

网络时代背景下高职院校心理健康教育课程的改革与实践

陈 偲

(梧州职业学院, 广西 梧州 543001)

摘要: 随着信息技术的快速发展, 社会迈入网络信息时代, 这也为学校教育工作改革提出更深层次的要求。互联网是一把双刃剑, 对学生具有积极的影响作用的同时, 也有消极的影响。在网络信息时代背景下, 高校需要开展心理健康教育工作, 引导学生树立正确的网络道德观念, 避免学生因为网络成瘾所带来更多后果。基于此, 文章对网络时代背景下高职院校心理健康教育课程改革与实践展开分析研究, 阐述了网络时代背景下高职院校学生的心理特点, 分析高职院校心理健康教育课程中的难点, 在此基础上提出网络时代背景下高职院校心理健康教育课程改革路径, 以供参考。

关键词: 网络时代; 高职院校; 心理健康教育课程

在信息时代背景下, 网络因素成为家庭因素、学校因素后, 又一个影响学生心理健康的重要因素。心理健康教育课程能够通过课程教学的方式, 将心理健康的知识传授给学生, 从而解决学生在生活和学习中遇到的问题。为此, 如何优化课程教学工作, 有效渗透心理健康教育知识, 在心理上做好正确的引导, 成为高职院校心理健康教育工作者的职责。

一、网络时代背景下高职院校学生心理特点

在网络信息时代背景下, 人们的社会生活方式出现变化, 人们的日常生活也受到网络的影响, 从购物到社交, 体现在日常生活的诸多领域。在网络时代背景下, 高职院校学生的心理和行为也出现了全新的特点。

首先, 学生的思维呈现出多元化的特点, 他们的自我认知能力却不高。网络技术的发展也使信息的传播速度得到提升, 信息传播的方式得到了改变, 实现了信息资源的共享。在信息时代背景下, 不同国家、民族的文化特点都通过互联网进行传播, 高职院校的学生也会接收到海量的信息, 这同时有利于学生加强自身的认知能力, 形成多元化的个性思维。然而, 很多学生在接触网络的过程中, 容易出现认知能力的弱化。研究表明, 一个人长时间接触同一实物, 容易在大脑皮层感受区域出现兴奋的现象, 从而造成认知麻痹。为此, 很多高职学生利用大量时间刷微博、朋友圈, 在短时间内接受大量的信息, 碎片化的信息不利于学生的接受, 会在学生印象中停留的时间越来越短暂。

其次, 情绪宣泄的自由与情感迷失并存。高职阶段的学生处于青春期, 心理容易出现急剧变化的特点, 情绪控制能力较差, 经常会出现强烈的情绪反应。在日常的交往工作中, 学生容易受到世俗束缚的影响, 从而限制自己的情绪和感受, 无法有效释放和表达情绪。而网络的虚拟和隐蔽性能够为高职院校学生提供更多表达情绪的空间, 高职院校学生能够真正隐藏个人的情绪, 在虚拟的世界里与人交流, 这对于他们的情绪发展具有积极意义。

最后, 个性张扬与自控力不足并存。丰富多彩的网络世界为高职院校学生提供了发表个人看法的平台, 从而真正让他们自由表达观点和看法。网络社会是一个崇尚个性的社会, 高职院校学生的主体性和创造性能够得到发展。在网络世界中, 学生可以发表个人的原创作品, 让更多人参与到评价活动之中, 从而获得更

多的受众群体, 满足学生的个性化发展。然而, 互联网络会出现很多的诱惑因素, 会考验着高职院校的学生, 学生也会出现精神萎靡的情况。很多学生会存在手机不离手的问题, 长时间看手机导致自我的注意力无法实现高度集中, 自我管理能力较差, 缺乏对某一事物的热情。

二、高职院校心理健康教育课程中的难点

作为宣传普及心理健康教育知识的重要场所, 课程教学有助于发挥良好的教育指引作用。然而, 在当前的教育工作中, 高职院校的心理健康教育课程教学存在一定的难点, 主要体现在以下几点中:

首先, 课程定位不准确。心理健康教育作为德育教育范畴, 应当遵循心理健康教育与德育统一的原则。教师应当在课堂教学中加强对学生的心理疏导, 规范教育的过程, 以人文关怀的形式进行疏导, 让学生正确认识个人的心理情况, 建立正确看待事物的观点, 正确认识集体和个人、成功与失败的问题, 从而培养学生形成积极向上的心态, 实现心理健康素质与思想道德素质的协调发展。然而, 在实际的教学工作中, 仍然会有将心理健康教育与德育教育视为一体的情况, 会采用传统的灌输式教学解决学生出现的心理问题, 从而进行课堂教学工作, 并没有认识到心理健康教育在形式、内容和目标上的特别之处。

其次, 教学管理不完善。很多心理健康教师都是辅导员兼任, 他们缺乏专业的教育背景。因为很多高职院校对于心理健康教育课程的重视程度不高, 加上专业教师的欠缺, 很多高职院校心理健康课程教学任务都是由辅导员负责。辅导员并没有系统接受过心理学专业培训, 并且不具备心理学的知识, 再加上教学管理工作不完善, 就容易在心理健康课程教学中出现知识点讲授不系统的情况。为此, 教师在授课阶段, 不仅应当进行简单的知识点罗列, 还需要结合心理学的有关内容, 根据互联网时代发展的特点展开分析, 从而更具针对性地开展教学活动。

再次, 重理论教育、轻情感共鸣。大学生心理健康教育课程应实现教育方式方法上的创新, 改进以往的教学形式, 构建线上、线下一体化的教育模式, 通过案例教学、体验式教学的方式, 调动学生的学习积极性, 从而真正提高课堂教学的质量, 发挥良好的教育优势。然而, 在实际上, 由于教学资源、教学条件等因素的限制, 诸多问题会导致心理健康教育无法达到预期效果, 这种教学情况下, 学生难以产生共鸣。

最后, 课程评价方式相对单一。目前, 绝大多数高职院校会以出勤率和学生的成绩判定课程教学是否达到合格。然而, 这种评价方式和方法无法真正衡量学生对于知识的理解, 会对学生产生负面性的影响。教师应当转变传统的学业评价方式, 结合实际情况展开评价, 以鼓励性的评价为主, 极大程度地激发学生学习的知识的热情。

三、网络时代背景下高职院校心理健康教育课程改革路径

在信息化时代背景下, 高职院校的心理健康教育工作面临冲击, 出现了全新的变化特点。高职院校学生在学习、生活和就业上存在巨大的压力。如何优化课程教学改革, 利用信息技术, 成

为高职院校心理健康教育工作者应注重的课题。心理健康教育课程作为一门引导学生身心发展的课程,教师应当注意将课程与传统知识教学区分开,结合课程的实际特点,

结合互联网进行课程改革,从而提高教育的质量和效果。

(一)明确心理健康教育课程定位

与德育工作相比,心理健康教育更加注重心理上的引导,依托于基本的原理理论知识要点,从而培养学生形成良好的素质能力。为此,高职院校心理健康教师应当明确课程的定位,培养出新时代具有科学心理健康观念的学生,引导他们正确认识事物,更好地处理生活中的问题。高职院校应当根据心理健康教育课程的实际特点,结合学生的情况展开分析,通过与学生进行交流,了解实际应解决的问题,从而明确课程的定位,构建系统性的教学框架,通过关注学生的内在精神需求,了解学生出现的实际问题,从而以情感教育引导,让学生学会如何处理问题。由于心理健康教育课程的特殊性,它与传统课程教学的方式不同,它不是让学生熟练记忆知识点。因此,教师在教学中应完善教学,潜移默化地对学生进行学习指导,从而让学生形成良好的心态,应对学习和生活中的问题。

(二)加强高职院校师资队伍建设

教师的教学能力对学生的影响相对较大。为此,高职院校应当加强心理健康教育师资队伍的专业化建设,更好地开展实践教育工作。其中,学校应当加强心理健康教育师资队伍的培训力度,科学有效地开展培训工作,引导教师积极参与到培训工作中,提高个人的综合实践能力。除此之外,教师还应当邀请专家前来召开会议,有效进行教学示范,引导教师学习更多的心理健康教育技能。除此之外,高职院校还应当与其他学校构建交流互助模式,通过相互学习,更好地达成教育目标,从而完善心理健康教育体系。

除此之外,高职院校应当构建完善的心理健康教师选拔机制,提高录取的标准,对教师的专业素质能力进行全方位的考核,并且尽可能地录取心理健康教育专业的应试人员。

(三)利用现代化教学手段开展教学

心理健康教育教师在开展课堂教学工作时,应当创新教学活动的的方式和方法,科学合理地应用网络社交工具,利用班级讨论群分享学习资料。在课上学习活动中,教师可以利用多媒体、微课等教学资源,引导学生学习更多的心理学的内容,及时了解学生在学习过程中存在的问题。除此之外,学校还可以构建线上线下教学模式,从而通过在线教育平台引导学生学习,学生能够通过线上签到、线上抢答的方式展开学习。另外,教师可以进行分组教学,让每个小组的成员在团队建设、互动交流的过程中体会到合作的价值,通过线上线下的教学活动,并结合学校的心理健康教育活动,发布更多的心理健康知识,让学生消除对于心理健康教育活动的偏见,建立对心理健康教育的正确认识。

新时代背景下,高职院校可以充分利用APP、网站、公众号进行心理健康教育宣传,将网站打造为教学的资源库,从而更好地开展课程建设,推送相应的公告。高职院校应当与其他院校汇集教学资源,联合多所高职院校的技术开发人员,开发相应的心理健康教育APP,更好的投入到使用之中,从而构建完善的教育服务方法,以更加丰富的体验激发学生自身的求知欲。

(四)设置网络心理健康专题活动

在网络信息时代背景下,高校需要开展心理健康教育工作,引导学生树立正确的网络道德观念,避免学生因为网络成瘾所带来更多后果。因此,为了引导学生树立正确的网络道德观念,教

师可以设置相应的主题活动,构建多元化的趣味性活动,让学生形成正确的网络心理。首先,学校应对学生的上网问题建立更加客观的认识,将网络心理健康纳入到心理健康教育课程之中,端正学生的伤亡动机,让学生充分了解网络的特点,从而明确网络对心理健康的积极作用与消极作用,避免出现更多的心理问题。其次,学校应当构建电子心理档案,完善档案的功能,从而更详细地进行记录,发挥良好的教育引导功能。大学生心理健康教育咨询工作应根据实际情况进行记录,把握学生的实际情况,定期开展网络心理调查,从而把握学生的心理动态。再次,学校可以构建心理健康教育网站,根据学生的个性化特点,针对性地设置相关的板块,构建具有趣味性的信息资源,丰富教育宣传的形式,为学生提供多元化的心理援助,引导他们学生更多的心理知识,更好地解决个人的心理问题。最后,有效开展网络心理咨询。心理咨询室能够有效解决心理问题,摆脱心理困境的重要形式,在以往,教师可以利用电话、面对面咨询的方式解决问题。互联网背景下,教育的方式得到拓展,教师可以利用互联网的形式进行心理咨询,建立校园心理健康教育咨询网络中心,这样能够在确保个人隐私不被泄露的前提下进行咨询,从而避免了面对面交流所出现的尴尬。

(五)采用综合性灵活性相结合的评价

课程评价的目的是了解课堂教学是否达到预期的目标。心理健康教育课程的教学目标,也影响了评价的方式和方法,教学评价可以利用线上、线下的形式,不再以传统的成绩作为唯一的衡量标准,通过多种形式的结合,从而更好地开展教育评价工作。在实践教学期间,教师可以优化教学评价的方式,构建完善的评价反馈机制,通过线上学习总结的形式,从而有效了解学生整个学习的过程,科学展开教育评价工作。教师评价应尽量以鼓励为主,以具有暗示性的评价为主,能够对学生的心理产生暗示的作用,从而更好地解决学生的心理问题,提升心理健康教育课程的质量,更好地满足学生的心理健康可持续发展需要。

四、结语

综上所述,在网络时代背景下,心理健康教学的活动和形式都应遵循教学实际情况,结合学生的实际需求,不能只是追求表面的教学方式,应当选择根据挑战性的教育内容,设置丰富的教学主题。除此之外,教师应当结合学生自身的特点,调整和转变教学的方式和方法,利用网络教学途径,更好地开展心理健康教育工作,真正让学生树立良好的生活态度和学习态度,形成正确的网络道德观念。

参考文献:

- [1] 张月,胡振明.新时代高职院校心理健康教育课程效果提升研究[J].工业技术与职业教育,2021,19(04):90-93.
- [2] 谢倩,高海燕.艺术类高职院校学生幸福感调查研究——基于艺术类高职院校心理健康教育课程优化研究初期调查结果[J].中国多媒体与网络教学学报(中旬刊),2021(06):205-207.
- [3] 王梦梅,何杰民,李桂英,朱承运.微课在高职院校心理健康教育课程教学中的应用[J].文化创新比较研究,2020,4(35):141-143.
- [4] 夏涓艺,贺娟,蒲蕾.“三教”改革下高职院校心理健康教育课程创新与实践[J].卫生职业教育,2020,38(20):43-45.
- [5] 张月,胡振明.新时代高职院校心理健康教育课程效果提升研究[J].工业技术与职业教育,2021,19(04):90-93.