 DOI: https://doi.org/10.12345/xdjyjz.v3i10.27001

Strategies for Assisting Psychological Problems of College Students in the Post Pandemic Era through Grid Management

Hanqin Sheng

Jingdezhen Vocational University of Arts, Jingdezhen, Jiangxi, 333000, China

Abstract

With the outbreak and spread of the COVID-19 epidemic, the global socio-economic, cultural and educational systems have suffered an unprecedented impact. Especially in the field of higher education, college students, as a special group, face multiple psychological pressures from academic pressure, career prospects, and uncertainty related to the epidemic. Under the continuous impact of the epidemic, the psychological problems of college students have become increasingly apparent, seriously affecting their learning, life, and even mental health. In order to effectively address this issue, grid management, as an innovative management model, is gradually being applied in mental health services in universities. By accurately dividing and managing the group of college students, more personalized and specialized psychological support can be provided. This article analyzes the characteristics of psychological problems among college students in the post epidemic period, explores the application of grid management mode in helping college students with psychological problems, and proposes multi-level and comprehensive assistance strategies, in order to provide practical reference for mental health education in universities.

Keywords

grid management; college student; Psychological issues; Post pandemic period; mental health; Assistance Strategy

网格化管理后疫情时期大学生心理问题帮扶策略

盛汉琴

景德镇艺术职业大学，中国 · 江西 景德镇 333000

摘　要

随着新冠疫情的爆发与蔓延，全球的社会经济、文化和教育系统遭受了前所未有的冲击。尤其是在高等教育领域，大学生作为特殊的群体，面临着来自学业压力、职业前景以及疫情相关不确定性带来的多重心理压力。在疫情持续影响下，大学生群体的心理问题愈发显现，严重影响了他们的学习、生活乃至心理健康。为了有效应对这一问题，网格化管理作为一种创新性的管理模式逐渐在高校心理健康服务中得到应用。通过对大学生群体进行精准划分和管理，能够为其提供更为个性化和专业化的心理支持。本文通过分析后疫情时期大学生心理问题的特点，探讨了网格化管理模式在大学生心理问题帮扶中的应用，提出了多层次、综合性帮扶策略，以期为高校心理健康教育提供实践参考。

关键词

网格化管理；大学生；心理问题；后疫情时期；心理健康；帮扶策略

1 引言

新冠疫情的爆发给全球社会带来了深远的影响，特别是在教育领域，许多高校不得不转向线上教学，学生的学习方式和生活环境发生了巨大的变化。在这个过程中，大学生群体面临的心理问题愈加突出。随着疫情的持续，大学生不仅面临着来自学业、就业等方面的压力，还要应对由于疫情带来的隔离、失业、家庭经济困境等问题，导致他们的心理健康状况出现了不同程度的恶化。根据相关调查，大学生群体中的焦虑、抑郁、失落等情绪问题明显增多，心理健康问题成为了当前高校教育和管理中的重要问题之一。

大学生的心理问题主要表现为情绪障碍、压力过大、社交障碍、孤独感等，其中尤以焦虑症和抑郁症最为常见。疫情期间，线下交流减少，许多学生缺乏有效的情感支持，社交隔离和对未来的担忧使得他们的心理问题愈加严重。此外，部分高校原本就缺乏完善的心理健康服务体系，心理辅导资源有限，导致学生的心理问题得不到及时有效的干预和帮助。虽然近年来高校心理健康教育取得了一定的进展，但仍然存在诸如资源配置不均、心理服务水平不高、学生参与度不足等问题，这些都制约了高校心理健康服务的效果。

因此，在后疫情时期，如何通过创新性的管理模式来

【课题项目】江西省高校人文社会科学研究项目（项目编号：SZZX22032）。

【作者简介】盛汉琴（1990–），女，中国安徽芜湖人，硕士，讲师，从事艺术设计研究。

提升大学生心理问题的识别、干预和管理效果，成为当前高校心理健康管理的关键问题。网格化管理作为一种社会管理模式，凭借其精准、个性化的特点，能够有效地应对大学生心理健康问题的多样性和复杂性。通过构建细致的心理服务网络，利用网格化管理技术，高校可以实现对学生心理状态的早期识别与及时干预，帮助学生更好地应对压力和挑战。

本文旨在探讨网格化管理模式在后疫情时期大学生心理问题帮扶中的应用，分析其在实际操作中的优势与挑战，并提出一系列优化策略，以期为高校心理健康教育提供科学、可操作的实践指导。

2.1 网格化管理的基本概念与特点

网格化管理是一种以社区或单位为基本单位，按照区域划分责任、任务和目标的管理模式。在这一模式下，管理人员根据不同的需求和资源条件，划分出不同的“网格”，并在每个网格内设立专门的负责人，负责具体问题的跟踪和解决。网格化管理的主要特点包括精准化、个性化、系统化和动态化。它强调通过细分和分层的方式，对管理对象进行精细化管理，确保每一个问题都能得到及时的关注和处理。

在高校心理健康管理中，网格化管理同样具有很大的应用潜力。具体而言，网格化管理可以通过对学生群体的精细划分，根据年级、专业、心理状态等维度，为每一位学生提供个性化的心理辅导和支持。网格化管理能够精准识别出那些心理问题较为严重的学生群体，并及时采取干预措施。同时，网格化管理也能够有效整合校内外的资源，为学生提供更加专业的心理支持服务。

2.2 网格化管理在心理健康服务中的实施路径

在高校中实施网格化管理，首先需要建立一个完善的心理健康服务网络。可以根据学生的专业、年级、生活区域等特点，划分出不同的“网格”，并在每个网格内安排专门的心理辅导员或心理健康专员，负责对该网格内学生的心理状况进行跟踪和干预。

具体实施路径包括：

学生心理状况的精准识别：通过问卷调查、心理测试、日常观察等方式，定期对学生的心理健康进行评估，尤其是注重焦虑、抑郁、孤独感等问题的早期识别。

建立学生心理健康档案：每位学生的心理状况和历次心理干预的情况需要进行记录和管理，建立电子化的心理健康档案，确保信息的实时更新和共享。

心理服务的个性化设计：根据学生的不同需求，提供个性化的心理辅导服务。例如，针对因学业压力而产生焦虑的学生，可以提供学业辅导；对于有较大情感困扰的学生，可以提供情感疏导和情绪管理的支持。

定期开展心理健康活动：通过开展主题讲座、心理沙龙、心理游戏等活动，帮助学生提高心理素质，增强其应对压力的能力。

多方合作，形成工作合力：结合学校内外的资源，整合各方力量，包括校内教师、心理辅导员、校外心理专家等，形成多方参与的工作机制。

2.3 网格化管理的优势与挑战

网格化管理具有许多优势，尤其是在高校心理健康管理中，其精准化和个性化的特点能够有效提升干预效果。首先，网格化管理能够实现对每一位学生的个性化跟踪，确保每个学生的心理问题都能得到及时关注。其次，网格化管理能够促进资源的有效配置，减少因信息不畅或资源不均衡而导致的服务失效。此外，网格化管理能够提高学生对心理服务的参与度和认可度，尤其是能够通过细分的管理方式，减轻学生的心理压力，增强他们的安全感和归属感。

然而，网格化管理也面临着一些挑战。首先，网格化管理需要较为复杂的组织架构和大量的管理人员支持，学校需要投入大量的资源来进行人员配置和培训。其次，由于学生的心理问题存在高度个体差异，如何确保每位学生的心理问题得到精准的解决，仍然需要进一步的探索和完善。最后，网格化管理需要建立高效的信息共享机制，以确保不同网格之间的信息互通，但这在实际操作中可能存在一定的技术难题和隐私保护问题。

3 后疫情时期大学生心理问题的特点与表现

3.1 疫情对大学生心理健康的影响

后疫情时期，大学生的心理健康问题在多个层面上得到了显现。由于长期的居家隔离、线上学习和就业前景的不确定性，许多大学生的心理健康状况出现了较大的波动。根据研究，大学生群体中的焦虑症、抑郁症、睡眠障碍等问题明显增多，尤其是在学业压力较大的学科和年级，学生的心理问题更加突出。

焦虑情绪增加：许多学生在疫情期间感到不确定的未来带来的巨大压力，尤其是在就业和职业规划方面，普遍存在焦虑情绪。

抑郁症状加重：疫情期间，很多大学生缺乏正常的社交活动和情感支持，导致情感孤立，部分学生出现了抑郁症状，感到情绪低落和无助。

生活习惯的改变：由于长期的居家生活，学生的作息时间和生活方式发生了变化，导致心理和生理上的不适应，进一步加剧了焦虑和抑郁情绪。

3.2 大学生心理问题的表现

在后疫情时期，大学生的心理问题呈现出不同的表现形式。常见的表现包括情绪波动大、对未来感到迷茫、缺乏自信、睡眠质量差等。此外，部分学生可能出现社交退缩、对学习失去兴趣等行为表现。如何及时识别这些心理问题，并通过网格化管理模式进行精准干预，是当前高校心理健康服务中亟待解决的问题。

3.3 心理问题的长期影响

大学生心理问题如果得不到及时有效的干预，可能会

对其身心健康产生长期影响。心理问题可能导致学业成绩下降、社交障碍、职业适应不良等一系列问题，进而影响学生的未来发展。因此，后疫情时期大学生心理问题的及时帮扶，不仅关系到他们的个人健康，也关系到高校教育质量和学生的整体发展。

4 后疫情时期大学生心理问题帮扶策略

4.1 加强心理健康教育

后疫情时期，大学生的心理健康问题日益成为社会关注的焦点。特别是在经历了大规模隔离、线上学习和社会动荡之后，大学生群体的情绪波动、心理压力和精神困扰表现得尤为显著。学校应认识到，心理健康教育不仅仅是对学生心理问题的干预，更是提升学生心理素质、帮助学生建立健康心态的根本途径。后疫情时期，大学生面临着学业压力、就业困境、社会隔离等多重挑战，心理健康教育在这一时期显得尤为重要。

学校应加强心理健康课程的推广，定期举办心理健康讲座，邀请专家分享心理调适技巧，帮助学生认识到心理健康对个人成长和学业成功的重要性。针对不同年级、不同专业的学生群体，学校可以设计多元化的心理健康教育内容，例如帮助新生适应大学生活，帮助高年级学生缓解就业压力，帮助面临学术困境的学生减轻学业焦虑等。通过这些课程和讲座，学生不仅可以学到具体的心理调适方法，还能够提高自我认识，学会有效应对压力，增强他们的心理韧性。

4.2 心理服务的精准化与个性化

后疫情时期，大学生的心理问题呈现出多样化、个性化的特点。传统的心理服务往往依赖于普遍的辅导和一刀切的干预方式，无法有效地应对每个学生的具体需求。网格化管理模式的应用为心理服务的精准化与个性化提供了可能。通过细致的学生群体划分，学校可以实现对学生心理状态的精准识别和干预。

精准化的心理服务首先需要通过大数据和信息化手段对学生的心理状态进行全面评估。例如，学校可以通过心理健康评估问卷、学生心理档案和日常观察等方式，定期收集学生的心理健康数据，分析学生的情绪波动、压力源和心理问题的具体表现。通过数据分析，学校可以识别出存在潜在心理问题的学生，并对其进行针对性的心理疏导。精准的心理服务使得每一位学生都能得到与其个性特点相匹配的心理支持，不同于传统的普遍干预，更能够满足学生的具体需求。

个性化的心理服务则侧重于根据学生的不同心理需求制定专门的辅导方案。对于面临学业压力的学生，学校可以提供学业辅导和时间管理的建议；对于情感问题困扰的学生，学校可以通过心理疏导帮助他们处理人际关系和情感困扰；对于就业压力大的学生，学校可以提供职业规划、求职技巧的指导，帮助学生树立职业发展的信心。个性化的服务不仅使得心理辅导更具针对性，还能增强学生的心理干预效果，提高他们的自信心和应对生活困境的能力。

4.3 跨部门合作，建立支持网络

大学生的心理问题是多方面的，单一的心理健康服务机构往往难以满足学生的全方位需求。因此，跨部门的合作与协作显得尤为重要。在后疫情时期，大学生的心理问题与他们的学业压力、生活困境、社交关系等多方面因素息息相关，只有通过多部门合作，才能更好地识别、干预和解决学生的心理问题。

学校心理健康服务中心、教务处、学生事务管理部门等多方协作，共同制定并实施心理问题的应对方案，能够形成一个强有力的支持网络。例如，学校可以将心理健康服务纳入教学计划，鼓励教师和辅导员关注学生的心理状态，及时发现学生的心理问题并向相关部门报告。

5 结语

后疫情时期，大学生的心理问题已成为影响其身心健康、学业进展和个人发展的重要因素。通过实施网格化管理模式，学校能够更加精准、个性化地提供心理服务，帮助学生应对和解决心理问题。通过加强心理健康教育、提供精准的个性化心理服务以及推动跨部门合作，学校能够更好地满足大学生群体的心理需求，提升心理服务的整体效果。随着管理模式和技术手段的不断进步，网格化管理在高校心理健康服务中的应用将会进一步发展和完善，为学生的心理健康提供有力保障。在未来，随着心理健康问题日益受到重视，网格化管理和个性化服务将在高校心理健康领域扮演更加重要的角色。学校应持续优化心理健康服务体系，推动心理健康教育与服务的深入发展，为学生的全面成长和社会的和谐发展做出贡献。

参考文献

[1] 陈振明,邵东珂,吴勇锋,等.社会管理体制改革与社会管理能力的提升——福建省的案例研究[J].东南学术,2011,(04):70-102.

[2] 王瑾雯.我国大学生志愿服务改进策略的研究[D].南昌大学,2011.

[3] 林长升.闽宁对口帮扶系统发展动力学模型及其应用[J].宁夏大学学报(自然科学版),2000,(03):267-273.

[4] 王玉兵.贫困高中学生心理问题表现及干预[J].当代教育科学,2003,(04):52-53+51.

[5] 章成斌.大学生心理危机干预的实践和探索[J].高等工程教育研究,2004,(04):55-56+61.