

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。对疫情的持续关注,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,如课堂教学的多维互动、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].高等理科教育,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

从孩子们开始写日记后,我每天都特别充实。因为每天来到学校后,孩子们都已经把日记本收来整整齐齐地放在我的办公桌上了。一般我都是请孩子们自己上台去大声念自己的日记,每当这个时候,去台上念日记的孩子总是显得很开心,听的孩子也很认真。经常是一念完,下面就举起了许多小手,他们总是迫不及待地要发表自己的意见或见解。我一步步地引导他们,既要说出你认为这篇文章好在哪里,又要能指出还有哪些不足之处。我再在孩子们发言的基础上加以引申、评论。通过这样的讲评与指导,孩子们逐渐领悟到写文章的一些基本方法:如观察要细致,要多积累词汇,注意文章的结构,注意首尾照应,善用过渡句,恰当地使用一些修辞手法等。

四、学生互读、互评,取长补短

孩子们的精彩之作有时挺多,可惜由于时间所限,不能让每一个孩子都到台上去念自己的得意之作,这未免有点遗憾。怎样才能让孩子们充分地展示自己,互相取长补短呢?我采用了互读、互评的方法。每周我都会留一节课来把学生的日记本随机发到班上每一个人的手中(一般说来每一个拿到的都不是自己的日记本),然后以小组为单位,由组长负责组织小组成员在组内读每一篇日记,读完以后,综合小组的意见,在日记本后写上评语,然后再把该小组读到的优秀习作推荐到班上共同阅读,共同评议。通过这样的活动,进一步提高了学生们的合作、朗读、口语交际、习作等能力。

五、鼓励、奖励、激励再提高

人总是喜欢听好话,孩子更是希望得到老师的肯定与赏识。我给学生的评语一般以鼓励为主,对于那些不太会写的孩子,我一般会在后面写上“还要多多努力哟!”“加油!小家伙!”;对于那些有进步的孩子,我这样写道“有进步,我为你高兴!”“进步真大!加油!”“相信你会越来越出色!”;对于那些几乎每次都写得特好的孩子,对她们的评语相对来说就简单得多,一般我只打一个优,再加一个五角星。对于他们的优点与不足,我在每次批改时都会择其重点记录到自己的本子上,以便于自己对他们进行讲评与表扬。孩子们的每一点进步,我会通过“校讯通”给家长发短信加以表扬。这样一来,家长感受到了自己孩子的进步,也乐于辅导孩子们的作业,便于孩子的提高。

在写日记之初,为了鼓励孩子写作,我就宣布了对孩子的奖励政策:日记本以旧换新、我也奖励他们一些钢笔、魔方、象棋、五指棋等,虽然这些东西并不值钱,但孩子们拿在手里还是格外地珍惜。这样的奖励,对他们来说无疑也是一种很好的激励,其目的就是让他们感受到自己成功的喜悦,而不断地进步!

通过一学期的教学实践,当我再从翻看孩子们的日记本时,发现每一个孩子的进步真的是挺大的,我不得不感叹:孺子可教也!

参考文献

[1]余晔.小学语文日记教学实践之我见[J].小学教学参考,2013(6):38-38.

需求分析理论下商务英语专业课程教学模式探究

周婷婷

(四川外国语大学商务英语学院 重庆 400031)

[摘要] 商务英语是一门实践性较强的专业课程,要求学生应当掌握一定的词汇量、语法应用、口语表达及专业知识,如此方可更好地运用商务英语。文章从需求分析角度出发,对于商务英语专业课程教学模式进行深入研究,在此基础上,寻找提升商务英语专业课程教学效率与质量的有效措施。

[关键词] 需求分析理论;商务英语;专业课程;教学模式

随着经济社会的繁荣发展,市场上对于英语层次较高及掌握丰富商务知识的复合型人才需求越来越迫切。各大高校的商务英语专业课程教学应符合高素质人才培养要求,以需求为导向,进一步优化商务英语专业课程设置及相关事宜,结合广大学生的多元化需求,做出相应的专业课程教学调整,有效提升大学生的商务英语实践应用能力。

1. 需求分析理论

对于商务英语专业课程教学来说,教育教学活动应当建立在需求分析基础上,因为需求分析是优化实践教学体系的关键。经过长期的实践研究表明,全面的需求分析包括两方面^[1]。一是,目前情境分析,二是,目标情境分析。在商务英语专业课程教学过程中,目前情境指的是学生进行专业课程学习之前所具备的英语基础以及下一阶段学生对于自身专业课程学习的要求与期待^[2]。目标情境指的是学生在未来工作环境中自身的要求以及所持有的态度。在商务英语专业课程教学实践活动中,需求分析必须以学生为主导,充分发挥学生的主观能动性,从广大学生的专业课程目标需求与学习需求出发,以此完善商务英语专业课程教学模式^[3]。

2. 商务英语专业课程综合性需求分析

(1) 学生的学习需求分析

经过一系列的调查统计发现,大学生的CET-4通过率普遍不高,CET-6、CET-8的通过率更是少之又少,在校期间只有少数人可取得商务英语相关证书。从学生的学习需求来看,大多数学生选择商务英语专业的原因在于自身兴趣或者是就业前景。由于当前社会对于复合型商务英语专业人才的迫切需求,一定程度上刺激了学生的学习需求,听、说、读、写及商务英语专业知识的运用也使学生了解到专业课程学习的重要性,因而呈现出强烈的学习需求。

(2) 专业课程设置需求分析

相较于普通英语专业课程,商务英语专业课程存在一定的难度,大多数学生认为商务英语比较难理解。当前大部分高校的商务英语课程设置比较单一,对于学生来说,专业课程种类丰富、考核测评灵活及与实际生活联系紧密的多样化商务英语专业课程设置显然更受广大学生欢迎。基于此,各大高校应当优化商务英语专业课程设置,科学合理调配专业理论课程与实践课程,确定清晰的商务英语专业课程教学方向,结合广大学生的实际需求,逐步提升课程教学的针对性,以此调动学生的积极性。

(3) 教材选择应用需求分析

在实际的商务英语专业课程教学中,所应用的教材资料过于侧重理论知识,更多是一些商务英语专业词汇、语法等内容,缺少实践性内容、对于大学生而言,现有的商务英语专业教材中包含的专业知识过于抽象、过于枯燥乏味且缺少实用性。另外,商务英语专业课程教材更新速度慢,不利于提升学生的商务英语水平。所以各大高校应用尽可能丰富的教材资料,以学生需求为导向,在商务英语专业课程教材资料中融入更多的实用性与实践性内容,以此强化学生的商务英语综合能力。

(4) 师资及教学方法需求分析

在商务英语专业课程教学活动中,师资及其教学方法直接影响着专业课程的教学质量与效率,大部分学生认为教师的课堂教学过于沉闷且缺乏创造性。从学生角度出发,学生更需要互动性强、实用性高、趣味性充足的商务英语专业课堂教学形

式。与此同时,学生也需要专业知识丰富且具备一定商务英语专业课程教学经验的教师,这样才能有效提升学生的商务英语综合素养。所以,各大高校需要全方位衡量学生的师资需求及其方法需求,进一步改善师资力量,并合理调整教学方法。

(5) 测评需求分析

对于学生的商务英语专业测评来说,不单单需要课内商务英语专业知识考核,还应融入一定的课外内容,以此全面衡量学生的商务英语应用能力。除此之外,应采取多元化测评方式,比如主题演讲、论文阐述、试卷测试与师生互评等多种测评方式,以满足学生的商务英语专业测评需求。

3. 提升商务英语专业课程有效性的措施

(1) 合理设定课程目标,优化课程教学

在商务英语专业课程教学中,专业授课教师应当结合学生的学习需求及多方需求设定合理的专业课程教学目标。重点关注学生的状态,给予学生更多的鼓励与支持,帮助学生增强商务英语专业课程学习信心。在此基础上,充分考量学生的实际学习情况,设定每一阶段的专业课程教学目标,为学生提供更多的英语运用的机会,以此激发学生的兴趣。另外,专业授课教师可将微课等引入到课程教学中,充分发挥网络教学的优势,进一步帮助学生巩固商务英语专业课程知识,不断提升学生的商务英语综合水平。

(2) 突出商务英语的实践性

突出商务英语的实践性,调整商务英语课程设置,在理论教学基础上,融入更多的实践性与应用性专业知识教学,比如授课教师可运用一些商务模拟软件,帮助学生了解并进行一些商务业务处理,设置一定贸易实务训练模拟课程,与理论实践训练有机结合,以提升学生的商务英语应用能力。

(3) 优化师资队伍

优化师资队伍,各大高校可招聘专业扎实、教学经验丰富的复合型教师,以提升商务英语师资整体水平,在此基础上,高校可为相关授课教师提供深造或者培训的机会,不断提升专业授课教师的综合素养,以满足学生多样化的学习需求。

结论

总之,提升商务英语课程教学有效性,应当以需求为导向,分析学生的学习需求及其综合性需求,专业授课教师应合理设定课程目标,优化课程教学,不断突出商务英语的实践性。除此之外,各大高校应当优化师资队伍建设,以此帮助学生提升商务英语综合水平。

参考文献

[1]铁星眉.“一带一路”背景下独立学院商务英语专业教学模式创新与实践研究[J].湖北开放职业学院学报,2020,33(2):18-19.

[2]李晚晖.依托混合式教学模式培养商务英语专业学生思辨能力——基于市场营销课教学实践的思考[J].文教资料,2019,(34):232-233

[3]苟小亮.高职商务英语实践教学模式探究——评《高职商务英语专业实践教学体系研究》[J].新闻爱好者,2019,(9):10-10.

作者简介:

周婷婷(1982-),女,重庆人,硕士研究生学历,研究方向:商务英语。