

# “互联网+”背景下高校心理健康教育创新研究

高雨薇

(延安大学, 陕西 延安 716000)

**摘要:** 伴随着信息技术的发展, 逐渐进入了“互联网+”时代, 同时互联网技术在教学中的应用日益广泛, 对学生的思想以及生活方式产生了巨大的影响。在这种背景下, 传统的高校心理健康教育无法满足学生需求。本文从“互联网+”背景出发, 对心理健康教育开展的必要性进行论述, 分析影响学生心理健康的因素, 并提出相应的心理健康教育的创新策略, 为高校教学的开展积累经验。

**关键词:** 互联网+; 高校; 心理健康教育

在当前时代的发展过程中, 高校的招生规模逐渐扩大, 但同样出现了许多含有心理问题的学生。心理健康不仅会影响到学生行为, 也会对社会以及学生的发展产生影响。在社会组成中学生属于主流群体, 需要加强心理健康教育, 使学生具有更加健全的人格, 积极投入到知识的学习中, 为国家发展贡献力量。因此, 需要注重解决学生的心理问题。经过实际的调查不难发现, 学生的心理问题主要是来源与高校的教育, 为此, 教师需要明确自身责任, 对学生心理问题出现的原因进行分析, 并通过心理健康教育的开展, 更好地解决出现的相关问题。

## 一、“互联网+”背景下高校开展心理健康教育的必要性

在当前时代的发展过程中, 高等教育阶段的学生受到了社会各界的广泛关注。其中在“互联网+”的背景下, 学生的状态得到了放大, 展现出高校的教学水平, 同时可以展现出其具有的竞争力。在知识时代的影响下, 学生的知识需要进行正向的展示, 从而对发挥社会引领作用, 引发各领域的效仿, 并且可以在学生对社会的建设活动中展现出对新生活的追求与理想。不难发现, 学生不仅展现出个人情况, 同时也展现了每一个公民的奋斗经历。伴随着国家对学生的政策支持, 其中包括鼓励学生参与到支教、扶贫等活动中, 表现出政府对学生的认同, 并希望其良好发展的期盼, 使其成为新时代建设者的重要组成。因此, 从教学的目标出发, 在“互联网+”的时代背景下, 学生需要注重落后精神面貌的转变, 改变传统的思维模式, 逐渐形成良好的习惯, 得到自身素养的显著提升, 在社会的建设中饱含热情, 将自身最好的一面展现出来。在传统的时代发展过程中, 学生的言行受到注重, 其中在当前的“互联网+”时代背景下, 学生的行为会影响到群众对教育的看法。因此, 高校需要注重学生的言行, 通过心理健康教育的开展, 使学生具有良好的言行, 并开展精准的应用。

另外, 从学生学习的基本流程出发, 我国的高校生活较为松散, 其中对学生的学习习惯更加考验。在高校的教学活动中, 需要从实际的利益出发, 为学生营造良好的学习环境, 为其发展提供保障。但是由于高校学生面临的社会环境较为复杂, 学生很难抵抗外界的诱惑, 很容易走向错误的道路, 对学习缺乏热情。因此, 教师需要对学生的生活和学习进行把控, 加强与学生之间的互动交流, 而不是对学生放任不管。一方面, 学生具有较强的自主意识, 在教师进行理论讲述时缺乏学习兴趣。另一方面, 高校的教育环境较为自由, 与传统的灌输式教育存在较大的偏差, 很容易导致学生出现逆反心理。因此, 高校需要注重心理健康教育的开展, 教师从学生的角度出发, 基于学生感兴趣的事物, 转变学生的相关思维。在该过程中, 网络不仅属于学生出现心理问题的因素, 还可以将其应用到教学活动中, 对传统的教学进行创新, 推动教学效率的提升。教师既不能完全拒绝网络, 也不能对其放任不管,

而是采取接受的态度, 引导学生正确看待相关信息, 得到能力的提升。教师可以从网络的特点出发, 改变学生的不良习惯, 推动其正确价值观念的形成。在高校的心理健康教育中, 网络可以作为实践的载体, 提高学生的参与热情, 帮助其形成良好的价值观念。

## 二、“互联网+”背景下学生心理健康问题的影响因素

在当前的时代背景下, 高校学生心理健康问题的出现受到多方面的影响, 包括家庭、学校以及社会等, 具体包括以下内容。

首先, 在当前时代下, 学生面临的压力较大。许多家长为了孩子可以得到良好的未来, 对学生的期望较高, 使其报考多种辅导班, 包括考研、公务员等, 学生不仅需要完成学校的任务, 还需要进行课外学习。在这种环境下, 学生受到了家庭环境的影响, 许多学生面临较大的心理压力, 从而导致出现各种心理问题。

其次, 高校教育改革的推行, 推动了传统教学方式的转变, 教师将学生作为教学主体, 对其学习以及心理状况加以了解。为了推动学生成绩的提升, 教师布置了较多的学习任务, 学生面临着较多的学习压力。同时学生之间存在较大的竞争压力, 在竞争过程中容易出现嫉妒心理, 从而出现严重的心理问题。

再次, 在当前的时代发展中, 学生面临着较大的社会压力。其中伴随着毕业生数量的增多, 就业环境日趋严峻, 学生很容易出现就业焦虑, 并且受到社会压力的影响, 从而导致焦虑心理的出现。同时学生在毕业后往往需要面临复杂的人际关系, 如果处理不当, 可能会导致各种心理问题的出现。

最后, 学生心理健康问题受到个人因素的影响。许多学生的心理素质不足, 缺乏承受能力, 很容易在竞争中遭受挫折, 从而导致极端心理的出现。同时部分学生的自信心不足, 很容易在比较过程中出现自卑心理, 阻碍其健康发展。

## 三、“互联网+”背景下高校心理健康教育的创新策略

### (一) 注重教师队伍建设, 完善心理健康教育

在“互联网+”背景下, 高校心理健康教育的开展, 需要教师进行引导。因此, 高校需要注重教师培训活动的开展, 改变存在的相关问题, 搭建结构合理、具有较强专业性的心理健康师资队伍, 从而更好地开展教学创新活动。其中教师培训的具体方式包括以下方面。

一方面, 高校需要从心理健康教育的角度出发, 注重教师队伍建设, 选取具有一定心理教育经验的教师, 并了解教师的责任, 搭建专业的教师队伍。通过心理健康教学团队的构建, 对高校学生的心理教育、心理活动等加以负责, 从而对教学活动进行优化调整。教师队伍之间进行明确的责任划分, 逐渐形成结构合理、层次清晰的心理健康教育格局。另外, 高校可以选取一些掌握新媒体以及心理健康知识的学生, 组建教学辅助队伍, 从而对传统的心理健康教育进行优化调整, 推动教学效果的提升。在教

教师队伍的引导下,学生队伍可以对心理健康教育的视频进行拍摄、宣传等活动,更好地扮演教学辅助角色,为信息之间的信息交流提供平台,搭建出良好的教师队伍,为心理健康教育提供辅助。

另一方面,高校需要注重教师专业素养以及业务能力的提升,搭建良好的心理健康教育培训机制。高校可以通过与心理咨询机构开展合作活动,聘请相关领域的专业,开展教学指导活动,帮助教师队伍掌握网络心理健康教育的方式,更好的使用新媒体技术,进行心理健康教育的宣传,推动教师队伍的专业教学水平,从而更好地开展相关教学活动。同时高校可以鼓励心理健康教师参与到交流以及研讨活动中,不断提高教师的专业水平以及职业能力,为心理健康教育的创新奠定基础。

#### (二)巧用网络技术,培养学生健康心理

在“互联网+”的背景下,网络对学生产生了深远的影响,许多学生在网络的应用中,由于其具有的多样性的功能,导致学生出现了错误的方向。虽然高校心理健康教育的开展一定程度上提高了学生的健康水平,但学生可能会受到网络的影响,从而导致各种心理问题的出现。例如,网络娱乐的开展,往往导致学生出现心理问题。学生在进行网络游戏时,经常对自身产生麻痹,导致以自我为中心的不良心理的出现,对社会的稳定发展产生不良影响,其中不仅包括音乐、游戏等,还涉及到赌博等不良活动,如果学生深陷其中,及时开展心理健康教育也无法取得有效的成果。因此,教师在教学活动中,可以通过日常生活中的人际交往活动,帮助学生转变网络娱乐活动,转移学生的关注点。其中教师需要加强对学生的观察,对其动态进行了解,并采取灵魂的教学方式,对学生进行引导,帮助其客观的看待网络,对其产生较为明确的认知。网络属于工具的一种,可以通过网络的应用,为学习以及生活提供便利,不能被网络所迷惑,其具有虚拟的特点,并不能替代人际交往活动,可以适当地使用网络,得到学习压力的缓解。同时教师可以为学生进行推荐,包括网络新闻、节目等,引导学生了解健康的网络知识,对自身的网络时间进行合理规划,逐渐形成良好的价值观念。

学生需要发挥出模范作用,只有这样才能使其产生更好的认同,当开展相应的教学活动后,教师需要使学生认识到心理教育的重要性,同时更好地进行职业规划,推动学生健康心理的形成。教师可以注重网络技术的应用,开展心理健康实践教育,通过数字化推广,从学生的角度出发,制定个性化的实践模板,为学生的发展提供保障,借助正能量的形式进行呈现。例如,教师可以挖掘社会热点内容,引导学生进行讨论活动,并开展学生之间的交流与讨论。在该过程中,教师可以鼓励学生进行讨论结果的展示,通过成果的发布,激发学生心理健康学习积极性。其中教师可以通过网络技术的应用,对学生的学习活动进行推广,如志愿活动等,采取视频、音频等方式进行收集,并开展推广活动。通过教学活动的开展,不仅可以增进师生情感,从真正的角度出发消除心理问题。同时高校也需要对学生进行心理调查,从而建设心理健康档案,对学生的心理变化情况进行把控,通过数据的及时更新,推动心理健康教育效果的提升。

#### (三)融入网络技术,创新心理健康课堂

在高校的心理健康教育中,课堂属于教学的主要场所。其中伴随着“互联网+”时代的到来,通过心理健康教学模式的创新,可以推动教学效率的提升,借助线上线下相结合的方式,培养高素质人才。高校可以通过第一、第二课堂的构建,创新心理健康

课堂活动。在第一课堂的教学中,可以通过线下必修课程以及线上选修课程的开展,提高学生的相关能力。学生可以通过线下活动,掌握良好的心理知识,教师可以对学生进行引导,使其从自身兴趣出发,合理的选取心理课程,开展课后的学习活动。在高校的心理健康教育中,高校需要注重教材的合理选择,从实践的角度出发,选取相应的内容,如可以选取《大学生心理健康素养与发展》作为教材,对学生开展心理健康教育,使其形成良好的心理健康能力。同时通过教学活动的优化,可以培养学生应对挫折的能力,并根据学生的实际需求出发,对心理健康教育的重点进行明确,加深学生对自我的认识,得到心理素养的显著提升。在线上的教学活动中,教师可以注重理论与实际的联系,从学生的特点出发,开展相应的课堂教学活动,注重教学互动的开展,帮助学生更好的理解心理健康教育内容,逐渐形成良好的心理素养。在实际的课堂教学中,教师需要注重教学形式的改变,在课堂活动中通过翻转课堂、直播等活动的开展,创新相关教学互动,加快健康教育的创新步伐。

在课前教师可以通过心理健康教育视频的播放,对相关知识进行讲解,加深学生对相关章节的理解,并对教学的思路进行整理,为学生预习的开展提供保障。在课中可以通过趣味游戏的设置,加强师生之间的互动交流,激发学生的知识探究热情,使学生得到更好的课堂感受,推动教学实效性的提升。课后可以通过第二课堂的构建,为学生进行答疑解惑,开展相应的心理辅导活动。在当前的时代背景下,大多数学生喜欢网络学习活动,通过心理第二课堂的开展,可以使学生更好地接触到心理健康教师,从而更加直接、有效的解开心中的疑惑,使学生明确心理健康教育的重要性。同时通过心理第二课堂的构建,可以对所有的学生予以帮助,尤其是性格内向的学生,为其营造一个良好的环境,帮助其解决心理疑问,推动学生健康心理的形成。

#### 四、结语

综上所述,在“互联网+”的背景下,虽然学生迎来了许多机遇,获得了更加丰富的学习机会,但是网络中存在许多不良信息,对学生产生了不良的影响,导致心理问题的出现,阻碍社会的良性发展步伐。教师需要抓住互联网具有的优势,转变学生的学习思维,培养其良好价值观念。同时可以对传统的高校教学环境进行转变,加强心理健康教育,使学生掌握专业知识的同时,得到健康心理的养成。其中具体的教学创新策略包括教师培训的加强、互联网技术的应用以及课堂教学模式的优化等,为心理健康教育的开展提供了参考,有助于学生的长远发展。

#### 参考文献:

- [1] 谢晓凡.“互联网+”背景下大学生心理健康教育创新路径研究[J].山西青年,2023(23):175-177.
- [2] 薛会来,孙峰岩,孙怡青.“互联网+”视域下高校学生心理健康教育创新路径调研报告[J].互联网周刊,2023(20):30-33.
- [3] 王聪,王瑞,刘天文.“互联网+”时代高校心理健康教育模式创新研究——评《互联网视域下高校心理健康教育模式发展研究》[J].中国学校卫生,2023,44(07):956.
- [4] 揭秋云,李丹,袁曦等.互联网背景下高校心理健康教育教学与管理改革创新研究[J].中国学校卫生,2022,43(08):1281-1282.