

坚守讲台十数载

方雅静：做学生的成长“引路人”

周一晚，同济大学的教室里，“职业指导”选修课上，方雅静站在讲台前翻开名册，目光掠过一张张青涩面孔，“纵观整个人生，希望成为什么样的人？”提问完，她静静地站着，等着同学们自己想一会儿。

在许多人的印象里，辅导员工作头绪多、事务性强，鲜少深耕讲台。方雅静是例外。从2009年第一次开设生涯规划课至今，她从未离开过讲台。累计1504个学时，覆盖5200名学生——这些数字，见证了她十几年如一日，把辅导员工作从学生身边，带到了课堂上。

青年报记者 刘晶晶



个人档案

方雅静

同济大学新生院党委副书记、启迪书院副院长，担任辅导员19年。

做学生的“引路人”

“我很庆幸自己将上课这件事坚持了下来。”方雅静笑着说。从毕业班到迎新季，十几年来她从未离开过讲台。“在就业中心时，我发现慢就业、缓就业问题等到毕业班再处理已经来不及了。2018年新生院一成立，我就想到，生涯教育可以从学生一入学就全面铺开。”在她看来，生涯规划是一种思维方式，对每个人都有用。

上了1500多课时的课，如今在上课前，方雅静依然会有些微紧张，一如最初走上讲台时那样。“学生对站在讲台上的老师是有所期待的。”

作为辅导员，她本可以不再上课。坚持站在这三尺讲台上的原因，是她觉得作为高校老师应该要有这种能力。“第一课堂仍是人才培养必不可少的主渠道。”而在教学过程中，她发

“查、看、进、观、谈”，这是方雅静摸索出的“五步育人法”，“五个100”计划则为新生铺就全面发展的赛道。她首创“新生成长训练营”，年均服务学生超6000人次，发起“新生生涯教育论坛”，辐射全国20余所高校。

建立信任的第一步

在方雅静看来，成为“引路人”的前提，首先是信任，其次是畅通的渠道。

2023年，一天下班前，方雅静在办公室门口遇到一名男生一直在等她。男生第二天就要搬去嘉定校区，专程来“碰碰运气”，他想在离开前，和方雅静聊一聊。

“我记得你。”方雅静认出了他，“‘专业直升机’活动你来了好几次。”每年接触4000余名新生，她叫不出每个人的名字，但她记得这张真诚的脸。男生笑了，又很快收起笑容：“老

她看来，这句话比任何一个“正确答案”都重要。如今，这名男生适应得很好，在寝室里还像个大哥一样照顾其他同学。

19年扎根辅导员岗位，方雅静始终认为，作为辅导员的第一步，是与学生建立信任，而建立信任的第一步，是让学生知道“我愿意听你讲”。“现在的年轻人有困惑、有焦虑，但他们也松弛、自信、讲道理。”方雅静说，“只要渠道畅通，只要他们愿意讲，很多问题都可以解决。”

创新建立“数字分身”

午后，位于启迪学院的办公室里，方雅静正将一段关于生涯教育的新思考，敲入眼前的大模型。这个名为“方老师的职业课”的智能体，如同一本厚厚的工作札记，记录了她19年辅导员生涯积累的观察、思考和回应。

新时代需要工作创新，学校提供的智能体平台，加上她近20万字的工作思考，恰好构成了独一无二的知识库。“如果只用别人的理论，人人都能做。我的差异化在哪里？”正因为有这些基于真实学生工作、真实咨询案例的文字沉淀，这个智能体才带上了鲜明的“方雅静风格”——讲究条理，喜欢划分一、二、三，会全面考虑各种可能性。

如今，学生迷茫时，随时可以登上“卓越星”第二课堂数字画像平台，找这个“数字分身”聊聊。专业选什么方向？未来怎么选？智能体会给出详细的分析和建议。它像一个不知疲倦的倾听者，始终在线。

自2024年5月上线，已有3.2万余名学生注册，产生的21万多条参与数据，勾勒出学生青春的成长轨迹，也为五育并举提供了扎实的数据支撑。

这只是方雅静育人创新的一部分。从“五育方案”到“卓越星”第二课堂数字画像平台，从读书沙龙到前沿讲座，从师生交流到校外实践，1700多场活动汇聚成一个“宝藏资源库”。

技术赋能，让育人更精准、更高效。但当数字化工具越来越“懂”学生时，一个根本问题浮现出来：辅导员，会被AI取代吗？方雅静的答案很坚定：“不可替代性还是蛮高的。”她告诉记者，因为辅导员要面对的是每一个具体的人，和每一个当下发生的困惑。

“人不能只是知识的容器，应该是立体的、全面的。”方雅静说，希望学生不要只盯着绩点，而是利用大学丰富的资源，找到学习之外的兴趣，找到与自己灵魂契合的那个点。

最美 高校辅导员

对学生的寄语

连接真实的世界，找到真实的问题与需求，在解决具体问题中找到“确定感”和“价值感”。

对话

青年报：获评上海市“最美高校辅导员”，有什么感受？

方雅静：我只是同济大学辅导员的一个代表，学校有200多人的辅导员队伍，优秀的人才很多。今年我有幸获奖，但回归到日常，我仍是同济大学的辅导员之一，仅此而已。

青年报：对于年轻的辅导员有何分享和建议？

方雅静：做好本职工作是基础，建议广泛尝试，在尝试中找到自己喜欢且擅长的方向。同时要重视专业化的成长，尽早规划职业发展。辅导员的工作繁杂琐碎，要有长远专业发展必须投入精力和时间，这些都需要做好心理准备。



方雅静与学生交流。

本版摄影 青年报记者 施培琦 摄

现课堂与辅导员工作也完全可以相辅相成。“学生在课堂上的表现和平时不一样，很多特点和变化可以在课堂上捕捉到。”

这些年，她眼看着学生的变化：“很多孩子把进大学当目标，实现后就开始迷茫。不少人习惯了有事先问老师，独立解决问题的能力在减弱。”她认为，这是成长环境使然，但辅导员的角色不是“事务员”，而是引路人。“我们更要引导他们，让他们明白大学是从学校到社会的过渡。”

职业性和专业性，是她对做好辅导员工作的两个标准。“我觉得‘最美’辅导员应该首先做好本职工作，然后在某个条线上有积累、有特点，无论是心理、就业还是思政，这些都是专业性。”她把自己的专业定位在了就业与生涯规划领域，扎根在此，深耕至今。

师，我已经通过汽车工程专业的选拔，但我现在有些犹豫，我甚至在想，要不要转去文科？”

方雅静把学生请进办公室，让他先坐下，耐心听他诉说烦恼。男生害怕要学德语的汽车工程专业“太卷”，又觉得自己更擅长和人打交道，是不是学文科反而更容易找到相关的工作。

“我不可能直接给你答案，”方雅静告诉他，“但我们可以一起分析。”她问了他两个问题：“你怎么知道文科不卷？”“你设想一下，是现在转文科，未来发现不适应，再转回来容易，还是先去适应汽车工程，未来从技术转向与人打交道的管理岗更容易？”

最后，男生说：“老师，我好像是想得太多，做得不够。”方雅静笑了。在