

# Psychological Problems of Higher Vocational Students under the Epidemic of New Crown Pneumonia and Methods of Guidance

Xia Li

Liuzhou City Vocational College, Liuzhou, Guangxi, 545005, China

## Abstract

Due to the needs of epidemic prevention and control, colleges and universities have adopted “relatively closed management” and advocated that students “do not leave school unless necessary”, the country is also paying more and more attention to the psychological problems of higher vocational students under the new crown epidemic and methods of relief. In order to further improve the psychological resistance of higher vocational students, it is necessary to deal with work measures according to the actual situation, reduce the anxiety of individual groups, do a good job in departmental work deployment, improve psychological counseling, formulate precise management measures, and do a good job of all employees work to fight the epidemic. Therefore, the paper mainly focuses on the psychological problems of higher vocational students under the new crown pneumonia epidemic and the brief analysis of the counseling methods, and proposes reasonable suggestions.

## Keywords

new crown pneumonia epidemic; higher vocational students; psychological problems

# 新冠肺炎疫情下高职学生的心理问题及疏导方法

李霞

柳州城市职业学院, 中国·广西柳州 545005

## 摘要

因疫情防控需要, 高校采取“相对封闭管理”, 倡导学生“非必要不出校”, 国家也越来越重视新冠疫情下高职学生的心理问题以及疏导方法。为了进一步提高高职学生的心理抵抗力, 需要根据实际情况做好工作措施处理, 减少个性群体的焦虑感, 做好部门工作部署, 完善心理疏导工作, 制定精确化的管理措施, 做好全员抗击疫情工作。因此, 论文主要针对新冠肺炎疫情下高职学生的心理问题及疏导方法进行简要分析, 并提出合理化建议。

## 关键词

新冠肺炎疫情; 高职学生; 心理问题

## 1 新冠肺炎疫情的发展情况

2019年12月, 中国武汉卫生健康委员会首次对武汉市的新冠肺炎情况进行通报, 当时已经存在27例病患, 之后感染人数不断增加。国家高度重视, 在中国共产党领导下, 全国上下贯彻“坚定信心、同舟共济、科学防治、精准施策”总要求, 打响抗击疫情的人民战争、总体战、阻击战<sup>[1]</sup>。经过艰苦卓绝的努力, 全国人民付出了巨大代价和牺牲, 有力地扭转了疫情局势, 用一个多月的时间初步遏制了疫情蔓延势头, 用两个月左右的时间将本土每日新增病例控制在个位数以内, 用3个月左右的时间取得了武汉保卫战、湖北保卫战的决定性成果, 疫情防控阻击战取得重大战略成果, 维护了人民生命安全和身体健康, 为维护地区和世界公共卫生安

全做出了重要贡献。但是, 目前由于西方国家疫情的严重形势, 我们还需将疫情防控工作常态化。

## 2 高职学生出现的心理问题

新型冠状病毒感染的肺炎疫情发生后, 涉及范围广、人员多, 本次疫情属于社会重大应激事件, 在损害人们身体健康的同时, 也对人们的心理造成了巨大的冲击, 这种巨大的冲击会引起人们产生一系列的应激反应。对于“相对封闭管理”下的在校大学生, 更加需要高校心理健康部门及时关注学生的心理动态, 明确疫情对学生的心理影响情况, 做好学生的心理疏导工作, 将心理干预工作纳入到日常疫情防控部署中, 依据学生的心理需求做好对学生心理问题的调节, 增强工作的实效性, 使工作开展具备效率<sup>[2]</sup>。新冠疫情期间, 高校学

生的焦虑大多数都来源于心理、学业以及生活等各个方面,可从以下几个方面进行综合分析。

### 2.1 心理担忧

高职学生在疫情期间最主要的就是担心疫情的爆发以及控制情况,对于每天所看到的病例或是增长的伤亡人员,经常会感到慌张、害怕。若是疫情依旧继续,很有可能会造成较大的危害,时刻担心自己会不会被病毒所感染,或是担心自己属于病毒携带者。在“相对封闭管理”之下,学生“非必要不出校”,减少了与人之间的面对面交流,使学习开展效率下降,难以接受到外面的新鲜空气。有时即使防护性措施做得很好,也经常会担心自己得病,害怕自己被这种空气所传染,出现较大情绪的失控和处理<sup>[3]</sup>。最常出现的情况是心理压力过大、失眠、发烧以及感冒等情况,导致学生觉得自己随时都会被新冠肺炎病毒所感染,对病毒产生恐惧和害怕心理。

### 2.2 学业担忧

在疫情期间,大多数学生所要思考的问题就是开学后生活如何、网课期间落下的课程如何补回、是否影响课程、考试会不会考不过、不能学习新知识等疑惑。很多教师担心学生开学后跟不上步伐、讲课速度加快或是变动上课时间等,都会导致学生对学业产生顾虑,导致自身的学业受到影响或者社会实践活动被耽误等。这些担忧导致学生产生学业困惑,进而影响学生心理健康。

### 2.3 生活担忧

在疫情期间,很多高职学生担心自己前往学校的火车上村下较多的病毒,经常出现不敢出门以及其他情况,担心自己的火车停车或是中途出现故障等情况。部分学生在家生活作息混乱,体能直线下降,工作中常常由于客观原因不能出门购买家居用品以及开学物资,不能出门采购,导致购物失败<sup>[4]</sup>。还有部分高职学生由于不能外出打假期工挣钱,春节假期外出活动由于疫情被取消,药店物资短缺以及消毒物品难以买到等情况,使超市的食品出现短缺,根本就无法进行食品购买等情况。除此之外,还可能被陷入很久没有看望亲人的局面。

## 3 心理问题产生的原因

### 3.1 体能原因

有相关学者在1937年就已经提出了应激反应理论,该项理论主要是指人体可接受的多种应激源头,当人体受到外

界刺激强烈时,所引起的个体非特异性反应也是很难被认可的。目前新冠肺炎疫情主要是属于社会性的刺激性因素的影响,其包括生理因素以及心理因素,前者主要表现为人体的感官神经兴奋、肾上腺皮质激素分泌增多以及心率加快等因素的影响,后者也大多数表现为情绪反应以及自我防御反应等行为。在相关的情绪反应中,大多数表现为对自我情绪的焦虑感,还有愤怒以及恐惧感等,应激反应的结果是由外界的刺激物所引起的,还有对个体应激物等情况的认知,其中个体处理中的应激事件与相关的处理经验息息相关。

### 3.2 心理原因

高职学生的年龄阶段大多数处于18~22岁之间,正是青春时期或是青年时期,从心理学或是其他角度来看,这个年龄阶段是学生身心发展迅速、旺盛且关键的时期,经常会由于心理等变化导致人出现明显的心理困惑或是心理冲突。当前,新冠病毒是中国人最为关注的一个问题,人们对该项问题的认知主要来源于网络,很多人都会受到很多其他因素的影响,何况还是未成熟的学生<sup>[5]</sup>。加之学习生活方式发生明显性改变,学生的压力会增加,这容易给学生的情绪造成明显困扰,使焦虑感加重,认知能力下降等情况。

## 4 基本心理疏导方法

疫情期间,人们可能会产生焦虑、恐慌等情绪,这属于正常情况。由于疫情期间学生对于该项情况的不确定性,为了学生可尽快从不良的情绪中解脱出来,将疫情中的学生的心理对抗转化为一种新的历练,对学生的成长发展起到促进作用,使学生的负面情况不会影响学生的心理以及生理情况,所以需要心理健康部门对学生的日常生活进行干预和疏导,可以从以下几方面进行干预疏导<sup>[6]</sup>。

### 4.1 排查高危人群

在全体学生当中进行心理排查,对全体学生进行排查,及时识别高危人群,高危人群主要为以下六类:

- (1) 新型冠状病毒感染的肺炎确诊患者、疑似患者、居家隔离的密切接触者。
- (2) 过往心理问题或疾病的学生。
- (3) 本学年家庭经济困难学生。
- (4) 残疾学生。
- (5) 由于发热被安置到留观室观察的学生。
- (6) 由于疫情导致心理危机事件的学生。

对高危人群开展心理危机干预,避免极端事件的发生。针对不同人群实施分类干预,严格保护受助者的个人隐私。实施帮助者和受助者均应当注意避免再次创伤。

#### 4.2 打造线上线下立体心防网络

采取线上线下相结合的方式,充分发挥传统媒体和新媒体作用,开展心理危机干预和心理疏导工作。学校可以利用QQ、易班、官网、微信群、微博以及微信公众号等新媒体平台进行信息推送,广泛开展多种形式心理健康宣传教育。及时向全体学生推送防控知识以及心理辅导文章,了解新冠病毒感染的问题,及时采取针对性措施,倡导学生积极与他人沟通交流,以便寻求多样化的生活活动;充分利用现有心理援助热线和多种线上通讯手段,帮助学生减轻疫情对学生心理健康所造成的影响;通过及时通报当前防控形势、学校防控部署工作使学生可理解和配合疫情防控工作,完善学生的心理健康状态,以良好的意志以及信念战胜疫情;针对学生假期时间长等情况,开展多样化的居家活动。例如,居家运动、手工作品以及家务劳动展示等,通过录制小视频的形式将其发送到网络上,学生可自主进行欣赏相关视频,快速评比出优秀作品以及良好作品,对优秀人员进行奖励,让学生将自己的注意力集中于生活中有意义的事情上,以此排除疫情对学生生活学习所带来的负面情绪。

#### 4.3 发动多方力量

全面发动学生党员、班团干、心理委员、宿舍长等学生骨干力量在疫情防控工作中主动向班级宣传心理健康知识,转介心理障碍患者,积极预防、减缓疫情的负面心理社会影响。

#### 4.4 提升学生的心理援助力

在疫情期间,可通过实际情况将个人的心理援助能力提升,使教师发挥自己的模范带头作用,在特殊期间定期或者不定期对学生进行辅导,帮助学生进行心理情绪舒缓,使学生可以加强自己的心理情绪疏导和处理。在此期间,教师需要帮助学生树立起安全观念,主动学习新冠肺炎知识,如新冠肺炎的潜伏期以及传播情况,帮助学生认清现阶段的谣言情况,在其对自身身体感到担忧时让他们了解现在正是处于安全性的情况。辅导员需要及时与学生保持密切的联系,若是学生出现症状,如发烧、咳嗽以及其他症状,需要积极配合学校及时到医院进行检查,早发现、早报告、早诊断、早隔离、早治疗。由于相关人员都存在较大的心理援助力。对此,需要根据实际情

况进行综合考量,使工作开展具备实效性。

#### 4.5 帮助学生树立良好的心理状态

在疫情期间,辅导员需要根据实际情况帮助学生树立健康积极的心态。很多时候,困扰学生的大多数是学生面对该项事情的心态,例如在家隔离时,需要开展多样化的活动,定期或者不定期地组织相关人员进行联谊,增强与亲属之间的互通交流,鼓励学生积极做一些有意义的事情,如看一下书籍、电影等,定期或者不定期在网上和朋友聊聊天,晒晒自己的运动记录,且参加一些不费脑的益智小游戏之类的。除此之外,还需要主动屏蔽一些网络上的负面信息,及时调整自己的心态,减少一些媒体平台出现的不良信息,增强学生的分辨能力,减少一些替代性创伤或焦虑传导,有意识地辨别不良信息,定期关注对应的官方信息。

### 5 结语

综上所述,现阶段国家越来越重视新冠疫情下高职学生的心理问题以及疏导方法。为了进一步增强防控措施的处理,精确实施对应的政策,我们在做好疫情期间学生紧急心理辅导及危机干预工作的同时,也要鼓励学生积极学习,在课余时间做一些有意义或者有兴趣的事情,降低由疫情所导致的负面情绪,减少高职学生的焦虑情绪。疫情不仅是一场生命教育,也是一场心理教育,在疫情期间做好学生的心理辅导及危机干预工作,给同学们传授必要的心理知识,做好心理引导,让同学们带着爱的盔甲生活、学习,才能帮助学生保持积极情绪、阳光心态,构筑坚实的心理防线,众志成城,共克时艰。

#### 参考文献

- [1] 李晓云. 新冠肺炎疫情下高职学生的心理问题及疏导方法[J]. 中国中医药现代远程教育, 2020(03):1-2.
- [2] 张春风. 新冠肺炎疫情下音乐对学生心理问题的疏导作用[J]. 文艺生活·文海艺苑, 2020(04):187.
- [3] 付丽莎. 突发危机事件下的公众心理特征及干预疏导策略——基于新冠肺炎疫情的调查分析[J]. 思想教育研究, 2020(03):60-65.
- [4] 吴紫苑, 戴佰阳. 新冠肺炎疫情下的高职院校学生资助工作思考[J]. 公关世界, 2020(04):34-35.
- [5] 吴薇莉, 杨渝川. 从行动系统视角探讨新冠肺炎疫情下的心理干预方法[J]. 西华大学学报(哲学社会科学版), 2020(02):1-7.
- [6] 吕小民. 一种基于互联网+的新型心理健康服务模式——附在新冠肺炎疫情期间的应用分析[J]. 心理学进展, 2020(06):9.