

基于网络应用的大学生心理健康教育平台构建研究

王竹青

(广州华立科技职业学院, 广东 广州 510025)

摘要: 大学生心理健康问题是高职院校学生工作的重要内容, 对于学生来讲, 网络教育模式相较于传统的课堂教育要更加容易接受, 因此高职院校建设大学生心理健康交易平台对于解决大学生的心理问题具有重要意义。本文以网络教学作为核心思想, 构建大学生心理健康教育平台(学习、交流、服务、管理等方面), 主要研究了构建大学生心理健康教育平台的策略, 对具体的策略进行了阐述, 以期为心理健康教育工作提供一些模式构建方面的可用素材。

关键词: 网络平台; 大学教育; 心理健康教育; 构建策略

一、网络平台在心理健康教育层面的作用分析

大学生心理健康平台主要了解大学生的心理健康状况, 并且为大学生提供有效的建议, 解决他们的心理困扰问题。传统的心理健康辅导模式, 是通过教师和学生面对面沟通的形式展开, 心理健康, 教师通过面对面沟通和对话来了解学生的情绪和心理问题, 并且通过对话、游戏等对学生进行引导, 帮助他们解决心理困扰。但是这种面对面的心理辅导模式成本较高, 双方需要为时间和距离付出成本。在线上平台教师和学生可以通过线上沟通空间直接联系, 方便了彼此的沟通和交流。同时线上可以匿名沟通, 这保护了求助学生的隐私信息。在网络教学平台中, 学生可以足不出户与教师进行交流, 教师也可以随时随地回答学生的问题。因此, 基于网络教学平台的大学生心理健康教育模式便可方便教师进行统一管理, 也可以减少时间和空间上的限制, 提升高职院校心理健康教育的整体效率。新生平台可以搭载丰富的心理健康知识以及情绪调节小方法, 学生可以在随便花时间在心理上心理健康教育平台, 掌握更多关于心理健康的知识, 进而更有效地调节自己的情绪, 更有效地保证心理健康状况。因此, 我们可以肯定线上平台在大学生心理健康教育方面的有效作用, 高职院校开通互联网心理健康教育平台可以满足心理健康教育的宏观要求。

二、打造大学生心理健康教育线上平台的措施

(一) 搭建针对心理问题的线上学习交流平台

大学生心理健康教育平台的辅导对象是大学生, 服务对象明确后, 高职院校要关注服务对象在心理健康辅导上的需求。高职院校大学生心理健康教育主要有两方面功能, 第一个功能是为存在心理健康问题的学生提供咨询的帮助, 使他们消除心理危机; 另一个主要是针对全体大学生, 为他们提供正向的心理和情绪引导, 帮助他们认清自己, 以更勇敢积极的心态迎接未来, 度过有意义的人生。对于存在心理健康问题的学生, 教育平台的作用在于倾听学生的问题, 发掘出他们内心的真正需求, 并且通过科学有效的心理辅导办法激发其心理潜能, 使其具备积极向上的心理品质, 促进其自我成长与发展。对于全体大学生的心理健康教育和引导, 主要是以积极心理学理论为依托, 增强大学生的勇气, 使他们能够以良好的心理状态迎接未来人生道路上的挫折, 促进大学生自我发展。当大学生具备了积极的心理健康品质, 能够主

动自觉地自我发展意识与能力, 才能够以积极的心理状态应对学习与生活中的困扰。

(二) 建设专门的运营和管理团队提高线上服务质量

积极心理学认为心理资本是指个体的积极心理发展状态, 最突出的表现是他们懂得努力的价值, 能够通过个人努力完成富有挑战性的任务, 并在此过程中不断增强自信心, 能将自己的成功做正确的归因, 进而不断总结经验, 实现目标和人生价值。他们具有明确的方向, 当遇到问题时, 能够为自己重新规划发展道路, 在困难面前, 以坚持和毅力解决困难, 即使是处于逆境, 也能够很快恢复和采取迂回途径来取得成功。因此, 大学生心理健康教育线上平台要提高推送内容的质量, 提高质量的教育内容培养自信、希望、乐观与韧性等优秀品质, 充分开发大学生的发展潜能, 从而将其培养为社会需要的优秀人才。

高职院校应建立专门的线上平台运营和管理团队, 对线上平台进行全方位建设。以专业的心理健康教师为团队的核心人员, 负责总体的规划与决策, 针对大学生的心理需求, 选择合适的推送内容, 保证公众平台在心理健康教育方面的专业性。同时, 线上运营团队请包含一部分学生, 要借助学生骨干的力量进行各项活动的部署, 站在学生视角上更准确地理解学生的心理诉求, 推出更具有针对性的心理辅导内容, 使得平台推送的内容更加贴近真实的大学生生活, 符合大学生的实际心理状况。线上教育平台的主要功能是向大学生群体普及心理健康知识的宣传, 因此可以借助微信公众平台的图文推送功能, 将相关心理健康知识及时准确地传达给学生群体, 由师生共同组成的心理健康教育平台运营团队使得线上平台得以完整建设, 为网络心理健康教育奠定了扎实稳固的平台基础。专业化的心理健康教师筛选出专业性的内容, 这是健全线上平台的必要前提, 之后还要优化心理健康教育平台设计, 提高心理健康教育的专业性与趣味性。例如厦门大学建立了心理健康教育公众号“微心晴”, 这个平台上覆盖面积广, 追求的丰富的心理健康知识, 既包括专业的心理学知识科普, 又涵盖了有关在校大学生日常生活的趣味性心理学知识。“微心晴”公众号在设计上也独具匠心, 主要分为“心专栏”和“心共享”两个模块, 其中包含策划、互动、音乐、魔术心理学及创想等固定栏目, 提供校园心理健康活动策划、大学生心理交流互动、心灵音乐分享等有趣内容, 以丰富的内容和功能增加了该公众号对大学生的吸引力。同时, 公众号平台上, 推送的线上内容与线下心理健康辅导内容相互关联、相互融合, 通过线上线下相结合使得大学生真正参与到心理健康教育活动中, 丰富了大学生的心灵体验与思考方式, 使得教育效果得到了真实的反馈。

(三) 丰富线上心理教育功能

线上教育平台定时推送与学生的生活密切相关的实事新闻, 解决大学生在学习和生活中遇到的心理健康问题, 使其纾解心理困扰, 养成良好的心理状态和积极的情感态度, 为行为提供正确的方向指引与解决路径。为了保证线上心理健康教育平台能够有

效发挥其功能,应做好心理健康教育的普查工作,可以通过一些优质的心理测评软件对大学生的心理状态进行测评,提升心理测评的参与度和真实性。同时,线上平台还可以不时地发布一些心理健康问题调查问卷,以自愿性、非强制性的形式进行,诸如心理健康问卷调查、性格测试、未来职业测试等较为轻松娱乐的测试游戏,供大学生进行自主测试。这些调查问卷一方面起到了娱乐功能,另一方面也使得大学生更加关注自己的情绪和状态,同时,也有助于平台了解大学生的心理基本状况。再者,心理健康教育平台还可以推出心理咨询预约服务,通过线上预约和线上咨询的方式为学生提供心理健康辅导。线上平台打造的私密性的交流空间更要注意学生倾吐内心的真实情感,可借助网络平台与心理咨询教师进行沟通,由教师根据学生的描述判断采取何种方式解决其心理问题,从而进一步有针对性地提升大学生的心理健康教育效果。

当代大学生时候网络世界的影响比较深,网络世界多元化导致的学生的思想也呈现出多元化的特点,再加上学生们的成长经历、心理素质都不同,因此他们的心理健康教育需求也不同,这主要反映在大学生的心里特点、情感需求及心理健康水平各不相同。而线上平台可以秉持差异性原则,满足大学生多样化的心理健康教育需求,听懂学生的诉求,采取针对性的教育方式,利用大数据分析技术给学生推送适合他们的心理健康教育内容。

线上平台还可以提供自由化的交流平台。大学生的人生经历和社会经验总结比较少,因此他们的心思比较单纯。导致他们产生心理问题的原因,主要在于学业问题的困扰以及他们家庭、朋友的关系。部分大学生阅历较浅,一旦遇到问题便局限在自身所遭遇的心理困扰中不能自拔,将心理困扰无限放大,加重自身的不幸感,使得心理压力急剧攀升。而这些心理问题最明显的表现就是缺少倾听,他们急需寻找一个能够倾诉情绪的地方。而线上平台为大学生提供开放交流的有效平台,在这里他们可以倾诉内心的苦恼,也可以收到来自四面八方的陌生人的回应。线上平台提供的交流空间帮助大学生开阔心胸、拓宽视野,使他们站在更高的层次重新审视自己的问题,借助更加丰富的事例为自身心理问题的解决提供借鉴。比如高职院校可以在线上平台上推出“吐槽墙”“心里话大声讲”模块,让学生在这个自由的表达空间肆意倾吐不良情绪和心理困扰,进而释放压力。同时在这里,他们也可以发现情感问题、心理压力是普遍存在的,进而不再囿于自己的小天地,形成积极的人生态度和正确的人生观与价值观,消除对社会的偏见,自然而然地形成健康的心理状态。

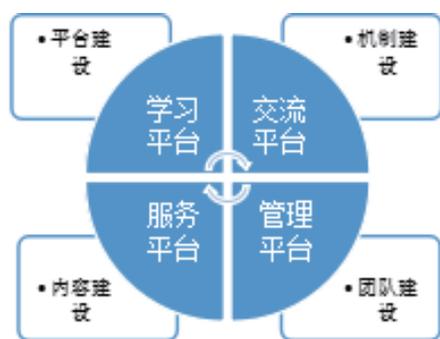


图1 心理健康教育平台模式

四、线上线下心理教育活动有效结合

心理健康应该建立以主动预防为主、全网联动的工作模式。线上平台以网络为依托,与线下活动相比,线上心理健康辅导的效果有限。在线上心理预约和咨询服务中,辅导者看不到被辅导者的表情、神态、动作,进而使得心理辅导的效果下降。再者,线上心理健康辅导形式比较单一,而在线下我们可以举办丰富多样的心理健康教育活动的。因此,线上教育应该结合线下教育,使得心理健康教育的覆盖面积得以扩大化。例如,在线上整理学生的心理健康教育需求,发布问卷,了解学生对心理健康教育活动的偏好,之后在线下举办丰富多样的心理健康教育活动的,线下心理健康教育活动现场的视频资料、学生参与心理健康活动的体验和感受都可以发布在线上平台,由此,线上平台与线下平台有效互动,增强心理健康教育效果。还可以借助班级的心理委员、团委开展宣传工作,定期借助各大班级的微信群推出心理小测试,引导学生积极参与到测试中,了解到自身的心理状况,利用口碑效应吸引更多潜在大学生群体,从而更好地为心理健康教育的咨询工作做好铺垫,加强大学生对于微信公众平台的归属感与信任感。

五、结语

总而言之,高职院校应积极顺应心理健康教育在自媒体时代下的发展趋势,推动工作方法途径的不断创新,结合大学生心理特点,建构以主动服务和预防为主、全网联动的工作模式,构建学习平台、交流平台、服务平台和监管平台,并从平台建设等方面提供有效策略,形成线上平台建设体系,增强心理健康教育的覆盖面积,使得线上平台成为推进大学生网络心理健康教育的全新途径,提升大学生心理健康教育工作的针对性和实效性。

参考文献:

- [1] 徐凯东, 杨旭华. 大学生心理健康教育的现状、问题和对策 [J]. 现代商贸工业, 2019, 40(06): 182-183.
- [2] 冯湘. 自媒体时代大学生心理健康教育工作的创新 [J]. 青年与社会, 2018(34): 173-174.
- [3] 齐卫彦. 基于网络教学平台的“大学生心理健康教育”多位一体式教学模式研究 [J]. 湖北开放职业学院学报, 2018, 31(22): 128-129.
- [4] 马璐, 张海明, 耿辉. 大学生心理健康教育网络管理平台的应用研究 [J]. 智富时代, 2018(11): 195.

基金项目: 本文是2019年广东省普通高校人文社科特色创新项目《新媒体时代大学生心理健康教育平台建设研究》(编号: 2019GWTSCX074)的研究成果。