

小学教育专业师范生学业压力成因分析及减轻对策研究

胡伊璇子^{1,2} 章欣雨¹

1. 赣南师范大学 教育科学学院 赣州 341000

2. 上海师范大学 心理学院 上海 200030

【摘要】小学教育专业是以培养德智体全面发展的、具有较高教育理论素养和较强教育实际工作能力的小学教师及教育科研、各级教育行政管理人员和其他教育工作者为目标而设立的一个本科专业。但是这样的全科培养给学生造成了较大的学业及就业压力，本研究从多角度对学业压力成因进行分析并提出相对应的减轻策略。

【关键词】小学教育专业；学业压力；减轻对策

DOI:10.12417/2705-1358.25.16.031

1 小学教育专业培养模式

根据基础教育改革与发展要求，普遍本科院校对小学教育专业学生的培养目标都包含师德、师艺优秀、教学技能过硬、综合素质突出，能胜任小学语文、数学、英语、品德与社会、综合实践活动等课程教学任务的高素质小学全科教师^[1]。在小学教育专业培养方案关于毕业要求方面，对学生提出了综合性、全方面的要求，如师德规范、政治觉悟、专业性及实践性等方面。在毕业时，学生能够依据所教学科课程标准，针对小学生身心发展和学科认知特点，运用学科教学知识和信息技术，进行教学设计、实施和评价，获得教学体验等教学能力方面的要求；了解小学德育原理与方法，掌握班级组织与建设的基本方法；掌握团队协作学习知识和技能。

2 小学教育专业学生学业压力现状

本文采用问卷调查法对某高校164名小学教育专业学生进行主观学业压力数据统计，结果发现，小学教育专业学生存在不同程度的学业压力，且感受到中等及偏上学业压力水平的学生已超80%，学业压力来源普遍来自学业任务50.61%（83人）、自我要求34.76%（68人）、家庭期望41.46%（57人）及考试成绩53.66%（88人）。

3 学业压力的负面影响

3.1 心理健康

过大的学业压力容易导致学生长期处于紧张、焦虑的状态。在竞争激烈的环境下，大学生常常将自己的价值与取得的学业成绩等同起来，认为只有取得优异的成绩才能展现出自己的价值，得到社会的认可和尊重。这种错误的价值观会导致学

生过度关注学业成绩，致使他们患得患失或担心无法满足他人的期望，这种持续的紧张状态可能引发或加剧焦虑、抑郁等心理问题。持续过大的学业压力会造成学生情绪持续不断的消耗，耗费更多的精力，产生逃避、否认、拖延、情绪化、不良生活习惯等消极应对压力情况的出现，以至于情绪耗竭这一疲惫状态的出现^[2]。

学业压力大的学生往往没有足够的时间和精力去建立和维护人际关系^[3]。他们可能会因为忙于学习而忽略与朋友、家人的交流，导致人际关系疏远，人际关系网狭窄。这种与朋友、家长隔绝的孤立的状态会导致学生的心理健康水平下降，容易出现情绪低落、抑郁状态或焦虑状态等。

3.2 生理健康

学业压力同样会对学生的身体健康产生不良影响。学业压力大可能使学生放弃锻炼及户外活动的机会，久坐不动，将精力全部投入到学业当中去，还可能不按时吃饭或者在压力大的时候暴饮暴食，形成一些不健康的生活习惯。对于学生而言，大部分时间是在学习中度过的，学业压力成为了影响其睡眠的重要因素，学生在失眠前所承受的压力高于正常睡眠时，我们可以认为但学业压力达到一定程度时会影响到睡眠，学业压力与睡眠质量之间存在显著相关^[4]。长期在高压的环境下，学生可能出现失眠、免疫系统功能下降等状况，增加患病风险。

4 小学教育专业学生学业压力成因分析

4.1 全科型人才培养

小学教育专业是对学生进行小学教师的全科教育^[5]，要求掌握多学科的基础知识，包括语文、数学、科学、艺术、体育

作者简介：胡伊璇子（1993-），女，汉族，江西宜春人，博士在读，助教，研究方向：儿童道德认知发展；章欣雨，女（2002-），汉族，江西上饶人，本科在读，研究方向：小学教育。

等各个领域。因此,小学教育专业在课程设置上注重知识的广泛性和深度,确保学生能够全面系统地掌握各个学科的基本知识和教学方法。小学教育专业的学生不仅掌握关于教育理论和教学方法的知识、班主任的相关工作及学生身心发展特点等,能够成为一名专业教师,还能够掌握艺术课程教学、综合实践活动、简笔画、儿童画、计算机教学、演讲与口才、舞蹈、书法等其他小学教育相关内容,帮助他们成为一名专业的小学教师。

4.2 教育技术水平

将学习到的教育原理应用于实际教学中也是对小学教育专业学生提出的要求。时代在变化,现在进入了信息时代,教学用具也变得现代化,计算机,投影仪,数字黑板已经充分渗入了小学课堂之中,日常教学已离不开它们。一线教师都要具备能够熟练使用现代教育技术的水平,善用现代教育技术来进行教学,提升自己的教学水平和课堂教学效果。

在小学教育专业学生的培养过程中,也较注重培养学生掌握学科知识的系统性和前沿性,使其具备扎实的学科基础。教育教学要走在时代的前列,培养出能够适应并促进时代发展的学生,这些都是对小学教育专业学生提出的要求。

4.3 教学能力

除了教育理论知识的学习外,通常小学教育专业都会设置教育见习、教育实习、微格教学等实践课程。小学教育专业近年来改成了全科性培养,及掌握担任小学任一学科教师的能力。师范类院校普遍要求提高小学教育专业学生的学习能力,让学生理解学科的发展历史的交叉性、课程管理、问题导向教学和个性化教育,小学教育专业的学生所需学习的课程因为全科要求也相应地变多了,学习的内容变得杂,种类数量多;培养方案制定的很满,对学生的要求变高,小学阶段的学生自主学习能力及掌握的学习方法都较欠缺,需要小学教师具有足够的耐心和教学水平。

4.4 行为示范性

教师是学生的引路人,一言一行都有可能影响学生,所以教师要给学生树立一个好榜样,以身作则。现今社会人们提到教师这个职业,也会带着更严格的眼光和更高标准的期许,认为教师不仅要有丰富的的学识和良好的教学能力,还要有不断钻研进取的学习态度,要有高尚的道德品质,还要有躬耕这个岗位的决心,要有天下兴旺匹夫有责的信念,还要有两袖清风的坦荡,最重要的是在面对学生时还要倾尽自己全部的爱心和耐心,且对学生的成长和发展要负全责,要能帮助学生解决他们学习和生活中的问题。在培养小学教育专业的学生时,学校也较注重培养和激发他们的创新意识和创新思维,鼓励他们

尝试新的教学方法和手段,并通过微格教学、教育实习等方式,培养教师的实践能力,让他们在实际教学中将自己所学知识和教学技能运用在课堂。师德是教师的灵魂,最能体现教师的精神呢风貌^[7],在小学教育专业学生的培养上,在师德师风方面也提出了更高的要求,使他们能够成为学生的良师益友和引路人。

4.5 就业形势严峻

全球化的不断推进,各行各业对于人才的要求也在不断提高而企业为了保持或提升自身的竞争力需要招聘具备更高技能,更广泛知识,更强创新力的毕业生,同时也期望他们在进入工作时能够快速适应工作环境,为企业的发展做出贡献。与此同时大学生的毕业人数不断增加,在劳动力市场的竞争日益激烈,机器的发展普及取代了简单繁琐的工作,学生能够选择过渡的职业选择减少。现在的大学生就面临一个问题,工作岗位选择,企业期望招收的职员能够快速适应、有创新思维、较高的综合素质,家庭对于自己的高期待,多因素的影响下学生的学业压力增加。

5 小学教育专业学生学业压力降低对策

5.1 社会增加多元就业岗位

(1) 企业机构放开对于专业限制, 招收人才

面对小学教育专业学生在毕业后只能选择前往小学或是其他不限制专业的岗位,社会上应该对与教育相关的岗位进行放开,让小学教育专业的学生能够实现多元就业,不是仅仅限制在几个岗位上。对教育岗位进行拓展,教育不仅仅是在学校内进行,也可以在社区、图书馆、家庭之中,为儿童的教育提供支持,再者就是也可以与文化旅游等行业进行联合,共同开发具有教育意义的产品。小学教育专业本科的学生在毕业后不是只有担任小学教育工作者或是继续深造的方向,还可以进入多媒体行业,教育出版行业,教育软件开发等多个领域。

(2) 政府优化政策, 推行联合合作

政府可以积极推广新型的教育模式,如远程教育,在线教育等等,为小学教育专业学生提供更多的就业渠道和职业选择,推动教育行业的创新和发展。推动教育行业与其他行业的交叉融合,为毕业生提供更多的就业机会,鼓励毕业生进入教育科技,教材开发等相关领域或自己开办教育机构。政府还可以引导高校与小学,教育机构,各个企业建立紧密的合作关系,为学生提供多元的实习机会和就业选择,掌握职业经验。

5.2 社会和家庭放平心态和观念

(1) 社会营造良好风气, 促进学生就业

学生需要成长的时间,社会对于毕业生应该持有包容的态

度,从蹒跚学步婴幼儿到疾步如飞的成人,这之间需要经历挫折、成长、犯错。社会需要所有人的共同努力营造积极向上、健康的社会风气,减少对毕业生的过度期待与压力,倡导各界理性看待学业成绩和就业问题,利用媒体加强对于毕业生学业压力的宣传,提高这一问题关注度,减少社会上的舆论对于毕业生的就业负面影响。推广健康的生活方式如规律作息、合理饮食、适度运动等以缓解学业压力,发现生活中的美好。与此同时社会要加强对于市场的监督和管理,为毕业生提供公平竞争就业的机会,协调各界为毕业生提供更多的机会与资源,发展更多的可能

(2) 家庭设置合理期待,营造良好氛围

家庭作为个体步入社会的第一场所,对每个人的成长都有着至关重要的影响,特别是对生理和心理处于发展期的中学生,父母的教育理念、教育方式、家庭氛围、父母期望等都会对学生的学业压力产生不同影响,所以家庭在降低学生的学业压力方面扮演着重要的一部分。家长对于子女的期望要建立在子女本身的实际能力基础上,了解孩子的兴趣与潜力设置合理的期望。共同营造良好的家庭氛围,学生在家庭中可以感受到放松,摆脱压力,在孩子面对压力时父母需要提供情感支持,关心孩子的心理状态。

参考文献:

- [1] 李博文,马香莲.布迪厄场域理论视域下“全科一应用型”小学教师养成路径研究[J].教师教育论坛,2024,第37卷(1): 61-66.
- [2] 刘宵,宋金泽,潘颖,张潮.学业压力对大学生情绪耗竭的影响:学业延迟满足的中介作用[A].第二十五届全国心理学学术会议[C],2023-10-13.
- [3] 董莹莹,贺武兵.大学生学业压力影响因素及应对措施研究[J].科技视界,2019,(1): 1-2.
- [4] 黄嘉莹.初中生学业压力对睡眠质量的影响:情绪调节策略的中介效应[D].南宁师范大学,2022.
- [5] 兰文凤.“三全育人”视域下非公费师范生就业困境及路径——以西安市小学教育专业就业为例[J].中国就业,2023,(10): 36-37.
- [6] 旦增曲扎.小学教育专业师范生学科教学知识及教学能力研究[J].黑龙江科学,2023,第14卷(19): 121-123.
- [7] 黄俊.小学教育专业人才培养质量体系建构研究——师范专业认证的视角[J].教师教育论坛,2021,第34卷(1): 60-65.
- [8] 薛莹.“双减”政策下地方师范院校小学教育专业人才培养策略研究[J].内江科技,2023,第44卷(10): 41-42.
- [9] 刘文琪.思想政治教育专业硕士研究生学业压力的应对策略研究[D].山东师范大学,2023.

5.3 学校培养适应学生节奏与能力

小学教育专业对于学生的培养要具有前瞻性,社会在快速发展、科技进步,教育行业也会面临新的挑战 and 变革,随着社会的变化发展,对于教师的需求也在日益变化。学校对于学生的培养不仅要有全面性,让学生能够应对日后步入教师职业所面对的问题,还要有预见性,从当下的最新教育政策和社会对教师的新要求不断调整自己的人才培养目标和教学规划,坚持专业培养目标对于学生培养的导向性^[9]。学校要增强对时政热点敏感度,加强对于教育发展方向的把握,及时调整学生培养计划。

学校在对学生的专业教育过程中结合当时的时政热点和教师职业的发展变化进行教育,帮助学生了解最新的教师职业现状和未来职业发展变化,做到积极的面对变化,适应新的教学环境。学校让师范学生了解本专业的培养计划,增强职业认同^[9],在大大二是做好帮助学生了解自身的职业兴趣和未来的职业规划,进行职业选择,树立实际的职业期望,激发学生努力的动力。同时学校对于学生的培养需要关注适应学生的节奏与能力,根据学生现有的水平来规划学生的培养,做好调试和应对措施,开设多种教学技能比赛,提供真实情境的教学观摩等多种方式来提升学生对于教育工作者的职业适应,将自己的身份逐步从学生转变为教育工作者。