

疫情形势下大学生心理健康现状及应对分析

帅赟祺 邓圣超

(南昌大学科学技术学院 江西 南昌 330006)

[摘要] 突如其来的新冠肺炎疫情扰乱了大学生正常的学习生活秩序,对疫情的应激反应不可避免地对大学生群体心理上产生了相应的冲击。本文着眼于新冠病毒流行期间大学生的行为特点和心理状态,并企图探索出缓解大学生心理困境的方式,以帮助其更好地调节情绪,促进心理健康发展。

[关键词] 新冠肺炎疫情;大学生;心理健康;应对方式

新型冠状病毒肺炎在中国乃至世界范围内的发生与防治无疑是2020年以来最受关注的公共事件,疫情不仅为人们的生活带来了诸多不便,也造成了人们的焦虑和紧张等情绪。同样,对于原本应该在校的大学生来说,他们也不得不改变以往的学习交流模式:面对面的课堂教学变成了居家上网课,与同学老师的交流只能依赖电子通讯设备等等。对疫情的时刻关注,对线上学习交流方式的不适应,使大学生在这一特殊阶段暴露出了诸多的心理问题。基于此,本文针对疫情严峻形势下的大学生群体在心理上的特征表现,探讨目前能为他们缓解负面情绪的解决办法。

一、疫情形势下大学生心理健康状况

1. 居家时间长,缺乏以往正常的社交活动

放寒假、过年回家,这些字眼本该自然地与亲友聚会联系在一起,但此次为了配合居家隔离的疫情防控原则,大学生们一直待在家里,失去了走街串巷和亲朋相聚的机会,取而代之的是花费在电子游戏和手机短视频上的时间极速增长。智能电子产品固然可以为大学生带来短暂的休闲娱乐时光,埋头玩手机却也十分容易产生空虚和无意义感。此外,即使和同学朋友通过社交平台保持着以往的联系,其情感交流的效果也远不及面对面沟通来得直接真切。于是,单一虚拟社交方式使很多学生的情绪宣泄受阻,造成了大学生群体的烦躁、易怒等情绪,更有甚者,部分不擅长网络社交的学生会产生心理抑郁倾向。

2. 家庭矛盾累积,与父母长辈存在沟通障碍

理想状态下,新冠肺炎疫情防控为大学生群体提供了一个难得的与父母增进感情交流的好时机,他们自上大学以来和父母相聚的时间相对较少。然而,实际效果却不尽如人意,一是由于疫情影响到了人们生活的方方面面,许多家长面临着失业风险,收入减少使家庭经济压力增大,进而使得家庭内部矛盾增多,家庭氛围不和谐融洽,无法营造一个良好有效的沟通环境;二是由于大学生和父母之间存在着年龄的上隔阂和阅历上的差异,代际之间的理解程度低,他们互相的交流并不像同龄人一样顺畅;与父母的沟通效果差易使大学生产生心理波动,久而久之则有可能导致自我封闭,这对他们的心理健康来说是一个巨大的挑战。

3. 整体状态松懈,缺乏计划性和自我管理的能力

大学生处于一个发展和探索自我的关键时期,度过了以高考为唯一目标的高中阶段,他们一方面对自己的未来有着充分的想象,期待着人生的无限可能,另一方面却也在少了众多外界约束的环境下,突然变得茫然失措。新冠肺炎疫情的来袭显然放大了大学生的这种矛盾状态,他们有着自己的学业、毕业或人生规划的压力,但花费在手机上的大把时间无形中消弭了动力,假期呈现出十分松散的状态,自律能力减退,很难向着既定的目标持续性努力,享乐与焦虑并存,心理波动较大。

二、应对疫情期间大学生心理困境的方法

1. 外部调适

高校应在大学生心理调适中扮演重要角色,通过多方面的措施减轻大学生的心理压力,引导学生进行积极的心理建设。

首先,高校应该有针对性地根据不同年级大学生的特点引导他们完成不同的假期任务。如给大一年级学生布置阅读任务以开拓视野,引导反思大学与高中生活的不同以更好地适应大学阶段,重点督促大二大三学生的学业完成情况以及职业规划的制定,针对大四毕业年级则主要鼓励他们准备好求职或升学,及时掌握职场或科研技能。高校为大学生树立靶向可以更好地帮助学生缓解迷茫情绪,让学生清楚近期的主要目标以及努力方向。

其次,高校可以充分发挥线上网络平台的作用,模拟大学生在校的日常活动,如课堂的多维互动、各种“云”比赛以及线上心理辅导等等。多样化的线上文体思政活动有利于建设虚拟网络校园平台,部分还原校园日常秩序,促进同学之间的交流,唤起大学生熟悉的校园情感,尽量减轻疫情给他们带来的不适应感,从而预防心理健康问题的出现。

2. 自我调适

大学生群体在疫情面前同样需要保持清醒的头脑,及时调整自己的状态以适应因疫情导致的变化。第一,在通过正规渠道关注疫情的同时也应该放平心态,相信国家的正确决策以及一线医务工作者的付出,同时做好个人防护工作,增强对抗疫情的信心;第二,为自己制定较为详细的规划和任务清单,尽量保持原有的积极状态,尽管疫情限制了个人出行,但保持以往向上的节奏仍然可以保证不拖延学业进度;第三,如若发现自己出现了不正常的负面情绪,应主动寻求家人学校的帮助,倾诉内心,采取有效的措施及时从消极情绪中走出来,不可一味沉湎其中。

总之,疫情期间大学生的学习和生活均受到影响,其心理健康状况不容乐观,目前疫情逐渐向好,我们仍需继续关注这一群体,有针对性地满足他们的心理需求。高校作为育人的主体,尤其需要为促进大学生心理健康做出努力,此外,不管是已经开学的大学生还是依然居家的大学生,都应该保持积极的状态,充分利用时间完成学业,并适时自我调节情绪,减轻心理压力,顺利渡过这一艰难时期。

参考文献

- [1]刘建林,王辉,马宁.“非典”时期大学生心理问题及教育对策[J].高等教育,2003(52):226-229.
- [2]严磊,王娟.疫情背景下大学生心理健康教育应对措施探究[J].科教论坛,2020,(6):76.
- [3]赵春珍.“新冠肺炎”疫情期间大学生心理状况调查及教育对策研究[J].心理月刊,2020,15(8):1-3.

浅谈日记教学的策略与心得

余晓容

(四川省眉山市洪雅县实验小学 四川 眉山 620360)

[摘要] 日记教学,能让孩子们以不同眼光面对各种事物,会让孩子们产生浓厚的兴趣,激发写作的欲望,也更让孩子们见解妙笔生花,更上一层楼。

[关键词] 日记教学;策略与心得;兴趣

这里所说的日记不是广义的档案性的一般性日记,而是指作文性日记,即日记作文。怎样才能激发学生写作的欲望?怎样才能让学生觉得有内容可写?通过一学期的日记教学研究与反复实践,我发现我们班越来越多的学生会写作了,也越写越好了。因此,我总结了如下几点日记教学的策略与心得:

一、激趣,教会学生捕捉材料

怎样才能激发孩子们的兴趣,让他们学会从平凡的生活捕捉到一些不平凡的东西呢?每个人毕竟都是独立的个体,即使在一起生活、一起学习,也不可能完全相同的经历。我以班上学生日记中的亮点示范、引导学生:只要善于观察,善于思考,你就会有收获的;只要你能把自己瞬间的感受记录下来,哪怕只有只言片语,也是动人的。然后我和学生一起搜索可以作为近几日的日记素材。学生显得很兴奋,说:可以写在学校学习的收获;可以写今天受到老师的表扬或批评后的感受;可以写一节挥汗如雨的体育课;可以写一堂别开生面的美术课;可以写课间游戏的欢乐;可以写同学之间的小矛盾;可以写参加社团活动的感受……孩子们的兴趣完全被激发起来了,越说越激动,越说越想写。我趁势总结到:一一细数,我们的生活是何其精彩,就让我们用自己手中的笔记录下我们精彩的人生吧!当有一天我们长大后,我们会从这些充满童真童趣的文字中看到我们成长的足迹。

在这样的引导下,学生的日记内容表现得异常鲜活灵动。有写体育课上老师叫他们在烈日下围着操场跑圈,累得要命的;有写今年怪异的天气的;有写她得了红眼病时内心的感受的;甚至有时还没有放学,就有孩子迫不及待地跑来告诉我他

今天回去想写的内容。每每这个时候,我都感觉自己很开心。

二、与阅读、作文教学相结合

孩子每天回去既要复习当天学过的知识,又要预习第二天要学习的内容,本来就不轻松。现在回去还要写日记,这会不会加重孩子们的负担,让孩子们难以承受呢?怎样才能让孩子们觉得写日记不是负担,抑或是甜蜜的负担呢?思量再三,我采用了和每天的阅读、作文教学相结合的方法。

例如在教学第二单元时,考虑到本单元的几篇课文是讲述观察和发现方面的趣事,习作是要求写观察心得的日记,我在教学之初就引导学生:你打算选择什么来观察?学生纷纷说出了他们想要选择的对象:有的说要观察蚂蚁,有的说要观察自己家的小狗,有的说要观察家里的那棵无花果树,有的说要观察蜗牛的……;通过阅读教学,学生逐步领悟到一些观察方法,如学了《题西林壁》,孩子们知道观察同一个事物应该从不同的角度去观察;学习了《爬山虎的脚》,孩子们知道了要了解植物的生长需长期、仔细地观察;学习了《世界地图引出的发现》,孩子们知道观察中还要思考……,这样的学习让孩子们很受启发,结果一些先前说没有想好要观察什么的孩子,有的回家泡豆子、生豆芽,观察了豆子成为豆芽的整个过程;有的观察了家门前的那棵老梨树;有几个孩子竟为了观察,相约去逮了几只大蝗虫来养在纸盒里……,那些天阅读孩子们的日记常常让我惊喜不已!

三、注重及时讲评与指导

及时的讲评与指导对孩子们来说就像一盏明灯指引着孩子们前进的方向。自