

互联网时代高校大学生心理健康教育研究

吴卿妍

(宜春职业技术学院, 江西 宜春 336000)

摘要: 随着互联网的普及, 网络已经成为当今社会人们生活与学习的重要组成部分, 网络的双面性也给高等教育带来了机遇与挑战。特别是在大学整个阶段, 正值学生心理与生理发育较为微妙而敏感的时期, 在网络发挥其积极作用的同时, 由于网络环境的复杂性与不可确定性, 稍有不慎, 不健康的信息就会侵蚀学生的思想, 对他们的心理健康产生负面影响。大学生心理健康教育作为高素质人才培养的软环境, 在促进学生全面发展方面发挥着重要作用。因此, 为了更好地培养可靠的社会主义事业建设者与接班人, 推动大学生心理健康教育与时代发展的同频共振, 我们有必要加强对新时代大学生心理健康教育工作的探讨与分析, 以此来促进大学生实现健康的成长与发展。基于此, 本文主要从互联网时代背景下出发, 对如何有效开展大学生心理健康教育工作展开探究, 以期能够推动大学生实现更好地成长与发展。

关键词: 互联网时代; 高校大学生; 心理健康教育; 策略探究

不可否认, 网络已经成为当前大学生学习、生活中不可或缺的一部分, 网络是他们茶余饭后消遣时间的首要选择, 是他们查阅资料的得力助手, 更是人与人之间交流感情的重要桥梁。然而, 网络在为学生的学习与生活带来极大便利的同时, 给学生心理健康造成的消极影响同样不能被忽视。如部分大学生好奇心重、自控力弱, 面对多姿多彩的网络环境, 很多学生沉迷于其中不可自拔, 患上了“网络沉迷症”, 甚至有严重者很容易误入歧途, 给他们的心理造成挥之不去的阴影。随着大学生出现心理健康问题的数量连续增长, 引起了学校与教师的高度重视, 必须要探索出在互联网时代大学生开展心理健康教育的有效路径, 充分利用网络得天独厚的优势, 最终实现教育与治病的双丰收。

一、高校开展心理健康教育工作的必要性

(一) 能够提升大学生的心理素养

心理素养教育在心理健康教育中占据着较为重要的位置, 将心理健康教育做好, 大学生的心理素养也得以提升, 这也是高校开展教育活动的最终目标。根据研究发现, 开展大学生心理健康教育, 对促使大学生心理素养提升有着重要的价值。这就说明, 高校重视心理健康教育活动, 积极创新心理健康教育的渠道, 切实强化学生的心理素养, 促使高校教育实现持续化发展。

(二) 能够强化学生适应社会的能力

随着社会经济的高速发展, 学生的思想以及心理的变化呈现多元化, 各类心理问题也层出不穷。另外, 随着教育改革不断地深入, 心理健康教育受到了广泛地重视, 但我国国民心理健康进步速度依旧跟不上社会的快速发展。在高校教育中做好大学生心理健康教育工作, 采取积极有效的措施, 完善和健全大学生人格, 激发学生 隐藏潜能和内在动力, 提升学生抗挫折能力, 帮助学生形成良好的心理素质, 可以促使学生今后更好地适应社会发展。

(三) 能够满足社会对人才的需求

现阶段, 社会不仅对各类人才的需求量在增加, 而且对人的综合素养的要求愈发地高。对此, 高校在教授学生相关知识、技能的时候, 还要开展心理健康教育, 在学生心理素养得到提升的同时, 也能促使学生实现综合化发展, 从而向社会、行业输送大量满足其需求的应用型人才, 因此, 高校开展心理健康教育是很有必要的。

二、互联网时代高校大学生心理健康教育面临的机遇

(一) 网络的高效性与快速性

由于网络传递信息具有及时性的特点, 学生们足不出户便能了解国家大事, 查阅学习所需要的资料, 又能饱览天下之美景, 既节约了学生的时间, 又丰富了学生的精神世界, 从而实现精神世界与物质世界的双提升。

(二) 网络的广泛性与专业性

一方面网络有利于信息的传播与交流, 对于更新学生的知识架构具有良好的支持作用。同时学生还能借助网络学习其他国家先进的观念, 借鉴他们行之有效的学习方法, 从而有效激发学生创新意识与竞争意识, 对于培养学生形成主动探究、主动思考问题的能力具有一定积极作用。网络作为学生情绪发泄的重要场所, 不管是听听喜欢的一首歌曲, 看一部电影, 还是一档综艺节目, 或者听听小说, 浏览网页, 都将轻松化解学生心中的苦闷, 同时也是学生自我疏导能力的一种良好的锻炼。既丰富了学生的内心世界, 又释放了他们的压力与情绪, 对于学生良好心理健康环境的建立具有显著意义。

三、高校大学生心理健康教育工作开展现状

(一) 学生对网络过于依赖

网络带给学生丰富的娱乐形式和人际交往形式, 使得学生对其依赖程度日益增大。网络带给大学生的影响是双方面的, 丰富学生课余生活和学习体验的同时, 占用了学生大量的时间和精力。比如有的学生过度依赖网络, 因此而造成了人际关系恶化、学习效率低下、睡眠障碍以及精神疲劳, 这对于大学生的心理健康而言是十分不利的。由此而产生的不良表现和心态, 如果不能及时得到纠正, 将会发展成为比较严重的心理问题, 继而对学生的学业和校园生活造成不利影响。

(二) 学生就业压力较大

当今时代, 随着社会竞争的加剧, 加之每年从高校毕业的毕业生数量呈现出来的是逐年递增的形势, 毋庸置疑, 就会给学生带来巨大的就业压力, 就业形势日益严峻, 导致学生不管是在生活还是学习过程之中都会表现出来极大的紧张感与压迫感, 直接影响到学生的心理环境健康。同时, 很多高校大学生为了提高自身的竞争力, 还会努力考取一系列专业以外的证书, 但是仍旧不能很好地缓解就业难带给大学生巨大的失落感与无助感。部分学生对自己的未来非常迷茫, 找不到方向, 一些心理承受能力较弱的学生便会放弃自己, 自甘堕落, 甚至有严重者还会产生不同程度的抑郁。照此看来, 由于就业难对大学生心理健康发展所产生的影响决定是不能忽视的。

(三) 学校方面重视程度不足

学校对心理健康教育的不重视, 认知不科学是影响大学生心理健康发展的重要因素之一。长期以来, 很多大学认为对学生的心理健康教育可有可无, 甚至在某些时候还将其与思想政治教育完全混淆, 这就使得高校内大部分学生都缺少心理卫生知识, 心理保健能力薄弱。除此之外, 一些高校迄今为止并没有在学校内专门设置心理咨询室, 也没有聘请专门的心理咨询师到学校开展心理健康教育。一些学校虽然开设了心理健康教育课程, 但是教

师的综合教学水平与专业技能不高,使得这门课程形同虚设,并没有切实发挥出其教育的功效。在这样的背景下,一旦学生处于消极、压抑、痛苦或者焦虑的心理状态时,他们无法找到倾诉的对象,又没有自我疏解的能力,促使学生的不良心理反应进一步恶化,最终发展成为心理疾病或者心理障碍。

四、互联网时代高校大学生心理健康教育开展路径

(一) 创造良好学习环境,提升心理健康教育水平

1. 拓展网络教育渠道。为了切实保障心理健康教育成效,学校应依托门户网站、各类心理辅导App、微信等媒介,挖掘拓展心理健康教育平台,增强平台的知识性、服务性与趣味性,并切实做好心理健康教育平台建设的保障工作。首先,依托新媒体平台,根据大学生心理发展需求,拓展心理健康教育渠道,如开通心理焦虑互助群、心理微电影赏析等;其次,组建一支包括心理咨询师、心理健康教育课程教师、网络技术员等在内的心理健康教育慕课开发团队,以进一步丰富心理健康教育慕课资源,在实时调研、掌握大学生的心理状况基础上,及时优化与调整心理健康教育课程内容以及教学形式;然后搭建由学校、社会、政府部门共同参与的立体化平台,进而实现大学生心理健康问题的联动监管,为促使大学生实现心理健康发展发挥出共同的作用。

2. 优化家校合作方式。来自家庭的温暖以及家长的引导和关注,对大学生保持心理健康水平而言具有重要作用。家庭是学生心灵的港湾,面对家人的教导和关心,他们更加容易卸下防备。高校心理健康教育应关注家校合作方式,发挥教师的引导作用,帮助家长更好地参与到教育工作中。比如,为每一名学生建立网上心理健康档案和家庭档案,借助大数据工具,对学生的心理健康发展状况进行研究,并定期与学生家长进行沟通,就学生的心理健康问题与其家长展开讨论。借助现代化网络沟通工具,学生家长与心理健康教师之间的沟通更为便捷,为深入家校合作、提升家长在学生心理健康教育的参与度提供了物质基础。

3. 利用网络媒介开展心理教育。随着互联网高速发展,在各个领域中应用网络媒介能够有效提升效率,因此高校便可借助网络媒介开展心理教育活动,并结合学生的心理状况创新教育形式。具体措施如下:首先,教师便能借助抖音、微博以及微信等平台与学生进行深度互动,这样学生与教师之间的距离便能有效拉近,确保教师能够掌握学生的内心想法,并且还能通过网络媒介来提升学生鉴别各类信息的能力;其次,还能借助网络媒介创建心理咨询网站,并以匿名的形式,促使大学生依据自身的心理问题借助网站向学生进行咨询,对此,教师并能根据本学生的咨询开展针对性辅导,进而有效缓解学生存在的心理问题;最后,高校还能借助网络媒介开展心理健康宣传教育,并创建心理教育微信公众号,通过发布心理教育相关的推文,来引导大学生树立正确的心理观念,进而确保心理健康教育活动能够有序开展。

(二) 拓宽互动渠道,增进师生情感沟通

高校心理健康教育模式的构建应关注师生之间的情感沟通情况,通过强化师生之间的交流与互动,促进信息与情感能够在师生之间的无障碍传递,促使学生“亲其师,信其道”。笔者认为,教师可以充分发挥互联网技术教育优势,以信息化心理健康教育引领学生健康发展。首先,心理健康课程教师应具备良好的情感态度,积极投入到心理健康知识学习中,丰厚自己的专业知识积累,为灵活运用互联网教学打好知识基础。其次,教师应从学生的角度出发,设计心理健康课堂教学流程,针对学生心理健康水平和自我调节能力发展特点安排教育教学内容,促使他们深度参与到教育教学活动中。比如,教师可以借助线上教育系统对课堂教学

进行模拟,通过相关模型了解课堂教学模式的可行性。再次,教师应在心理健康教育实施过程中关注学生情绪变化,及时对教育引导方式加以调整,辅助他们提升自我调节能力。比如,当学生感到疲惫或者学习情绪不高时,可以插入自主学习环节,引导学生通过微课视频学习相应知识点,并将其运用到情绪调节中。如此,既可以提升学生参与教育教学活动的积极性,帮助他们调节课堂学习状态,又为他们创造了学以致用的机会。

(三) 强化信息技术应用,优化课堂构建方式

互联网技术的迅速发展及普及,改变了学生的学习与生活。这种改变带给学生的影响是多方面的,它即促使学生博闻强记,又增加了学生沉迷于娱乐的可行性,还为学生自主学习提供了便利。高校心理健康教师要客观看待互联网技术的发展,结合心理健康教育内容特点和作用特点,加强对数字化教育和信息技术教育的应用,引领学生在夯实心理健康知识的同时,提升自己的心理健康水平。一方面,教师要明确受教育主体的发展特点,结合大学生的实际需求适当引入信息技术教育,构建出个性化的心理健康教育模式。另一方面,教师要明确心理健康教育需求以及当前心理健康教育过程中存在的问题,针对性地选择数字化辅助教育技术、制作互联网教育资源。再次,高校心理健康教师应主动加强对互联网技术的运用与学习,促使互联网教育领域的科技发展成果惠及高校心理健康,促进其创新发展和信息化发展。再一方面,教师要发挥“传道、授业、解惑”职能,借助信息化教育技术培养学生的独立思考能力、自主学习能力、不良情绪自主调节能力,引导他们树立终身学习观念。

(四) 数字化心理健康课程,优化学生学习环境

网络环境下,高校心理健康教师要利用数字化心理健康课程建设,实现教育教学效率与效果的提升,为学生的心理健康发展奠定基础。首先,教师要结合教育内容,从多个角度入手强化数字化心理健康课程建设,以信息化教学赋能心理健康教育。其次,教师应创新数字化心理健康教育的开展方式,促进教学效率的有效提升。开展数字化心理健康教育时要讲究效率,帮助学生高效运用课堂时间丰富心理健康知识。比如,教师可以在课堂教学实施之前预测学生可能出现的学习困难,并制定应对预案,以提升课堂教学灵活性,保证教师能够在学生遇到学习困难时可以及时给予他们有效启发与引导。最后,数字化心理健康教育课堂要具备一定的整体性,为学生提供连续性的教育情境,促使学生逐步掌握课程知识、增长自我调节能力,帮助学生维持心理健康。

五、结语

综上所述,大学生所面临的是学习与就业的双重压力,其心理健康水平的影响因素来自各个方面,高校心理健康教育工作需从多个角度、多个方面入手来了解学生心理健康发展需求,并为其设计科学化的心理健康教育模式。网络环境下,高校心理健康教育所需要解决的问题更多,同时也拥有更多实施教育活动的手段和技术。教师应充分考虑互联网技术,对学生心理健康状况所造成的影响,并科学地将互联网技术应用到心理健康教育实施中,以提升心理健康教育教育质量。

参考文献:

- [1] 张俊明. 网络环境下的大学生心理健康教育[J]. 西部素质教育, 2020, 3(22): 105-106.
- [2] 贺全. 互联网环境下高校大学生心理健康教育现状分析及策略研究[J]. 文存阅刊, 2021(15): 105, 104.
- [3] 俞芸. “互联网+”背景下高校心理健康教育新途径[J]. 现代交际, 2022(12): 103-104.