

浅谈如何在后疫情时代做好新生班主任工作

谢娟

(江苏理工学院 江苏 常州 213001)

摘要:随着我国疫情防控逐渐步入常态化,学校作为人员密集场所,在管理模式上也和过去相比出现了巨大变化,在这一背景下,高校新生所面临的心理和生理压力是不容忽视的。新生班主任的主要责任是帮助学生实现角色的转变,加快对大学校园的适应,从而以更加健康的姿态开展学习和生活,在后疫情时代,新生班主任的重要性不言而喻。由此,本文通过分析后疫情时代下高校新生的特征,结合班主任在高校新生管理教育中的定位,从做好新生入学教育加快学生角色转变、借助职业规划教育激发学生学习动机、深入了解家庭情况溯源学生问题根本这三个方面入手,浅谈几点后疫情时代下新生班主任工作的思考。

关键词:后疫情时代;高校班主任;新生教育

How to do a good job as a new class teacher in the post epidemic era

Xie Juan

(Jiangsu Institute of Technology, Changzhou, Jiangsu, 213001)

Abstract: With the gradual normalization of epidemic prevention and control in China, schools, as densely populated places, have also undergone great changes in management mode compared with the past. Under this background, the psychological and physiological pressure faced by college freshmen cannot be ignored. The main responsibility of the freshman class teacher is to help students realize the role change, accelerate the adaptation to the university campus, so as to carry out learning and life in a more healthy manner. In the post epidemic era, the importance of the freshman class teacher is self-evident. Therefore, by analyzing the characteristics of college freshmen in the post epidemic era, combined with the orientation of the head teacher in the management education of college freshmen, this paper discusses the work of the head teacher for freshmen in the post epidemic era from three aspects: doing a good job in the enrollment education to speed up the transformation of students' roles, stimulating students' learning motivation with the help of career planning education, and deeply understanding the family situation and tracing the root of students' problems.

Key words: post epidemic era; College head teachers; Freshmen education

从高中到大学的转变涉及多个层面,每个大学新生都要面临认知和行为的适应过程,随着疫情的到来,这种适应过程中的不稳定因素逐渐增加,相关研究已经证实,在后疫情时代下,高校新生出现心理和行为问题的频率与过去相比出现了显著增高,如果不能妥善的应对这些问题,不仅会制约学生的学习和生活质量,还会对学生后续的成长发展带来负面影响,因此,把握高校新生入学这一关键时期,对新生做好适应性教育,能够帮助学生以最快的速度平稳的实现高中到大学的过渡。

1. 后疫情时代高校新生特征

1.1 抑郁焦虑等心理问题频发

新冠疫情的到来在很大程度上改变了人们的日常生活,对于高校新生而言,高中到大学的环境变化对他们来说就已经是一次巨大的冲击,而线上学习和居家隔离的出现又将这一冲击加剧,以往熟悉的的学习和生活模式被打乱,封闭管理的方式也隔绝了学生的人际交往,对于需要情感宣泄和人际交流,需要同外界接触来维持稳定认知的学生而言,这种管理模式无疑会给学生带来巨大的心理压力。并且高校学生对互联网设备的使用频繁,新冠疫情流行期间社会上的一些负面事件或者消极的价值观念会通过互联网频繁输送给学生,对学生的思维和认知带来一定错误导向,最终导致学生陷入抑郁、焦虑、自我怀疑等负面情绪。而随着疫情的逐渐稳定,在后疫情时代下防控成为常态后,学生虽然已经大批返校,但是环境的变化以及社会趋势的改变也会导致学生出现对新环境的不适应、对人际关系的紧张、对学业和未来就业的焦虑等情绪,导致学生出现心理问题的频率持续增加。

1.2 对互联网的依赖加剧

在新冠疫情防控期间,居家学习、自我隔离等防控措施地开展虽然在很大程度上避免了疫情在学生群体中的传播,但是也隔绝了学生在线下参与集体活动、开展人际交往的机会,但是学生对人际交往的渴望并没有减少,因此线下面对面的交流逐渐被互联网加持下的线上交流取代。并且无论居家学习还是获取社会信息,学生

都需要借助互联网技术,这就导致学生对互联网的依赖加剧。这一点尤其在高校新生中最为常见,比如一些心理承受能力较差、对新环境呈抵触和逃避心理的高校新生,在面对环境变化时就会把目光转向过去的或熟悉的人际范围;还有些新生将自我价值寄托在互联网上,对互联网产生归属感,种种问题都导致学生对现实世界的关注度降低,而当进入后疫情时代,学习和生活能够正常开展后,这种对互联网的过度依赖势必就会影响学生的现实人际交往和学习。

1.3 自我膨胀且自律意识欠缺

所谓自我膨胀,是指个体在内心欲望不断发酵、自我意识不断高涨后所产生的超越“界限”的行为。随着学生从高压、繁忙的高中阶段升入更具开放性的大学阶段,环境的变化加上学生在身心方面的发展,都促使其自我意识开始显著提升,不仅思维更加活跃,对世界的探索欲更强,个性也更加张扬,在这种心态的驱使下,面临疫情防控措施里的封校、隔离等措施,学生的抗拒心理会愈发明显,但是这种抗拒又难以抵抗学校和教师的权威,最终心理压力就会折射到自己身上,引导焦躁、疲惫、不适等生理和心理上的不良反应。除此以外,高校新生刚从高中封闭式的管理中解放出来,管理的开放使得他们能够接触到各种各样的信息,但是由于高校新生普遍在自我控制力、信息辨别力上较为缺乏,往往将一些虚假信息信以为真,导致学生群体中引发恐慌情绪,对教育管理工作的开展带来阻碍。

1.4 对未来的规划模糊

“对未来缺乏规划”是长久以来我国高校学生普遍存在的问题,学生从对专业到实习单位的选择都并非是其真实意愿,更多是出于长辈的安排,这就导致学生往往对专业学习不感兴趣,对未来的态度十分迷茫。这种情况在后疫情时代对学生的影响更为明显,新冠疫情的反复给各行各业的发展都带来了巨大影响,就业方面的压力不断增加,而高校新生缺乏对未来的合理规划,在疫情的压力下,焦虑和不安就会持续加重,在生活和学习中浑浑噩噩、碌碌无为。

2. 班主任在高校新生管理教育中的定位

2.1 帮助新生完成角色转变

当下我国高中阶段的教育管理和大学阶段存在较大差别,由于应试教育的影响仍有残留,因此高中阶段教师往往采取高压的管理方式,并且父母和教师对学生的关注也十分密切,面对学生的需求也尽可能满足。而当学生从高中阶段转变到大学阶段时,开放的校园环境和宽松自主的教学模式,给学生带来较大的冲击,很多学生在这种环境变化下变得焦虑不安,在校园中缺乏归属感和安全感。再加上大学阶段在知识范围上的大幅扩展,使得学生接触到的知识面更加广泛,迷茫感也随之产生。种种变化都影响学生对环境的适应,继而影响学生的学业表现和人格发展,而班主任就是负责在这一阶段中帮助学生实现从高中生到大学角色的转变,带领学生适应大学生活,改变学生消极或放纵的生活和学习态度,为后续教学管理工作的开展奠定基础。在后疫情时代,高校新生所面临的环境转变更大,心理和生理上出现问题的概率也大大增加,这时班主任就发挥自己“亦师亦友”的身份,在心理疏导、危机干预等工作中发挥重要作用,为后疫情时代提高学生的心理健康状态助力。

2.2 为新生做好榜样示范

对于高校新生而言,虽然已经步入大学校园,但是其心理发展仍和高中阶段相差无几,在对世界的认识和探索中,教师作为负有较大威望的角色,往往能够对学生起到示范作用。而班主任作为高校教师群体中和学生联系最为密切的角色,也是学生在行为和思想上模仿学习的重要对象,因此班主任在新生教育管理中,其自身的学识积累、高尚品德、科学精神等等,都是可以利用的隐性教育资源,班主任通过为学生讲解自身的成长和工作经历,能够帮助学生拓展视野,通过和学生的深入交流以及分享体会,能够指引学生走上更加科学的发展道路。在疫情时代下,班主任的言行举止都是学生观察和模仿的重要对象,自身作责地遵守防疫制度,履行岗位职责,也能促使学生在耳濡目染中承担起自己的社会责任,巩固学生的纪律意识和团队意识。

3. 后疫情时代新生班主任的工作开展思路

3.1 做好新生入学教育,加快学生角色转变

正如前文所述,学生从高中阶段过渡到大学阶段,学习和生活方式的巨大转变会给学生的心理带来较大冲击,并且后疫情时代学生经常需要面临封校、隔离等情况,很多学生满怀憧憬的走进大学,却发现和自己想象并期待的大学生活完全不同,这种失落感在有些学生身上会转变成对自我的否定,自我价值感随之不断降低,最终导致学生陷入自我怀疑的漩涡无法自拔;还有些学生逐渐转变成对疫情和学校的愤恨,抵抗学校的疫情防控措施,拒不服从学校的安排和管理,不仅给学校的学生管理工作带来阻碍,也会影响学生的个人发展。这种情况随着近年来疫情防控逐渐步入常态化后更加常见。对此,新生班主任应当做好学生入学的第一课,在入学教育方面结合当下的社会环境和疫情背景,为学生系统客观的介绍大学情况,帮助学生上大学阶段的学习和生活形成初步了解,同时在军训期间做好纪律专题教育,结合疫情防控背景引导学生认识到身为大学生自己应当肩负的责任,并开展团体辅导活动鼓励学生积极融入集体,主动适应大学环境。

3.2 借助职业规划教育,激发学生学习动机

职业规划不仅是帮助学生了解所学专业、掌握就业情况的关键环节,更是促进学生自我认识的重要途径,大学时间看似很长实际上转瞬即逝,根据近几年我国大学生就业情况的调查结果来看,绝大部分学生在毕业后没能找到令自己满意的工作往往并不是因为专业问题,而是对自己缺乏清晰的认知,再加上大学期间在专业知识学习方面的缺乏,因此在新生入学之际做好职业规划教育,能够帮助学生对自己的大学生活做好宏观规划,对自己的未来形成明确方向,从而在根源上避免大学生就业难的情况,缓解学生的就业焦虑。除此之外,新冠疫情的到来对社会固然是一道挑战,但是同时也是—次机遇,传统行业在新冠疫情的打击下选择和互联网技术结合开辟全新的道路,这一点对于学生而言正是一次创新的机遇,大学生对新鲜事物的接受度较高,上手速度也更快,在互联网技术的使用中更能发现创新点,因此在职业规划教育中,班主任也可以针对这一特点为学生做好讲解,鼓励学生在大学期间积极了解行业动态,挖掘互联网技术与所学专业的结合点,以此在帮助学生进行职

业规划的同时,也为学生埋下了创新的种子。

3.3 深入了解学生家庭,溯源学生问题根本

每个学生由于家庭背景以及成长环境的不同,不仅在性格上具有显著的个人特点,在出现行为或思想问题时往往也会有不同的表现,并且大学阶段的学生由于认知能力的发展已经初具雏形,认知思维模式也已经固定,因此在很多时候表述自己的感受或是描述自己的行为时,往往会因自身的认知偏差形成错误的表述,如果班主任在了解学生情况或者分析行为问题时,仅仅依靠学生的自我表述来制定对应方案,显然是缺乏客观性且实效性十分有限的。实际上,在发展心理学中曾提到,个体在家庭环境方面的经历会在漫长的发展过程中,逐渐外显于学生的言行举止上,因此对于学生出现的各类问题,根源往往并不在其性格、生活习惯等方面,而是出在家庭环境上。对此,班主任在对新生进行管理教育,尤其是面对一些出现思想和行为问题的学生时,要积极的和其家庭建立联系,了解学生的家庭情况,从学生所处的家庭环境出发,在家庭结构和家庭关系等方面入手分析学生的问题根源,并对学生的问题程度进行定级,在必要的情况下联合家庭共同进行教育指导。而在这一过程中,班主任要意识到出于社会赞许效应家长往往并不会直接承认自身的错误之处,有时学生和班主任的关系较为生疏也不会第一时间吐露心声,因此,在了解学生的具体情况时,班主任要从多方面入手,既要重视学生自己的表述,也要结合与同学之间的交谈从客观角度进行判断,同时辅以自己的表述,将学生的家庭情况和个人问题以更加全面客观的视角进行勾勒,以此确保能够精准抓住导致学生出现问题的根源,并在根源上进行针对性指导。另外,针对疫情防控背景下学生最常出现的心理问题,班主任还要建立相应的心理疏导机制,不仅要定期组织新生开展团体心理辅导,帮助学生获得情感上的支持,提高学生的人际交往能力,还要鼓励学生自己建立朋辈心理互助模式,即当学生遇到心理困扰时,鼓励其倾诉给自己的同学或学长学姐,由高年级的学生或有心理学相关经验的同学进行疏导,以此打造更加多元化的心理服务方案,也借此机会加强了新生和在校内之间的沟通,帮助新生更快适应大学生活。

4. 结语

综上所述,在后疫情时代,高校新生所面临的问题和以往存在较大差别,不仅校园环境出现了较大变化,社会环境也会给学生的心理带来更多负担,因此,班主任要能够认识到后疫情时代高校新生所面临的诸多压力和挑战,在工作中继续发扬传统新生工作优点的同时,也要结合后疫情时代下的新生群体特点,有针对性的对新生教育管理工作进行优化,尤其要注重和新生家庭的联系以及心理疏导机制的建设,为学生打造更加科学全面的服务机制,帮助学生以更加积极的姿态适应面对大学生活。

参考文献:

- [1] 王建萍. 常态化疫情防控形势下高校新生入学适应教育路径研究[J]. 现代商贸工业, 2022,43(19):116-118,3.
- [2] 侯捷. 普通高校新生适应性方面存在问题分析及对策探讨[J]. 技术与市场, 2017,24(05):283+286,2.
- [3] 黄金乐. 浅谈高校新生的“迷茫期”[J]. 科教文汇(下旬刊), 2019,(06):14-15,2.
- [4] 于频,朱华华,王萍萍,周明. 大学新生心理适应现状调查分析及研究——以重庆工商大学2015级为例[J]. 重庆工商大学学报(自然科学版), 2017,34(03):116-122,7.
- [5] 陈雨濛,张亚利,俞国良. 2010 ~ 2020 中国内地大学生心理健康问题检出率的元分析[J]. 心理科学进展, 2022,30(05):991-1004,14.
- [6] 张晖,何凯,罗军,李鑫,蔡林,武海霞,梁耀明. 95 后大学新生心理适应与心理健康的关系:自我接纳的中介作用[J]. 中国健康心理学杂志, 2016,24(05):762-766,5.
- [7] 钟向阳,张莉. 大学新生心理适应及其与心理健康的相关研究[J]. 高教探索, 2009,(04):128-132,5.
- [8] 郝建赵振斌. “新生班主任”:高校新生教育管理的实践与思考[J]. 教育教学论坛, 2017,(38):13-14,2.