

Research on the Realistic Path of Developing Mental Health Education in Colleges and Universities under Sudden Public Health Events

Chang Xu

Dalian University of Finance and Economics, Dalian, Liaoning, 116600, China

Abstract

At present, the novel Coronavirus outbreak is spreading rapidly around the world, the panic atmosphere caused by the sudden and unknown public health events and the immature psychological development of college students, to make colleges and universities realize that mental health education of college students is urgently needed and must be paid attention to. In order to effectively reduce the psychological impact of sudden public health events on college students, colleges and universities should do a good job in the prevention and control and early warning of college students' mental health in advance, do a good job in the guidance of mental health and psychological crisis intervention, and improve the ability of psychological adjustment afterwards, improve the psychological crisis prevention and control mechanism and other work. The development of mental health education must adhere to the principles of ideological, organizational and professional work.

Keywords

sudden public health events; mental health education; colleges and universities; work path

突发性公共卫生事件下高校开展学生心理健康教育的现实路径研究

徐畅

大连财经学院, 中国·辽宁大连 116600

摘要

当前, 新型冠状病毒引发的肺炎疫情在世界各地迅速蔓延, 公共卫生事件的突发性和未知性造成的恐慌氛围以及大学生心理发展的不成熟, 让高校意识到大学生心理健康教育急需且必须予以重视。为有效减轻突发性公共卫生事件对大学生造成的心理影响, 高校需在事前做好大学生心理健康的防控和预警, 在事中做好心理健康引导和心理危机干预, 在事后做好心理调适能力提升, 完善心理危机防控机制等各项工作。心理健康教育的开展必须坚持思想性、组织性和专业性的工作原则。

关键词

突发性公共卫生事件; 心理健康教育; 高校; 工作路径

1 引言

2020年初, 中国爆发了大规模的新型冠状病毒感染的肺炎疫情。这场疫情以其突发性和未知性不可避免的在社会上造成了心理恐慌, 甚至心理危机。自1月23日起, 中国多省启动重大突发公共卫生事件一级响应, 其中消除公共心理障碍, 开展心理危机干预工作更成为必要行动之一。面对此次突发性公共卫生事件以及未来的疫情风险, 及时开展学生心理健康教育, 关注疫情期间大学生的心理品质, 增强学生心理调适能力, 预防和缓解心理危机, 成为高校有效应对疫情

威胁的一项重要学生工作。

2 突发公共卫生事件背景下加强大学生心理健康教育的必要性

2.1 公共卫生事件的突发性和未知性极易造成恐慌的社会氛围

未知公共卫生事件的突然发生打破了人们的心理平衡状态, 引发了公众一系列认知、情绪和行为的应激反应, 极易营造社会上的恐慌氛围, 社会恐慌氛围反过来助推公众的应激反应, 形成恶性循环。突发性公共卫生事件是指突然发生,

造成或者可能造成社会公众健康严重损害的重大传染病疫情、群体不明原因疾病、重大食物和职业中毒以及其他严重影响公众健康的事件^[1]。心理学研究表明,人们会对突然发生的危机事件产生本能的心理应激反应,疫情的飞速蔓延、确诊患者骤增、获取信息渠道的不通畅等因素引发公众产生恐慌、焦虑、无助、敏感等情绪反应,进而出现哄抢、传谣等不良行为,如此反复,社会恐慌氛围日趋扩散,恶性循环加剧。

2.2 大学生心理发展的相对不成熟性

发展心理学研究表明,大学生处于建立角色同一性的关键时期,特殊的心理发展阶段造成了大学生群体心理冲突更加复杂多变。一项对中国北京16所高校的调查研究表明,在因病休学、退学的学生中,分别有37.9%和64.4%的人存在精神疾病^[2]。大学生群体所面临的环境改变、人际关系、学业困难、情绪情感等问题更易对大学生的成长产生无法自愈的心理困扰。当前,“00”后以成为大学生的主体,作为与互联网共同成长的一代,他们的信息获取方式更依赖于新媒体,但大学生社会阅历相对有限,未能形成完整的世界观、人生观、价值观,导致其甄别信息真伪的能力较弱,容易受到不实言论的影响,产生心理危机。因此,为有效应对突发公共卫生事件对大学生心理健康产生的不良影响,及时做好大学生心理健康的教育和预警、引导和干预工作亟需且迫切。

2.3 疫情期间的心理健康教育成为大学生思想政治教育的重要契机

心理健康教育承载着育人的重要职能。突发的公共卫生事件虽然对学生们的身心健康造成了相当的影响,但每个人对危机的反应程度和应对策略不同,许多深层次心理危机更可能暴露,个体寻找解决办法和外界的积极干预能够帮助个体实现更快的心理成长^[3]。突发公共卫生事件中的思想政治教育具有群体导向、心理调适、动员激励、品格升华等重要价值^[4]。在疫情这场生动的思政课中,高校可以充分利用典型事迹做好学生的爱国主义、集体主义教育、培养学生责任感和使命感,将心理健康教育与学生的思想政治教育充分融合,做到思想政治教育融情融理,入心入脑。

3 突发性公共卫生事件全过程大学生心理健康教育的途径研究

为有效减轻突发性公共卫生事件对大学生造成的不良心

理影响,高校需立足突发公共卫生事件的事前、事中、事后做好大学生心理健康教育工作。在事前,做好大学生心理健康的防控和预警,在事中,做好大学生心理健康的引导和心理危机的干预,在事后,做好大学生心理调适能力的提升、学校心理危机防控机制的完善。

3.1 事前做好大学生心理健康的防控和预警

进入21世纪以来,世界各地爆发了多起突发公共卫生事件,中国在2003年和2020年爆发了非典和新型冠状病毒疫情。在突发性公共卫生事件发生前做好大学生心理健康的防控和预警,降低突发事件对大学生心理健康的影响尤为重要。高校需成立专门的突发事件大学生心理健康工作小组,组织和指导相关预警和防控工作,各项工作的开展接受心理健康工作小组统一指挥调控。

具体防控和预警工作包括知识普及、心理素质提升、预警系统建设。一是做好公共卫生事件知识和心理常识的教育普及工作,将相关知识纳入学校心理健康课程内容,消除学生对疫情和由疫情造成的心理反应的未知性。二是加强大学生的心理素质建设,提高学生的心理韧性。心理韧性是面对严重威胁,个体的适应与发展仍然良好。在平时对学生的教育管理中有针对性的开展心理教育和咨询活动,通过多种方式提升学生的心理调适能力。三是建设信息化心理危机预警系统。依托大数据等互联网媒介收集整理学生心理状况,对学生进行心理危机评估和后期心理跟踪,建立完备的学生心理档案,制定有针对性和时效性的心理帮扶方案,指导大学生的心理教育工作。

3.2 在事中做好大学生心理健康的引导和心理危机的干预

突发性公共卫生事件发生后,及时进行心理干预是十分必要的。由于学生群体的特殊性,在疫情中需要加大对学生心理健康的教育力度,开展心理疏导,预防心理危机。面对突发的新冠病毒引起的肺炎疫情,中国各大高校和教育系统第一时间研究制定高校师生心理应对手册,开通心理支持援助热线,组织高校心理教师开展线上心理讲座,帮助师生客观理性面对疫情,科学进行自我心理调适和疏导工作,

教育系统和各大高校的积极干预,对缓解高校师生的恐慌情绪产生了积极作用,除此之外,高校需结合自身情况开展更有针对性和时效性的工作,在疫情期间做好大学生心理

健康的引导和心理危机的干预工作。首先,加大对学生的心理健康教育,针对此次疫情的特点和学生的现实反映,积极利用学生喜闻乐见的方式做好知识普及和心理支持工作,开展有意义的互动活动,鼓励同学们释放情绪、缓解压力,增强心理调适能力。同时结合学生日常心理档案,划分心理危机易感人群,及时了解此类学生近况,针对学生心理反应提供专业指导和必要的心理干预。

第一,在自媒体时代下,大学生思想政治教育特点方面呈现出时效性、便捷性和实用性等特点^[5]。在开展知识普及和工作时,高校要充分考虑学生信息接收特点,结合当前大学生的信息接收倾向,达到最好的宣传教育效果。可以通过调研了解学生平时信息获取的主要途径,在编辑信息内容时做到用大学生的话给大学生讲话,突出内容的可理解性和实用性。

第二,在疫情期间,高校要充分利用新媒体做好网络舆情的引导,以消除不良信息和不实言论对大学生心理健康造成的影响。学生作为新媒体的易感人群,易受负面和消极信息的影响,产生过激言论,做出不理智的行为,因此高校在做好知识普及的同时要做好正向舆论引导和价值观的引领,避免对学生因谣言和不实言论造成进一步的心理伤害。

3.3 在事后做好大学生心理能力的提升和学校心理危机防控机制的完善工作

疫情虽然给高校教育造成很多困难,但也为高校教育提供了新的空间。高校可以此次疫情为契机,组织开展突发公共卫生事件对大学生影响的研究工作,广泛开展多项活动提升疫情后大学生的心理能力,逐步完善突发事件下学校心理危机防控机制。高校作为学术阵地和理论前沿,在疫情发生后,组织开展大学生受疫情影响的相关研究成为职责所在。疫情期间学生的心理反应,疫情过后学生心理的相关变化,针对学生此次的心理反应,有的放矢预防未来突发性公共卫生事件对学生的心理影响等都是极具研究价值的课题。2003年非典后,心理专家学者针对突发事件中、危机事件后心理危机干预等开展了一系列研究,此次疫情让突发性公共卫生事件下的心理危机干预研究更加紧迫。

疫情过后,高校可以以此为契机,通过开展相关主题活动,引导学生总结经验、升华体验,提升心理能力。非典后,一项对北京理工大学511名大学生的调查数据表明,经历过

非典事件后,个体在自尊方面有个更积极的自我评价,在自我效能感方面处理事情更加自信,在自我同一性方面有了一定程度的提高^[6]。“每一次危机既包含了导致失败的根源,又孕育着成功的种子。”^[7]高校需将此次危机事件作为学生心理成长的机会,帮助学生提升心理调适能力,将心理应激升华为应对机制,提炼成人生经验,获得心理成长。

高校在疫情结束后应及时总结突发公共卫生事件中大学生心理健康教育工作中的成功经验,对暴露出来的不足进行及时完善,提升高校突发事件应对机制的长效性和精准性。一是逐步完善学校突发事件大学生心理健康工作小组相关职能和制度建设,继续做好突发事件的预警机制、干预机制、保障机制和善后机制建设,对内对外形成突发事件学生心理健康教育合力,加强学校心理健康教育和危机处理相关人员的专业化培养,助力国家和社会在突发性公共事件中做好大学生心理健康教育和干预工作。

4 突发公共卫生事件背景下开展大学生心理健康教育需遵循的原则

突发性公共卫生事件下,高校开展心理健康教育工作需遵循思想性、组织性和专业性原则,保障各项工作的开展严谨有序、科学规范。

4.1 提升心理健康教育的思想性和政治性

在此次疫情防控过程中,习近平总书记做出重要指示,要全面贯彻坚定信心、同舟共济、科学防治、精准施策的要求,让党旗在防控疫情斗争第一线高高飘扬。因此,在疫情期间做好大学生的心理健康教育工作必须始终坚定正确的政治导向,提升心理健康教育的思想性和政治性。当代大学生普遍存在政治人格不够健全,价值观多元化,理想信念不够坚定等思想问题。因此,在突发公共卫生事件中,要利用心理教育这一大学生思想政治教育的重要途径,在心理健康教育工作中强化思想引领,突出价值导向,坚定理想信念,将立德树人根本任务落实于心理健康教育和心理危机干预的全过程。

一是在开展心理教育活动中融入学生的思想政治教育,在做好舆情引导工作的同时大力弘扬典型人物和英雄事迹,发挥英雄人物在学生心理成长中的教育、引领和示范作用,在自我意识教育中融入社会责任感和使命感教育,在人格塑造中健全品格教育。二是积极提高心理工作者的政治站位和

使命担当,坚持在马克思主义思想的指导下开展各项工作,同时认清局势,创新工作方法,在工作中营造科学氛围、强化科学精神,配合思政教师和辅导员教师积极主动做好疫情防控期间的思想政治教育工作。

4.2 加强突发公共卫生事件背景下大学生心理健康教育的组织性和规范性

高校在做好学生日常心理健康教育的同时,应成立专门的突发事件心理健康工作小组,做好应对突发公共卫生事件的事前预防、事中统筹,事后稳定工作。同时加强心理健康工作小组的制度建设,制定严密的工作流程和工作部署,做到信息发布及时、指挥管理得当,行动落实到位。建立相应的问责机制,做好突发公共卫生事件心理危机的预防、干预和调控工作,避免突发事件对学生产生消极的心理影响和心理危机。同时严格落实党领导下工作责任制,强调在党的领导下开展工作,以党的思想指导小组开展各项工作。

4.3 提高心理健康教育的专业性和科学性

高等学校学生心理健康教育指导纲要明确指出,心理健康教育需遵循科学性与时效性相结合的基本原则^[8],高校进行心理健康教育需结合专业理论和实践经验开展各项工作,切实提高突发公共卫生事件下大学生心理健康教育的专业性和科学性。一是建立专业的心理健康教育和心理危机干预团队,加强心理健康教育相关理论和技术的实证研究。二是遵

循大学生的身心发展规律和心理健康教育规律。以科学的理论和成熟的经验指导工作,同时注重多学科、跨专业协同,不断提高心理健康教育的灵活性和时效性。

参考文献

- [1] 中华人民共和国国务院. 突发公共卫生事件应急条例 [EB]. http://www.gov.cn/gongbao/content/2003/content_62137.htm. 2003. 5.9
- [2] 付东红. 高校大学生和住培生心理健康堪忧,怎么办? [N]. 北京青年报, 2017.
- [3] 肖水源,等. 译. B.E. Gilliland & R.K. James 著. 危机干预策略 [M]. 北京: 中国轻工业出版社, 2000.
- [4] 韩丽萍. 浅析如何做好突发公共卫生事件中的思想政治教育工作 [J]. 首都科研院所企业文化建设协会 2014 年优秀论文集, 2015.
- [5] 张健. 新媒体环境下大学生接受思想政治教育的特点与教育对策 [J]. 黑龙江高教研究, 2019(07):145-148.
- [6] 李波, 李林英, 安芹, 等. 重大危机生活事件对大学生心理成长的影响—非典对大学生自我认同的影响 [J]. 中国健康心理学杂志, 2005(01):51-53.
- [7] 诺曼·奥古斯丁. 危机管理 [M]. 北京: 中国人民大学出版社, 2001.
- [8] 中共教育部党组. 高等学校学生心理健康教育指导纲要 [EB]. http://www.moe.gov.cn/srcsite/A12/moe_1407/s3020/201807/t20180713_342992.html. 2018.7.4