

社会网络互动视角下大学生心理健康教育工作模式的探索

吕美敬

(中央财经大学, 北京 100081)

摘要: 大学生的心理健康问题是教育工作者面临的主要问题, 现实生活中社交活动的减少, 让大学生心理健康教育工作者面临更加复杂的情况。本文从社会网络互动角度研究在校和不在校学生与学生之间、学生与辅导员之间、学生与任课教师之间的互动情况, 发掘班级群体中的核心成员和边缘人, 分析其可能存在的心理健康问题并将结果反馈给辅导员和相关任课老师, 探索新的心理健康教育工作模式, 使教育工作管理者更好的开展思想政治教育和心理健康教育工作。

关键词: 心理健康教育; 工作模式

一、高校大学生心理健康教育现状

世界卫生组织在《世界卫生组织宪章》中提到: “健康不仅是没有病和不虚弱, 而且是身体、心理、社会功能三方面的完满状态。” 原生家庭、社会、高校是大学生成长和发展过程中的主要教育主体, 只有这三方形成教育合力, 才能真正为大学生们的心理健康教育保驾护航。2017 年我国颁布了《高校思想政治工作质量提升工程实施纲要》和《关于加强和改进新形势下高校思想政治工作的意见》等文件, 进一步对高校的思政教育工作提出清晰和严格的要求, 并将“心理教育”纳入思政教育系统中, 心理健康教育作为思政教育体系的重要组成部分, 重要性愈加突出。受各种传染性病毒的影响, 大学生的校园生活部分是依靠网络完成, 现实社交活动大幅减少, 学生对现实生活的掌握感变弱, 网络多元价值观的冲击使大学生群体不同程度的表现出了迷惘、困惑、失衡等心理问题, “社牛”“社恐”等问题也在大学生群体中频频出现。这使得大学生心理健康教育工作者面临的情况更加复杂和不确定, 随着线上教学模式的普及, 线上课程教学资源得到了爆发式增长, 学生对线上教学的接纳程度有限, 进而产生学习能力不足、成绩下滑带来的一系列在心理层面和行为认知层面的情绪和精神疾病。

党的二十大报告提出, 要重视心理健康和精神卫生, 用党的初心使命感召青年, 做青年朋友的知心人。本文从社会网络互动角度研究在校和不在校学生与学生之间、学生与辅导员之间、学生与任课教师之间的互动情况, 发掘班级群体中的核心成员和边缘人, 分析其可能存在的心理健康问题并将结果反馈给辅导员和相关任课老师, 使教育工作管理者更好的开展思想政治教育和心理健康教育工作。

二、大学生心理健康教育的现实问题

(一) 特殊时期, 心理应激水平普遍较高, 大学生身心发育尚未成熟, 面对危机, 个体可能出现呼吸困难、心跳加快等身体反应, 惶恐不安、焦虑担心等消极情绪, 轻信谣言、糟糕至极等负性认知, 社交退缩、食欲减退等回避行为的典型危机反应, 若未及时发现, 将会产生更严重的心理健康问题。长时间的线上学习, 大部分学生更加依赖网络社交, 自制能力差的同学在网络上沉溺时间过长, 大部分时间用于网络游戏、短视频娱乐和网络购物, 浪费时间、自律性变差, 学习的获得感降低, 成绩下滑, 会对生活和学习产生迷茫。

(二) 目前高校学生管控严格, 进出学校没那么自由, 在某种程度上对大学生身心健康也产生了一定影响, 随之产生的无助、恐慌、焦躁, 甚至易怒等不良情绪, 直接或者间接的影响着他们的学业和就业。在校期间的严格管理使得很多大学

生对于生病就医、外卖快递、物资保障、实习实践等问题都有不同程度的担忧, 这对他们的情绪有很大的影响, 从而引发了恐慌、害怕、焦虑等问题。线上与线下教育并行的教学方式, 对大学生的适应能力也提出了新的要求, 一些学生出现了适应性差、学习主动性低、学习效果差的现象, 毕业班的学生面临毕业论文、就业、考研压力增大, 过度的关注负面信息, 表现为抑郁、学习效果差、对未来产生抵抗、人际交往退缩等一系列问题。

(三) 在信息传播飞速的大数据时代, 网络信息便捷快速的散布在各种网络平台, 学生获取信息的途径更加广泛, 每个个体对于信息的理解和接受能力也有差异, 对事件的处理能力不同, 一些网络负面信息对大学生的心理健康也产生不同程度的影响。大学生处于世界观、人生观、价值观形成的关键时期, 网络的一些负面信息极易侵蚀大学生的心理健康和精神领域, 容易引发一些列的心理健康问题, 形成扭曲的世界观、人生观和价值观。网络交流的隐蔽性和神秘性, 使得学生交往的可视性和亲和性降低, 情感的梳理和距离的产生, 容易造成班级同学关系的疏离, 产生边缘化的个体, 导致学生人际交往能力下降, 进而容易产生紧张、孤僻、冷漠和自私自利的心理。

(四) 高校辅导员的本职工作是学生日常管理、思想政治教育管理和心理健康教育。各种信息上报和工作考核使得导致辅导员工作更加繁忙, 加上大部分高校辅导员人手不足, 又有对口校团委、学生处及其他业务部门的相关工作, 未能及时精准的开展大学生心理健康教育工作。时间和空间的距离导致了人际交往被动或主动减少, 社会支持下降, 出现了心理健康教育管理的漏洞。教师不知道对谁开展, 如何开展, 学生不知道找谁求助, 求助谁, 校内校外的学生管理工作也加大了管理人员的工作负担, 学生的心理健康问题往往被忽视。

三、加强下心理健康教育工作的意义

学生在线学习期间情绪不稳定、自我调节能力减弱、容易受外界各种信息影响、焦虑感和孤独感等不良情绪增加, 心理状态不稳定, 通过大学生心理健康教育, 让学生保持健康向上的心理状态, 更好地度过大学生活。

(一) 利于提升学生的身心健康

心理健康是身体健康的重要组成部分, 保持健康愉悦的心情才能有一个健康的身体, 开展特殊时期线上学习期间的心理健康教育工作, 更有利于发现在线学习期间产生的各种原因的心理问题, 收集心理健康相关问题, 采用基于突发事件模式的“线上+线下”的心理健康教育辅导方案, 将心理健康教育工作落到实处, 切实提升学生的身心健康。

（二）有助于学生形成正确的价值观

大学生处于人生观、世界观和价值观形成的关键阶段突发事件期间，自我调节能力、心理承受能力、面对负面信息和困难的处理能力还都比较弱，通过线上线下的形式有效的开展心理健康教育有利于帮助学生做好自我调整，保持乐观心态，增强大学生的担当和责任感，中国的抗疫行动和分析数据，可以增强他们对祖国的热爱并充分体会到中国特色社会主义制度的优越性，有利于他们形成正确的价值观念。

（三）有助于学生管理工作的正常展开

突发事件造成的大学生心理健康问题由初期的紧张、恐慌、焦虑等情绪逐步转变成学业和就业压力产生的心理健康问题，增大了心理教育工作者的工作难度，及时结合突发事件特点开展心理健康教育工作，准确把握大学生心理健康状况新特点，及时调整和优化工作思路，确保大学生心理健康教育工作的顺利展开。

（四）有利于营造积极的教育教学环境

良好的心理健康教育有利于引导学生积极适应网络教学和封闭学习，调动学生学习的积极性，完善课程建设方案，与专业课教师合力，创新教学方法，让学生养成自我学习、随时学习的良好学习环境。

四、社会网络互动视角下心理健康教育工作模式探索

（一）发掘班级骨干，培育心理委员队伍

班级心理委员是班级干部的重要成员，是辅导员进行班级同学心理健康教育的重要桥梁，在班级中承担班级同学心理健康教育的基础性工作，是高校不可或缺的心理健康教育的骨干力量。高校应本着公平、自愿、感兴趣的原则建立严格的心理委员选拔制度，将心理委员在班级中发挥的作用落实到现实的学习工作中，定期跟进心理委员工作成效。学校要重视心理委员队伍的建设培育工作，定期对心理委员进行培训，宣传心理健康教育知识，建立一定的奖惩制度，增强心理委员在班级的存在感。

（二）从社会网络互动的视角研究大学生心理健康教育，社会网络互动既包括在线个体和在线群体之间的信息交换，也包括在线互动对离线沟通的影响。社会互动从微观的角度来观察社会，是社会学的重要概念之一，其含义丰富、理论内容完善，为高校心理健康教育提供了新视角和新观点。约翰·J·麦休尼斯认为“社会互动指的是人们在与他人的联系中如何采取行动并做出反应的过程。”简单来说，社会互动就是指人与人、人与群体以及群体与群体在相互作用的动态过程中实现信息的传播，进而在心理及行为上相互影响和相互作用。

1. 增加互动，便于管理

居家或在线的学习生活方式使同学之间和老师与同学之间的互动减少，人际关系淡化，同学之间增进友谊和情感的互动减少，通过社会网络互动的研究，发掘班级的核心成员和边缘同学，有助于加强班级同学互动，增进友谊，社会网络互动关系也有助于辅导员在学生在校期间的大学生思想政治教育工作 and 心理健康教育工作的顺利展开。

2. 精准定位，及时干预

高校常规的心理健康教育工作往往针对重点人群，即学生已经有一定的心理健康问题才被关注到，针对日常的学生管理工作发现，有心理问题的学生往往前期会有一些特征，比如独来独往、不喜欢参与集体活动，这种情况一般室友或者身边的同学会发现但辅导员或者任课教师比较容易忽略。通过社会网络互动的方法

可以有效定位可能有问题的学生，可以提前关注，实施精准干预和教育，防止问题恶化。

3. 深入了解，弥补不足

将社会网络互动引入班级集体内，有助于深入了解班级成员互动的情感要素和价值需要，弥补社会网络分析对行动者动机的忽视。

（三）加强心理健康教育队伍建设

大学生的心理健康教育不单单是辅导员的工作，需要一个素质过硬的团队共同实现，应融入教学单位管理人员和专业课教师，扩大心理健康教育团队规模。学院建立以党委书记、党委副书记、教学院长为领导，教务干事、辅导员为核心管理人员，班长、团支书、心理委员等主要班级干部成员的自上而下的垂直化的心理健康教育管理模式，团结协作，共同育人。

（四）加强网络宣传，科普心理健康知识

常态化防控期间，互联网也越来越深入教师和学生的日常生活和学习中，微信、QQ、腾讯会议、钉钉等各种直播平台、邮箱等媒介深入人心，网络成为心理健康教育宣传的有力助手。高校积极探索线上线下的心理健康教育知识宣传模式，收集学生日常学习和工作中的心理健康问题和不良情绪，结合大学生的成长特点和心理需求，通过网络平台及时反馈，建立知识性丰富、互动性强、富有趣味性和实时性的心理健康教育工作模式。

五、总结

总之，社会网络互动视角下的心理健康教育有利于以班级为单位，结合学生特点，是提升学生身心健康水平的有效保障，也是管理者有效开展工作的重要途径，积极探索是英语大学生的心理健康教育方式是当前教育工作者的重要工作，确保学生积极投入到正常的学习和生活中。

参考文献：

- [1] 蒲转莉. 重大突发事件对大学生心理健康的影响及对策研究[J]. 山西青年, 2022(05): 190-192.
- [2] 杨雪. 家校合作视角下高校大学生心理健康教育质量提升策略和实现路径探索[J]. 中国多媒体与网络教学学报(中旬刊), 2021(12): 190-192.
- [3] 高歌. 大学生心理健康教育现状及教学策略探析[J]. 黑龙江科学, 2021, 12(09): 132-133.
- [4] 郝薇薇. 大学生心理健康教育与思想政治教育结合的实施路径[J]. 锦州医科大学学报(社会科学版), 2022, 20(06): 57-61.
- [5] 杨薇薇, 郑秋强. 高校心理委员队伍建设存在问题及对策[J]. 长春师范大学学报(人文社会科学版), 2022, 41(1): 172-175.
- [6] 潘云, 尹汤恒, 吴荔萍. 积极心理学视角下的高校心理健康教育工作机制探析[J]. 心理月刊, 2022, 17(07): 204-206.
- [7] 王佳琦. 网络时代大学生心理健康教育的现实难题与突破路径[J]. 安徽电子信息职业技术学院学报, 2022(06): 80-83.
- [8] 刘维婷. 高校思想政治教育与心理健康教育协同育人的阻碍与突破[J]. 渭南师范学院学报, 2022(11): 66-71.

作者简介：吕美敬（1988-），女，汉族，山东济宁人，工程师，工学硕士，单位：中央财经大学，研究方向：教学科研管理、智能决策支持。