

后疫情时期大学生成长成才教育的思考

杨冬梅

哈尔滨师范大学, 黑龙江 哈尔滨

收稿日期: 2022年4月19日; 录用日期: 2022年5月21日; 发布日期: 2022年5月31日

摘要

在重大疫情的严峻情势下, 全国人民都面临一场大考, 这场大考对大学生成长成才过程中的心理调整、未来就业认知、理想信念坚守和责任使命感培育等影响重大。在后疫情时期为开展大学生成长成才教育提供了教育素材和教育契机, 利用这一事件开展心理健康教育以缓解心理压力, 提高心理素质; 开展就业规划培训教育以提前规划, 提升就业综合能力; 开展爱国教育以培养爱国情怀和坚定理想信念; 开展奉献教育以增强社会责任感, 实现自我价值, 助力大学生成长成才。

关键词

后疫情时期, 大学生, 成长成才, 教育

Thinking on the Growth and Education of College Students in the Post-Epidemic Period

Dongmei Yang

Harbin Normal University, Harbin Heilongjiang

Received: Apr. 19th, 2022; accepted: May 21st, 2022; published: May 31st, 2022

Abstract

Under the severe situation of the major epidemic, the whole nation is facing a big test, which has a great impact on the psychological adjustment, future employment perception, ideal and faith adherence and cultivation of responsibility and mission in the process of college students' growth and success. In the post-epidemic period, it provides educational materials and opportunities to carry out education for the growth and success of college students. We make use of this event to carry out mental health education to relieve psychological pressure and improve psychological to carry out employment planning training education to plan ahead and improve comprehensive

employment ability; to carry out patriotic education to cultivate patriotic feelings and firm ideal beliefs; to carry out dedication education, to enhance social responsibility, realize self-worth, and help college students grow and become successful.

Keywords

Post-Epidemic Period, College Students, Growth, Education

Copyright © 2022 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

在抗击疫情的过程中，当代大学生是见证者、经历者、参与者，对于他们来说，这场战“疫”无疑是成长成才中的“修炼场”。这过程中暴露出了一些问题，比如情绪波动大，社会责任感缺失，理想信念不坚定，只说不做的现象比较普遍，执行能力差等。这些都严重影响了大学生的成长成才发展，需要将此次教育贯穿大学生成长的全过程和全方位，使之内化于心，外化为大学生的实际实践行为。青年大学生要奋勇前进，不懈努力，贡献一份青年力量以击败病毒、战胜疫情，并促进自身的长足发展。

2. 新冠肺炎疫情对大学生成长成才产生的影响

2.1. 对大学生的心理产生的认知、情绪和行为影响

“灾难性事件会导致人们出现许多心理上的问题，如恐慌、焦虑、脆弱、头痛、疲劳、盲目性、从众等。即使在灾难性事件过去以后，仍会产生一些严重的心理后遗症。”[1]对于许多95后或00后来讲，这可能是他们第一次直面疫情，难免会有些担心和恐惧。根据《新冠肺炎疫情居家隔离期间大学生的负性情绪及影响因素分析》[2]一文的调查研究表明，405名调查对象中有近半数的学生有焦虑、紧张、压力等负性影响，这主要与长时间手机娱乐和严重的疫情形势有关。大学生的心理健康影响，主要是认知、情绪与行为三个方面。

大学生的认知。在疫情期间，由于部分大学生社会经验薄弱、独立分辨能力差、判断处事能力不成熟，他们往往会产生认知偏差或者是认知失调的状况。另外，当疫情的信息太多而找不到重点时，他们会产生无力感和厌烦情绪；当关注的信息太少时，认知偏差和认知冲突便会滋生。

大学生的精神高度紧张，情绪波动加剧。由于疫情的突然和扩散的迅速，大学生没有任何心理准备，他们的情绪会自然而然地发生波动。在各种疫情信息轰炸中，他们就越发容易紧张、恐惧、担忧，甚至是抑郁和愤怒。

大学生面对突发疫情的行为，在不同的发展阶段会有不同的表现。大学生突发事件防治知识水平的提高会使态度向正向改变，减少消极行为的发生。在疫情的发初期，由于防范控制的知识了解较少，大学生会选择逃避或忽视；在疫情发生的中后期，大学生的行为开始产生转变，对防疫知识的了解和掌握越让他们面对疫情的心态也越来越平稳，盲目悲观的行为被科学规范的行为取代。

2.2. 对大学生未来就业需求认知的影响

高校毕业生人数达新高，就业形势严峻。现有全国高校学生约四千万，他们是即将踏入社会的建设者。

2021年毕业生人数达到了909万,比去年增长了35万,2022年将达到1076万人,首次突破千万,较去年增长了167万。“新冠肺炎疫情给高校毕业生就业工作带来了显著的影响和冲击,这种影响不仅是功能上的,也是结构性的,不仅是短期的,也可能是长期的。”[3]这场疫情对实体业和线下服务业的打击很大,大量企业破产关门,意味着大学生就业和创业压力空前加倍。但是,我国经济高质量发展的趋势变化不会太大,疫情使部分企业受到影响,也给部分行业带来了新的发展机遇。其中,对于工作场地没有严格限制的互联网职业者的影响较小。在疫情长期化的态势下,很多毕业生可能会选择互联网平台就业和创业。新冠疫情转换了大学生就业规划和选择的视角,使他们对就业形势和就业目标有了更清醒的认知。

2.3. 对大学生理想信念的影响

媒体报道会潜移默化的影响大学生的价值观。任何事情都可以相互转化,新冠疫情这场灾难是负面消极的,但是通过媒体负责的报道会产生巨大的正面积积极的影响力。疫情面前,广大新闻工作者不顾个人安危,迅速集结,用笔和镜头记录下防疫抗疫一线的感人事迹,普及疫情防控知识,引导人民群众正确理性看待疫情。

一线抗“疫”的英雄们给当代大学生树立了榜样。在抗击疫情的战斗中,医疗卫生、解放军、公安民警、各地党政机关、事业单位工作人员、社区工作人员、建筑工人、志愿者等,“舍小家为大家”,明知艰难危险,还是坚守在自己的岗位上,任劳任怨,不顾一切守护大家的安危。榜样用实际行动将正确的价值观和崇高的理想信念更加深入浸透在了大学生的心中。

理想信念是大学生攻坚克难,迎接挑战的巨大的精神源泉和支柱。虽然部分大学生受到“西方优越感”的渗透,导致理想信念不坚定,丧失精神上的“钙”,但是疫情爆发之后,在党的统筹领导下,中国特色社会主义制度的优势使疫情得到了有效的遏制。一方面消解了疫情带来的负面情绪和影响,增强了对疫情防控的信心,另一方面坚定了对中国特色社会主义道路、理论、制度的信念。

2.4. 对大学生责任意识和使命意识的影响

新时期的大学生肩负着建设中国特色社会主义伟大事业和实现中华民族伟大复兴的中国梦的责任和使命。党的十九大报告指出,“青年兴则国家兴,青年强则国家强,青年一代有理想,有本领,有担当,国家就有前途,民族就有希望”[4],表达了党和国家对青年人成长与发展的特别关注。习近平总书记重视对大学生社会责任的培育,提出了培育担当民族复兴大任的时期新人的新时期教育目标。习近平提出,“大学生不仅要对自己和家人负责,也要对他人和更多的人负责,进而对国家民族社会人类负责,做一个社会责任感强的人。”[5]马克思认为,作为一个现实的人,自始至终有规定,有使命,有任务,不管你是否认识到这一点,这些都是基于你的需求和社会存在而出现的。马克思主义理论从现实的角度立足于社会存在中个人与社会的关系,阐述了现实的个人在实践活动中承担的使命责任。在家国一体的社会责任思想的熏陶下,体现了人与人之间的交往要有一定的责任担当的大情怀。

从大学生在疫情防控中的各种表现来看,均受到自身社会责任感的影响。在疫情防控的关键时刻,部分大学生担任起了疫情信息的筛选者宣传者,为家人朋友宣传正确的疫情信息,做好了有效的防控;有些还自愿参加到抗击疫情斗争中,贡献了自己的一份力量,体现了“先天下之忧而忧,后天下之乐而乐”和“天下兴亡,匹夫有责”的家国责任思想。但是也有大学生不遵守疫情防控的规定,不戴口罩、不扫场所码、不做或找人代做核酸、封控期间翻越栅栏外出等,社会责任感缺失。疫情当前,面对国家灾难,每个大学生都需要增强和体现家国观念、公民意识、青年责任,为打赢这场疫情防控攻坚战贡献不可或缺的力量。

3. 后疫情时期对大学生成长成才的教育启示

3.1. 开展心理健康教育：缓解心理压力，消除恐慌心理，提高心理素质

心理健康教育属于人的情感需求，通过对大学生的关心和照顾，疏散心中的压力与恐惧。心理教育针对新冠肺炎疫情对学生心理产生广泛消极影响的具体问题，打破常规心理咨询的泛化空洞、仅面向个体的局限。针对大学生目标群体进行心理引导，科学认识新冠肺炎疫情发展的不同阶段出现的具体问题，正确对待疫情产生的心理恐慌，化解心理障碍与矛盾，进一步锻造大学生优良的心理素质，改进思维方式和思想方法。加强心理卫生教育，培养积极乐观心态，提高大学生应对突发事件的调适能力，锻炼心理韧性以提高心理素质。心理韧性是人们面对突然性事件、不利条件的积极主动适应，心理韧性的状态会影响人们面对压力的态度。

首先，采取有效措施进行学生的心理卫生健康工作。主要是借助校园广播、校园网宣传展板、专题讲座等形式，让学生从了解相关疾病的防范知识到树立一个完整的疾病观。当面对突发事件时，能灵活运用所学的心理卫生健康的理论知识到实际情况中，以科学的态度解决遇到的问题。其次，有针对性地对学生进行心理引导。学校要通过关注学生常用的网络平台关注学生的思想动向，了解学生具体的心理状况，及时进行心理辅导，疏导他们的负面情绪并让他们学会如何积极乐观地面对突发事件。最后，传授大学生心理调适的方式方法。“授之以鱼不如授之以渔”，因此应当更加注重在突发事件发生前培养大学生面对一切困难和挫折的冷静从容的心态，管理控制好自己的情绪，并在突发事件中去积极正确地克服困难和挑战。

3.2. 开展就业规划培训教育：提前规划，提升就业综合能力

受疫情的影响，大学生面临着如何提高应对新冠肺炎疫情的能力，又面临如何规划未来发展方向和工作岗位选择等一系列人生课题。大学生为什么学、学什么、怎么学，以后的路怎么走、如何走，这些都是大学生亟需解决的现实问题。

首先，学校积极引导大学生提前做好职业规划。在疫情中，提前规划会使大学生们有明确的学习目标和源源不断的学习动力，并激发他们主动学习课堂以外的知识，从多方面提升自身的就业能力，否则就会出现按部就班完成任务式学习的问题。其次，引导学生及时主动关注就业形势，调整就业心态和目标。由于疫情反复和经济形势波动不定，各种就业信息也有很大的不确定性，因此要随时关注就业信息发布和取消，积极做好下一步计划和心态调整的准备，而不是消极等待。再次，引导学生依靠网络平台，获得最新的知识、信息、思想观念和科学技术，善于运用网络思维和平台思维，积极主动地提升新媒体技术的应用能力，为就业创业打下良好的基础。最后，学校要扎实开展线上就业实训，锻炼学生线上求职面试的综合能力，做好学生线上就业的暖心服务，助力学生在疫情期间能顺利就业。

3.3. 开展爱国主义教育：培养爱国情怀，坚定理想信念

灾难面前，爱国主义教育作用不言而喻。大学要利用好学校官网、微信、微博等平台创新宣传渠道和方式方法，探索应对突发事件时开展爱国主义教育的新内容，让爱国主义教育更加贴合学生的实际和生活。

引导大学生将爱党爱国爱社会主义的高度统一起来。疫情不会击垮强大的中国，因为我们有中国特色社会主义制度的优势，能集中力量办大事，凝聚全方位的力量。无论在和平静好的时期还是灾难来临的日子里，我们的政府都时刻心怀人民，始终将人民的生命安全和健康放在最显眼的位置，力图尽快把威胁人民健康的病毒去除掉。疫情爆发以来，中国共产党着眼大局稳定、重点防控、源头管控、收治救

治、保障供应、科研攻关，中华儿女更加紧密地团结凝聚起来，坚决遏制疫情扩散。这场战斗和洗礼中所展现出的中国速度、中国效率、中国力量和中国精神，充分证明了中国特色社会主义制度的强大优越性和显著优势。今日中国的速度和力量就在于中国的制度和中国的治理，这都将激发大学生爱国主义情怀，也更加树立起正确的民族观和国家观，加深对祖国的认同。在此次疫情中，坚定崇高的理想信念，学习的目的和意义才会更加明确，才会有抗击病毒的勇气和信心。

大学生是国家的希望，爱国是大学生最大的责任，因此大学生必须要自觉接受学校和社会的教育。主动承担社会责任，才会主动把自身的学习进步投入到建设祖国的繁荣昌盛中去，承担起自身成才、国家富强、民族复兴的责任和使命，成长为家国情怀深厚的当代有为青年大学生。

3.4. 开展奉献教育：增强社会责任感，实现自我价值

奉献教育是教育的最高层次，是渴望通过教育实现人生理想，获得社会认可与自我实现的最终需求。奉献教育既是社会核心价值理念、社会认同感的渗透，也是服务社会、实现自我的行为方式的教育；奉献教育不但包含培养学生的社会责任意识，倡导奉献精神，而且引导学生通过参与社会实践、志愿者、社区服务的方式，用实际行动反哺社会，创造实现自我价值的机会。只有心怀国家，心怀人民，奉献自我，大学生才能深深体会到被社会认同的感觉，真正懂得社会责任感，在奉献中体会到人生的价值与快乐，并最终将获得社会尊重的需求内化为自我实现的需求，实现个人与社会的协调共同发展。

疫情防控志愿服务实践是大学生成长成才的“历练场”。要充分鼓励大学生积极参与疫情防控工作中来，激发他们的参与意识和责任意识，支持他们发挥专业优势来为战胜疫情贡献力量。鼓舞大学生在宣传一线，及时发布疫情防控信息，在自己的所在地担任起社区防疫的保卫责任，做政策宣传和疫情防控知识普及的力所能及的事情，让他们通过亲身经历以加深对奉献意义的认识。要引导他们积极对疫情防控志愿服务进行总结反思，包括人际交流沟通方面和抗压解压方面等，为他们今后投身工作事业中奠定良好的基础。

志愿者服务工作是大学生的一项必修课，是学校提升大学生综合素质的有机组成部分。大学生们通过志愿服务，把自己与社会紧密地联系起来，帮助了更多的人，获得了赞美和快乐，不仅预防了自己的心理疾病，也实现了自我的价值。因此，必须要将志愿精神根植于大学生的心里，成为促进青年大学生成长成才发展的重要精神力量。

参考文献

- [1] Hao, F., Tan, W., Li, J., *et al.* (2020) Do Psychiatric Patients Experience More Psychiatric Symptoms during COVID-19 Pandemic and Lockdown? A Case-Control Study with Service and Research Implications for Immunopsychiatry. *Brain, Behavior, and Immunity*, **87**, 100-106. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.04.069>
- [2] 韩拓, 马维冬, 巩红, 等. 新冠肺炎疫情居家隔离期间大学生负性情绪及影响因素分析[J]. 西安交通大学学报(医学版), 2021, 42(1): 132-136.
- [3] 郭玉娟. 疫情防控背景下高校毕业生就业工作的形势与创新[J]. 中国高等教育, 2020(Z2): 76-77.
- [4] 习近平: 决胜全面建成小康社会夺取新时期中国特色社会主义伟大胜利——在中国共产党第十九次全国代表大会上的报告[M]. 北京: 人民出版社, 2017.
- [5] 彭见欢. 习近平责任思想与当代大学生社会责任意识培育研究[J]. 兰州教育学院学报, 2018, 34(10): 71-74+77.