移动互联网时代大学生心理健康教育与管理对策

杨菲菲

(中山火炬职业技术学院, 广东 中山 528400)

摘要: 伴随社会经济的蓬勃发展, 迎来了移动互联网时代, 先进的技术与设备在多个领域中取得了显著的应用成效, 改变着人们的生活习惯和生产方式, 也影响着人们的认知理念和思想意识。基于此, 高校领导和教师可以立足于移动互联网时代背景下引入先进技术来辅助开展心理健康教育工作, 旨在为学生提供优质的教学服务, 促进他们的全面发展。基于此, 构建新型的心理教学模式, 强化移动互联网对学生的正面影响, 削弱其对学生的负面影响, 为后续开展课程教学和学生管理等工作奠定基础。如何基于移动互联网时代下优化大学生心理健康教育与管理是当前教师们亟待解决的重要议题, 本文将围绕这一议题展开深入探究, 以期对教师们有所裨益。

关键词: 移动互联网; 大学生; 心理健康教育; 管理对策

现阶段, 云平台、物联网以及大数据等技术得到广泛应用, 并且催生出大量新兴产业, 促进着社会进步和经济发展。为满足现代化教育教学所需, 高校领导除重视基础知识讲解和实践技能训练之外, 还应提高对心理健康教育的关注和重视, 进而能够促进学生的健康成长。基于移动互联网时代背景下, 网络平台的功能更加全面, 信息更加繁杂, 难免会存在负面信息或是极端思想, 虽然学生能够表达观念和获取信息, 但是也更容易受到以上信息的影响和侵害, 最终不利于他们的健康发展。基于此, 高校教师需立足于移动互联网时代下探寻开展心理健康教育的可行举措, 引导学生正确认识网络和使用网络, 进而能够充分发挥移动互联网在大学生身心发展中的正面作用, 促进其健康成长。基于此, 本文以笔者教学经验为切入点, 分析移动互联网对当代大学生心理健康的影响, 并剖析大学生心理健康教育中所存的问题, 进而能够以此为基础提出有效对策。

一、移动互联网对当代大学生心理健康的影响

(一) 积极影响

第一, 帮助学生形成自我意识, 基于移动互联网背景下, 出现了各种网络平台和软件, 使得信息传输更为便捷, 网络功能更为齐全, 为学生创设自由和谐的网络环境, 引导他们形成自主开放的意识观念, 同时, 还能够为他们展示自我和施展才华提供平台。与现实生活对比可知, 学生在自由、开放的互联网环境中可以更为自由且轻松地表达观念和展示才能, 从而能够获取成就感和新体验。网络环境具备显著的开放性、自由行以及包容性, 使得学生能够不断提升对自己的认可度和接受度, 从而能够激发他们的自主意识, 积极主动地完成学习任务。第二, 帮助学生疏导不良情绪, 由于深受周围环境、人际关系等客观因素, 或是学生自身主观因素的限制, 高校学生在生活和学习中面临着巨大压力, 久而久之, 便容易产生消极、焦虑或者是抑郁等心理问题, 结合笔者调研可知, 多数学生在遇到问题或是出现心理问题时会选择在内心积压, 并未主动对外宣泄, 但是网络虚拟空间的出现能够为学生宣泄情绪、缓解压力提供新的途径, 使其能够依托移动互联网来释放压力, 比如可以通过浏览新闻趣事、了解风土人情或是把握经济动态来放松心情, 还可以通过在线聊天或网络游戏来缓解压力, 最终能够帮助他们解决各种心理健康问题。第三, 帮助学生形成交际能力, 基于移动互联网背景下, 网络环境对学生的学习习惯、学习方式以及沟通行为起着潜移默化的影响作用, 其中移动互联网可以为学生拓展社会渠道、创新社交方法, 进而能够引导他们拓展社交范围。另外胡来玩还可以为学生提供虚拟交往机会, 使其能够借此平台来释放情绪、倾诉烦恼, 最终能够

促进他们的心理健康发展。

(二) 消极影响

一则, 学生沉迷网络影响他们心理健康。高校学生无论是生活还是学习都离不开移动互联网的支撑, 若学生长时间接触网络会出现沉迷网络的现象, 从而损害他们的身心健康。其中网络平台上充斥着各种刺激性或是新颖性的内容, 比如游戏和虚拟聊天, 从而吸引学生沉浸其中; 又比如网络购物, 容易使其产生更强的消费欲望, 久而久之, 会导致学生网络成瘾, 不利于它们的健康发展。二则, 学生沉浸网络影响人际交往, 多数高校学生在初步接触网络时, 若是不加以约束和控制, 则容易沉浸其中, 并因为网络虚拟、隐蔽等特点而出现交往障碍。比如有些学生会依托移动互联网的隐蔽性特征来隐藏性别或是篡改年龄, 并且不遵循现实交友的人际关系规则, 从而吸引学生投入大量的时间用于网络交友, 逐渐减少与亲朋好友之间的交流, 久而久之, 便会导致他们与社会群体分离, 使其交际能力不断下降。三则, 可使大学生道德弱化或者价值观念出现偏移。处于高校阶段的学生, 还未具备丰富的社会经验, 也并未形成成熟的价值体系, 进而导致他们无法准确甄别和判断网络信息。处于网络虚拟世界中, 很多学生会因为缺乏自我约束和道德规范而逐渐弱化道德意识, 进而放纵自我, 甚至是逐渐迷失自我, 最终影响了他们的心理健康。

二、当前大学生心理健康教育中存在的问题

(一) 心理健康教育手段缺乏创新

现阶段, 国内多所高校会开展心理健康教育工作, 一般情况下, 会选择邀请专家进校讲座、心理健康知识宣传活动、设立心理健康资讯平台以及社会实践活动等方式来实现心理健康教育。但是以上提及的传统教学方式普遍存在信息无法共享和及时整合的问题, 进而导致教育成效不佳。除此之外, 各个高校普遍存在心理健康师资队伍匮乏的问题, 进而限制了心理健康教育质量的不断提高。另外, 由于区域经济发展不平衡导致有些高校存在心理健康教育设施薄弱、技术落后等问题, 从而阻碍了心理健康教育工作的顺利开展。由此可知, 高校在开展心理健康教育的过程中存在各种不充分或是不公平的现象, 进而影响了高校大学生心理健康教育教学质量。

(二) 心理健康教育个性化程度不足

高校在开展心理健康教育的过程中还存在一定的局限性, 究其根本, 是因为学生个性发展与教育教学效率之间的矛盾。比如如今高校会选择开展心理健康教育讲座活动或基础课程来完成既定的教学目标, 但是并未充分考虑学生的切实需求和个性特征, 进而也无法顺利解决他们的个性化心理问题, 导致整个心理健康

教育缺乏针对性和有效性。另外还有些高校会选择设立心理健康咨询平台,虽然一定程度上能够针对学生存在的个性化心理健康问题提出解决策略,但是使得整个心理健康教学效率较低。

(三) 高校心理健康教育平台建设不完善

伴随社会经济的蓬勃发展,出现了各种先进技术与平台,并且部分高校也逐步开始构建线上心理健康教育平台,但是由于缺乏经验或是设备不足等问题导致心理健康教育网络平台建设中存在各种不足。高校心理健康教育管理人员对于网络心理健康教育比较忽视,并未投入充足资金和精力来推进工作,从而也未针对心理健康网络教育制定与之对应的制度准则,同时,政府部门也没有针对网络心理健康教育制定相关政策方针。除此之外,高校构建的心理健康教育网络平台缺乏管理和监督,导致心理咨询师很难充分了解学生的周围环境和心理状态,最终导致心理健康教育成果不佳。

三、移动互联网时代大学生心理健康教育与管理对策

(一) 完善心理健康评价标准

高校在组织大学生开展心理健康教育时,须切实把握学生的情感波动和心理状态,从而能够开展极具针对性的教育工作。基于此,高校需根据院校发展战略和实际学情来对学生进行心理健康调研活动,其中需基于专业理论和丰富经验对学生进行准确且完善的心理健康评价。在此过程中,教师需对学生发放调查问卷,从而能够针对学生填写的具体情况来进行客观评价,进而能够结合调查数据和结果来制定极具针对性的心理健康教学方案。基于移动互联网背景下,教师便可以借助软件或网站来对学生进行问卷调查,或者还可以借助微信群或是QQ群来为学生发放心理测试问卷,让他们结合学生根据自身实际情况来填写,并按时提交。教师在收取了问卷之后,可以借助大数据技术来进行数据分析,进而能够制定出极具个性化的教学方案,最终切实提高心理健康教育教学质量。

(二) 构建线上心理咨询平台

基于移动互联网具有显著的虚拟性和隐蔽性的特征,能够在尊重学生隐私的基础上帮助他们解决各种心理健康问题。基于此,高校可以尝试依托先进技术来为学生搭建线上一对一心理咨询网站,进而能够辅助心理健康教师顺利实施教学方案,在教授学生理论知识的同时,为他们提供有效咨询,进而能够及时帮助学生突破心理障碍。教师借助网络平台能够有效保护学生的个人隐私,尊重他们的兴趣,从而能够走进学生内心,使其能够打开心扉地表达自己的困惑和烦恼,最终能够在教师的帮助下直面问题并解决问题。与此同时,高校在依托移动互联网技术来构建一对一线上心理咨询平台的过程中,还应通过设置匿名和不匿名不停功能板块来满足学生的各种需求,使得学生能够结合自身情况来选择是否匿名。除此之外,高校还应要求线上心理咨询平台的咨询人员签订保密协议,让学生的个人隐私和信息得到安全保障,同时,还能够使得学生更加愿意表达想法和袒露心思,为解决他们存在的心理健康问题创设有利条件。

(三) 设置专门的心理咨询处

如今,各个高校都开设有心理健康教育课程,但是多数学校并未建立专门的校内心理咨询中心,或者是在建设的过程中存在诸多不足。基于此,高校需结合综合考虑多重因素来开展心理咨询中心构建工作,进而能够为学生疏导情绪、缓解压力以及解决问题提供平台。比如高校可以在建立专门的心理自信中心,并面

向学生招募志愿者,从而能够立足于学生视角来帮助他们解决心理问题,从而能够提高工作效率。高校除招募志愿者和助理之外,还应付专门建立心理辅导团队,其中不仅要包含心理健康教师,还应聘请专业的心理医生或是心理专家,从而能够从专业角度出发来帮助学生解决各种心理健康问题。另外教师还可以邀请优秀毕业生或是心理学研究人员进校开展演讲,为学生深层讲述心理健康理论知识和常用方法,进而可以帮助学生克服困难、直面问题,并在心理咨询中心的帮助下解决心理问题,促进健康发展。

(四) 采取混合式心理健康教育模式

现阶段,各个高校都开设有专门的心理健康教育课程,为提高课程教学质量,教师除去保留传统课堂教学优势的同时,还应积极引入先进技术来辅助教学,进而能够构建混合式心理健康教育模式,吸引学生全身心沉浸其中。基于此,教师需在正确认识移动互联网对高校学生产生影响的基础上构建新型教学模式,让学生在自主完成线上预习之后,在线下课堂接受教师的专业指导,从而能够帮助他们夯实基础知识和熟练实践技能。比如高校可以要求学生选修一门心理健康类课程,从而能够让他们接受系统且专业的心理健康教育。与此同时,高校在开设该课程的过程中,教师需尝试依托先进技术来构建线上、线下混合式教学模式,要求学生在观看微课或是远程学习的过程中获取知识和技能,并通过线上考核来检验自己的预习成果,并将检测结果纳入到课程考核体系中。这样,不仅可以激发学生的线上学习热情和动力,还能够为教师开展线下教学提供参考依据,进而结合学生的预习情况和测试结果来设计针对性教学方案,最终充分彰显心理健康教育课程的育人功能。

(五) 打造专业心理健康教育队伍

为进一步提高增强学生的心理健康素质,高校需增强心理健康师资队伍建设力度,进而能够通过提升他们的专业水准、职业素养、实践经验来提高心理健康教育上限。基于此,高校需组织心理健康教育开展专业培训,引导他们深入学习心理咨询、心理精神病等专业知识,从而能够掌握专业且丰富的理论知识。此外,高校还应建立与之对应的培训机制,从而能够教师参与培训进行管理和监督,最终能够打造一支专业突出、素质过硬的新路健康师资队伍。高校心理健康教师还应密切关注网络教育主体,进而能够提高心理健康教育的实用性。在移动互联网背景下,网络信息传播较快,扩散更广,教师需根据复杂且多变的网络环境来了解学生的心理健康情况,进而能够提高心理健康教育的实时性。与此同时,教师还应不断提高自身的网络信息素养和网络操作技能,进而可以借助各种互联网工具来把握学生的情感动态和心理变化,最终能够及时发现问题并解决问题,促进他们的全面健康成长。

四、结语

总而言之,基于移动互联网时代背景下,高校心理健康教师需在把握时代特点和网络特征的基础上进一步了解学生的心理健康情况,进而能够借助互联网工具来完善和优化各种教学模式,最终可以取得预期的心理健康教育、管理成效。

参考文献:

- [1] 冯郁馨. 移动互联网下高校心理健康教育新模式探索 [J]. 江苏建筑职业技术学院学报, 2018, 18(1): 4.
- [2] 王庆鸾. 网络时代大学生心理健康教育的困境与对策分析 [J]. 延安职业技术学院学报, 2015, 29(5): 3.