

大学生居家学习生活问题与对策研究

冷晓云 黄春雨

首都师范大学科德学院 北京 102602

摘要: 新型冠状病毒疫情发生后, 由于人与人之间社交距离的限制, 高校教育教学迅速转变为以网络教育平台和社交软件等线上手段为主要的教育教学方式。疫情的出现以及学习方式的迅速转变使大学生居家学习生活出现了许多问题。本章通过调查问卷对疫情防控期间, 大学生居家学习生活出现的问题进行汇总和分析, 并提出相应的应对策略, 这对今后疫情防控常态化形势下, 线上线下相结合的教育教学新模式发展有着重要意义。

关键词: 新冠疫情; 居家学习生活; 线上学习; 思政教育与心理辅导

一、大学生居家学习生活背景

2019 年 12 月开始, 新型冠状病毒疫情逐渐在全世界范围内蔓延, 全国乃至全世界高等教育均受到疫情冲击。为贯彻落实习近平总书记关于坚决打赢疫情防控阻击战的重要指示精神和党中央、国务院决策部署, 全国人民除必要岗位外, 大部分人处于居家生活和工作状态。

由于新型冠状病毒疫情的影响, 根据《教育部应对疫情工作领导小组工作方案(试行)》相关规定, 原计划于 2 月中旬 -3 月初陆续开学的全国各地高校延迟开学, 根据教育部应对新型冠状病毒感染肺炎疫情工作领导小组办公室《关于在疫情防控期间做好普通高等学校在线教学组织与管理工作的指导意见》中“停课不停教、停课不停学”相关要求, 各地大学生从 3 月初开始居家进行线上学习。

二、大学教育模式的迅速转变

1. 疫情前后, 高校思政教育与心理辅导的方式转变

此次疫情发生前, 高校思政教育与心理辅导主要以面授和师生面对面交流为主, 师生可以实时得到反馈, 教师也可针对学生当下情况, 进行针对性指导。

疫情发生后, 工作方式和地点的转变, 促使高校思政教师和辅导员需要迅速找到适合的线上教育方式, 努力做好疫情防控形势下的学生思政教育和心理辅导工作。网络教育平台和社交软件等线上教育手段的进一步优化, 打破了时间和空间的限制^[1], 使得高校学生思政教育与心理辅导工作得到有效开展。

从事高校学生思政教育与心理辅导工作的教师能够迅速掌握线上教育平台的使用方法, 并且利用好线上教育平台资源, 克服不能与学生面对面交流等不利影响, 是做好特殊时期高校学生思政教育与心理辅导工作的关键。

2. 疫情前后, 高校主要教学模式转变

此次疫情发生前, 为保证学生听课效果和师生互动效果, 高校教学工作一直以面授为主, 网络平台直播课、录播课为辅的授课方式进行。

疫情发生后, 学生开始居家学习, 课程无法实现面授。

教学方式迅速转变为以通过网络的直播课、录播课为主。教学方式的迅速转变, 需要任课教师和学生在学习的过程中逐渐适应和磨合。任课教师应改变教学过程中不适应线上教学的方式方法, 学生应在学习方式和心理状态上做出调整, 以便适应线上授课方式, 保证听课效果。

三、大学生居家学习生活出现的一些问题

1. 网络学习适应性问题

在疫情爆发前, 高等教育的大部分课程以现场教学(面授)课程为主, 相比于函授等其他授课形式, 现场教学过程中, 师生互动性强, 教师可以实时获取学生的课堂表现、状态反馈; 此外, 教师在课堂上对于学生的约束力度大, 有利于学生养成较好的课堂学习习惯, 保证学习质量。由于疫情原因, 高校课程转变为线上教学, 与传统的面授课程相比, 由于师生受到空间阻隔, 教师对学生的约束力度减弱, 加之学生在线上课堂中的注意力容易受到网络中其他信息的干扰, 听课效果难以保证^[2]。

为真实了解新冠疫情对在籍大学生学习和生活的影响, 对 276 名在籍大学生进行了疫情期间居家生活学习问卷调查(以下简称“问卷调查”), 其中大一学生 53 名, 大二学生 35 名, 大三学生 171 名, 大四学生 17 名; 问卷调查对象中男生 165 名, 女生 111 名。

问卷调查显示(图 1), 居家学习期间, 影响学习的因素中, 60.14% 的学生认为线上课程不能实现和老师的面对面交流, 缺乏互动和及时反馈; 47.10% 的学生认为居家上课没有学习氛围; 36.23% 的学生认为在家中没有学习的状态和心情。

从该问题的调查结果可以看出, 学生认为不能与老师进行及时当面交流、家中没有浓厚的学习氛围以及在家中没有良好的学习状态和心情是影响线上学习效果的排名前三的因素。

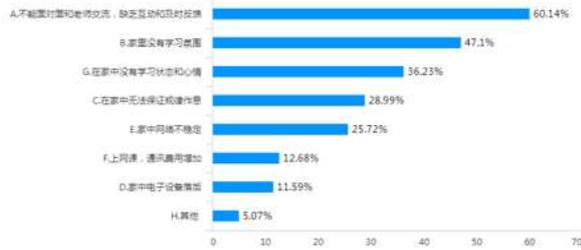


图 1 居家学习期间,影响学习的因素有哪些?

问卷调查表明(图2),学生在进行线上学习的同时,55.07%的学生有进行网聊的习惯,27.17%的学生还会睡觉,23.55%的学生会听音乐。

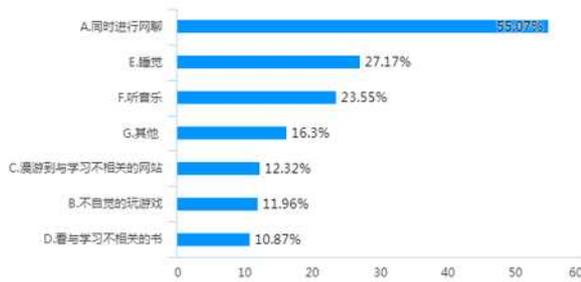


图 2 在居家学习,上网课的过程中,你是否同时有以下行为?

2. 居家学习生活作息问题

在校生活学习,有明确的上课时间、熄灯时间,加上同学之间的相互督促,学生基本可以保持规律的作息;居家生活学习,虽然有明确的上课时间,但由于线上学习,学生仍可躺在床上听课,加上家中没有熄灯时间要求,没有同学之间的督促,一部分学生的作息时间开始变得不规律,进而影响健康,并打乱了上课学习的节奏。

3. 学生与家人相处问题

由于疫情原因,学生的居家时间突然增多,加上学生与家长之间不同年龄层观念存在差异,容易造成学生和家长之间的矛盾增多,从而造成家庭氛围不融洽。

问卷调查显示(图3),51.45%的学生可以和家长一直保持融洽的生活状态,40.58%的学生在居家生活学习过程中偶尔会和家长有矛盾产生,不过可以在短时间内解决,保持家庭生活氛围在大部分时间内处于和睦状态。

但我们应注意到,仍有约8%的学生和家长之间的关系紧张或者彼此之间交流较少,高校思政教师和辅导员在进行高校学生思政教育与心理辅导工作中需要重点关注这些学生,避免家庭因素对学生的成长以及对大学生人际关系处理能力的培养造成不良影响。



图 3 居家学习期间,你与家人的关系如何?

4. 面对疫情,学生不良情绪问题

新型冠状病毒疫情突如其来,特别对于心理素质较差或患有心理疾病的学生而言,容易产生不同程度的应激反应,进而不同程度的影响学生的日常生活。

问卷调查表明(图4),55.8%的学生在疫情期间的居家生活和学习中大部分时间心情较好,听到疫情信息,会产生心理应激反应;23.55%的学生心情一直处于积极状态。通过调查发现,14.13%的学生对任何事物都漠然,近20%的学生在疫情期间有持续的消极情绪。高校思政教师和辅导员在进行学生心理辅导工作中同样需要重点关注有持续消极情绪的学生,尽最大可能降低疫情对于学生心理状态的消极影响。



图 4 新型冠状病毒疫情期间,你的心情如何?

四、大学生居家学习生活出现问题的应对策略

1. 网络学习适应性问题应对策略

对于任课教师,既要保持传统教学方式的优势,也要结合线上教学特点,对学生的线上学习进行相应指导和帮助^[3]。任课教师应该掌握线上教学软件的使用方式,可以进行线上教学软件测试,提前发现软件使用问题,解决问题,并做好突发网络故障预案,做到有备无患。此外,还要和面授课程一样,课前做好授课准备,如教案、课件、点名册等;授课过程中,不定时与学生通过提问、签到等多种形式进行线上互动^[4],及时了解学生学习动态,以便对课堂设置做出调整;课后做好学生复习安排,为学生留出与老师交流的空间(QQ、微信、邮箱、电话等)和时间;最后,应在规定时间内收取作业并做批改,以作业的方式来检验学生的学习成果和发现学生学习过程中存在的问题,及时对教学内容做出相应调整。

对于学生,要主动培养自己的学习意识,提高学习兴

趣和学习主动性,不断提升自己对学习材料的辨别能力和自学能力^[3]。在网络课程开始前,需要课前熟悉上课所使用软件(腾讯课堂、腾讯会议、钉钉等)的操作方法,课前做好预习,课后有疑问,及时与老师沟通交流,逐渐适应线上学习新模式。

除师生需要对线上学习进行适应外,在技术层面,教育应用软件和网络教育平台可以强化线上信息管理能力,在学生线上学习期间,过滤掉网络中与学习无关的信息^[5],充分发挥线上教学优势,努力减少其劣势,提高学生线上学习效率,扩展其知识视野,提升教学质量^[6]。

2. 居家学习生活作息时间问题应对策略

对于教师,可以开展一些线上活动,包括晨起打卡、晨起锻炼、晨起背单词等,鼓励学生养成早睡早起的良好作息习惯。

对于学生,上课前一天需要根据后一天的课表,合理规划好自己的作息时间,可以有休闲时间(例如打游戏、看电视等),但应控制在一定的时间段内,并且不影响睡眠时间。

3. 学生与家人相处问题应对策略

对于高校思政教师和辅导员,在处理学生和其家庭成员的矛盾问题时,需要先稳定学生和其家庭成员的情绪,然后帮助学生分析矛盾,找出矛盾出现的原因,教会学生换位思考,必要时与家长做关于具体问题的适当交流,进而帮助学生和其家庭成员相互体谅,解决家庭矛盾,同时帮助学生提高处理人际关系的能力。

对于学生,在居家生活过程中,难免因为观念差异或日常琐事等原因,和家庭成员产生矛盾。学生需要学会如何及时化解矛盾,保持家庭和谐的大氛围。这不仅有利于家庭和睦,也有利于学生今后走入社会,合理的处理人际关系。

4. 面对疫情,学生不良情绪问题应对策略

对于高校思政教师和辅导员,应该定期对患有心理疾病和精神疾病的学生和其家长进行线上交流,及时掌握学生的心理情况和精神状态,发现异常情况,及时和家长进行沟通,并向学校相关部门进行报备。此外,高校思政教师和辅导员应定期参加线上心理教育学习培训,弥补特殊境况下自身工作方式方法的不足,从而有效开展工作,帮助学生学习心理学知识、了解自身心理状态,并对心理状态异常学生进行针对性心理辅导。

对于学生,首先,要认识到,面对意料之外的疫情,产生应激反应是正常的情绪反应。如果应激反应没有随着时间减轻,亦或者已经严重影响了日常生活,辅导员和其家长就应该对其加以重视。学生自己可以通过做一些感兴趣的、利于身心的事情(例如:听音乐、看书、身体锻炼等)进行自我疏解。如果应激反应没有得到好转,学生就需要寻求家人、老师、朋友的帮助,通过交流疏解自身的不良情绪。如果自我疏解、与家人、老师、朋友交流等方式都没有办法使

学生的不良情绪得到好转,学生和其家长就需要及时寻求专业心理科医生和精神科医生的帮助,通过专业人士的治疗帮助学生尽快摆脱不良情绪对自身心理和生理的影响。

5. 加强网络道德教育

突发的新冠疫情,使“线上教育”成为了教育的主要形式,高校学生思政教育工作不会因疫情而停歇,在线上的思政教育工作中,高校思政教师和辅导员更应加强对学生的网络道德教育^[7],使学生认识到网络虽然是一个虚拟空间,但在网络中的言行依然受到法律和道德的约束。作为一名大学生,无论是在线上教学过程中,还是其他线上活动中,都应时刻遵守相关法律法规要求,在网络世界中,保持“自觉、自律”。

五、总结

新年伊始,出乎所有人意料的新冠状病毒疫情打乱了学校正常的教育秩序,线上教育的及时补队是在特殊情况下做出的适应性对策,但是,在线上教育过程中产生了很多问题,包括师生线上课程适应性问题、师生线上沟通问题、师生如何充分利用网络自我补充和自我调节等问题。在今后疫情防控常态化的现实情况下,需要教育系统各个部门协同完善线上教育全过程的各个环节,利用网络学习交互设计丰富和优化网络学习资源体系内容和结构、强化在线学习过程的管理、多元化学生和教师考核评价机制、科学构建网络合作和创新学习社区。相信在师生的共同努力下,我们可以使此次疫情成为一个契机,磨合出全新的学习模式,并为完善线上教育体系做出贡献,使“线上教育”不再是教学的“助手”,而是作为教育阵线的新主角,更好地为广大师生服务。

参考文献:

1. 朱华光. 谈大学生网络学习的积极作用[J]. 科技创新与生产力(6): 56-57.
2. 史先红. 网络环境下大学生自主学习现状调查与分析[J]. 中国现代教育装备, 2016(15): 107-110.
3. 杨可旻, 谌斌. 大学生网络学习行为调查研究[J]. 经济研究导刊, 2014, 000(012): 282-284.
4. 谢幼如, 刘春华, 朱静静, 等. 大学生网络学习自我效能感的结构、影响因素及培养策略研究[J]. 电化教育研究, 2011(10): 30-34.
5. 史占江, 刘丹丹, 刘文礼. 网络环境下大学生自主学习问题与对策研究[J]. 光明中医, 2016, 31(2): 290-291.
6. 刘伯健, 刘仲康. “互联网+”对大学生学习方式的影响[J]. 科教文汇(上旬刊), 2016(10): 33-34.
7. 魏锡坤. 论大学生网络学习社区建设的价值、困境及路径[J]. 教育与教学研究, 2016, 30(8): 74-79.

作者简介: 冷晓云(1990—), 女, 首都师范大学科德学院, 助教(辅导员), 硕士。研究方向: 高校学生管理与思想政治教育。