

互联网+教育理念下中学生心理健康教育模式构建

房梓彤

(山东财经大学燕山学院, 山东 济南 271100)

摘要: 随着移动终端和互联网的迅速普及应用,我国进入现代信息社会,人们的各种日常生活和社会工作活动方式也随之发生了翻天覆地的巨大改变,各个相关行业都因此获得了迅猛的发展进步。在学校,学生们总会出现各种心理健康问题,譬如自卑、自负、冲动、厌学等一系列的问题。教师为了帮助学生解决这种心理问题,可以积极借助互联网技术德育优势来优化心理健康教育手段,从而提升中职学生心理健康的效果。本文首先分析了现阶段中学生经常出现的心理健康问题,并且重点探索如何借助互联网技术来提升心理健康教育的效果,从而保障中学生可以顺利健康地成长。

关键词: 互联网+; 高级中职生; 心理健康; 心理对策

中学是学生充实自身、丰富价值观的特殊阶段,也是为高素质人才培养的基础环节。这个时期的教育大多是以知识教学为主,很容易将心理健康方面的辅导内容忽略掉。在当前互联网+的社会环境下,教师要巧用互联网优化学生心理辅导手段,弥补传统教育手段中心理健康教育的不足。与此同时,教师还需要对学生引导,尽可能缩小因为互联网负面信息给同学带来的不良影响。

一、互联网+环境下中学生心理健康现状

中学生心理健康现状是比较复杂的,一般来讲,主要呈现出以下三种问题。首先是学习心理问题。中学时期的知识一阶段比一阶段难,对于学困生来讲,内心很容易出现学习积极性不足的问题,尤其是在当前复杂的社会环境背景下,中学生很容易沉迷虚拟网络难以自拔。其次,人际关系较为紧张。对于中学生来讲,如果他们长期沉溺于虚拟网络,那么对于虚拟世界将会产生依赖,进而与现实社会相脱节。长此以往下去,师生、家长与孩子、朋友之间的交流频率明显减少。最后则是青春期的逆反心理较为显著,自我控制能力相对较差。对于中学生来讲,他们还具有较为明显的逆反心理。当遇到某些问题时,不懂得克制,而是凭借内心的自我意识,做出一些违纪的现象,这间接反映出中学生心理承受能力比较差的问题。

二、互联网+背景下中学生心理健康教育优化对策

(一) 培养和提高了学生辩证分析网络上各种信息的技巧

网络世界五花八门,各种各样的信息充斥在中学生的视野范围内。这些信息既包括正面,也包括负面的,如何引导学生向着积极的一面前进成为了十分重要的内容。目前,大部分中学生在社交方面已经习惯以QQ、微信等工具。这些网络社交工具灵活性较高,且社交范围较广,不过中学生缺乏丰富的社交经验,很容易成为网络世界中的受伤群体。因此,教师需要让学生明白如何正确应用互联网以及互联网的存在价值。在下载软件的时候应该

从正规平台下载正规软件,对于网络虚拟人物的诱惑语言及其诱惑行为保持清醒的头脑以及理智的判断,对于不良信息或者负面信息应该坚决抵制,树立正确的价值观念。

(二) 借助互联网的优势,创新心理健康教育课程教学方法

学校还应该完善常规的心理课程,开拓一些全新的教学手段。现阶段,在互联网技术的辅助下,线上线下混合式教学、在线教学是比较常见的教育模式,教师同样可以将这些全新的教学模式融入到心理健康教育之中。另外,学校还可以借助校园网的便利条件,搭建心理健康课程自学平台,教师将整合到的心理健康资料、案例、课件定期上传到平台,让学生利用自由活动或者放假的时间进行自主学习。同时,教师还可以创建讨论群组。在群组之中,学生可以有针对性和选择性地与其他同学和教师进行深层次的交流,寻求其他人的指导。当然对于一些比较隐私的问题,可以选择与教师私聊的方式向教师进行咨询,防止因为学生性格问题出现尴尬的事情。在师生以及生生互动过程中,二者的关系将会得到显著的提升。

(三) 利用互联网开展心理健康辅导的跟踪调查,为学生构建长期保障体系

在心理健康教育的时候,教师除了帮助学生解决问题,还需要对他们后续的心理问题情况进行跟踪调查,关注他们之前存在的问题是否已经解决了。假设问题仍然存在,教师就需要转变之前的心理辅导方法,采用全新的辅导手段。在对学生进行跟踪调查的时候,教师需要构建学生专属的网络心理档案,在档案之中清楚地描述学生的个人信息,并且还要将学生产生的心理问题以及教师给出的心理辅导方法详细记录在内。每隔一段时间,教师需要打开网络档案,并且邀请之前辅导的学生进行座谈,看看他们之前问题的解决情况以及是否出现了新问题。如果之前问题已经没有了,教师需要对心理档案存档,从而为后续的心理健康教育提供适当的借鉴。如果没有的话,教师就需要对网络档案进行

完善,分析学生问题迟迟得不到解决的原因,然后与其他心理辅导教师沟通或者向专业的心理学专家进行请教。

(四) 构建心理辅导教育网络平台

我们发现很多学生在与教师面对面谈一些问题的時候,总会吞吞吐吐,无法主动打开自己的心声,这为教师的心理辅导增加了难题。为了解决这种问题,教师可以尝试构建校园内部的线上心理教育平台。在该辅导平台,教师无法了解学生的个人信息。这样有助于学生打开自己的心扉,将自身遇到的问题倾诉出来,从而显著避免了面对面攀谈出现的尴尬局面。当然,在线上平台辅导的时候,教师需要保证学生的隐私,否则便会出现信任危机,导致学生不再信任教师,也不会相信其他的人,这反而会使得其反,对学生造成更糟糕的影响。

(五) 利用网络技术提升教师的心理健康教育能力

在实际教学中,部分教师逐渐将教授学生专业知识当作了唯一目标。这就使得教师所掌握的心理知识逐渐被遗忘,所具备的心理健康教育能力逐渐消退。为避免这种情况的发生,学校首先要做的就是让每位教师都重视心理健康教育,并将其与专业知识相融合。其次,学校也需要加强对教师的培训,不断提升他们的心理健康教育能力。如此,学校就有可能形成一种教育的合力,共同对学生实施心理教育,促进他们的心理健康和谐地发展。此外,通过各种方式加强对于教师的培训,可以提高教师的身体和精神素质,促进他们的身心健康成长。

三、互联网+对中学生心理健康教育的影响

(一) 互联网+为中学生开展心理健康教育工作创造新路径

我国中学生正值“心理危机时刻”(即人类的青春期),在这一时代,传统心理健康的教育手段很容易一部分中学生的自我逆反心理。然而,互联网+的到来为我国高校对中学生进行心理健康教育工作提供了一种崭新的途径。教育者和被教育人之间的平等关系是师生关系的根本保障,网络的虚拟化和隐藏性为教育活动的主体和双方之间创造了平等的信息传播环境。使得教师能够在相互沟通交流的同时了解到学生的心理问题,及时地进行心理辅导。

(二) 互联网+拓展中学生心理健康教育渠道

互联网具有自由、开放、高速发展的特点,使得中学生能够充分利用互联网作为学习自己最感兴趣的心理知识的平台和桥梁,根据自己的实践情况挑选相应的心理健康论坛,甚至接受到在线的心理健康咨询。在海量的互联网和信息中,不仅涉及到各种职业和心理学的知识,还涉及到社会和生活的各个领域,因此丰富多彩的信息给中学生提供了源源不断的教育资源。心理健康教育的网络化模式扩充和拓展中学生进行心理健康教育的途径和渠道,极大程度地打破了我国传统的中小学心理健康教育模式,

为我国中学生打造了一个全新的心理健康学习世界。

四、互联网+给中学生心理健康教育带来新效应

互联网具备了实时教育的优势,为广大教育人员提供丰富的现场化和实时教育资源。此外,互联网已经给学生心理健康提供了许多的交流平台,且大部分都是匿名的,因此它们增加了学生教育者接受和高等院校教育人员互动的机会,缩小了学生之间的差异和距离,这大大提高了教育效率,有效地拓宽了中学生教育科研工作者的视野和空间,为中学生进行心理健康教育工作提供了大量的数据和技术支持,带来了一种全新的发展效果。

互联网与信息化教育的深度整合为我国中学生的心理健康教育事业带来了空间上前所未有的发展机遇和挑战,因此,教育工作者们也应准确地把握移动互联网对于中学生的影响利弊,帮助高校学生正确地认识其是非,为此,要以学生发展为本,借助于互联网科技更新我国传统中学生心理健康教育模式。在互联网+的大背景下,构建中学生身体健康教育的网络化模式,提高中学生身体健康教育的效果,实现人才培养的长期发展。

参考文献:

- [1] 高秀荣,张腾芳,熊玲芝.互联网环境下我国中学生进行心理健康教育的创新与策略研究分析[J].发明与创新(职业教育),2020(11):92+101.
- [2] 王冬梅.如何在“互联网+”的时代背景下如何开展对中学生心理健康教育[J].考试和评价,2020(07):83.
- [3] 谢亚军.“互联网+”时代背景下中国高校大学生网络心理健康教育的发展机制的构建[J].铜仁学院学报,2016(5).
- [4] 宋红丽.如何用“四种意识”来丰富地理和践行中国北大荒的革命精神[J].2009年黑龙江省东北社会主义学院社科学报,2016(12).