

互联网+视域下初中心理健康教育开展路径分析

钱程

(江苏省泰州市姜堰区第四中学, 江苏泰州 225500)

摘要: 在 5G 通讯建设、互联网高速发展的环境下, 互联网为各个行业、领域提供了信息共享、资源链接的平台, 为人们医疗、工作带来了极大的便利。尽管处在不同地域空间, 教师也可以轻松地了解最新信息、获取需要的教育资源。同时, 在网络软件、平台的支持下, 学生可以进行线上学习、休闲娱乐、思想交流等活动。但是, 在学生们享受网络环境带来的便捷时, 也容易给他们的心理健康、思想成长带来问题。基于此, 本文立足互联网+视域, 客观地分析了网络给初中生发展带来的积极、消极影响, 提出了心理健康教育的开展路径。

关键词: 互联网+; 初中; 心理健康教育; 路径

在网络基础覆盖水平不断提高、电子科技发展的环境下, 互联网和智能终端给人们的生活、工作、学习和娱乐带来了极大的变化, 更为我国教育事业、教育改革注入了新鲜活力, 对学生学习兴趣激发、学习状态保持具有重要作用。同时, 网络空间为学生提供了持续发展的学习资源, 对其学习能力、创造能力的培养具有一定价值。但是, 由于初中生心理发展尚不成熟, 容易接触到部分不良信息内容, 甚至会受到不良影响, 给其心理发展带来困惑和问题。因此, 本文对网络对初中生心理发展的影响进行分析, 制定了契合学生需求、促进其心理健康发展的教育策略。

一、互联网+对初中生发展的积极影响

(一) 丰富知识打开学生视野

在互联网强大搜索功能的支持下, 浏览人员可以获取庞大的信息资源和知识内容, 接触新时代新闻资讯、教育热点、科技信息等。同时, 互联网支持多个个体进行双向交流, 对学生学习思维、学习方式和习惯的转变具有一定作用。对于好奇心重、求知欲强的初中生, 互联网为其提供了通往新奇知识领域的通道, 能够拓展其知识面。

(二) 多元功能提高信息素养

在网络化、数字化发展的时代, 初中生将成为未来社会的主人翁, 这就需要其掌握基本的信息素养、操作能力。比如, 一名初中生要掌握浏览器的功能, 电子邮件的使用, 以及基本的网络知识等, 这就需要其进行尝试和实践。面对这一要求, 学生就会自觉地了解最新的计算机知识、学习相关技能, 培养其克服困难、迎接挑战的精神品质。

(三) 网络教育培养创造思维

创新是驱动个人发展的重要因素, 创新能力培养更是各个学科教育的重点。在以往的教育活动中, 学生知识体系的建构往往来自教师的经验, 其创新思维很难得到激发、创新意识很难得到发展。通过开展网络教育, 能够让更多同学调用个人思维去学习 and 认知, 刺激其产生创新思考、创新发展的动力, 还能促使学生心理健康得到发展。

二、互联网+对初中生发展的消极影响

(一) 网络娱乐影响身心健康

当前, 诸多行业领域对互联网重视程度不断提高, 出现了诸

多学习类、娱乐类的 App, 初中生获取学习资源、娱乐资源的路径得到了拓展。但是, 由于部分学生自我意识发展尚不完善, 自我控制能力不强, 容易对智能终端的娱乐内容、游戏软件产生依赖感, 甚至将大量精力、时间投入到游戏中, 不仅会给学生学习成绩、上课状态带来影响, 甚至会对其视力、心理带来不良影响, 这就会影响学生未来的发展。

(二) 虚拟环境影响人格发展

在社交网络软件广泛应用、新媒体发展的环境下, 诸多初中生容易被虚拟的网络社交环境吸引, 甚至长期沉浸在网络社交、网络发言中, 容易接触到不正确的思想和理念, 影响其正确价值观念、人格的塑造和形成。比如, 在网络社交、游戏环境中, 游戏角色、形象会给学生思想带来一定影响, 初中生容易对其中角色进行模仿, 甚至容易造成虚拟和现实世界混淆的情况, 不利于初中生人格塑造、心理健康发展。

(三) 影响社交能力发展

良好的社交圈能够传递积极、乐观的情绪, 帮助学生学会积极面对生活和学习中的困难和挑战。同时, 在现实校园生活交际中, 同学们可以实时地分享快乐的事件、事物, 在分享中感受友谊的价值, 促使其形成阳光、乐观的心态。同时, 在网络环境中, 学生们可以将积极的生活体验分享给同学。但是, 对于部分不擅长或乐于社交的同学, 若长期处于网络环境下, 容易运用网络手段排解个人的压抑感、孤独感, 很难从中获得真实的社交体验, 限制了其社交水平的提高。这样的情况下, 若不能及时帮助学生走出网络虚拟世界, 其社会适应能力、社交能力就无法得到切实提高。

三、互联网+视域下开展初中心理健康教育的途径

(一) 构建生活化情境, 激发课程学习热情

兴趣是激发学生参与热情的重要因素。因此, 在开展心理健康教育活动时, 必须对初中生的兴趣需求进行调查, 使其能够形成自觉参与、自主活动的意识。在当前心理健康教育实践中, 部分学生未能认识到心理健康教育的作用, 也就很难将其放在重要地位。针对这样的情况, 教师要在了解当代初中生兴趣爱好的基础上, 针对性地制定心理健康计划, 开展趣味性、生活化的心理活动, 吸引学生参与心理课程、活动的好奇心。在具体心理课程中, 教师可以搜索主题相关的网络资源、案例, 通过放映视频、

动画和音乐,打造声、象结合的生活情境,使其能够沉浸到心理课程主题场景中,真正去参与和配合心理健康教育。例如,在讲解“生命珍贵”的心理主题时,教师可以搜集生命来之不易、父母投入的心血、生命只有一次等相关信息材料,让学生们通过观看成长视频、生命主题演讲视频,感受生命的珍贵、可贵,使其能够自觉地爱惜个人生命。同时,教师也可以组织各个班级参与“实现个人生命价值”的心理剧表演活动,鼓励各班级学生自编心理剧剧本、组建表演团队,并参与学校或年级的心理剧表演竞赛。在完成竞赛表演评比后,学校和教师可以挑选出优秀的作品视频,通过微信等方式进行宣传,让更多学生认识到生命存在的意义和价值,主动珍惜现实生活的时间。

(二) 树立先进榜样形象,规范学生行为习惯

榜样形象的树立,能够带动学生向积极、正面的榜样学习,使其向健康的方向发展。为了应对网络给初中生带来的消极影响,学校和教师要积极地研究新问题,调查和关注学生内心发展情况,通过榜样引导等方式,塑造其良好的品行,促进其人格完善和发展。在网络文化、网络技术的发展中,学生起着重要作用。所以,学校和教师要挑选思想先进、具备网络常识的“网络标兵”,通过宣传校内网络标兵的实例,引导学生们自觉地学习网络安全知识,提高自身辨别不良信息抵御意识。同时,由于部分学生父母无法给予陪伴,再加上初中生自制力不强,容易在假期依赖网络。对于类似的情况,学校和教师要提高对学生的关注程度,通过加强与家长的联系和沟通,引导家长树立正确的榜样,使学生向家长学习,能够正确地处理学业和伤亡的关系,并与教师和家长达成共识。此外,心理健康教师也可以为学生们树立榜样,向学生们讲解个人练习打字、在线阅读等经历,让学生认识到正确使用互联网的重要性,使其能够运用网络增长见识、锻炼个人能力。此外,学校和教师可以共同开展“网络这把双刃剑我来辩”“网络道德文明”等主题辩论赛,组织学生们运用网络搜集相关的人物案例,利用真实的案例进行辩论,让更多学生反思个人的网络行为,加深其对正确思想的印象,促进心理健康教育效果得到提高。

(三) 联系信息技术课程,渗透心理健康内容

对于初中生而言,电脑、平板、智能手机等产品具有一定的吸引力,主要是由于这些产品具备知识、娱乐等多种功能属性,能够方便学生了解新事物。根据这一特点,心理健康教师可以利用信息技术课程,根据学生已掌握的知识传递心理健康知识,使其在无形中形成正确的网络行为习惯,培养其健康的生活态度和心理。例如,诸多学生喜爱网络游戏,教师可以组织心理健康游戏活动,根据学生已掌握的幻灯片制作知识,开展“大风吹”“一元几角”“心有千千结”等活动,让大家运用网络搜集相关活动步骤、了解活动意义,并运用幻灯片制作游戏流程介绍课件,培养学生正确使用网络的习惯。在开展类似的心理拓展教育活动后,教师可以组织各个游戏小组分析网络游戏、现实游戏的利弊,让学生们学会正确对待网络信息,提高对个人游戏时间的控制能力,并加强其对个人心理的自我认知。此外,在开展心理健康教育时,

教师可以联系信息搜集等相关知识,将其与心理健康教育结合起来,引导学生们讨论如何分析、鉴别多种信息,如何抵制不良信息的诱惑。通过将具体的信息技术知识和内容与心理健康教育整合起来,能够更好地提高学生心理健康意识,自觉地关注个人心理健康状态。

(四) 搭建心理健康平台,优化网络使用环境

网络是宣传心理健康知识和内容的重要渠道。为了促进初中生心理健康发展,学校和教师要专门开通心理健康教育网站,由专门的心理健康教师团队负责线上解答、知识宣传。例如,可以依托微信平台开通校园心理健康公众号,设置面向初中生心理健康的知识,并对相关案例模块、特色活动模块进行划分,更好地为初中生及其家长服务。在此基础上,学校和教师可以引导家长关注校园心理健康公众平台,让家长了解相关心理健康知识,及时进行线上咨询,采取正确的家庭教育方法,提高学生的心理健康水平。同时,要加强网络信息环境的管理,详细地筛查校园网络信息。对于不良的网站,要采取正确的方法进行管理,为学生健康学习、发展提供文明、安全的网络环境,避免学生心理健康受到不良信息影响。此外,学校和教师也可以定期开展线上线下结合的心理专题活动,邀请心理学专家、教师开展心理学讲坛,邀请家长、学生和教师进行线上(线下)观看,让学生能够在家长、教师、学校的帮助下,形成正确的价值观念,塑造积极向上的人格品质。

四、结语

综上所述,加强初中生心理健康教育是迎接互联网发展新形势、促进人才全面健康发展的重要途径。因此,学校和教师在着眼于学生文化素质提高的同时,要关注到互联网给学生心理带来的影响,制定正确、有效的教育活动方案。具体而言,要通过构建生活化教育情境、树立先进榜样、联系课程渗透心理知识、搭建心理健康咨询平台等方式,让家长、教师和学校都能参与到心理健康教育中,形成全方位的心理教育方案,让学生自觉学习心理健康知识,成为道德高尚、品质优良的青少年。

参考文献:

- [1] 曹丽雅. 网络环境下中学生心理健康教育探讨[J]. 新教育时代电子杂志(教师版), 2020(7): 221.
- [2] 逢程程. 构建网络环境下初中生心理健康教育新模式[J]. 新课程, 2020(41): 233.
- [3] 陆亚楠. 信息技术在初中心理健康教育课堂中的应用[J]. 速读(下旬), 2020(4): 25.