

# 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, 更为我国教育事业发展、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光。

### (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.