

## 后疫情时期民办高校学生心理健康与危机预防分析

于丹阳

武汉文理学院，武汉

**摘要** | 新型冠状病毒肺炎正在全球范围内蔓延，疫情不同程度地影响着我国不同地区人们的生活。本文分析此次疫情对大学生心理健康造成的影响，提出加强和改进大学生心理健康教育工作的建议，以了解疫情防控常态化背景下民办高校大学生的心理健康状况，以及危机状况的干预和处理措施。

**关键词** | 民办高校；大学生；心理健康；危机预防

Copyright © 2022 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



### 1 引言

突发公共卫生事件是指因重大传染病流行、群体性不明原因疾病、重大食品和专业中毒等因素，引起了公共卫生受到了严重损害的事件。心理应急管理是一种适当的心理治疗，它可以有效地解决民众的心理危机问题，减少其主观焦虑、紧张、抑郁等负面情绪，常运用在突发事件发生前的预防、出现时的应对、出现

基金项目：本文系湖北省哲学社会科学项目“后疫情时期民办高校学生心理辅导与危机预防的对策研究”（项目编号：21G210）阶段性研究成果。

作者简介：于丹阳（1993-），女，汉族，吉林长春人，武汉文理学院教师，硕士研究生，主要研究方向：心理学。  
文章引用：于丹阳. 后疫情时期民办高校学生心理健康与危机预防分析[J]. 心理咨询理论与实践, 2022, 4(7): 322-327.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0407038>

后的处理和善后恢复过程中,能够帮助人们在重大挫折后安然度过危险期,使人们在思想上、情绪上更加理性<sup>[1]</sup>,建立应急管理心理介入制度,及时引导群众心理问题,维护社会稳定,保证人民群众安全,具有十分重要的作用<sup>[2]</sup>。

新冠肺炎疫情暴发,国家相关部门及时发布《疫情下心理危机干预指导原则》让各个大学心理工作者对大学师生进行疫情下心理监督。后疫情时代的心理健康教育工作得到了国家的高度重视,教育机构的积极导向也随之涌现<sup>[3]</sup>。

有关研究表明,疫情及其防控措施对心理健康的大学生影响较小,而对心理脆弱程度较高的大学生则相反,尤其是出现过Ⅰ级心理问题和Ⅱ级心理问题的学生,受到疫情和疫情防控措施的冲击显而易见。

在重大问题中,恐惧、恐慌、焦虑等消极的情感会很快扩大。当代大学生普遍存在焦虑、沮丧、多疑、惊恐、强制性等负面心理情绪。加强大学生心理健康建设与心理危机预防应该成为新时期大学的精神健康工作的重要任务,也是重点工作,根据学生的基本主体,从解决问题出发,加强和完善大学生的精神健康和教育,进一步提升大学生在疫情暴发环境下的精神健康水平。为此,建立健全心理危机预防管理制度,关键是指导学生积极预防、减缓和控制突发公共卫生事件所引起的恶性社会心理效应。

## 2 后疫情时期,大学生面临的困扰

### 2.1 现实安全预防意识的担心

尽管我国新冠肺炎在严格的疫情控制政策下得到了有效的控制,但是国外输入确诊病例不断,无症状感染者持续增多,病毒变异的不确定性等因素,致使我国的疫情防控依然形势严峻。对大学校园而言,安全防范措施、食堂就餐、寝室卫生、快递消毒、差旅管控等现实问题亟待解决。

### 2.2 想要恢复正常学习、生活秩序

疫情反复,大学生正常的学习生活节奏被打乱。线上课堂学习效率低、毕业论文和实验进度受阻、毕业计划受阻、家庭成员间关系紧张、家庭经济收入的锐减等,都是学生焦虑的重要原因。上述种种问题得不到有效解决,使得大学生迫

切想要重新回归正常的学习生活中,从而引起了更大的焦虑情绪,直到情绪暴发。

## 2.3 记忆被活化的原始创伤的惊恐心理

互联网时代的高速发展,使得大学生很容易因为传播内容而受到影响,从而导致代入性的伤害<sup>[4]</sup>。有就诊心理疾病的经历、或有心理疾病史,情绪不稳定的情况很容易成为导火索,激活学生原有创伤,从而引起心理应激反应,最后会引发心理疾病的复发。另外,由于社会恐惧和焦虑的情绪所产生的“传染性”,例如受到歧视、区分对待等,同时也会引起学生的“恐惧”心理。

## 2.4 对未来职业生涯发展前景的担心

疫情对社会各方面都产生了严重影响,并且大概率还要持续很长一段时间。对于毕业生群体而言,在当前经济受到冲击的情况下,在“云面试”中找到自己满意的工作不是一件容易的事情。与此同时,尚未毕业的大学生们对自己的就业方向和形势也产生了迷茫,因为疫情的变化,人际交往从线下转向线上,以及一系列因经济发展受到影响而导致的行业和职业的发展前景并不乐观。

# 3 心理健康教育,民办大学面临严峻挑战

## 3.1 疫情本身的特性、情绪的传染会导致人们受到影响,心理疏导工作需求更大

此次新冠肺炎疫情由于传染性极强,潜伏期长,扩散性快,波及面广。再加上自媒体时代网络传播速度快,情绪传染导致各种身心反应和情绪困扰的人群增多,一些疫情严重的地区可能会出现群体创伤,对心理疏导的需求很大,所以在网络传播中,大学心理卫生团队在社会心理援助体系中扮演着重要角色,但也存在着专业人员紧张、专业化程度有待提高等现实问题。

## 3.2 后疫情时代大学生心理上的严重困扰逐渐显现,心理伤病必须长期治疗

进入后疫情时期,大学校园对疫情防控已经驾轻就熟,大多数学生的身心反

应会自然减轻,但也有一部分学生表现出严重身心反应,出现焦虑症、抑郁症、应激障碍等。加强对大学生的调查与评价,构建长久的心理引导与治疗机制,是疫情暴发后的心理重构的关键,这给民办大学的心理健康教育带来了挑战,主要是调查与评估的难度升级,体现在对心理的专业性要求和纵向时间跨度方面<sup>[4]</sup>。

## 4 后疫情时期民办高校心理健康教育方向

### 4.1 信息畅通:将心理上的烦恼倾诉出来

一方面加强科普宣传,根据指导手册引导学生缓释压力,调整情绪,鼓励学生正确认识心理应激反应和情绪困扰;同时,拓宽心理危机咨询热线、校内咨询服务网等宣传服务模式,既要强化学友队伍专业训练,又要鼓励学生积极寻找资源,积极寻求协助,以增加学生在遇到心理困扰时的心理自助和求援意识。

### 4.2 强化排查:排查出重点关注对象

有效评价筛查是开展心理干预工作的基础与依据,确保心理干预工作具有可适应性、有效性。各大学在筛查过程中做好针对性工作,采用心理中心集中排查与学校一对一摸底相结合的方法。采用网络调查问卷的方法,对大学生返校前、返校后的心理状况进行了集中调查,及时了解学生的心理需要和动态。

### 4.3 整合资源:优势局面出现显著偏移

精选与疫情有关的心理科普知识文章、视频讲座等供学生自主学习,强化网络心理的浸润,进一步发挥心理健康教育中心网站、微信公众号、QQ空间、微博、学生群等网络阵地的科普功能,在各类网络成长活动中,发挥心理健康教育中心的作用。

加强班集体、团体辅导。以大学生心理协会、学生班级为依托,利用各种网络平台,发挥学生班级、学生社团等组织在科普宣传、心理支持、朋友陪伴、支持协作等方面的优势,以“手拉手、你我同心”等专题活动为载体,从公众乐意图班会、防疫心理漫画、原创心理征文、心声分享会、扩大班团心理场帮

扶功能,加强学生互帮互助等方面,增强学生互帮互助能力。

#### 4.4 分层:建立服务系统

根据评价筛查结果的分级划分,构建大学生心理服务三级系统,制订相应的干预措施。第一级是以班级和寝室为单位的心理健康教育活动,以全体学生为主要服务对象,组织大型科普讲座,开设网络课程,指导各学院进行普及教育;第二级是对有心理困扰的学生进行一对一精准帮助,它的主要内容是组织心理辅导和心理顾问;第三级是通过多种途径,对学生的心理困扰和心理危机产生影响,例如校院联合、家校会诊等<sup>[5]</sup>。

### 5 建议

建立家庭、学校、社会全方位的心理健康保护网络,呼吁每一位家庭都要对自己的子女进行正确的了解和评估,对孩子的人生观、世界观、个性发展、学习、人际关系等进行全方位的指导 and 教育,努力营造一个温馨、和谐、愉快的家庭环境<sup>[6]</sup>。学校要抓好心理健康教育,做到齐抓共管。强化心理卫生知识的普及,将班主任、专业课教师、心理咨询师等作为学生心理卫生知识的积极科普者。除了建立有关课程、组织心理健康教育活动之外,积极提倡朋辈辅导;谈心交心;点对点、一对一交流等形式,将心理健康教育扩展到方方面面,包括社会实践、班主任工作、团队活动、校园文化活动等方面。

### 参考文献

- [1] KIMY. Understanding public's perception and behaviors incrisis communication: effects of crisis news framing and public's acquisition, selection and transmission of information incrisis situations [J]. Public Relat Res, 2016, 28 (1): 35-50.
- [2] 包晓. 论政府应急管理中的社会心理干预机制 [J]. 河南广播电视大学学报, 2008, 21 (2): 11-12.
- [3] 张强. 构建应急管理心理干预体系 [J]. 中国党政干部论坛, 2019 (10):

88-89.

- [4] 李俊梅, 张伟波, 朱丽娜, 等. 结合新冠肺炎疫情防控检视国内外心理应急管理[J]. 职业卫生与应急救援, 2021, 39(5): 599-603.
- [5] 咸世昭. 常态化疫情防控下某高校大学生心理健康状况测评与分析[J]. 运城学院学报, 2021(6): 77-80.
- [6] 冯晶晶, 冯立民. 新冠肺炎疫情防控不同阶段大学生心理压力调查与对策分析[J]. 安阳工学院学报, 2022, 21(1): 39-42.

## Analysis of Mental Health and Crisis Prevention of Students in Private Colleges and Universities in the Post-epidemic Period

Yu Danyang

*Wuhan University of Arts and Sciences, Wuhan*

**Abstract:** COVID-19 is spreading across the globe, affecting people's lives in different parts of our country to varying degrees. This paper analyzes the impact of the epidemic on the mental health of college students, and puts forward suggestions for strengthening and improving the mental health education of college students, so as to understand the mental health status of college students in private colleges and universities under the background of normalized epidemic prevention and control, as well as the intervention and handling of crisis situations.

**Key words:** Private colleges and universities; College students; Mental health; Crisis prevention