

突发公共卫生事件下大学生心理健康教育的有效开展方法分析

李雪健

(黑龙江工程学院昆仑旅游学院, 黑龙江 哈尔滨 150000)

【摘要】在经济全球化趋势愈演愈烈的背景下,国内外的经济活动数量激增,生态环境也出现持续恶化的态势,突发性公共卫生事件频繁爆发,本身具有引起社会恐慌、危害性大以及传播广泛的特点,宏观上影响着国家的经济、政治以及社会的全面发展,微观的角度也危及个人的心理健康安全。尤其在突发公共卫生事件下,网络舆情问题频发,会影响高校大学生的内心活动甚至行为趋向。尤其针对即将面临择业的学生,爆发公共卫生事件,很可能使其面临择业或就业困难的问题,不仅激化了学生内心的矛盾,甚至还会出现恐慌的局面。要求高校必须要组织良好的大学生心理健康教育活动,使其能积极应对突发公共事件的影响,帮助学生们端正学习生活态度,使其在正面舆论的影响下,积极看待突发公共卫生事件的影响和结果,从而做出更加规范且正确的价值判断和价值选择。本文主要研究突发公共卫生事件下,大学生心理健康教育的有效展开方法等相关问题。

【关键词】突发公共卫生事件;大学生;心理健康教育

前言:在突发公共卫生事件的影响下,对大学生开展有效的心理健康教育,不仅是高校思政工作的内在需求,同时也是学校紧抓立德树人教育的重要机会,更是提高大学生心理素质和道德价值观的有效方式。因此在实践中,要求高校能够进一步帮助大学生净化网络环境,使学生可以在积极正能量的论坛当中抒发观点,有效交流。与此同时,也应该鼓励学生积极参与到社会志愿服务活动当中,用劳动实践帮助他们排解内心的恐慌,使其在志愿活动当中寻找自己的价值。除此之外,高校还需要建立校园内专业的心理辅导团队,搭建优质的线上交流平台,为大学生提供专门的心理咨询服务,使其能在排解压力、提高信心的情况下,更积极地学习、生活和交际,为日后的就业和发展提供信心源泉。

一、突发性公共卫生事件的基本概述

(一) 定义

突发公共卫生事件指的是具有突然性的,能够造成公共健康严重受损的重大传染性疾病、职业中毒以及群体性不明原因疾病等威胁公众健康的事件。依照突发公共卫生事件的涉及范围、危险程度以及性质,将其分为一般、较大、重大和特别重大四个等级。

(二) 特点

成因多。突发公共卫生事件,如烈性传染病等,本身与当地自然灾害或气候条件的变化相关,如火灾、水灾或地震等。致使当地出现药品危险、职业危害以及滋生病菌生物。

差异性。突发公共事件在不同季节,时间分布具有差异性,传染病的发病概率也有所不同。例如夏季

较暖,部分传染病的发生概率较大;冬季较为寒冷,能杀死部分传染病的病菌^[1]。

传播范围广。全球化趋势愈演愈烈,现代交通工具也日益发达,一旦某类突发性传染病在小部分群体内蔓延开来,很快便会危及四周,甚至对全球造成影响。

复杂性。通常情况下,一些重大的突发公共卫生事件,不仅会对人体造成健康的威胁,对整个社会的经济环境和政治生活也会带来负面的影响。

治理的综合性。在对突发公共卫生事件进行综合治理的时候,需要考量该事件的危险性,并增加治理技术的投入力度。尤其对于一些危险性较强的突发公共卫生事件,治理工作不仅是防疫部门或医疗保障部门的重点工作内容,同时也是全体社会成员的工作任务。需要集合全社会的力量,甚至与国际接轨,通过综合化的治理,使事件得到良好的处理。例如,通过改良社会机制或体制,增强人群素质等,综合有效地缓解突发公共卫生事件带来的负面影响。

二、突发公共卫生事件下大学生心理健康教育的有效开展的价值

(一) 有利于贯彻落实高校的思想政治教育工作

近几年来,全社会以及国家高度重视高等教育,习近平总书记在全国高校思想政治工作会议上也发表了重要的讲话。通过开展全程育人、全方位育人,开创我国高等教育事业发展的新局面。在这样的背景下,思想政治教育工作已然成为当下高校人才培养的基础性工作。而意识形态教育作为高校思政教育的关键环节,也是国家培育现代化大学生人才的关键方略。在突发公共卫生事件的影响下,部分恶劣的舆论和具有

攻击性的评价,一直冲击着我国的网络舆论环境,网络意识形态受到严重冲击。学生每天面对大量的负面信息,心理也会产生波动。因此,在应对突发公共卫生事件的期间,高校为大学生做好心理健康教育和引导的工作,可以进一步使其心理状况处于稳定的状态,有利于让学生们在应对事件的时候形成良好的思想品德,避免在舆论当中发布盲目性甚至曲折性的言论,使其意识形态朝着健康的方向发展。这对于高校开展积极的思政教育来讲具有重要的影响。

(二) 有利于积极响应立德树人的根本育人目标

突发公共卫生事件下让学生们端正思想,积极面对学习和生活,归根结底,要求高校在开展心理健康教育的时候,要坚守住立德树人的方针,让在校大学生们能够进一步体会医务工作者和无数志愿者的艰辛和付出,用平凡的、普通人的事迹感染大学生,有利于激发学生们的信心,甚至走出校园、进入社会,贡献自己的一份力量。这些事迹以及榜样,有利于对大学生群体实施立德树人的教育,使他们能够明白自身要承担的责任,从自己做起,更加刻苦努力钻研,主动学习好专业知识,为日后报效祖国贡献精神力量。这些工作,都需要高校在突发公共卫生事件治理工作中,为学生们进行积极的心理健康教育,使他们在保持清醒头脑的同时,也可以主动承担社会责任,高举旗帜,培养个人良好的德行,从而进一步发挥出高校立德树人教育的根本目标^[2]。

(三) 有利于提高大学生的综合素质

大学生的综合素质,本身包括个人专业能力、心理素质、道德水平和思想状况等。其中作为综合素质中的关键一环,提高学生的心理素质,是他们积极面对学习和生活的关键武器,同时也有利于学生日后的就业发展。尤其在突发公共卫生事件下,大学生的心理防线相对脆弱,很容易受到外界声音的影响破防,甚至做出错误的价值判断和价值选择,严重影响了学生综合素质的培育等工作。在这样的背景下,高校通过开展有效的心理健康教育活动,建立专业且平等的心理健康教育互动平台,可以让学生们将心中的烦恼以及当前的困惑及时抒发出来。即使在校园内隔离或居家隔离时期,也可以有效磨练自己的品质和意志,从而适应各种艰苦的生活学习环境。除此之外,学校鼓励学生们参与社会志愿服务,也可以让他们感受到社会群体和大众的热心力量,有利于提高学生的心理素质,进而促进其综合素质的全面发展。

三、突发公共卫生事件下大学生心理健康出现问题的原因

(一) 网络舆情千变万化

突发公共卫生事件的影响下,网络环境中除了充

斥着相互鼓励、共同对抗事件影响的声音之外,也会涌现出一大批扰乱意识形态的声音或评论,网络舆情环境瞬息万变。但是当前,高校并没有针对学生的上网环境进行动态的舆情分析。再加上有关单位缺乏监控,法律规定也不健全,使得我国网络舆情环境在应对突发事件的时候,经常出现恶化的局面。例如,部分不法分子甚至敌对势力,对我国的网络舆情加以恶意的操纵,甚至放大一些不良事件的矛盾焦点,对社会热点问题也夸张批评,不断鼓动群众发表不满的言论。这些负面的评价或多或少会影响到当代大学生的意识形态,使其在盲目跟风的情况下,也开始输出激进甚至不正确的言论,不仅影响着大学生的心理健康,甚至还会怂恿他们做出错误的选择^[3]。

(二) 社交活动持续锐减

大学生个体想要拥有良好的心理健康状况,必须要定期开展稳定的社交活动。但是受突发公共卫生事件的影响,为了能够积极处理好事件,需要全社会响应国家号召。例如,高校推迟开学时间,要求大学生居家隔离,进行线上的学习。还有学校采取了封闭式的管理,学生们无法外出与社会接触。这些隔离的情况,除了压缩学生的对外社交活动量之外,也直接影响了他们的人际沟通。例如在拥有不良情绪的时候,无法与朋友面对面交流想法,排忧解难。而这些不良情绪一旦被堆积,得不到有效的排解,会使部分大学生产生暴躁甚至压抑的情绪,不利于个体心理的健康成长。

(三) 家庭矛盾压力频发

受突发公共卫生事件的影响,部分大学生及其家长需要长时间同处一个屋檐下。而大学生群体由于心智发展还不成熟,在长期隔离和居家的情况下,会出现逆反的心理态势,容易与家长发生口角和矛盾等。再加上生活规律的不同,双方无法适应对方的生活起居规律以及精神文化活动等。例如家长会由于孩子赖床,对其进行教导和责备。大学生也会因为家长的不理解,在内心堆积不满的情绪。在矛盾激化的情况下,不仅不利于大学生与家长之间的良性沟通,在学生心中也会滋生各种各样的心理问题。

(四) 缺乏心理疏导和心灵关怀

受经济水平的影响,不同地区的高校在开展心理健康教育的时候,资金投入水平不同,基础建设条件也参差不齐。尤其是在突发公共卫生事件下,部分高校虽然也认识到对大学生开展心理健康教育和心理引导的重要性,但是实践中一般以统一规律性的课堂教育为主,并不能从根本上解决大学生群体的思想问题和心理健康问题。例如,在面对突发公共卫生事件的时候,社会进步缓慢,不少企业停止招工,即将毕业的大学生很容易出现焦虑的心理,对未来十分迷茫。

如果此时高校没有为这些学生提供专属的就业指导服务和心理咨询服务,学生们的抑郁情绪得不到及时排挤,会产生更多的就业心理压力^[4]。

四、突发公共卫生事件下大学生心理健康教育的开展方法分析

(一) 为大学生有效监控网络舆情环境

在突发公共卫生事件的影响下,对当代大学生进行有效的心理健康教育,除了要更新教学内容、优化教学方法或者设计针对性强的心理健康教育教材之外,最重要的是让大学生有一个良好的网络舆情环境。要求高校能够动态监督大学生面对的网络舆情,一旦发现不良言论被散播,或者制造一些谣言,包括未被证实的事件、恶意评论社会热点等,需要高校的网络监控部门,能够及时追究到源头,向上级单位反映,为在校大学生提供一个健康且积极正能量的用网环境。与此同时,各地区的有关部门也应该针对网络自媒体加大审核力度,除了提高入门门槛之外,也应该对相应的、有影响力的账号实施实名注册,一旦发布了违反行业规定或不符合条件的新闻信息,需要将其记录在案,并作为信用等级考核标准,提高惩处力度。

(二) 鼓励大学生参与社会的志愿服务活动

突发公共卫生事件下,大学生参与社会实践活动的机会少,不利于与他人之间的沟通和交际,容易积压心理矛盾。在这样的背景下,高校在对学生开展心理健康教育的时候,除了理论的引导,让他们观看正能量的视频、学习先进榜样之外,也要鼓励大学生积极参与到社会的志愿服务活动当中,将所学知识应用到不同的岗位中。例如,医学专业的学生可以结合知识特点,从事社区医疗辅助工作。法律专业的学生可以通过法学知识宣传的口径,向社会大众普及法律常识。这样既能够帮助当代大学生报效社会,同时也使他们在社交活动当中提升了自身的自豪感和荣誉感,这对于促进当代大学生的心理健康来讲具有重要的影响。除此之外,在心理健康教育实践育人的过程中,学校还应该积极做好楷模育人、立德树人的基本工作,通过先进事件的讲解,让学生树立向榜样学习的观念。例如鼓励学生学习“逆行者”的精神品质,让当代大学生学会感恩,使之形成正确且强有力的价值判断能力。

(三) 积极开展线上的心理咨询服务

在突发公共卫生事件的影响下,部分大学生需要进行居家隔离或者在寝室隔离,学习要在线上完成。在这样的背景下,高校可以利用互联网育人的优质平台,积极为大学生提供线上的心理咨询服务和心理健康引导服务。例如高校的学生会以及团委可以牵头在线上组织大型的文体活动,引导广大学生群体踊跃报名,积极参与。获得最高投票的学生团体不仅具有荣

誉称号,还能获得物质奖励。例如拍摄正能量小视频、开展电子竞技对抗赛、征集疫情美文等,使学生能够活跃起来,忘却突发公共卫生事件给自己带来的烦恼。其次,高校也应该建立线上的心理健康咨询服务平台,通过匿名交流的形式,了解当代大学生当前所面临的困境,如就业烦恼、学习问题、交往问题等,由专业的心理咨询师帮助学生排忧解难。

(四) 建立完善的心理疏导和心灵关怀机制

突发公共卫生事件下,大学生所处的环境不同、年级不同,面临的心理健康问题也各有差异。因此,要求高校在开展心理健康教育的时候,必须要建立完善的、针对性强的心理疏导和心灵关怀机制。例如,针对即将毕业的大学生,除了要鼓励他们参与社会实践,多了解就业信息之外,高校也要为他们提供最前沿的就业服务信息和心灵关怀指导。无论是投简历的阶段,还是正式实习的阶段,都要求高校能够始终关怀毕业学生的心理问题,了解他们所处的现状和困境,包括人际沟通困境、职场压力,通过倾听、分享和交流,帮助学生们排解困难,做好有效的心灵关怀等工作^[5]。

结束语:

突发公共卫生事件下,大学生心理健康教育的有效开展,有利于贯彻落实高校的思政教育工作,并且提高当代大学生的综合素质。在实践中,要求高校能够进一步为大学生有效监控网络舆情环境,鼓励学生参与社会的志愿服务活动,在开展线上心理咨询服务的同时,也可以建立完善的心理疏导和心灵关怀机制,为大学生们提供专属的心理健康教育服务,保障大学生在头脑清醒、积极面对学习和生活的同时,可以做出正确的价值判断和价值选择。

参考文献:

- [1] 许孝君,臧晓文.突发公共卫生事件下大学生健康信息素养教育影响因素研究[J].教学研究,2021,44(04):47-52+61.
- [2] 王甜甜,刘美,杜鹏,张洪振.突发公共卫生事件背景下大学生心理健康状况研究[J].国际公关,2021(03):103-104.
- [3] 王闻萱,张慧.突发公共卫生事件背景下大学生心理健康教育路径研究[J].锦州医科大学学报(社会科学版),2020,18(06):52-54.
- [4] 罗圣梅.突发公共卫生事件下大学生心理健康教育途径研究——以六盘水师范学院为例[J].六盘水师范学院学报,2020,32(04):83-87.
- [5] 付佳.突发公共卫生事件下大学生心理健康教育的有效开展策略[J].求学,2020(28):61-62.