

后疫情时代高职生心理健康教育对策探讨

王微丹

(北京信息职业技术学院 北京 100015)

摘要: 随着疫情政策逐渐放宽,原本已经适应政策收紧时期的高职生又在面临新的挑战。他们既可能面对恐惧、焦虑、抑郁、愤怒等情绪问题,也可能出现一些身体症状。作为高职院校专业心理健康教育工作者,帮助学生对抗疫情带来的压力就成了重要课题。

关键词: 疫情 高职 心理健康教育

中图分类号: G441 **文献标识码:** A

DOI: 10.12218/j.issn.2095-4743.2023.03.157

党的二十大报告指出了“实施科教兴国战略,强化现代化建设人才支撑”的战略部署,将教育、科技和人才整合,统筹安排,更展现了三者在社会主义现代化建设中的战略支撑作用^[1]。新时代的高职院校担负着培养高素质技术技能人才的责任,要实现自身高质量建设和发展,必须以党的二十大精神为指引,坚持社会主义办学方向,坚持高质量发展的办学目标。在2021年全国职业教育大会上指出,要稳步发展职业教育、职业本科教育,建设一批高水平职业院校,增强职业教育适应性,加快构建现代职业教育体系,培养更多的高素质技术技能人才、能工巧匠、大国工匠,为全面建设社会主义现代化国家、实现中华民族伟大复兴的中国梦提供有力人才和技能支撑^[2]。

高等职业教育在我们国家发展规划中具有不可替代的重要作用。在疫情来临以后,高职生如何面对不断变化的环境、如何保持身心健康、如何顺利地完成高职学业,乃至顺利毕业,找到理想的工作,都成了不得不面对的问题。作为高职院校教师,如何从学生的个人层面有效地帮助高职生与疫情共处、如何应对疫情带来的负面情绪、如何面对疫情来临时的无力和无助感更加值得思索。有研究表明,积极情绪与生活幸福存在正相关^[3]。从学校层面来讲,制定有效的政策是帮助学生形成健康心态的重要内容。从家庭层面来讲,家校合作是给学生最有力的支撑和保障,也是实现“三全育人”的最有效途径。同时,家庭是学生面临压力时最先遇到的支持系统,也是学生生活物质保障的重要来源。只有个人、学校、家庭共同努力、通力合作,才能够使高职生的心理状态维持健康水平。

一、后疫情时代高职生容易出现的心理问题

1. 情绪问题

在疫情背景下,高职生容易产生情绪问题主要有恐惧、

焦虑、抑郁、愤怒等。有的学生因疫情期间上课的形式不固定而焦虑,他们会反复询问老师,下一周上课的形式等。有的学生还因担心上网课会导致学业无法完成、成绩下降等后果。有的学生因在家上网课不能和老师同学有效互动,向老师提问不方便,因此,耽误学业,导致成绩下降等。还有的学生由于担心学习成绩下降,以及由于疫情带来的实习机会缺失,会影响自身各方面能力的发展,最终会影响自己就业。

恐慌情绪往往是由于事件或时间的不确定性,或自己对于即将发生的事的未知而产生的。有的学生因看到距离自己很近的小区被封控,或是亲眼目睹有人被急救车拉走而恐慌,担心自己会染上新冠肺炎,或担心自己居住的小区不确定时间被封控,或是自己和家人分别被封控在不同地点,因此无法与家人见面而恐慌。

还有些学生,由于自身缺乏学习规划,上网课期间,自身控制力不足,导致终日无所事事,靠打游戏或睡觉度日。有些学生不能按时完成课业,甚至有些学生昼夜颠倒,上课时间起不来,无法保证正常出勤。这些学生长此以往,形成恶性循环,导致课业越落越多,最后无法弥补,不得不被禁考或办理缓考。这无疑也会影响学生后面的学业甚至是毕业以及就业。

2. 躯体症状

躯体症状是指,个体在某个应激源的刺激下,出现了一些身体上的不适,如疫情带来的恐慌、焦虑、抑郁、愤怒等负面情绪都会导致不同程度的躯体症状。有些学生会因疫情产生头晕、恶心、胸闷、气短、食欲减退、失眠、睡眠浅、早醒、多梦、肌肉紧张、全身乏力等躯体问题。

二、后疫情时代高职生的心理健康教育策略

1. 学生个人层面

(1) 接纳情绪

作为学校专职心理健康教师或二级学院辅导员、班主任

老师,引导学生接纳情绪,尤其是负面情绪,并与其共存是首要任务。首先,应告诉学生,在疫情大背景下,产生负面情绪是很正常的。在这样重大的公共卫生安全事件来临时,产生负面情绪并不是个人的问题,而是所有人都要面临的问题。在重大应激源刺激下不产生情绪反而是不正常的。在有应激源的情况下,产生焦虑、恐惧等情绪说明自身很关注自己和社会的变化,有想要过好生活的强烈愿望,也有想要往好的方向发展的决心。从这个角度看,负面情绪不仅是正常的,而且是自己积极向上生活的标志。

(2) 改变认知

尽管负面情绪只是生活的一部分,但我们都不喜欢终日与负面情绪为伴,还是希望能够走出负面情绪。埃利斯的“合理情绪理论”就能够从根本上帮助学生改变情绪问题。“合理情绪理论”认为,最终引起我们情绪的不是事件本身,而是人对事件的认知、想法、态度、评价。有的学生在教师的引导下,依然可以说出:疫情背景下,转换学习方式更加考验了一个人适应不断变化环境的能力,我有调节情绪的方法,我认为我自己能够经受住考验,自信心又增加了,这就是我从疫情中获得的心理资本。

(3) 建立自己的社会支持系统

在遇到各种困难的时候,个人的社会支持系统往往都是最早且最有效地给个人提供帮助的力量。这种力量能够帮助个人减轻应激带来的压力,缓解压力带来的心理和生理问题,增强应对环境刺激的信心^[4]。人的社会支持系统主要分为来自家庭的支持系统、来自朋辈的支持系统和来自学校教师的支持系统。教师可以引导学生将自己已有的支持系统分类,分别在每个类别上列出与自己关系亲近、在自己遇到困难时能够信赖且能够提供帮助的人,并将每个类别下的人按照关系由近到远进行梳理。教师可以引导学生数一数自己的支持系统中一共有多少人。当学生全部列出后,可以让其谈谈感受,看着这么多人都会支持自己、帮助自己,此时此刻的感受如何?有没有安心、内心富足的感受?认为自己的支持系统足够强大吗?如果还希望更多的人能够进入支持系统中的话,自己还能够做哪些事?在这样的引导下,学生便能体会到生活的温暖,从而更快地适应疫情带来的变化。

2. 学校层面

(1) 完善一对一心理咨询和心理热线制度

学校教学线上和线下切换成为常态。面对这样的变化,学校心理咨询的工作方法也需要做出相应调整。在校园封闭或学生居家不能到校的情况下,学校不能提供面对面的一对

一咨询服务,这就需要及时开通线上心理咨询服务工作,使学生通过指定方式能够接受心理咨询。此时心理咨询或是在线上以文字形式开展,或是通过软件以视频形式开展。

线上咨询有线下咨询不可比拟的优势。例如,随时随地可以进行,不需要咨询师或来访者花费路上的时间,成本相对较小,且更能够保护来访者的隐私。但线上心理咨询也有些弊端。首先,即使咨询师可以保证有单独、私密的空间为来访者进行心理咨询,但来访者所处环境未必能够达到心理咨询的要求。来访者往往在家中进行咨询,来访者居家学习的同时很可能家长也在居家办公,这就不能完全保证来访者能够在私密的、不被打扰的环境下进行咨询,这样势必会影响咨询效果。其次,受环境限制,线上咨询不在专业的咨询室内进行,因此,诸如沙盘这样的专业咨询设备就不能够使用到,咨询效果也会打折扣^[5]。

(2) 团体心理辅导

团体心理辅导是一种有效且迅速地能够让学生感受到人际交流、沟通的乐趣,感受人际温暖的互动形式。有研究表明,以积极心理学为理论依据的团体心理辅导,可以有效地改善高职院校学生的心理健康水平,缓解焦虑、抑郁、敌对等负面情绪^[6]。

在疫情政策逐渐放宽的今天,学校的教学也会逐步从线上课恢复为线下教学,学校的线下咨询或团体辅导也会逐步恢复开展。在政策不断调整的时期,开展团体心理辅导对学生心理健康也是非常重要的环节。此时的团体心理辅导可以以“合理情绪理论”为依据,以缓解情绪、与压力共舞、建立人际关系为主题,以快乐放大镜、宽恕和感染练习、体味心流、优点轰炸等^[9]为主要内容开展。教师要引导高职生充分感知环境变化,可采用头脑风暴的方式,共同探讨应对疫情下不断变化的环境的应对策略、调节情绪的方法,从而恢复健康的心理状态^[7]。

(3) 建立就业指导制度

许多学生的焦虑来源于对未来就业的担忧。已有研究表明,高职生在就业前会产生以下心理问题:悲观、紧张、焦虑、盲从、依赖外界、被动就业、依赖“啃老”、功利主义、稳定性差,这是由个人、学校、社会等多方面因素导致的。面对这样的就业现状,学校应帮助学生树立正确的择业、就业观念,使其在校期间就应有意识地磨炼意志,锻炼不怕吃苦的品格,为就业积累经验。此外,学校还应帮助学生找准自己的定位,适度推销自己,努力适应线上招聘会的模式,增强自信心,争取在就业竞争中取得胜利^[8]。

3. 家庭层面——坚持家校合作

家长与学校共同对学生实施教育，是教育最好的模式，同时，家长与学校共同教育，也是实现党的十八大提出的全员、全程、全方位共同育人体系的有力抓手^[9]。“全员”的含义，既包括学校的专业课教师，还包括通识课教师和其他学校行政人员，同时，也应包括家长。而且，家长是孩子的第一任教师，教育责任不可轻视。因家校都存在各自的教育短板，如时间与空间不足、家长和老师关注的教育侧重点不同、教育能力不同等，因此教育结合家庭和学校双方共同发力，是势在必行的教育模式。因此，只有家长参与到孩子的教育，与学校教育理念保持高度一致，可以全面把握学生心理动向，及时解决问题，促进学生健康成长^[9]。同时，家校协同研究高职学生的需求，可以拓宽高职教育的广度，提升育人水平。

但家长与学校共同合作育人也遇到一些阻力。例如，有些家长认为，我辛苦培养孩子十八年，终于将其培养成人，后面的教育就交给学校了；也有家长认为这孩子我“管不了”，交给学校我就不用管了；还有些家长只关心孩子的学习成绩，对于孩子的心理健康及其他方面问题不重视；甚至还有人认为，我已经交了学费，教育就理应是学校的责任。

灾后疫情时代，学校给予学生的关怀和温暖固然重要，但诸如线上学习、寒暑假在家等时间，都是学生和家人在一起，固然与家庭成员的沟通最频繁，也是和家人形成和巩固良好关系的重要时期。疫情给了家长与学生一起探讨学习上遇到的问题、讨论将来就业问题的机会，此外很多平时没有时间或没有机会探讨的问题，都可以利用疫情居家期间来探讨。在探讨各类问题的过程中，家长充分了解孩子、尊重孩子、积极帮助孩子是正确的与孩子相处的方式。同时，家长还应积极关注孩子遇到的各种问题，如自己无法解决的，可以积极与辅导员或专职心理老师取得联系。当孩子感到压力较大或受挫时，家长也应给予关怀，保持和学校沟通，帮助孩子对抗压力、共渡难关。

党的二十大报告已经明确给出了职业教育未来的发展方向，展现了教育、科技、人才三者相互的支撑关系。高等职业教育要以党的二十大精神为引领，为国家培育具有较高职

业素养、高技术水平和心理素质过硬的能工巧匠、大国工匠。这就需要学生、学校、家庭三方面共同发力，个人层面，通过心理健康教育课程或心理咨询，提高应对挫折和调节情绪的能力；学校层面，制定有效的政策；家庭层面，与学校教育理念保持一致，给予学生和有力的支撑和保障，这样才能使高职生保持健康的心理状态，能够从容应对不断变化的环境、保持身心健康、顺利完成高职学业，顺利毕业，找到理想的工作，为社会做贡献，为实现中华民族伟大复兴贡献自己的一份力量。

参考文献

- [1]王世杰.以党的二十大精神为指引推动职业教育高质量发展[J].国家教育行政学院学报,2022(11):17-20.
- [2]中办国办印发《关于深化现代职业教育体系建设改革的意见》[N].人民日报,2022-12-22(001).
- [3]王硕,陶谢苗.高职生学业情绪与生活满意度关系研究[J].淮北职业技术学院学报,2021,20(04):40-43.
- [4]柳艳艳.疫情背景下高职学生心理问题干预的对策研究[J].产业与科技论坛,2022,21(16):259-261.
- [5]周佳敏.后疫情时代线上心理咨询的SWOT分析[J].重庆电力高等专科学校学报,2022,27(04):75-78.
- [6]阿米冉·牙森,李杰,孙博逊.积极团体心理辅导对高职院校学生心理健康的影响[J].心理月刊,2022,17(18):29-31.
- [7]王丽华,周立广.高职生学业情绪现状及干预研究[J].教育观察,2022,11(23):22-25.
- [8]张怡.后疫情时代下高职学生就业心理分析与调整研究[J].就业与保障,2022(11):118-120.
- [9]仝艳丽.高职院校家校社协同育人的家长参与模式研究[J].机械职业教育,2022(10):44-47.

作者简介

王微丹(1985—)女,北京市人,讲师,北京信息职业技术学院通用能力教学部心理人文教研室教师,主要研究方向:大学生心理健康教育、心理咨询;心理健康类、职业教育类课程研究。