

后疫情背景下师范生心理健康教育策略研究

侯雪娇¹ 刘静¹ 曲萌¹ 殷跃² 张爽¹

1 绥化学院 教育学院 2 绥化学院 文学与传媒学院

DOI:10.12238/mef.v8i10.13961

[摘要] 后疫情背景下,师范生职业规划、学习方式等方面发生了重大变化,从而对师范生的心理健康产生影响。在后疫情时代,围绕师范生心理健康的现状、影响师范生心理健康的因素,从学校方面、家庭方面、社会方面、以及三者之间的相互协作四个角度,提出有效应对后疫情时代师范生心理健康教育的策略,是帮助师范生提升心理健康水平、缓解心理危机的有效措施。

[关键词] 后疫情时代; 师范生; 心理健康; 协同作用

中图分类号: G650 文献标识码: A

Research on the Mental Health Education Strategy of Normal Students in the Post-epidemic Context

Xuejiao Hou¹ Jing Liu¹ Meng Qu¹ Yue Yin² Shuang Zhang¹

1 College of Education, Suihua University

2 School of Literature and Media, Suihua University

[Abstract] In the post-epidemic context, major changes have taken place in the career planning and learning methods of normal students, which have had an impact on the mental health of normal students. In the post-epidemic era, focusing on the current situation of normal students' mental health and the factors affecting their mental health, this paper puts forward strategies to effectively deal with the mental health education of normal students in the post-epidemic era from four perspectives: school, family, society, and the mutual cooperation between the three, which is an effective measure to help normal students improve their mental health level and alleviate psychological crisis.

[Key words] the post-pandemic era; normal university student; mental health; synergistic effect

引言

2019年12月,新型冠状病毒首个病例被确认发现后,疫情迅速蔓延,给全世界人民带来巨大的恐慌。众多百姓和医疗人员为此付出了宝贵的生命,众多部门单位调整办公模式转为居家办公,学校改变传统的教学模式进行线上授课。为防止疫情大规模扩散,国家号召人民群众若没有特殊情况尽量减少外出,跨省跨市出行更是存在诸多不便,三年疫情为人们的生活、工作、学习带来了众多困扰。此外,疫情影响下,大学毕业生转变了原有的就业观念,热衷于考公考编,使得就业形势极其严峻。同时,由于消费者的购买力下降,全球经济也因此受到了严重的冲击。为改变这一形势,加快脚步让人民群众恢复原有的工作和生活秩序,党中央不断加强疫情防控战略部署,带领全国人民积极应对,精准防范,有效遏制了病毒的大面积传播,尽最大限度保护了人民群众的身体健康。2022年12月,国务院发布了重要的防控政策,至此,困扰了中国人民整整三年的疫情全面开放,日常生活全面恢复,学校也恢复了线下教学,整个社会进入到后疫情时代。

所谓后疫情时代,是指新型冠状病毒疫情过去后的时代,在这一时代下,疫情已经结束,但并不代表着完全消失,而是与人类社会长期共存,对人们的生活方式、消费习惯、就业观念、经济、文化、教育等方面仍会产生影响。在这一时代背景下,很多大学生仍处于心理调适阶段,面对就业前景、就业观念、学习方式等发生的变化,必须提高自我调节能力,才能拥有良好的心理状态,对于师范类专业学生来讲更应如此。因此,在后疫情背景下对师范生心理健康教育进行探讨,提出有效改善其心理健康水平的教育对策,是提升该群体自我调节能力、形成全面健康素质的重要举措。

1 后疫情背景下师范生心理健康的现状

师范生作为大学生群体中的子群体,在后疫情背景下的心理健康现状和表现与大学生群体相同。后疫情时代的大学生心理问题众多,很多返校上课的大学生仍在不断地调试心理过程。研究者对后疫情时代背景下的600名大学生进行调研,发现该群体出现的心理问题众多,充分表明疫情给大学生带来较大的心

理困扰,对他们的生活和学习产生重要的影响^[1]。研究者对后疫情时代大学生心理健康的现状进行分析表明,心理健康问题在这一时期普遍存在,主要表现在学业、情绪、就业和网瘾等问题上。如学业上表现为学习动机不强;情绪上表现为焦虑、抑郁等问题;就业上表现为对未来的职业规划不清晰、不清楚自己的职业方向,对毕业后继续攻读硕士学位还是选择就业感到迷茫和困惑;在网瘾问题上表现为沉迷于网络世界、花费大量时间上网导致睡眠不足和身体机能下降从而产生的对自身社交能力下降和身体亚健康的担忧^[2]。总之,受疫情的影响,大学生的心理健康水平不容乐观,有待提高,心理健康问题普遍且多样,如果不加以引导会对其日后的学业、就业、生活等带来不可逆的影响,需要家庭、学校和社会等各方面的高度重视。

2 影响师范生心理健康水平的因素

师范生在后疫情时代表现出的种种心理问题,如面对学习方式转变所产生的焦虑和抑郁;人际关系失调;就业形势严峻所带来的心理压力与负担等不是无缘无故出现的,而是由多种因素影响导致的。包括但不限于师范生适应了长达三年的线上学习模式,与老师和同学之间的交往仅限于线上方式,疫情结束突然返校所不具确定性的人际关系;疫情期间禁止外出,师范生缺乏体育锻炼,使得其身体素质下降而难以适应线下体育课程的学习;作息习惯转变使得该群体对学习生活的不适应;疫情期间就业形势的冲击对师范生未来职业规划带来的不确定性;不良家庭教养方式使得师范生对家长依赖性过高,面对困难不能及时有效进行自我疏导等。总结而言,后疫情时代,影响师范生心理健康水平的因素主要是社会因素,如人际关系、家庭环境、学校环境、社会环境等,使师范生的心理健康受到重大考验。

3 有效应对后疫情时代师范生心理健康水平的策略

针对后疫情时代师范生心理健康的现状、表现,以及影响师范生心理健康水平的因素,提出有效的教育策略是提升师范生心理健康水平、减缓心理压力和矛盾、形成积极人格、加强心理建设、培养健全意志、增强心理弹性的有效途径。本研究从学校、家庭、社会以及三者之间的相互作用四个方面出发提出有效的应对措施。

3.1 学校方面

首先,学校应在日常教学工作中不断渗透对师范生的心理健康教育。针对师范生的心理发展特点以及在后疫情时代该群体表现出的种种心理问题,有计划、有目的、有组织、有系统地对师范生进行教育。如,对大一新生进行入学教育,利用新生见面会、班会、主题团体辅导等方式开展入学教育工作,围绕人际关系处理、学习方式的转变、坚定目标、环境适应、职业规划、社交互动、稳定情绪、就业压力缓解、合理利用网络等模块分配学时,在每一模块中引入经典的学习案例,既有助于大一新生尽快适应大学的学习生活,也能加强新生之间、师生之间的联系。还可以有效发挥学校心理健康中心的作用,通过开展各种心理活动,如沙盘游戏、团体心理辅导等,以及充分利用各种心理测验机会,让新生尽快对自己有明确的认知,也能在各种活动中

加强彼此之间的联系。另外,还可以有效利用课程学习加强对师范生的心理健康教育,不论是专业课程还是其他类型的课程,教师都可以有效利用知识点讲授渗透心理健康教育,通过不断地教育使师范生对自己有正确的认识、分析和评价。同时,除了利用日常教学渗透心理健康教育外,学校还应该有效发挥校园中悬挂的条幅、学校的校规和校训、学风、师风等隐性课程的宣传指导作用,引导师范生提高自我调节能力,改善心理状态。

其次,学校应采用线上线下相结合的方式对师范生进行心理辅导^[2]。可先以线上填问卷的形式搜集师范生的心理健康现状相关数据,大学生心理健康中心相关教师对搜集的数据严格筛查,对有心理问题的学生进行全方位的干预。为有效预防学生错填、漏填、不认真等现象,应多次引导大学生填写问卷,对前后测内容进行多次对比,以免漏掉任何一名需要进行心理疏导的大学生。同时,根据大学生所填内容并结合线下咨询的方式详细分析学生出现的心理问题,结合心理问题设计详细有效的干预方案,尽最大限度引导学生减轻心理压力和负担。同时,为每一名具有心理问题的学生建立心理健康档案,详细记录学生的问题和困惑,并把每次干预后的效果进行对比,有效帮助教师“回头”分析该生的心理问题是否得到改善,如果未改善,也能作为教师提出新的辅导方案提供依据。

最后,有效利用学校现有的人力资源,以点对点的方式共同为后疫情时代师范生的心理健康教育保驾护航。对学生进行心理健康教育不是专任教师或辅导员一个人的职责,而是所有教师、学校相关工作人员共同承担的任务。如授课教师和辅导员作为和师范生联系最密切的人,可以通过日常教学、心理辅导、班级活动、社团活动等方式为师范生渗透科学的人生观、价值观教育。此外,学校其他相关人员,如宿管人员、食堂员工也肩负着对师范生心理健康教育的重任,这些人员不需要像一线教师一样承担相应的授课任务,但是需要为师范生创造一个安全、和谐、充满爱的校园生活环境,这一环境会对师范生的心理健康带来潜移默化的影响。

3.2 家庭方面

家庭环境对师范生的心理健康发展起到举足轻重的作用,因此,单靠学校一方的努力还不够,需要家庭贡献一份力量。如家长通过关注师范生在家的心理状态,与师范生多沟通、多谈心,给他们提供宽松和谐的家庭氛围,这一做法可以有效推测出师范生最近是否有烦心事,通过言语交流的方式,以朋友的身份对师范生的心理问题进行疏导,最大限度为师范生创造宽松、有爱的家庭环境,让师范生感受到家庭的温暖,以至于能敞开心扉表达自己的所思所想。沟通的过程中如果发现问题,家长也不必感到惊慌,主动引导师范生正确认识自己,以自身的经验为指导帮助师范生了解目前的就业前景、人际关系等问题,同时家长应注意不要急于为师范生提供解决问题的方法,而应主动引导师范生自行找到应对方案,让师范生能做到自我疏导,提高心理健康水平。此外,家长可以以言传身教的方式引导师范生缓解心理压力。如,家长可以把工作、生活中遇到的不开心的事情在家里倾

诉,同时把自己对问题的看法或解决方案表达出来,引导师范生用正确的方式解决生活、工作和学习中的问题,提高心理健康水平。也可以针对家长遇到的问题鼓励师范生帮忙提出解决策略,能在具体问题情景中有效提高师范生解决问题的能力,从而提高师范生群体的自我调节能力。

3.3 社会方面

从社会角度上来看,应大力倡导社会各界关注师范生心理健康,可以通过新闻、广播、公众号、视频、悬挂条幅等方式对师范生心理健康教育培养进行宣传。此外,建设公共设施改善现有社会环境,创办社区咨询辅导服务,招募具有开展心理咨询与治疗经验的工作人员,为师范生提供心理辅导、心理咨询、放松训练、情绪宣泄、沙盘等活动^[3]。这些活动在一定程度上能和学校教育进行有效衔接,既有利于提高师范生的心理健康水平,也加大了全社会对大学生心理健康教育的重视。另外,政府部门、医疗卫生服务行业也可根据具体情况开展各项心理健康保健知识的宣传活动,加强师范生对自身心理健康的重视。最后,心理咨询行业可以根据自身时间安排低收费开展师范生人际关系、学习动机、学业问题、职业规划、社会适应等咨询项目,引导师范生正确看待遇到的问题,并能积极进行自我心理调适,从而有效缓解该群体的心理危机,提高心理健康水平。

3.4 学校、家庭、社会的相互作用方面

生态发展观认为,对个体发展的研究不能仅仅局限在某个单一的环境中进行,而应该对个体所在家庭、学校、社会等相互作用的环境中进行,从而揭示个体在真实环境下的发展规律^[4]。学校、家庭、社会任何一方面对师范生开展的心理健康教育工作都无法保证完全提高师范生的心理健康水平,最有效的一种方式便是学校、家庭、社会三方面相互作用,共同促进师范生在后疫情背景下心理健康素质的提高。有研究指出,“家庭—学校—医院”三方联动机制尚不健全,这也是影响当前大学生心理危机救助工作最主要的障碍^[5]。足以往得,学校、家庭、社会三方面的相互协作对后疫情背景下大学生心理健康水平提高所起到的积极促进作用。因此,三方之间需要紧密配合,共同提高师范生心理调节能力。如,家庭教育中父母若发现师范生出现心理问题,在自身不能提出有效解决措施的情况下,家长应主

动联系学校,共同商讨有效的解决对策。同时,学校教育中若教师发现师范生出现心理问题,也应该及时告知家长,并结合师范生实际情况,设计与制定有效应对的辅导方案。此外,对于有严重心理危机的师范生,家庭和学校更应紧密协作,请求心理咨询室、医疗卫生服务行业等社会相关机构对师范生进行帮助与治疗,通过三方协作共同肩负起师范生心理健康教育工作,从而提高后疫情背景下师范生心理健康水平,为社会源源不断地输入高质量的师资人才,为祖国的现代化建设贡献力量。

4 结语

通过对后疫情背景下师范生心理健康的现状、影响师范生心理健康水平的因素等内容的分析,本研究从不同的角度提出了有效应对后疫情时代师范生心理健康教育的策略,为师范生提高心理健康水平、加强心理建设、形成积极人格提供参考。未来可结合学科发展趋势以及多学科交叉融合提出更加多样化的教育策略,培养知识水平高、心理素质强、自我调节能力突出的新时代人民教师,从而为基础教育学校源源不断地输送高质量师资人才。

[基金项目]

绥化学院校级项目“后疫情背景下师范类专业大学生心理健康教育策略研究”(XQ2301006)。

[参考文献]

- [1]韩珍.后疫情时代大学生心理健康教育课程改革策略探析[J].河南教育(高等教育),2023(10):37-39.
- [2]马辉.后疫情时代下大学生心理健康教育的路径创新[J].吉林化工学院学报,2023(08):49-52.
- [3]周敏.后疫情时期大学生心理健康教育工作的挑战及应对[J].黑龙江教育(高教研究与评估),2021(03):91-92.
- [4]贾林祥.小学生认知与学习[M].北京:北京师范大学出版社,2022.
- [5]孙爱花,王小兰,刘思佳,等.后疫情时代大学生心理健康教育研究[J].教育教学论坛,2022(24):181-184.

作者简介:

侯雪娇(1993--),女,汉族,黑龙江伊春人,讲师,研究生,研究方向为教师教育研究、心理健康教育。