

来川留学生新冠疫情期积极心理下学习生活启示研究 ——以四川师范大学为例

汪媛 邓可卿

(四川师范大学 国际教育学院 四川成都 610066)

摘要: 本文采用跨学科知识运用法,考察了来川留学生新冠疫情期学习生活在积极心理状态下的现象和特征,同时结合心理学知识,对其产生原因进行具体分析,提炼出指导性启示。

本文分为疫情期来川留学生积极心理现状、疫情期不同学习及生活心理产生原因、疫情期积极心理的启示及建议、小结四个板块。主要采用问卷调查法和深入访谈法。问卷问题涉及学生疫情期回国与否、对线上教学接受程度等方面。共收集有效问卷 62 份,其中留川学生 28 人。笔者对 7 名学生进行线上线下深入访谈,访谈结果作为典型案例出现在文中。

2020 年春节,武汉爆发新型冠状病毒疫情(以下简称疫情),并迅速蔓延至全国各地。该病毒传染性极强且易感染人群覆盖面广,导致世界范围内社会生活发生极大改变。以国内大环境为着眼点,疫情爆发后,各地交通受限,医疗系统受压,经济活动受阻。以校内小环境为着眼点,来川留学生长期滞留校园,线下教学改为线上教学,正常学习生活受到影响。

一、疫情期来川留学生积极心理现状

受疫情影响,来川留学生的学习及生活环境发生巨大改变。部分学生呈现出积极心理状态,可分为积极学习心理和积极生活心理两部分。

(一) 积极学习心理

曹小平曾提出,积极学习心理主要通过积极情绪的体验,形成积极的人格特征,最终迁移到学习生活中[1]。面对疫情期学习生活改变,部分来川留学生产生了积极学习心理,体现出课堂积极性与学习主动性。

1. 部分来川留学生未受到新冠疫情影响,学习积极认真,心态健康阳光。

此类来川留学生在课堂上发言积极,面对因疫情改变的学习环境,表现出良好的适应能力。例如在处理无法与老师面对面交流的矛盾时,该类学生能克服陌生感,恢复线下教学的学习状态,及时通过微信等软件向老师提问或提交作业。同时他们拥有较高的自律能力和学习能力,对中国老师依赖较少,突破了线上教学所带来的人文限制和情感隔阂。

以巴基斯坦学生阿克杰为例。由于线上教学局限性,他不能当面询问老师,较难独立完成中文作业,但他积极寻找解决方法,比如在撰写毕业论文时,主动请求中国朋友帮忙修改文章和通过微信软件向老师征取修改建议。

2. 部分来川留学生一定程度上受到新冠疫情影响,但总体上学习仍然较为认真,心态稳定。

此类来川留学生在在学习中仍能保持主观能动性,面对因疫情改变的学习环境,表现出较好适应能力。例如在面对教学方式由线下教学改为线上教学时,他们虽无法独立下载上课软件,但能主动向中国朋友求助,尽快解决技术问题,在一两周后也能较熟悉地掌握软件使用方法。

以巴基斯坦学生沈美琴为例。由于线上教学局限性和自身汉语水平不足,她在作业上有较大困难。但她主动与中国朋友联系,积极沟通解决措施,寻求帮助。比如请求中国朋友查询资料并发送给她,协同完成汉语词汇教案撰写作业。

(二) 积极生活心理

1. 部分来川留学生保持积极乐观,努力适应疫情期生活。

此类学生生活中保持乐观,表现出良好适应能力。例如在面对无法自由外出时,他们能理解政府用意,及时调整焦虑紧张,能遵守疫情时期特殊规章制度。面对还未结束的疫情,他们能保持乐

观,主动关注疫情动向。

以来川留学生阿克杰为例。他和其他外籍学生每两周就结伴去超市购物一次,采购足够的生活物资,并在两小时内回到寝室。

2. 部分来川留学生稍受疫情影响,但整体上对疫情表现出良好适应性。

此类学生生活中基本能保持乐观,表现出较好适应能力。例如在面对无法自由外出时,该类学生能在老师安抚下解决心态问题,调整因无法自由外出而造成的焦虑和紧张。

二、疫情期产生不同学习及生活心理的原因

在疫情期,来川留学生产生了多种学习心理,差异较大,而这些差异受多重因素影响。

(一) 受学生过往经历影响

相关经历对学生处事性格、行为习惯产生较大影响。例如日本兵库县所有的小学、初中、高中和特殊学校都有常设的防灾教育委员会,负责防灾指南手册的编制和实施防灾教育等工作,以此提高学生应急能力[2]。

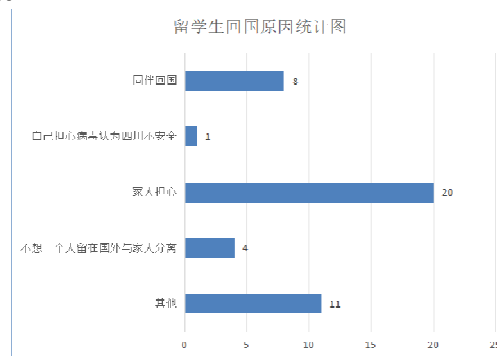
以巴基斯坦学生阿克杰为例。他曾在故乡卡拉奇经历过一场大洪水。当时房屋农田被淹没,陆上交通停滞,信号中断,村中不断有村民被洪水冲走遇难。但因其父母临危不乱以及外界救援及时,阿克杰得以幸存。据他本人表述,之后每当遇到类似危机,他总能想起当时父母的冷静理智和救援队的及时赶到。面对疫情爆发,阿克杰在理智思考后选择留校完成学业。“我相信中国的疫情能像那场大洪水一样很快得到控制,”他说,“我也相信中国政府。”

(二) 受学生所信仰宗教的影响

来川留学生多数信仰着不同宗教,或在不同宗教文化影响下成长。不同宗教对死亡和灾难的不同理解,影响着学生对灾难及死亡的态度。以巴基斯坦学生沈美琴为例。在访谈中她谈到伊斯兰教中死亡是世俗生活的终结和来世的开始。在其影响下,她对本次疫情的恐惧较小。

(三) 受学生家庭影响

布朗芬布伦纳生态系统理论认为,个体的发展受到从直接环境(如家庭)到间接环境的多个环境系统的影响[3]。根据问卷数据,回国学生占总人数的 57%,其中因家庭因素回国的学生有 20 名(见图一)。



图一

父母保持心态平和会缓解学生焦虑情绪,产生积极心理。以巴基斯坦学生阿克杰为例。据阿克杰说,其父母性格平和,遇事冷静。

在本次疫情中，他父母虽担心但未强行要求其回国。在阿克杰表示要留在四川继续完成学业时，他们也表示理解和支持。

（四）受学生在华生活时间长短、汉语水平的影响

来川留学生在华生活时间长短不一，汉语水平参差不齐，直接影响学生在川生活便利感和舒适感。来川留学生汉语水平高，会对周围学习、生活环境更熟悉，可与周围大环境融洽相处，减少语言不通带来的不便，也可缓解其独处异乡的孤独感和陌生感，提高生活质量，更易产生积极心理。在遇到较难解决的问题时，汉语水平较高的学生更愿意向老师和朋友寻求帮助。

以乌兹别克斯坦学生汪诺为例。汪诺取得了汉语水平考试六级证书，汉语水平较高，与中国人沟通顺畅流利。面对学校下达的“所有外籍学生必须在校内就餐”规定，他能用汉语向食堂工作人员表达自己需要纯素食的需求。

（五）受学生性格影响

来川留学生的性格在一定程度上影响其面对疫情的选择和学习生活的心理。活泼开朗、积极向上的性格特征有助于学生缓解内心焦虑与紧张情绪，对疫情走向保持乐观预判。同时该类性格的学生往往具有更强的应变能力，对特殊时期特殊环境适应性更强。

以巴基斯坦学生何利为例。何利性格勇敢，面对疫情不畏惧，对疫情未来发展走向持乐观态度。他善于交往，与两名中国本科生有深厚的友谊。同时开朗的性格使他有更强的应变能力，能适应疫情期的防疫措施。

三、疫情期积极心理的启示及建议

针对疫情期展示出的积极心理表现，笔者研讨出如下启示与建议：

（一）降低学生焦虑恐慌程度

来川留学生难免产生对病毒的恐惧、焦虑情绪，这些情绪会在学生群体间传播，形成群体性焦虑，加剧焦虑情绪带来的负面影响。缓解个体焦虑，有助于缓解群体性焦虑，也有利于创造健康环境，促进学生心理健康发展，使其配合各项疫情防控措施。

针对此启示，可落实以下两条建议。

（二）及时心理疏导

为缓解来川留学生的焦虑情绪，教师应及时进行心理疏导，必要时进行心理干预，缓解个体焦虑，从而缓解群体性焦虑。

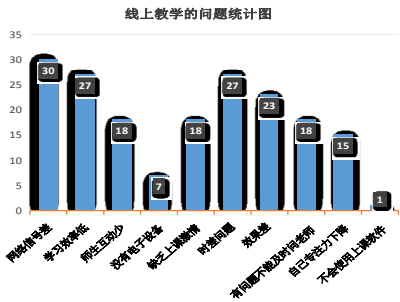
根据社会心理学提出的从众心理可知，从众心理即个人受到外界人群行为的影响，而在自己的知觉、判断、认识上表现出符合于公众舆论或多数人的行为方式，是大部分个体普遍出现的心理现象，效仿和追随多数人带有统一倾向性的某种价值取向的思想或行为的心理状态[4]。若学生产生了消极的心理，则会向外辐射出消极信号，传播焦虑情绪，促使初步了解新冠疫情的其他留学生盲目紧张，由个体焦虑转化为群体焦虑。由此可知，教师应及时输入正确的疫情信息，及时对个体进行心理疏导，有助于整个来川留学生群体保持健康心理状况，以点破面。

（三）保障生活物资

来川留学生汉语水平参差不齐，部分学生汉语水平较低，对学校周边不熟悉，难以自主与外界进行沟通与经济活动。加上疫情爆发突然，时常出现物资短缺现象，学校应组织集体购买物资，定期分发口罩、消毒液等，解决疫情下学生生活燃眉之急，尽量保证学生正常生活不被影响。

（四）维持正常教学秩序 帮助完成学习任务

疫情期，线下教学改为线上教学，给正常教学活动带来了不少阻碍（见图二）。



图二

针对此启示，可落实以下两条建议。

（五）加强学习监督

面向留学生群体开展的线上教学环境复杂，受到网络、时差等多方面因素影响。教师应进行课前培训，讲解相关学习软件使用方法，力争将外在影响因素降到最低。同时与实体教室相比，虚拟教室增加了教师管理难度，教师课堂掌控力与学生自觉性缺失[5]。这需要教师加强课堂管理。例如教师明确告知其他学生，在一个学生回答完问题后，会用随机点名的方式抽两位同学对其进行点评，以提高学生听课效率。教师应努力克服在线教学带来的不便，建立线上课堂考勤机制，及时追查缺课、迟到的学生，对逃课学生予以批评。

除此之外，可给每位学生匹配一位汉语国际教育本科生，进行一对一课后作业辅导，提高作业完成率。

（六）建立疫情常态化下学习管理机制

现今疫情发展出现常态化趋势，学校应制定疫情期稳定教学管理制度，教师应针对学生在线上教学中出现的具体问题，完善线上学习督促机制，以考促学，提高学生学习效率。如为留学生提供电子教材、自测题等学习资料[6]。

而在国内疫情逐渐稳定，教学地点回归实体教室的情况下，教师应调整教学策略，按照正常上课进度安排教学。同时将疫情防控融入线下教学中，上课前应按照防疫要求检查学生口罩佩戴情况，借助扩音器等设备将口罩对教学活动的影响降到最低，最大程度保证线下教学顺利进行。

（七）安抚家长紧张情绪

国际国内新闻报导众多，部分国外媒体存在抹黑中国政府、歪曲中国防疫政策、夸大中国疫情数据的情况。第一印象并非总是正确的，但却是最鲜明、最牢固的^[7]，由此而来的“首因效应”导致多数家长紧张担忧情绪严重。因国际上疫情发展呈现区域性差异特征，家长常从本国疫情爆发程度来对中国疫情进行错误推断，阻拦学生来华学习或要求学生回国。

针对此启示，可落实以下两条建议。

（一）讲解新冠原理、信息及防控措施

无知会带来盲目恐慌，其危害性甚至大于无知本身。学生受汉语水平限制，自主学习新型冠状病毒原理、防范能力较差，难以自主获取疫情最新信息。对此，学校应组织线上讲座，向学生详细讲解新型冠状病毒的传播方式，及时告知中国目前医疗水平和疫情最新进展，降低焦虑恐慌情绪。

（二）引导学生理智科学地与家长沟通

学生与家长距离遥远，加之时差问题带来的沟通不便，家长难以及时获得学生消息。学校应引导学生理智冷静地与家长沟通，在尊重个人意愿的前提下尽力挽留更多学生留在川内。例如组织学生定期与家长报平安，及时安抚家长。

四、小结

疫情爆发对留学生来说是学习及生活环境发生巨大改变，仅为（下转第 207 页）

经纶作基础的,你说是不是?何况,学习是你作为学生的职责,是你应尽的义务呀!

求助者:(点头)

咨询师:对一个人来说,时间是最宝贵的,因此,要科学地安排和使用时间,应符合“全面、合理、高效”的原则,你说对不对?

咨询师:咱们利用课堂锻炼自己的注意力,好吗?

求助者:嗯,好的。

第三次谈话

咨询师:就最近一次发生的打同学事件,(深入讨论)“是那个同学惹怒了你吗?他对你做了什么?”

求助者:我没招他,也没惹他,他竟然向我妈妈打报告,说我这次考试没考好。

咨询师:“假如你是那个同学,换位思考一下怎么样?”

求助者:(茫然不知所措)

咨询师:“别人眼中,你是怎样的呢?”

求助者:可能是个不爱学习的小混混吧。

咨询师:难道你不想改变一下自己在别人心目中的形象吗?你还小,来得及!

咨询师:和刘某的老师交流,请他们在教学中创设多种情趣的、有意义的教学情境,让刘某多参与其中,融入课堂学习中。

咨询师:和刘某家长沟通交流,让他以科学有效的方式、方法来对待刘某的学习和所犯的错误。

反馈咨询作业:

认知重建:帮求助者识别造成上述消极思维,以及它们出现的场合,识别紧随消极思维之后的问题行为,帮助求助者制止这些消极思维,并建立理想的或积极的思维。如“我也是一个普通学生,有优点也有缺点”、“我相信我能变好”等。求助者说找出自己的十个优点很困难,有的是问同学后得知的,大声朗读5遍后感觉挺好的,发现“原来我也有这么多有价值的闪光点”。

布置家庭作业:

① 继续大声朗诵优点并积极体会。

② 回去后按照咨询师的建议,主动接近同学,消除不安感;尝试并积极参加多项集体组织活动,逐渐树立自信心。

第四次咨询:

目的:巩固认知重建结果;要求求助者每天都按照新的认知模式做出相应的应对行为。

方法:会谈、积极自我暗示。

过程:在新的认知观念下,重塑行为模式,逐步改善求助者回

避他人的行为。在这个阶段中,见人能感到放松→能与他人交谈→可以向他人表达自己的感情等→可以与他人建立良好的交往关系。在此过程中,不断强化求助者的良好行为,并鼓励其继续下去。

评估指标:观察求助者行为,看求助者是否有效实现每阶段目标。

3、第三阶段是巩固与结束阶段

第五次咨询:

运用观察法,观察求助者是否把在咨询中学到的东西运用于日常生活中,使新的行为模式在新的认知模式的指导下,逐步内化成为求助者的自然行为,进而改善求助者的基本症状,改善求助者不良情绪,不断完善人格,提高心理健康水平。

九、效果评估

由于来访者是可逆性很强的小学生,虽然自身的意志力也比较弱,因此咨询需3次谈话,其改善效果比较明显,加上他的改变过程中借助了同学、老师的力量,所以也增进彼此的融合,更好的适应了学校生活,生活状态的稳定和说谎、攻击行为的逐步减少,让来访者对自己的信心增加。后来还担任了班干,并且找到咨询师表示他通过这次自我控制和自我调整,以及和同学的交流过程中,思考了生活中有些事件,其实没有像家人说的那么严重,他也很想以后能够帮助父母改变原有的一些想法和做法。

本案跟来访者生活环境及经历关系密切,家庭环境和家庭教育对一个人的影响,可能会成为日后引发心理问题的关键点。庆幸的是,本个案的咨询的具体和近期目标基本实现,求助者基本消除或缓解了厌学情绪,由此而产生的注意不集中和说谎、攻击行为得到有效改善。并且来访者还能够自主的把获得的经验与别的同学分享方,这是一件非常好的事情。

追踪:来访者日后在校园中也曾经遇到咨询师,都很有礼貌地笑对咨询师。刘某能成为一名合格、称职的学生,他也坚信自己能行!

参考文献:

[1]《认知疗法:基础与应用》,作者:(美)贝克。中国轻工业出版社,2001年1月。译者:翟书涛等。

[2]《心理健康辅导——个体辅导》(修订版)。世界图书出版公司北京公司。2005年5月。

[3]《心理健康辅导——团体训练》。世界图书出版公司北京公司。2007年8月。

[4]《心理健康辅导:基础理论》。世界图书出版公司北京公司。2005年5月。

(上接第204页)

留学途中突发情况的一种。教师应从产生积极心理的学生身上总结共性,提炼启示,作为处理留学生消极心理的参考。同时应建立突发情况应急机制,通过组织防灾演习,提高学生心理素质,以应对未来更多突发情况,形成流程化应急处理措施。

福祸相依,本次新型冠状病毒的爆发向世界展示了中国速度,中国制度,中国力量。林伟提出,“中国故事”要通过“国际方式”表达出来才能被世界接受^[6],借留学生之口宣传中国科学有效、迅速及时的突发情况应对措施,提高中国国际影响力,吸引更多学生来华学习,掀起来华留学新高潮。

参考文献:

[1]曹小平.浅谈“双场合一”教学培养学生积极学习心理的策略[J].江苏教育研究,2016(30):13.

[2]胡学亮.日本中小学校的防灾教育[J].教育,2010(22):62.

[3]石利娟.父母焦虑及其情绪调节对青少年焦虑影响的网

络分析[J].中国临床心理学杂志,2019,27(06):1237-1241+1236.

[4]任传茂.不良的从众心理的成因与矫正[J].林区教学.2003(21):4.

[5]杨璐.浅谈来华留学生线上教学存在的问题[J].财富时代,2020(12):153-154.

[6]谭丽梅.线上对外汉语教学的思考——以沈阳师范大学国际教育学院为例[J].现代交际,2020(24):28-30.

[7]石贝贝.不同心理效应在教育教学中的应用[J].安徽教育科研,2020(05):25.

[8]林伟.多管齐下讲话‘中国故事’[J].光明日报,2014-02-03(12).

[作者简介]汪媛(1981.5—),女,重庆人,硕士,讲师,研究方向为汉语国际教育;邓可卿(2000.11—),女,四川成都人,四川师范大学本科生,研究方向为汉语国际教育。