

# 常态化“防疫”背景下 中小學生心理疏導機制研究

◎ 陈尔胜<sup>1</sup> 周连琴<sup>2</sup> (1.浙江省嘉兴市南湖区教育研究培训中心, 嘉兴 314000; 2.浙江省嘉兴市南湖区凤桥镇中心小学, 嘉兴 314000)

**摘要:** 目前, 新冠疫情防控呈常态化, 中小学生的学习、生活、交往等方式受其影响, 发生了改变。部分中小學生产生了不良心理。建立心理疏導机制是常态化疫情防控背景下化解中小學生心理问题的关键。在疫情防控常态化背景下, 从中小學生容易产生的心理问题入手, 结合浙江省嘉兴市南湖区心育工作探索, 构建心理疏導和实施路径, 希望中小學生能够保持积极健康的心态面对疫情下的学习。

**关键词:** 疫情防控; 中小學生; 心理疏導机制

**中图分类号:** G44      **文献标识码:** B      **文章编号:** 1671-2684 (2022) 25-0064-04

心理疏導是指通过语言沟通的技巧, 对人们产生的心理问题进行“梳理、解压、引导”从而改善其心理和精神状态<sup>[1]</sup>。目前, 新冠肺炎疫情防控工作处于常态化, 可是国内部分地区疫情防控依然面临挑战、国外疫情严重, 给我们的疫情防控带来了很多不确定性。新冠肺炎疫情带来的很多影响在某种程度上时不时干扰着中小學生心理的发展。对中小學生进行心理疏導可以引导他们正确对待、消除或减轻因疫情带来的消极心理因素或者不良心理状态, 使他们保持积极热情、健康向上的心理状态。

## 一、中小學生心理状态发生的新变化

### (一) 对疫情认识不足, 容易引起“心理恐慌”

当危险或者灾难到来时, 人们会焦虑甚至恐惧, 担忧这些危险或灾难让自己或者家人受到威胁。赵禄雷对国内396名年龄在8到18岁的学生进行分析, 发现疫情期间有22.0%的青少年患有焦虑性情绪障碍, 比非疫情期间青少年患病率高出4.1%。其中调查114名年龄在9到12岁儿童, 27人患有焦虑性情绪障碍, 比例达19.1%<sup>[2]</sup>。新冠肺炎病毒变异厉害, 传播隐蔽性强, 加之目前医学领域对病毒的了解不够深入。而在面对新冠疫情时, 中小學生会因身心特点缺少科学理性的分析能力, 情绪容易受到疫情负面消息的影响, 导致部分中小學生产生心理

恐慌, 出现紧张、恐惧、焦虑等消极情绪。

### (二) 长期居家隔离, 容易产生“心理黑洞”

“心理黑洞”指那些影响我们健康的、消极的心理病症。因为疫情, 人们减少了串门、外出锻炼、游玩等活动。疫情也导致一些家庭面临严重的经济损失甚至出现失业, 父母的不良情绪也在不断突显。父母的不良情绪如果不及时处理会不断升级, 被郁闷、焦虑等心理问题困扰, 深陷不良情绪的父母将难以给中小學生提供支持, 可能还会给中小學生带来消极影响。因此, 中小學生居家期间, 容易在与父母沟通交流中出现情绪失控问题。尤其性格内向、腼腆的中小學生, 因社会支持系统受损和缺失会让消极不良心理问题愈发严重, 深陷心理黑洞之中。

### (三) 生活方式改变, 容易加深“心理困扰”

安全需要和社交需要是人们生活中最基本的需求。一些中小學生因疫情原因导致线下学习变成线上学习, 跟同伴间的交往也发生了变化, 安全的需要和社交的需要得不到满足, 容易诱发心理问题, 如烦躁、发怒等, 或者加重原有的心理问题。有研究表明, 85.7%的家长反映孩子在停课时间内会出现紧张、注意力不集中、无聊、烦躁和易怒。另一项研究表明, 疫情期间一些学龄儿童、青少年的心理问题和创伤后应激障碍症状水平高于疫情

前<sup>[2]</sup>。中小学生对在疫情持续期间生活方式改变产生的压力，会加深他们原本的心理困扰。

## 二、中小學生心理疏導的作用機制

对中小學生来说，心理疏導可以通过情绪宣泄、心理修通、认知促进、价值导向以及行为调适来达到目的<sup>[3]</sup>。

### （一）情绪宣泄

情绪宣泄就是给中小學生提供一个机会或者平台，让中小學生以一种合理的方式将压在心里的情绪表达、倾诉出来，减轻或消除负性能量，稳定情绪。中小學生可通过自助（书写法、活动宣泄、眼泪缓解和转移注意）和他助这两种宣泄形式排解负性能量和消极情绪。

### （二）心理修通

心理修通就是帮助中小學生冷静分析自己产生不良心理情绪的原因，衡量自己的需求与实际间的差距，全面地认识到心理不适的过程，改变某种偏见和消极的行为方式，与环境相适应。在这个过程中我们可以让中小學生先进行情绪宣泄，再进行反思、进而产生顿悟，最后能用科学和正确的眼光重新审视对疫情产生的不良认知。

### （三）认知促进

认知促进在于帮助中小學生发现自己在解决问题上的错误观念，以及认识到是因为自己的错误认知才导致不良情绪和行为的发生，帮助中小學生建立起一种正确的认知方式。美国心理学家埃里斯指出：人们的不良情绪都来自不良的认知，也就是人们对事件的错误看法。我们要改变中小學生在疫情背景下歪曲的认知，试着让中小學生多角度看待问题，接纳别人对于问题的不同看法，保持行为方式的适度性和心理的平衡性。

### （四）价值导向

价值导向从本质上说就是社会上存在着各种各样的价值取向，人们要对其进行取舍的过程。正确与否的价值导向是中小學生能否形成正确价值观的基础，价值导向决定了中小學生的价值观。心理疏導的价值导向具有定向、凝聚和调整功能。在疫情期间，要对中小學生的政治价值和信仰价值进行科学引导。

### （五）行为调适

行为调适是指当个体出现不适应行为时，通过纠正其行为来改变情绪，促进其身心健康。心育工作者可以通过代币制、行为契约、行为管理、行为塑造以及计时间隔来消除中小學生因疫情出现的不良行为，强化积极的替代行为。

## 三、中小學生心理疏導機制构建路径

心理疏導不仅仅是个人自身的、内在的、隐秘的精神生活方式，更重要的是作为社会存在、社会成员的生活方式，它能帮助中小學生形成积极的学习生活态度和恰当的行为模式，从而实现良好的马太效应。

### （一）从家庭方面入手，发挥父母榜样作用

中小學生获得重要的社会支持之一是家庭。良好的家庭关系能够帮助中小學生面对疫情带来的危险。当中小學生出现情绪或者心理问题，家庭成员间的积极沟通和助力，能够帮他们恢复健康。此外，家长的身心状态也会对中小學生产生影响，家长的各种情绪会对孩子产生不一样的影响，所以家长应被考虑进心理教育和心理疏導的服务对象。

常态化疫情防控背景下，教师在常规家校沟通外要着重心理健康教育。浙江省嘉兴市秀城实验教育集团线上的“智慧家长”课堂，嘉兴市清河中学开展的云端家长会“居家助学攻略（家长篇）”和家长分享居家学习事项，特别是关注孩子居家学习期间的身心健康，同时指导家长调整心理状态，提高家长的心理健康水平，更好地为中小學生的心理健康服务，发挥父母健康心理榜样作用。

### （二）从学校方面入手，促进多元疏導

1. 增强教师心理健康意识，将心理疏導贯穿到教育活动中

新冠疫情发生以来，疫情刺激对未成年学生的心理造成了一定的负担。

教师是家长外与中小學生联系最为密切的人，对未成年学生开展有效的心理疏導有着非常大的优势。因此，需要加强教师对未成年学生进行心理健康教育的责任意识，提高教师的心理健康教育意识和心理疏導的能力显得非常重要。在教育教学中教师应加强学习心理学方面的知识和技能，提高与未成年学生的沟通能力，将心理疏導贯穿到教

育活动中,帮助他们及时疏导心理问题。

## 2. 心理健康教育线上线下两手抓,双管齐下

因为疫情,学校有时会暂停上课,在常态下学校提供给未成年学生的非学业服务中止了,常态化的学习生活发生了变化,学生的心理需求在一定程度上发生变化。为了更好地服务未成年学生,心理健康服务体系要做出调整。嘉兴市南湖区各个学校开启心理健康云端课程,如嘉兴市实验小学的“快乐心”空中心理课堂和“健心121课程”、艺术小学的心理视频谈心计划“三天约个会”等。

疫情波动在一定程度上给未成年学生造成某种程度的心理压力,因此,学校心理健康服务内容应根据情况做出改变,如在心理课程中加入情绪调适和心理韧性等内容。东北师范大学南湖实验学校通过线上主题心理课程和心理咨询,采用不同方式(钉钉直播、微信、QQ、心理值班电话等)对未成年学生进行心理居家学习的适应辅导、情绪调适辅导、亲子沟通辅导和生命安全教育。

## 3. 发挥心理委员作用和建立心理档案,积极防范

心理委员在同学与学校心理健康活动中心之间起着信息沟通的纽带作用。各个学校在班级中均有一两个心理委员,心理教师会对心理委员定期进行心理培训。心理委员在班级进行心理健康知识宣传,关注班里同学的心理状况。当同学出现心理问题,心理委员可以进行倾听、做心理安慰、鼓励同学找老师咨询,避免同学心理问题加重。如果同学出现异常行为问题,心理委员可以第一时间向班主任或心理教师汇报,使同学的异常行为能够及时得到处理。嘉兴市实验小学在居家学习期间,迅速成立了“快乐心”爱心志愿者团队,由心理教师+心理委员+班主任形成爱心接力团,一对一结对,每天爱心连线、视频互动。

同时,未成年学生的心理状态会随着时间、环境的变化而发生变化。为了让心理疏导工作更聚焦更高效,需要全面了解每一位未成年学生各阶段和特殊时间的心理健康状况,建立动态的学生心理档案非常必要。

## 4. 构建心理危机预警干预机制,创建和谐校园 疫情防控常态化,需要我们对中小

开展心理健康教育、辅导和咨询服务。嘉兴市南湖区开设了中小学生心理咨询中心服务热线,大多数学校设有心理援助电话和邮箱,为未成年学生搭建倾诉的渠道。心育工作者要加强未成年学生心理的评估和监测,进行团体心理健康教育,提前做好心理危机的预防。当中小学生出现心理危机时,有针对性地心理疏导,及时上报,以免心理问题加重<sup>[4]</sup>。构建心理危机预警和干预机制,通过开展不同形式的心理健康活动,加强对中小学生的心理关怀,提高他们在疫情期间的心理适应能力。

## (三) 从社区方面入手,搭建疏导共享平台

2020年4月,国务院颁布了《关于印发新冠肺炎患者、隔离人员及家属心理疏导和社会工作服务方案的通知》,倡导“以社区为主要阵地,建立心理疏导和社会工作服务网络,提供情绪引导、心理辅导、资源链接、困难纾解、社会支持网络修复等服务”,帮助人们更好地抵御疫情带来的各种风险。

疫情防控常态化背景下,社区与学校开展合作,可以共享彼此的信息和服务资源。中小学生在停课期间,社区就成了中小学生除家之外的主要活动场所。社区志愿者能够较早发现未成年人的不良心理行为问题,可以将其通报给学校进行专业的心理辅导。学校在符合规范的前提下,将有心理问题行为的学生告知社区,让社区帮忙关注。社区和学校可以进行心理资源的共享,一起开展一些家庭教育讲座,帮助改善家庭氛围,缓和亲子冲突。

新冠肺炎疫情常态化,我们将继续关注中小学生的心理,培养有健康心理、积极乐观的中小学生。以多样化、共通化搭建更多疏导平台,持续助力中小学生健康心理,携起手来共同面对挑战。

## 参考文献

- [1]刘健.新冠肺炎疫情常态化下大学生心理疏导机制研究[J].烟台职业学院学报,2021,16(2):54-57.
- [2]刘玉娟.新冠疫情背景下儿童青少年心理健康研究综述[J].中国特殊教育,2020(12):89-96.
- [3]付喜凤.心理疏导研究[D].武汉:武汉大学,2010.
- [4]杨世英.浅析大学生心理健康教育中心理疏导机制构建[J].科教文汇,2013(10):180-181.

编辑/卫虹 终校/黄德聪