

突发公共卫生事件下职业院校学生心理危机分析及对策研究

刘洋¹, 董洪利^{2*}

1. 南通卫生健康职业学院, 江苏 南通 226000

2. 南通市妇幼保健院, 江苏 南通 226000

DOI: 10.61369/VDE.2026060012

摘 要 : 突发公共卫生事件的突发性冲击会引发职业院校学生心理危机, 从而影响到学生身心健康和职业教育高质量发展。本文立足于职业院校学生群体的特性, 依据有关教育文件的精神, 探究突发公共卫生事件之下职业院校学生心理危机的研究意义, 全面剖析环境突然改变、学业压力、社交受限、认知偏差这四个诱因, 集中精力于教师的方法论, 给出相应的应对措施, 依靠实践案例来完善实施途径。研究具有理论性和实践性, 明确教师在心理危机干预中所起的作用, 给职业院校开展学生心理健康工作提供科学的参考和可行的指导, 筑牢学生心理健康防线, 保障学生身心健康, 促进职业教育的健康发展。

关 键 词 : 突发公共卫生事件; 职业院校; 心理危机; 分析及对策

Analysis and Countermeasures of Vocational College Students' Mental Crisis Under Public Health Emergencies

Liu Yang¹, Dong Hongli^{2*}

1. Nantong Health Vocational College, Nantong, Jiangsu 226000

2. Nantong Maternal and Child Health Care Hospital, Nantong, Jiangsu 226000

Abstract : The sudden impact of public health emergencies can trigger mental crises among vocational college students, thereby affecting their physical and mental health and the high-quality development of vocational education. Based on the characteristics of vocational college students and the spirit of relevant educational documents, this paper explores the research significance of students' mental crisis under public health emergencies, comprehensively analyzes four inducing factors: sudden environmental changes, academic pressure, limited social interaction, and cognitive biases. Focusing on teachers' methodologies, it proposes corresponding countermeasures and improves the implementation paths through practical cases. The research is both theoretical and practical, clarifies the role of teachers in mental crisis intervention, provides scientific reference and feasible guidance for vocational colleges to carry out students' mental health work, strengthens the defense line of students' mental health, ensures their physical and mental well-being, and promotes the healthy development of vocational education.

Keywords : public health emergencies; vocational colleges; mental crisis; analysis and countermeasures

突发公共卫生事件具有突发性、广泛性等特点, 它既危及公众的身体健康, 又容易造成青少年的心理失衡。职业院校学生既有青少年身心发展的特点, 又有技能学习、实习就业的压力, 心理韧性比较薄弱, 在突发公共卫生事件的影响下容易产生焦虑、迷茫、自我认同缺乏的心理问题。教育部等十七部门下发的全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025年), 提出要健全学生心理危机干预体系, 强化职业院校心理健康教育。在此背景下, 根据政策导向和职业院校学生心理特征, 对突发公共卫生事件下职业院校学生心理危机表现及原因进行系统地分析, 提出科学有效的应对措施, 是落实教育文件精神 of 必然要求, 也是保证职业院校学生身心健康、促进职业教育高质量发展的需要^[1]。

一、突发公共卫生事件下职业院校学生心理危机研究意义

从理论上讲, 依据职业院校学生身心发展规律和职业教育特

点, 结合突发公共卫生事件的特殊性, 弥补了特殊突发场景下职业院校学生心理危机研究的空白, 丰富了青少年心理健康教育与职业教育交叉领域理论成果, 给其他类似场景下的青少年心理危机研究提供理论参考和思路借鉴^[2]。在实践中, 根据教育部等有关

部门加强学生心理健康工作有关政策要求,准确把握突发公共卫生事件下职业院校学生心理危机形成机制和表现特点,可以为职业院校完善心理危机干预体系、开展有针对性的心理健康教育提供可操作的实践指导,帮助解决学生心理问题,促进学生身心健康,推进职业教育提质增效,筑牢职业院校学生心理健康防护屏障,落实立德树人根本任务^[3]。

二、突发公共卫生事件下职业院校学生心理危机产生原因

(一) 环境骤变引发情绪焦虑不安

突发公共卫生事件的突然性打破了职业院校学生原有的生活和学习节奏,校园封闭管理、线下教学停止等防控措施使得学生所熟悉的学习环境、生活场景发生了剧烈的变化。长期处于受限环境之中,学生对于未知的风险会产生恐惧感,不能得到有效地疏导,对于防控措施所造成的不便产生抵触情绪,从而产生持续性的焦虑。焦虑情绪还会引发生理反应,比如失眠、注意力不集中等,从而加重心理负担,使学生的情绪波动变得频繁起来,不能很好地适应突然出现的校园生活场景,渐渐陷入焦虑不安的心理状态当中,成为心理危机产生的主要原因^[4]。

(二) 学业压力叠加导致心理失衡

职业院校学生学业负担本身就包含了理论学习和技能实训两种任务,突发公共卫生事件发生后,线下实训、实操教学不能正常进行,技能提升进度受到影响。线上教学模式的转换,使一些学生因为自主学习能力欠缺而造成知识点掌握不牢固、学习效率降低^[5]。同时职业院校学生所处的实习、就业压力并没有因为事件的发生而减轻,学业进度滞后和就业竞争压力叠加,使学生对自己未来的发展产生担忧,自我价值感下降,心理失衡,从而导致心理危机。

(三) 社交受限加剧孤独抑郁情绪

职业院校学生正处在社交需求旺盛的时期,校园生活中同伴之间的互动、师生之间的交流都是缓解心理压力、获得情感支持的主要方式。由于突发公共卫生事件造成的社交限制,学生不能进行线下面对面的交流,原有的社交圈被破坏,情感沟通渠道也被切断。缺少有效的社交互动,学生得不到情感上的共鸣和心理上的支持,内心的孤独感越来越严重,负面情绪不能及时发泄出来。长期的孤独状态又会使学生产生抑郁的倾向,自我封闭,逐渐产生心理危机,影响到身心健康^[6]。

(四) 认知偏差诱发负面心理应激

职业院校学生身心发展还不完全成熟,认知能力还在上升期,对突发公共卫生事件有关信息的认知容易出现偏差。部分学生过分关注负面信息,对事件的危害进行夸大化的解读,产生过度的恐慌心理;部分学生不遵守防控要求,对自己健康安全的重视程度不够,一旦出现轻微的不适就陷入过度的焦虑之中。认知上的偏差会造成学生不能客观地看待事件本身,不能做出正确的心理调节,从而引发负面的心理应激反应,长期积累就会形成心理危机^[7]。

三、突发公共卫生事件下职业院校学生心理危机应对策略

(一) 健全心理预警与干预机制

教师要主动开展对学生心理状况的排查工作,依靠日常观察、线上交流、心理问卷等手段,准确察觉学生的情绪起伏和心理异常信号,创建起分层分类的心理档案,从而达成对心理危机的提前发觉、及时识别的目的^[8]。根据学生心理问题的严重程度采取不同类型的干预措施,对于轻度心理困扰学生采取一对一心理疏导的方式缓解他们的负面情绪,对于严重的心理危机学生及时联系专业的心理老师和家长,建立全方位的干预体系,全程关注并协助学生克服心理危机,预防心理危机的发展。同时教师要提高自身的心理干预能力,积极参加心理培训、学习有关的心里危机干预知识和技巧,提高学生的心理异常信号的识别能力以及干预能力,保证干预措施的科学有效性,为学生心理健康构筑起第一道防线。

以“学生心理动态监测和精准帮扶”项目为例,教师要定时发放匿名心理普查问卷,对回收来的问卷数据加以分类分析,从中找出情绪得分较低、有焦虑倾向的学生,再一对一地开展线上沟通,全面掌握学生的心理困扰具体表现,建立起个人心理追踪台账,每周更新学生的情绪变动状况,依照情绪波动情况来调整疏导手段,对情绪一直低迷的学生,立刻联系学校心理中心的专业老师展开联合干预,同步告知家长学生心理状况,协助家长实施家庭心理疏导,从而达成家校携手帮扶的效果,有效减轻学生的负面情绪,防止心理危机进一步发展。

(二) 优化线上线下学业帮扶举措

教师在突发场景下根据教学特点灵活改变教学方式,达到线上线下教学互相补充的效果,弥补线下实训、实操教学的不足。对自主学习能力差的学生进行个性化的学业指导,整理出知识的重难点,改进学习方法的指导,提高学生的学业效率,夯实学生的基础知识。同时关注学生的学业焦虑情绪,做好心理疏导和学业鼓励工作,引导学生正确看待学业进度,缓解学业压力,防止由于学业问题造成心理失衡^[9]。教师还要建立学业帮扶台账,对学生的学业进行定期跟踪,对于学生存在学业困难的地方及时调整帮扶方案,与专业课教师、实训指导教师一起形成帮扶合力,帮助学生顺利推进学业,减少由于学业落后造成的心理压力。

以“线上线下学业衔接帮扶”项目为例,教师要针对线下实训不能正常开展的情况,创建线上虚拟实训平台,上传实训操作视频、重难点解析课件,给学生赋予自主学习资源,组建学业帮扶小组,依照学生专业基础和学习能力合理分组,每组配备1名学习能力强学生协助教师开展小组指导,教师在线上对学生的实训问题进行答疑,针对学生操作过程中遇到的问题给予及时指导,建立学业进度跟踪表,每周汇总学生的学习情况,对进度缓慢的学生实施个性化的辅导,帮助他们弥补学业短板,减轻学业焦虑引发的心理压力。

(三) 丰富校园活动疏解心理压力

教师要根据校园防控的要求,设计出符合学生需要、形式多

样、安全有趣的校园活动，给学生提供情绪宣泄和心理调节的途径。利用组织心理沙龙、线上心理讲座、趣味文体活动等途径，使学生积极地参加进去，在活动的过程中把注意从消极的情绪中转移到积极的情绪上来。在活动过程中重视学生的互动交流，培养学生积极向上的心理，释放学生心理压力，消除学生之间的隔阂，慢慢摆脱孤独抑郁的状态，提高心理韧性^[10]。

以“校园心理舒缓系列活动”活动为例，教师要依照防控要求，设计线上心理沙龙、线下趣味运动会、情绪宣泄打卡等系列活动，事先制定活动方案，明晰活动进程及安全规范，活动执行期间，教师积极引领学生分享自身的情绪感受，对情绪压抑的学生给予耐心聆听和引导，促使他们借助打卡、互动交流等方式来释放消极情绪，并且搜集学生对此次活动的反映意见，适时改变活动的形式，提升活动的趣味性和靶向性，让参加活动的同学减轻心理压力，增进集体认同感，削减孤独抑郁情绪出现的可能性。

（四）加强思想引导塑造健康心态

教师应该加强对学生的思政教育工作，对学生进行科学的突发公共卫生事件防控知识教育，让学生理性认识和评价突发公共卫生事件的本质及其发展走向，并修正自身的认知偏见。培养学生责任感、抗压能力，培养学生积极乐观的生活态度，学会调节自己情绪，适应突然变化的学习生活。同时注意传递正能量，让学生看到自身的优点和发展的潜力，增强自我认同感，逐渐形成健康积极的心态，从源头上减少负面心理应激的发生。

以“学生认知引导和心态塑造”项目为例，教师要定时举行防控知识宣讲活动，依靠权威信息解读突发公共卫生事件发展规律，促使学生摒弃过度恐慌、轻视防控等认知偏差，而且还要组织抗压能力主题分享活动，让学生分享自身应对困难的经历，教师依据学生分享内容展开点评并加以引导，从而让学生归纳出有效地应对情绪的方法，进而促进学生在遭遇困境的时候主动调节自己的心态，学会自我激励，并且形成常态化的沟通渠道，定期同学生交谈，及时察觉并修正学生的消极认识，促使学生塑造出积极健康的心态，从源头上防止心理危机的发生。

四、结语

综上所述，本文主要研究突发公共卫生事件下职业院校学生心理危机产生的原因、研究意义和应对措施，结合职业院校学生群体特点和教师的方法论，从环境、学业、社交、认知四个方面分析了职业院校学生心理危机产生的原因，提出相应的应对措施，并结合具体的实践案例完善了实施方法。立足于教育政策导向和学生心理健康需求，兼顾理论性和实践性，确定了教师在心理危机干预、学业帮扶、情绪疏导、思想引导等各个方面的重要作用，给职业院校开展学生心理健康工作提供科学的参考和可操作的指导，助力职业院校筑牢学生心理健康防线，推动职业教育高质量发展和学生身心健康协调发展。

参考文献

[1] 秦永亨,周讯. 高校突发公共卫生事件应急管理策略 [J]. 现代商贸工业, 2026, 47(02):98-100.DOI: 10.19311/j.cnki.1672-3198.2026.02.032.

[2] 周广信,李颖. 北京市高校突发公共卫生事件应急管理关键问题研究 [J]. 中国社会医学杂志, 2025, 42(06):661-664.

[3] 胡樱. 突发公共危机视域下高校网络思政课程面临的困境与对策 [J]. 南京理工大学学报(社会科学版), 2025, 38(06):98-103.DOI: 10.19847/j.ISSN1008-2646.2025.06.012.

[4] 刘汉军. 高校突发事件应对的实际案例分析与思考 [C]// 中国智慧工程研究会. 2025 课程教学与校园文化建设经验交流会论文集(上). 齐鲁医药学院; 2025:83-86.DOI: 10.26914/c.cnkihy.2025.099766.

[5] 张洪铭. 高校志愿服务政策对大学生社会服务意愿的影响机制研究 [D]. 华南师范大学, 2025.DOI: 10.27154/d.cnki.ghnsu.2025.000184.

[6] 谢蕾,周会,郑茜,等. 高校医学生心理压力状况及其相关影响因素的调查研究 [J]. 心理月刊, 2025, 20(19):115-117+161.DOI: 10.19738/j.cnki.psy.2025.19.030.

[7] 张芳. 优化公共卫生管理模式促进高校心理健康教育的思考 [J]. 社会与公益, 2025, (21):270-272.

[8] 曾亚梅. 高校公共卫生应急防控政策的合法性分析与优化策略 [J]. 南京医科大学学报(社会科学版), 2025, 25(06):616-625.

[9] 王理岩,张彤,赵杨. 高校突发公共卫生事件治理法治化研究 [J]. 黑河学院学报, 2025, 16(10):66-69+91.

[10] 乔海霞,赵杜灵. 健康中国战略视野下大学生心理危机识别困境与干预路径 [J]. 长治学院学报, 2025, 42(05):111-116.