

# 计算机网络时代下如何促进大学生心理健康发展

朱梦娇 潘红阳 吴虹星 刘 露 曾雨婷  
宜宾学院 四川宜宾 644000

**摘 要:** 在计算机网络时代大数据发展的背景下, 大学生心理健康教育工作开展非常重要。高校的心理健康教育工作者要深入分析大数据背景, 向高校心理健康教育遇到的机遇和挑战, 找出传统教育工作中存在的问题, 针对问题制定详细的教学计划, 全面提高学生的心理健康素养。

**关键词:** 计算机网络时代; 大数据; 心理健康教育; 创新路径

## How to promote the mental health development of college students in the era of computer networks

Mengjiao Zhu, Hongyang Pan, Hongxing Wu, Lu Liu, Yuting Zeng  
(Yibin University Sichuan Yibin 644000)

**Abstract:** Against the backdrop of the development of big data in the era of computer networking, it is very important to carry out mental health education for college students. Mental health educators in universities should conduct in-depth analysis of the big data background, identify the opportunities and challenges faced by mental health education in colleges and universities, identify the problems existing in traditional educational work, and develop detailed teaching plans to comprehensively improve students' mental health literacy.

**Keywords:** computer network era; big data; mental health education; Innovation path

### 引言

计算机网络时代大数据背景下的学生心理健康教育非常重要, 大数据技术有效推动了教育的发展也实现了教育模式的变革。高校教育者要重视学生的心理疏导, 充分发挥大数据的多样性特征, 为高校心理健康教育工作提供更大的支持。建立完善的数据资源分析库, 为健康教育工作开展提供依据。

### 一、计算机网络时代大数据背景下大学生心理健康教育的机遇

大数据时代的产生, 能够有效的提高人们对于数据的应用效率, 也能够实现数据的多元化处理, 在短时间之内对数据进行重复利用。这样的处理模式可以有效的降低数据处理的交易成本, 也能够有效的提高数据本身的研发空间。利用大数据技术可以对现有的数据资源进行充分的挖掘和利用, 也能够有效的推动高校心理健康教育研究工作的开展。将这一技术应用到具体的研究工作之后, 能够对工作中所涉及到的各类数据信息进行更新和完善。社会的不断发展, 学生管理的数据资料越来越多。学校需要针对学生各方面的细节进行管理, 例如记录管理学生的归寝时间, 饮食习惯, 出行习惯等, 这些管理工作结合在一起之后会产生大量的数据。管理者可以借助大数据技术对这些数据进行处理, 能够形成完善的数据库。对这些数据信息进行对比分析, 能够相对

明显的找出学生发展过程中存在的一些心理问题。出现问题之后, 针对性的制定一些有效的干预方案, 及时帮助学生进行自我调整。大数据技术能够有效的提高学生心理健康数据分析的效率, 为工作的开展打下基础。从实际的运用情况来看, 组建大数据平台能够打破传统的数据处理模式, 能够有效的解决传统数据处理中的一些局限。教育者在这一过程中可以快速的掌握学生的心理发展趋势和发展状况, 可以根据学生的实际情况开展研究工作。

### 二、计算机网络时代大数据背景下大学生心理健康教育存在的问题

#### 2.1 师资队伍建设的问题

要想全面提高高校阶段学生心理健康教育工作的质量和效果, 就需要从根本入手, 要着重培养教师的专业能力和职业素养, 让老师能够给学生带来更好的心理教学内容。从当前高校阶段的实际教育情况来看, 很多高校在发展的过程中并不重视学生心理健康的疏导, 并没有结合学生的实际情况安排专业的教师。教师配备不足就会影响教育工作的开展也无法真正实现学生心理健康的快速发展。由于学校内部人员数量不足, 导致很多专职老师的工作压力和工作量都比较大。一些学校在发展的过程中并不重视学生心理疏导工作的开展, 这也会从侧面上增加教师的心理压力。除了老师的教学压力比较

大之外,目前很多老师在开展专业的心理疏导教学工作之前,并没有接受系统的培训。不了解学生心理,疏导教学工作的主要内容,也没有针对性的对学生进行教学。目前部分高校的教育者属于教龄较长,不了解大数据等现代化的技术。对学生进行心理疏导和教育的过程中,也没有将这些技术融入到教学工作中,导致整体的教育效果不够理想。部分老师所采取的教育内容和教学形式过于单一,只是将心理健康教育当成任务型的教学内容并没有针对性的对教育形式进行特定的设计,也没有考虑学生在这一过程中的实际需求。一些高校内部的统编教材理论性比较强,内容相对系统。整体的内容枯燥乏味,无法调动学生的兴趣,也无法满足当前心理健康教育的实际需求。

### 2.2 教育机制和体制存在问题

当前教育部门非常重视高校学生的心理健康教育,针对这一问题出台了一些政策文件,要求高校在发展的过程中,要将政策文件中的教育要求落实到实处。一些高校为了迎合教学要求,在校园内部设立了专业的心理健康教育机构,但是从机构的实际应用情况来看,依旧存在一些问题。存在以思想政治教育代替心理健康教育的倾向,只是针对一些理论内容进行分析讲解并没有将理论和实践结合在一起进行教育。一些教师在对学生进行教育的过程中没有意识到心理健康教育工作开展的重要性,会将更多的时间和精力投入到学术的专业研究上,忽视了学生心理健康的发展,也没有及时对学生进行心理疏导。一些学校对学生进行心理健康教育的时候,只是在学校内简单的开设几场讲座或者举办几场相关的教育活动。老师只是单纯的对理论知识点进行灌输和讲解,没有考虑到学生的实际需求,课堂互动的环节比较少,无法真正吸引学生兴趣。

## 三、计算机网络时代大数据背景下大学生心理健康教育的创新策略

### 3.1 建立完善的数据分析平台

在当前大数据时代发展的背景下,高校要重视学生心理健康教育的发展和优化,同时教育者要严格的把握大数据的主要特点,分析大数据为高校心理健康教育所带来的一些帮助。借助现代化的信息技术建立完善的数据筛查和分析平台,数据本身并不能够产生价值,但是如果能够将大数据技术与人类社会的发展融合在一起,就能够为社会的发展产生帮助。职责要明确心理,健康教育工作开展的重心,做好数据分析工作,同时要做好数据的收集工作。建立完善的信息数据库和档案库,对学生的心理特征和规律进行严格的检查和分析。教育工作者开展数据调查和心理健康教育工作的过程中,要严格的把控数据的相互关系,并且对数据中的关系进行预测和分析。既关注学生的心理发展情况,全面强化心理健康教育,对学生的作用和帮助。建立数据分析平台的过程中,要关注数据的收集情况,做好数据的收集和分析工

作,避免泄露学生的信息。建立完善的数据跟踪平台和管理平台。例如,高校在针对女性大学生心理健康问题进行研究的过程中,就需要到网络上搜索相关的调查数据了解当下学生的学习压力和就业压力,分析女大学生的心理压力和生理压力。建立完善的学生心理状况跟踪体制和管理机制,了解学生的实际情况之后,为后续心理健康教育工作的开展奠定基础。教育工作者还要建立完善的数据管理平台,做好大数据的搜集和研究工作,了解当前学生的心理健康发展情况,根据学生的心理状况,找出当前学生普遍存在的一些共性问题。及时对学生进行教育和指导,向学生科普相关的心理健康知识,根据学生的心理健康状况开展系统化的教育工作。找出需要解决的一些问题,及时主动的与学生进行心理沟通和交流,帮助学生实现心理健康。

### 3.2 成立完善的心理健康服务机构

高校在发展的过程中要结合当前大数据时代的发展特色,构建完善的心理教育机构。学校方面要建立大数据的专业共享平台的管理团队,对团队中工作者的专业能力提出一定的要求。在日常工作的过程中,要了解大数据的工作模式,做好数据的收集处理和分析工作。高校在发展的过程中,要对现有的资源进行整合,不断强化人才队伍的建设力度,结合实际情况组建专业的大数据管理团队。制定完善的团队管理计划,提高人员的专业能力,加强团队的建设力度,做好数据的搜集处理和分析工作。在对各类数据进行处理和优化的过程中,还要建立专业的教师服务团队<sup>[1]</sup>。加大对教师的培训和培训,让教师能够具备一定的专业技能,可以了解学生心理健康教育工作开展的重要性,并定期对学生进行心理辅导和心理检测。充分发挥大数据技术的作用,对学生的心理状况和动态的变化情况进行及时的关注。发现学生的心理出现问题,及时对学生的心理问题进行处理和干预。加强学校内部辅导员的队伍建设,到源于学生的接触时间比较长,对学生的了解更加透彻。

### 3.3 构建完善的教学模式

从当前的社会发展情况来看,很多高校在发展的过程中都非常重视学校内部心理健康教育体系的构建和完善。但是在实际发展的过程中会受到多种因素的影响,导致整体的教育缺乏针对性,一些教育内容没有落实到实处,现有的大数据技术没有得到充分的应用。为了克服这一问题,高校在发展的过程中,要借助现有的条件和资源建立完善的现象教学平台<sup>[2]</sup>。本利用互联网和大数据等新型的技术手段搭建完善的互联网互通平台。为当前学生的发展提供一定的心理健康保障,并且为学生提供完善的心理疏导服务。借助大数据平台的作用,根据学生的心理发展情况,对整体的结果进行评估。对课程的教育内容进行设计,对课程内容进行个性化的设计优化。心理健康教育工作者,在对学生进行心理疏导和教学的过程中,要结合实际情况,全面提高自身的专业

能力和教学水平,创新全新的课堂教学形式。了解教育改革深化的主要内容,设置翻转课堂和微课的教学模式。现代化的教学模式应用于课堂教学中,全面提高学生的学习兴趣,实现教师职能和角色的转变创新。开展翻转课堂的过程中,老师要关注大学生心理健康教学工作的中心内容,要对课堂内外的教学时间和教学的内容进行简单的调整。在这一过程中要及时和学生进行沟通,让学生意识到自己在职业过程中的重要性。通过有趣的教学方式,激发学生对心理健康学习知识的学习欲望,促进学生全面发展。除了对学生的心理进行疏导之外,还要重视学生人际沟通能力的提升和优化,建立完善的教育课程群,满足学生的不同需求<sup>[3]</sup>。

#### 3.4 积极开展心理健康教育活动

在当前大数据时代发展的背景下,高校在发展的过程中要重视心理健康教学和相关教学活动的开展。教学的内容和和活动结合在一起,采取线上线下相结合的方式,明确教育的主要目标,全面推动学生心理素质的提升和优化。

首先,可以结合活动的主要内容和要求对活动的形式进行创新,利用学生的实际需求发挥网络新媒体的作用,创新活动形式,吸引学生积极参与。可以在线下开展一些有趣的实体活动,让学生在参与活动的过程中能够锻炼人际交往能力和表达能力。线上开展有趣的考评活动,根据学生的心理发展情况,对学生进行评价和考察。可以设置学生组织开展周期打卡活动,让学生完成活动打卡任务,并且在这一过程中获得真正的进步和提升<sup>[4]</sup>。

其次,可以在对学生进行教育的过程中,不断对活动的内容和载体进行创新,积极开展心理健康大讲堂,定期举办心理健康的相关教育专题讲座。1各类青春健康项目作为讲座的主要内容,积极开展青春的健康心理教学活动,让学生了解青年学生健康发展的重要性。借助现代化的信息技术依托网络平台,让学生养成健康的习惯。借助现代化的信息技术,为学生提供个性化的心

理健康辅导服务和咨询服务。

最后,结合实际情况,创新活动的主要内容。利用大数据技术分析学生的喜好,组织学生积极开展相关的心理健康需求活动,根据学生的实际需求向学生推送一些有价值的信息和资料。这一过程中能够满足学生多元化的学习需求,也能够创新学生的思维。学校可以开展丰富多彩的心理健教育康教育活动,让学生在参与活动的过程中获得进步<sup>[5]</sup>。

#### 四、结束语

总的来说,在计算机网络时代大数据背景下,大学生心理健康教育工作开展非常重要。高校发展的过程中,要勇敢的面对学生心理健康教育发展遇到的一些挑战,针对当前教育中存在的问题进行分析。建立完善的数据分析平台,对学生的发展情况进行研究,同时成立完善的心理健康服务机构,针对学生日常的心理发展情况进行处理,构建完善的教育模式,全面提高教育的实际效果,健全完善的教育保障机制,保障教育工作的顺利开展。

#### 参考文献:

- [1]杨应合.大数据背景下大学生心理健康教育的创新路径探究[J].黑龙江教师发展学院学报,2022,41(6):3.
  - [2]徐国成.大数据背景下大学生心理健康教育的创新路径[J].北华大学学报(社会科学版),2018,019(006):140-144.
  - [3]王冠[1].大数据背景下大学生心理健康教育的创新路径[J].新一代理论版,2018(20):1.
  - [4]李荷.数据背景下大学生心理健康教育创新研究[J].中文科技期刊数据库(文摘版)教育,2016(10):00017-00018.
  - [5]吴春.大数据背景下大学生心理健康教育创新探讨[J].知识文库,2018(8).
- 课题基金:获得宜宾学院国家级大学生创新创业训练计划项目基金支持(项目编号202210641033X)。