

数字社会背景下石家庄幼专团体心理辅导对青年人学适应性教育问题研究

李亭¹ 李焯² 李蓉³

1. 石家庄幼儿师范高等专科学校; 2. 石家庄学院; 3. 石家庄市范西路小学

摘要: 新学期伊始, 面对新环境, 新课程, 很多新生都会有一定的不适应, 会表现出焦虑、压抑、不自信等心理问题。所以新生入学适应问题成为高校教育的一个重要课题。当前高校对新生入学适应性问题研究较少, 缺乏指导, 加之高校的重视程度不够、专业师资力量薄弱等原因, 使得新生入学适应性问题成为高校教育的一个难题。本文结合近年来石家庄幼师专科学校新生入学适应问题研究, 提出了一些有针对性的心理辅导措施。

关键词: 数字社会背景; 石家庄幼专; 团体心理辅导; 适应性; 青年

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2023.08.142

随着数字社会的到来, 我国高等教育正在经历向大众化教育的转变。专科学校青年作为高校新生中的大多数群体, 他们既有普通高等教育青年的共性, 又有专科高等教育青年的特点, 这就决定了专科学校青年入学适应教育的特殊性。数字社会背景下, 专科学校青年入学适应教育呈现出新特点、新问题、新挑战, 需要我们从国家、社会和个人层面采取多种措施予以应对。学校要不断探索入学适应性教育的有效路径, 开展科学研究、改革教育教学方法、加强心理健康教育等, 通过多种方式为学生和谐的学习环境以及生活环境。

一、石家庄幼专新生入学心理适应问题的主要表现

第一, 焦虑。进入新环境, 许多新生因缺乏自我认知能力和社会认知能力, 对周围环境产生了陌生感, 无法准确判断自己是否能够融入新的集体生活。这会让新生在心理上产生焦虑情绪, 担心自己不能适应新的学习和生活环境, 进而影响学习成绩和正常的生活。

第二, 自卑。新生从中学进入大学, 意味着从一个熟悉的环境进入到一个全新的环境, 这种环境的变化会给新生带来心理上的巨大冲击。由于学校、专业设置等方面的不同, 学生在学习和生活中遇到了很多的困难, 一些新生可能会产生自卑心理、抑郁心理。

第三, 孤独。进入新的环境后, 面对陌生的同学、老师以及全新的学习方式, 许多新生感到不知所措。由于对新环境和新生活没有充分的准备, 新生在面对学习、人际交往、生活等方面存在着较大压力, 不能在短时间内结交到亲密的朋友, 容易产生孤独感。

第四, 迷茫。入学后, 不少新生对大学生生活充满了憧憬和期待, 但在进入大学后又会感到十分迷茫。有部分新生甚至对未来不知道何去何从, 对于如何学好专业课, 未来的就业方向感到十分的迷茫。

二、数字社会背景下新生出现心理适应性问题的原因

(一) 数字社会背景下学生学习方式的改变

数字技术的快速发展, 极大地改变了人们的生活和工作方式。特别是在信息化时代, 各种教育资源不断涌现, 数字化学习已经成为一种基本的学习方式。网络学习打破了传统课堂的时空限制, 为学生提供了更加便利的学习方式。在数字化时代, 学生不再需要经过长时间地准备和等待才能获得想要的知识和信息, 只要拥有一台智能手机和电脑, 就可以随时随地进入网络学习世界。有部分新生来自贫困的山区, 他们在没有进入大学之前, 并未接触过一些网络工具, 很多的学生在上大学之后才拥有一部属于自己的手机, 这样就导致学生面对新的网络学习方式, 往往会产生不适应的情况。

(二) 学生人际交往模式的转变

数字社会背景下, 学生的人际交往模式发生了很大的转变, 主要表现在: 首先, 沟通方式由线下转为线上, 打破了以往面对面的交往模式, 更加灵活和开放; 其次, 学生的自我意识增强, 开始注重自己的外表和形象; 最后, 学生个体差异性增大。在此背景下, 大学生与老师、同学、家长的关系会出现以下几种情况: 一是学生与学生之间要建立起比较亲密的关系, 存在着难度; 二是学生与家长之间存在着一定的距离感。学生与家长之间大多以发微信等方式进行沟通交流, 没有面对面沟通时那么直接、全面。此外, 由于年龄的增长, 学生与父母之间存在一定程度上的代沟。此外, 由于进入大学, 学生由于家庭背景等不同, 差异性较大, 有的学生家庭条件较好, 有的学生家庭情况则较差, 这样就导致学生之间存在着攀比, 使得部分学生出现了自卑的心理。

三、对新生进行心理辅导需要遵循的原则

新生在进入学校之前对大学生生活不太了解, 因而在面对问题时往往不知道该如何处理, 这就需要对他们进

行心理辅导。为此，对高校新生进行心理辅导时要遵循以下原则：

（一）针对性原则

对新生进行心理辅导时要坚持针对性原则，针对不同的对象采取不同的方法。比如，在对新生进行心理辅导时，可以通过个别谈话的方式了解他们的心理状况，这样可以起到事半功倍的效果。个别谈话是指针对一些特定的个体进行心理辅导。这种方法能够消除新生在初入大学时的陌生感和恐惧感，让他们很快地融入集体中。在谈话过程中，要注意对学生心理方面存在的问题进行分析，然后提出解决问题的方法，帮助学生解决生活以及学习中遇到的一些困难。

（二）主动性原则

主动性原则是指在心理辅导工作中，要积极引导学生自己去发现问题、解决问题。只有这样，心理辅导才能取得较好的效果。而在实际的心理辅导工作中，很多教师不是从学生的实际情况出发，而是根据自己的主观意愿去进行心理辅导工作，因而在对新生进行心理辅导时会出现许多问题。此外，心理辅导工作是一个长期的过程，这就需要教师要不断地学习和更新自己的知识与技能，这样才能更好地引导学生发现自己的心理问题。

（三）知情意行一致原则

在进行心理辅导时，辅导人员要让学生知道什么是心理问题，并且知道如何进行自我调节，从而形成一种良好的心态。同时，辅导人员还要让学生认识到心理问题的严重性，这对于学生今后的发展具有重要意义。此外，要对学生进行正确的引导和教育，让学生明白什么是应该做的、什么是不应该做的。最后，还要让学生明确自己的目标，知道自己该如何实现目标。只有这样才能使学生在未来的发展过程中有所收获。

（四）个别性原则

在进行心理辅导时，辅导员要针对每一位学生的具体情况进行分析，根据学生的个性特点、家庭情况、成长经历、性格特点等采取不同的辅导方式。例如，有些学生性格比较内向，对别人的意见不能客观地看待，教师就要鼓励他们敞开心扉，不要将心事埋在心中，对任何事情都要保有宽容的心态。而对于那些性格外向、喜欢与人交往的学生，辅导员则可以鼓励他们继续保持，并引导他们多注意与人交往的细节。这样可以避免辅导员在心理辅导过程中犯“一边倒”的错误，使学生更好地接受心理辅导。

四、数字社会背景下石家庄幼专团体心理辅导措施

作为新生入学教育的重要组成部分，心理辅导以其独特的优势和特点，成为新生教育中不可或缺的环节。

在入学适应性教育中开展心理辅导工作，不仅可以使青年尽快适应大学生活，而且可以有效提高学生适应能力和自我管理能力，下文对团体心理辅导措施进行了详细阐述。

（一）大力开展新生入学教育，帮助学生适应学校环境

第一，帮助学生全面了解学校。通过举办新生“职业生涯规划”讲座等，使学生全面了解学校的办学理念、培养目标、办学特色和学习模式，帮助学生树立正确的价值观。第二，帮助学生学会学习。通过开展“大学生学习方法与能力”讲座，让学生了解科学的学习方法，提高自主学习能力；第三，帮助学生尽快适应大学生活。通过开展“学校环境与新生适应性”讲座，使学生了解学习与生活的基本条件，掌握学生适应大学生活的基本技能；通过开展“新生入学教育”讲座，使学生了解学校概况和专业设置情况，掌握专业发展动态和就业方向，提高专业意识和职业规划能力。

（二）建立新生入学适应心理支持网络

为做好新学期学生的适应性心理辅导工作，针对新生入学后的适应问题，以“心理支持、心理疏导、心理健康教育”为重点，组织开展新生入学适应心理支持网络活动。通过开展线上团体辅导，帮助学生消除入学初期的陌生感，提升自我适应能力，并建立新学期的学习生活信心。结合我校实际情况，建立新生入学适应心理支持网络。利用学校心理健康教育中心建立的“校院两级”学生适应管理系统和“家长微信群”，向新生介绍我校心理健康教育中心、学院、年级、班级等部门及相关教师的联系方式和专业技术能力，让学生有困难可以及时寻求帮助。

（三）加强家校沟通，共同促进学生适应能力提升

一是强化家校沟通。新生入学后，班主任和辅导员要充分利用QQ、微信、电话等通信工具，定期与家长沟通，向家长通报学生在校的学习、生活等情况，同时也可以家长通过家长会、家访等形式加强与家长的联系，让家长了解学生在校期间的学习、生活情况，使家长能够及时掌握学生的思想动态，为学生顺利度过“过渡期”提供保障。

二是家校共同制定家庭指导计划。家庭指导计划包括了新生入学初期对学生进行的心理健康教育，以及生活、学习方面的具体指导内容。在家庭指导计划中要明确家长责任，要求家长配合学校共同做好学生心理健康教育工作。

三是发挥学生干部作用。在新生入学后，辅导员可以鼓励新生通过班级管理制度等形式参与班级和学校管

理。在班级管理过程中，可以发挥班干部和团支书的作用，引导学生自主开展学习、活动、思想工作，并进行相应的监督和评价，进而促进学生融入新环境。

四是关注特殊群体。对于入学适应能力较差的新生要加强关注，通过调查了解其家庭情况、人际关系等方面情况，及时给予帮助和指导。对于心理健康问题较为严重的新生，可以根据实际情况制定有针对性的干预方案。对于家庭经济条件差、社会地位低下或有精神疾病的新生，应及时发现并上报学校，及时给予心理疏导和治疗。

（四）开展新生心理健康教育，培养学生自我心理调节能力

第一，开展新生心理健康教育，帮助学生正确认识自己，理解他人，提高自我调节能力。引导学生正确认识自我，学会调节情绪，更好地适应大学生活。加强与学生沟通，充分了解他们的真实情况，帮助他们解决困难和困惑。

第二，开展心理健康教育讲座、主题班会活动。一方面邀请专业老师进行新生入学适应性辅导讲座。如：新生入学教育报告会、新生心理健康教育课等。使新生了解自我、认识自我、接纳自我。

第三，引导学生正确认识他人、积极交往，培养良好的人际关系。通过开展宿舍文化活动，以宿舍为单位组织开展宿舍文化建设活动。让学生之间相互理解、相互尊重、相互帮助和睦相处，帮助学生形成积极健康的人际关系和和谐的校园文化环境。

第四，开展心理健康咨询活动，及时解决新生心理问题。借助专业心理咨询机构对新生进行专业的心理咨询服务。通过开展形式多样的心理健康教育，帮助新生在学习、生活中树立正确的世界观、人生观、价值观，培养健全的人格。

（五）提供网络个性化心理服务

面对数字化时代所带来的各种问题，为使学生能够尽快适应新环境，使学生能够在遇到问题时能够及时寻求帮助，学校应建立心理咨询中心网站。在网站上设置学生留言板、心理咨询平台等功能。学校应将各年级的心理咨询中心人员集中起来，定期组织开展新生入学适应期心理问题咨询活动。同时，学校应开设“大学生心理健康网”，并建立新生个人档案，将新生档案、辅导员工作档案和学校日常工作记录统一管理。通过新生个人档案记录学生的成长经历和基本信息，形成一个完整、全面的个人成长记录。通过日常工作记录和活动总结，对学生进行评价并提供改进建议。在新生入学初期，通过网站向学生提供专业的心理健康咨询热线，帮

助新生掌握健康的心理状态和良好的生活习惯，并适时引导学生通过学校的“大学生心理健康网”、学校微博等渠道表达自己的心理感受。

（六）加强团体心理辅导师资队伍的建设

团体心理辅导是一种能帮助学生更好地自我认识、自我完善和自我发展的有效途径，也是解决高等师范专科学校新生入学适应性问题的重要方法。但在当前的实践中，团体心理辅导在高等师范专科学校还存在一些问题。

一方面，由于团体心理辅导教师队伍建设起步较晚，部分教师对团体心理辅导的理念认识不到位，缺乏开展团体心理辅导的专业能力，无法提供有效的指导。另一方面，由于团体心理辅导需要开展很多次活动，而部分学校在开展团体心理辅导时往往存在经费不足、场地受限等问题，这也直接影响到了团体心理辅导在高等师范专科学校的开展。因此，应该加强对学校辅导员、班主任以及专业课教师的培训力度，提升他们对团体心理辅导的认识和实践能力，以便更好地开展以学生为中心、以发展为目标、以成长为主线的新生入学适应性教育。

结语

综上所述，数字社会背景下，石家庄幼师专科学校新生入学适应问题是一个持续且动态的过程，需要学校、家庭、社会多方面协同合作。学校作为新生入学教育的主要场所，在入学适应问题上，要不断探索新的方法和途径，更好地帮助新生快速适应新环境。学校要与家长密切联系，共同为新生解决适应问题提供条件；要充分发挥心理辅导教师的作用，开展线上线下相结合的心理辅导；要不断加强学生集体意识教育，引导学生正确处理好集体和个人的关系，在集体中培养正确的价值观、人生观和世界观；要大力开展新生入学教育，使新生快速了解学校、了解专业、了解自己，这样才能帮助学生在校内生活得更加愉快。

参考文献

- [1] 王丹, 王军, 于沛桐. 研究生新生入学适应性的研究与思考[J]. 品位·经典, 2022, (15): 111-113.
- [2] 李爽. 心理健康教育视角下大学新生适应性研究[J]. 教育信息化论坛, 2022, (08): 87-89.
- [3] 石丹丹, 徐谦. 后疫情时代高校新生心理适应状况及对策探究[J]. 西部素质教育, 2022, 8(11): 9-11.
- [4] 杨景, 支龙. 思政视域下高职心理健康教育课程育人策略探析[J]. 成才之路, 2022, (16): 22-24.