生服务。

5. 结束语

综上所述,对于后疫情时代大学生面临的心理问题和当前心理健康教育面临的困境,要尽早去解决。要不断完善心理健康预警机制,做到未雨绸缪。在开展心理健康教育的过程中,要不断完善教育方法,补充相关教师,同时激发大学生参与心理健康教育的积极性,做到认识问题,解决问题。最终通过提高心理健康教育的有效性使大学生能够保持乐观进取的精神状态,从而推进大学生的全面发展。

参考文献

- 曹晓丹(2022). 互联网时代大学生心理健康教育刍议. *淮北职业技术学院学报*, 21(5), 45-48.
- 陈羽佳, 刁佩茹(2023). 大数据背景下大学生心理健康预警管理体系的构建研究. *科学咨询(科技管理)*, (2), 53-55.
- 韩会霞, 张晶, 吴克(2022). 理院校大学生心理问题及对策研究. *产业与科技论坛*, 21(20), 269-270.
- 韩三青, 周强, 李品慧(2023). “互联网+”时代大学生心理问题预防和干预机制研究. *武汉工程职业技术学院学报*, 35(1), 72-76.
- 贺婷, 易灵芝(2023). 高校辅导员在大学生心理健康教育中的角色定位和提升路径. *国际公关*, (3), 161-163.
- 王潇潇(2023). 大数据背景下大学生心理健康教育策略探析. *江苏高教*, (4), 92-95.
- 魏萍, 孙培蕾(2023). 后疫情时代地方高校毕业生就业心理困境与应对策略——以南阳师范学院本科毕业生为例. *南阳师范学院学报*, 22(3), 51-54.