

互联网时代高校网络心理健康教育积极模式的构建

郭俊汝

贵州民族大学民族文化与认知科学学院, 中国·贵州 贵阳 555025

【摘要】在当今时代的发展背景下,利用互联网进行教学已经得到了充分的普及和利用。而对于高校的心理健康教育来说,亦是如此。在信息科学技术不断发展的时代,各大高校应当充分利用互联网科学信息技术,积极构建出网络心理健康教育模式,这样不仅打破了传统心理健康教育的局限,而且还可以促进高校心理健康教育的良好发展。

【关键词】心理健康教育; 互联网发展; 模式探究与构建

引言

互联网技术的不断发展不仅便捷了我们的生活,而且还进一步创新改革了当下的教育模式。近年来,高校越来越重视对学生的心理健康教育,因此相关教育工作者应当充分结合当下时代的发展特点,积极利用互联网技术构建网络心理健康教育模式,以便促进大学生的健康成长。

1 在互联网时代的发展背景下,构建网络心理健康教育模式的有效探究策略

1.1 在心理教育的过程中不断引入积极心理学的概念

随着近年来人们对心理教育的越来越重视,积极心理学的概念也逐渐走入了大众的视野,并不断被人们所推广使用。在积极心理学基础上开展的各种心理健康教育模式其主要目的就是不断激发出学生内在的潜能。让学生能够进行自我的主动调节,同时帮助学生在进行心理健康教育的同时能够树立起良好的品质。所以高校应当在心理健康教育的过程中,不断引入积极心理学的概念,这样可以帮助大学生用知识武装头脑,更加理智的认识网络,在面对各种问题时能够更加主动的,积极的去解决。这不仅对于学生的自我发展起到了良好的促进作用,而且对于高校的心理健康教育也起到了一种积极的影响作用。

1.2 利用互联网技术建立学生的心理健康档案

随着互联网技术的不断发展,无论是在我们的生活还是教育中,这种科学信息技术已经得到了普及化的发展。所以高校应当充分借助这一优势特点,积极的利用互联网技术建立学生的心理健康档案。例如,学校可以通过调查问卷的形式,向学生进行心理健康的相关测试。通过对学生心理健康的分析,并利用大数据的形式对这些数据信息进行保存和构建档案。除此之外,学校也可以利用网络平台对学生进行基本信息的不收集和完善。这样不仅可以帮助教育人员充分认识到每位学生的心理健康发展状况,而且还可以帮助他们更加准确,及时地有效了解学生的心理状况变化,采用这种网络心理健康档案的教育模式,不仅可以帮助学生进行及时的心理健康教育,而且还在某种程度上极大地保护了学生的各种隐私信息。这种教学模式的开展,不仅可以促进各大高校心理健康教育取得良好的成效,而且还可以全面促进大学生更好地进行自我的调节和发展。

1.3 利用互联网技术对心理健康教育模式进行不断的改革和创新

高校的心理健康教育通常是采用课下授课的方式,或者是面对面的心理咨询方式,向学生传授一些相关的心理调节技巧。但是这种传统意义上的教学模式,不能够很好地适应当今时代的发展变化,而且对于学生的心理健康发展也不能够起到良好的促进作用。在当今时代的发展背景下,互联网技术的普及以及科学信

息技术的不断发展都促进了教育模式的不断改革和创新。因此,高校的心理健康教育应当充分结合这种优势特点不断创新教育模式,采用线上结合线下的方法对学生进行心理健康教学。例如,高校可以积极利用各种网络平台或者是各种学习软件,如翻转校园或者是学习通进行线上形式的教学授课,这种线上形式的教学不仅不受时间以及地点的限制,而且学生也可以更加自由地把握自己的学习时间,进行更好的主动学习。除此之外,教师也可以进行提前的微课录制,或者是采用慕课的形式,向学生传授一些心理调节的方法,让学生正确认识到自己的心理健康变化,正确认识各种困难和阻碍,帮助学生采用一种积极向上的状态去迎接各种困难。这种线上结合线下的教学模式开展,可以更好地促进心理健康教育取得良好的成效,这对于大学生的心理健康发展来说起到了一种良好的促进作用。

1.4 高校应当积极建设网络系统,构建网络心理咨询平台

传统意义上的高校心理健康教育主要是采取面对面的心理咨询模式对学生进行心理上的辅导。但是这种传统的心理咨询模式,不仅不利于学生进行隐私的保护,而且部分学生并不愿意去和教师进行主动地沟通和交流。如果高校积极地构建出网络系统,让学生可以通过这种网络心理咨询平台和心理咨询师进行交流和沟通,则可以更加调动学生的积极主动性,这在一定基础上可以有效地保障广大学生都能够进行良好的心理健康咨询。而且这种利用网络模式进行的心理咨询也极大的保证了学生的隐私信息,这样可以让学生更加主动地去和心理咨询师进行真切的沟通和交流,同时也方便了心理咨询师更加及时有效地掌握了学生的心理健康状态变化,这不仅能够促进高校心理健康教育的良好发展,而且也促进了学生的心理健康成长。

2 结束语

综合以上所有的分析和论述,可以得知在当今时代的发展背景下,充分利用互联网技术构建出积极的网络心理健康教育模式,不仅可以促进学生的心理健康发展,而且还可以促进高校心理健康教育不断取得战略性的成果。因此而高效的相关教育人员,应当充分重视网络心理健康教育模式的不断开展和创新。

参考文献:

- [1] 刘传熙. 广西高等职业院校“双师型”教师培养模式探索[J]. 广西民族师范学院学报, 2019, 36(04): 145-149.
- [2] 郝雪菲, 龙轩, 周小利, 沈军. 新时代职业教育“双师型”教师培养模式探索[J]. 西部素质教育, 2019, 5(05): 122.
- [3] 葛仲夏. 安徽省高等职业教育双师型教师培养的对策研究[D]. 合肥工业大学, 2008.
- [4] 宋梦奇. 高等职业技术教育“双师型”教师培养的重要性及途径[J]. 辽宁师专学报(社会科学版), 2003(01): 99-100.