

互联网时代背景下高职学生心理健康教育探析

李 平

(延安职业技术学院, 陕西 延安 716000)

摘要:随着社会迅速发展,在竞争日益激烈、教育内卷严重的状态下,抑郁症、焦虑症等心理疾病在大学生群体中占有相当大的比例,高职院校大学生心理健康问题更是日趋严重,传统的大学生心理健康教育模式已经无法满足学生的心理健康教育需要。而互联网技术的发展为高职院校心理健康教育提供了新的发展契机,在互联网时代下,学生的心理健康问题呈现复杂化、多样性的特点,因此,本文依托互联网时代特点,浅要分析高职学生心理健康教育机制的创新路径,以提高大学生的心理健康程度。

关键词:互联网;高职院校;学生;心理健康

在互联网时代,大学生成为互联网的主力军,互联网不仅为大学生提供丰富多样的资源,也同样会为大学生带来一些不良的思想和心理影响。任何事物都具有双面性,互联网也不例外,面对互联网不断发展的趋势,高职学生的心理健康教育需要在传统教育的基础上加入互联网元素。有效探究网络时代下互联网给高职学生带来的心理影响,才能从根本上创新高职学生心理健康教育路径,通过积极地分析应对措施,有效提高高职学生的心理健康程度。

一、互联网环境给高职学生带来的心理健康影响

(一)互联网带给高职学生的积极影响

互联网时代的到来,带给人们太多的便捷和信息。当代大学生已经是网络使用的最大群体,互联网时代为当代大学生打开了一扇更加广阔的学习和生活空间,她们借助互联网平台利用各种网络软件开展交流和学习,在有限时间内接收大量的信息和知识,极大地丰富了学生的生活和学习。特别是在特殊时期,人们的生活几乎不可想象地按下了暂停键,然而正是互联网的存在,让莘莘学子停课不停学。大学生心理健康教育教学也在这种新环境下尝试探索发展出新的模式,师生之间交流学习不再局限于课堂或线下讲座。更频繁更多样化地出现在线上。充分利用互联网平台建立起心理健康教育的多模式多层次渠道。使学生的心理健康发展教育和生命安全教育危机干预更加便捷迅速和有效。

(二)互联网带给高职学生的消极影响

互联网时代,网络已经渗透生活各个领域,它给人们巨大便利的同时也具有很多消极影响。特别是在这个自媒体时代,各种娱乐信息、甚至虚假玄幻信息会通过互联网进入学生的日常生活之中,而且高职学生特别是五年制高职学生,他们普遍年龄偏小,社会阅历比较少,心智成熟程度相对较低,对各种社会信息的辨别能力比较差,相当多的学生会在互联网环境中,沉迷于网络游戏、交友软件及抖音视频、快手视频等,这种过度使用网络,沉迷网络虚拟世界,不仅仅影响学习荒废学业,也会对学生的身心造成很大的伤害,一些学生经常熬夜刷手机,熬夜玩网络游戏,在上课时无法集中精力,甚至会产生头晕、疲惫等身体问题,长此以往甚至造成大脑的不可逆转的损伤,同时网瘾少年沉迷网络对现实世界出现隔膜,缺少起码的人际交往和互动,对生活丧失动力,对生命丧失现实意义感。产生一系列人际、情绪、行为障碍,严重影响高职学生的身心健康发展。

二、互联网背景下大学生心理健康教育创新的意义

(一)有利于丰富心理健康教育途径

早在十多年前,教育部已经开始重视对大学生的心理健康

教育,要求心理健康教育要成为大学生的公共必修课,课时要求32-36,学分为1-2分。应教育部要求,各高校也纷纷成立心理健康教育专门机构,这些机构主要职责一般就是对所有大学生进行心理健康教育教学和关注心理问题学生的心理健康咨询。大学生心理健康教育传统模式一般就是课堂教学或心理讲座。其教育内容主要侧重于心理健康知识理论的讲授和学习,辅以部分心理健康团体辅导和心理游戏活动。但是由于课堂中的心理健康教育知识理论性偏多,学习了解有余而学生参与互动实践体验不足。致使心理健康教育教学效果欠缺,而心理健康团体辅导和实践活动又耗时耗费人力,众多高校特别是高职院校心理健康师资欠缺。而互联网具有直观性、形象性资源共享性的特点,可以解决师资欠缺问题,能够打破传统教学很难调动学生的兴趣和心理健康教育课堂的局限性。利用互联网,教师可以制作一些微动画、微慕课、微视频,以学生喜爱的方式呈现心理健康教育知识,避免单纯利用枯燥的文字进行讲解。而且利用互联网这种互动式的交流工具,教师也可以随时随地了解学生的学习兴趣,方便快捷地与学生进行日常沟通,及时发现学生存在的心理问题,并根据学生的心理状况提供适当的教育措施,避免学生走入心理误区,产生较为严重的心理危机事件。

(二)有利于整合心理健康教育资源

在传统的心理健康教育过程中,心理健康教育资源主要以健康教材、教师的个人知识经验为主,心理健康教育资源非常有限,甚至有一部分健康教育资源与学生的实际情况不匹配。在互联网背景下,高职院校的教师可以利用互联网工具,整合全校的心理健康教育资源,甚至整合区域性或者全国性的心理健康教育资源,通过开放性的网络平台,搜寻全球优秀的心理健康教育课程,满足不同学生的个性需求。同时也可以利用大数据技术,广泛调查学生的心理健康情况,通过互联网问卷调查的方式,针对性地为不同学生进行心理辅导和心理咨询,利用网络可以了解不同学生的特点和兴趣爱好,针对每一个学生设置不同主题的心理活动。利用互联网进行针对性的微课心理教育,通过专题化的教育,帮助学生在感兴趣章节时,有效深化心理健康知识,获得健康的心理,养成积极的心理状态。

(三)有利于培养综合性的人才

高职院校依托互联网构建心理健康教育课程,可以帮助学生利用碎片化的时间学习心理健康教育知识,向学生传递心理健康的重要性,利用互联网工具,可以有效提高心理健康教育的效率。可以结合一些网络案例,例如校园贷、网络消费心理问题等进行

互联网案例分析心理知识,通过互联网案例的传递,让学生掌握更加全面的心理健康知识,更加关注心理健康的多方面内容。还可以针对人际关系调节、性健康教育和生命健康教育等设置案例,在学生专业学习的同时,渗透一些心理健康教育知识,结合专业知识对学生的心理进行适当的干涉,让学生结合目前互联网环境,掌握正确的心理健康调节方法,掌握正确的情绪调节方式。利用互联网案例帮助学生尽快适应互联网时代的变化,培养综合性的人才。

三、基于互联网的心理健康教育创新机制

(一) 构建网络心理健康平台

高职院校在利用互联网工具进行心理健康教育的创新时,可以根据互联网的优势构建心理健康平台,在心理健康平台中设置不同的心理模块,例如心理教学模块、心理咨询模块、心理测评模块、心理实践活动模块、心理健康交流模块等,通过构建网络心理健康平台,让高职学生既能增强信息辨别能力,也能在利用网络时正确应对互联网的变化,拥有明辨是非的能力。高职院校可以在心理健康教育模块中构建优质的微课资源和慕课资源,建设心理健康信息资源库,在信息资源库中屏蔽一些暴力、色情等的不良文化信息,同时建设专门培养学生心理健康的信息课程,让学生结合自己的心理健康程度,结合自己的兴趣爱好,选择适当的心理健康课程进行打卡和作业提交互动。在心理咨询模块中构建师生针对性交流平台,组织一些优秀的心理健康教师轮流值班,实时解答学生的心理困扰或障碍,建立起心理危机干预预警机制和通道,在学生遇到生命安全威胁时,能够通过网络联系到心理教师,及时快捷迅速干预和成功帮助有需要的学生,通过网络让师生成为知己好友,让需要帮助的学生找到与之匹配的心理教师,为学生带来心理慰藉。利用心理咨询模块,也可以让学生敞开心扉直面自己的心理问题,合理宣泄不良情绪,解决人际关系困扰。当然在心理咨询板块中,需要平台设置保护学生的隐私,更好遵循咨询伦理更多关注生命健康安全,让学生无顾虑和禁忌地倾诉一些隐私困惑。利用心理测评板块创建心理测评、心理问卷、心理知识问答等,在心理实践模块可以定期不定期招募组织一些专题团体辅导、心理游戏、心理绘画、心理沙盘等活动。让学生更多更自由选择参与和体验心理活动。还可通过网络招募有专业兴趣喜欢助人自助的同学成为网络志愿者,运用自己的心理健康知识和助人自助技术,及时快捷帮助身边同学,让他们成为同学们身边朋辈辅导和心理健康的心灵卫士,和心理教师的小助手。

(二) 心理健康教育活动与互联网结合,完善工作机制

在使用互联网作为心理健康教育工具时,高职院校可以线上线下相结合,发挥各自的优势,弥补各自的短板,总体提高心理健康教育教学活动的实效性和目标性。利用互联网工具,既可以调整传统心理健康教育的时间、地点局限性,也可以总体提升心理健康教育活动的连贯性。高职院校可以结合互联网的优秀心理健康教育资源,从网络空间中汲取一些网络教育资源,引入到课堂教育活动中,让高职院校的学生根据自己的实际需求,选择适合自己的心理健康教育活动。同时,教师需要在心理健康教育课堂中,利用互联网与学生进行多项性的互动,例如可以在课堂中利用互联网动画、互联网视频等调动学生的学习兴趣,让学生就自己感兴趣的话题展开讨论,提高学生在课堂的参与度,综合提

升心理健康教育的效果。

在完善高职院校以“互联网+”为基础的心理健康教育具体工作时,首先,提高学生心理健康教育工作,尤其是在移动智能网络和设备普及应用的情况下,根据需求在校内设置服务机构,既可以委派专门的心理教师,也可以聘用专业的工作人员,以此为核心逐渐建立起健全的心理危机预防、干预和教育机制。与此同时,校园网是学生主要使用的无线网络,院校应以此为切入点加强网络信息监督、管理,及时发现并跟踪服务学生出现的心理问题,并根据采集到的信息数据进行高发心理健康问题的整体关注,以此为基础立即制定疏导、治疗等应对措施,避免问题严重化。其次,完善高校心理咨询室建设,积极引进先进设施与设备,不断提高咨询室的规范性和科学性。完成基础硬件的完善后,还要注重心理咨询室内部环境的打造,即使用音乐放松椅、先进心理测试软件等,不断对心理健康教育工作内容、形式进行完善,以此提高心理健康教育服务的质量与效果。最后,适当增加有关学生心理健康教育工作的经费投入,为各项教育工作的开展提供充足经费支撑,及时引进新型设备与系统,在某种程度上,充足的经费和健全的教育基础,有利于提升心理健康工作者的工作热情,以此促进教育工作质量的提高。其中,为有效减少不良网络信息,在开展线上信息监督管理工作时,最好根据院校实际情况落实健全的网络监督机制,不断优化网络信息分析,从而逐渐营造出相对轻松的校园环境氛围。具体而言,充分发挥“互联网+”网络平台的作用,结合网络心理健康教育在线测试进行网络监督机制的建立,根据监督管理结果和测试结果及时推动教育督导、开展线上心理健康教育大赛等,一方面丰富学生参与到此项教育工作中的机会,另一方面使院校和教师更为及时地了解到学生现有的心理健康问题,通过人文关怀及时疏导学生不良的心理状态,以此提高高职院校心理健康教育质量。

(三) 结合校园文化,培养正向网络舆论

高职院校在进行心理健康教育时需要注重校园文化的功能,通过构建网络舆论平台,主动将校园文化引入互联网环境中,利用微信公众号、微博账号或者知乎账号等平台账号,在日常发布一些有关校园文化的内容,通过校园文化帮助学生塑造正确的思想观和正确的心理,利用校园文化在网络中进行积极的正面引导,既能增强校园文化的感召力,也能让学生在校园文化中获得凝聚力。高职院校可以根据学生的实际需求,在网络中建立校园网络论坛、微信交流或者微博交流中心等,结合校园文化培养正向的网络舆论,积极引导大学生养成正确的互联网行为,运用正确的思维导向进行互联网活动。不断地根据互联网信息的传播,结合互联网环境的变化对学生进行心理调节,运用校园文化和网络文化的结合,改变网络文化的负面影响。积极的影响学生的心理,为学生提供良好的心理健康成长环境。高职院校可以根据自身的实际情况,结合校园文化培养一批具有较高水平思想、较强网络知识的学生,通过这些学生积极引导校园网络舆论,利用学生群体的特征和共性,吸引更多学生参与互联网讨论。在互联网中彼此学习,养成积极健康的心理,朝着正确的心理教育氛围进发。

(四) 构建高职学生心理健康情况评估机制

面对新时期互联网环境,高职院校可以构建心理健康情况评估机制,依托互联网构建心理健康评价体系,利用网络对学生进

行健康评估和健康调研,并针对大数据技术对学生的心理健康程度进行广泛的分析。结合学生的心理健康划分为几个不同的等级,由教师针对性地进行心理健康辅导。同时,高职院校可以根据评估机制进行心理健康档案的建设,对学生进行动态性的心理健康评估,为今后的心理健康教育教学活动提供参考。同时,结合互联网建设心理健康教育资源学习库,在学习资源库中根据学生自身的心理情况,及时地推送一些心理健康知识,动态的跟踪学生的心理的同时,跟踪调查学生的其他技能,结合学生的情绪变化,进一步促进大学生心理健康的发展。在构建心理健康教育评估机制时,高职院校可以根据学校的心理健康教师团队,对学校教师进行专业化培养,结合目前互联网的信息变化速度、信息传播速度等进行技能性训练,不断提高高职院校心理健康教师的互联网技能,利用互联网,让高职院校心理健康教师发挥自己的业务素养,对学生进行针对性的辅导,结合学生感兴趣的内容,与学生在日常生活中进行交流和互动。

(五) 结合“互联网+”全面建设心理健康教育信息化课程

为有效提升大学生心理健康教育教学效果,应充分发挥“互联网+”覆盖范围广、信息传递快、方便快捷、不受时间地域限制等优点,应努力优化大学生心理健康教育课程体系,顺应“互联网+”教育时代下的需求。在设计、开发学生心理健康教育信息化课程时,应立足于该公共必修课进行精品课程的挖掘设计,不断丰富课程内容,比如微课、电子教案、教学案例、实践视频等,以此满足学生多样化立体的学习需求。在对心理健康教育信息化课程进行优化时,重点是科学设定课程教学目标,为更好培养学生形成心理保健与生命安全及危机预防意识,将教学目标细化为技能、理论知识和素养目标,让学生在学习过程中形成正确人生观、价值观、世界观,进而正确客观的认识世界、看待他人、了解认识自己、接受自己,具备应有的心理弹性和意志力,在人格稳定和发展中不断趋于完善,具有一定的社会适应性和良好的人际关系,具备应有的社会功能。

在开展心理健康教育信息化课程教学活动时,要利用线上丰富的教学资源,合理、适度运用多媒体课件、音视频等数字教育资源,为学生带来更为生动、有趣的心理健康知识和案例的同时,也扩大学生学习选择空间。同时落实多种教学形式,比如互动游戏、团队心理辅导等,根据具体教学目标在相对愉快的教学活动中突出教学重点,促进学生学习积极性的提高。具体实施中,要注重课前、课中、课后的系统化教学,比如,在课前导学环节,教师要根据教学内容在线上寻找有关的视频案例、学习资料等并提炼、整理,在课前借助“互联网+”等平台软件推送给学生,改变课前任务布置形式,以此锻炼学生自主学习意识与能力。值得注意的是,在推送资料时,要注意有关自主学习的指导内容,为保证学生能够顺利完成导学工作,发布资源的同时要落实明确的任务要求,以此提高课前资源利用率,并结合云课堂讨论区,根据学生具体问题对后续教学策略与侧重点进行合理调整。课中,教师要围绕心理健康相关知识检验学生自学效果,根据学生兴趣与重难点拓展教学案例等资源,以此激发学生兴趣,比如中心教学策略或是团体活动等,让学生深入理解心理健康等理论知识并进行交流,以此提高心理健康教育质量。课后将教育重点落在拓展方面,即利用院校现有的线上交流平台围绕布置的课后任

务开通讨论话题,起初可以让学生分享上课感受,之后围绕教学有关的感兴趣话题进行师生、生生交流,将其作为线上教育与线下教学融通的切入点。一方面及时解答学生学习过程中的心理困惑,进一步扩展学生寻求心理帮助的渠道,另一方面教师可以根据讨论的热点内容对后续心理健康教育课程内容进行调整,实现教育工作效果动态化提高。总而言之,要有效融合学生心理健康教育与网络平台,开展课程教育工作期间心理教师也要不断提升自身素质,拉近与学生之间的距离,开展和谐、平等的交流与沟通,提高学生对教师的信任程度,促使学生主动了解、学习心理健康教育相关内容。

四、结语

综上所述,高职院校的心理健康教育活动可以结合互联网优势进行探索和尝试教育创新,充分发挥合理利用互联网的优势,为大学生心理健康教育服务,为学生创造一个良好的心理健康教育环境,高效灵活多渠道多形式开展心理健康教育教学活动,使心理健康教育真正能够帮助学生管理情绪、和谐人际关系、提升自我、完善人格,面对纷繁复杂快速发展的社会能够拥有足够的心理弹性和挫折应对能力。

参考文献:

- [1] 刘志强, 邓先宝, 沈育舟, 等. 2017年盐城某高职院校学生心理健康与生活事件的关系: 心理弹性的中介作用[J]. 卫生研究, 2019, v.48(03): 160-164.
- [2] 黄秋莲. 高职院校心理健康教育的现状与对策[J]. 教育评论, 2019(005): 41-45.
- [3] 李美华, 余彩云. 贫困生心理资本, 个人成长主动性对心理健康的影响研究[J]. 教育评论, 2019(011): 15-21.
- [4] 戴铮铮. 论新时代高职院校学生文化自信的培育[J]. 学校党建与思想教育, 2020(6): 84-85.
- [5] 沈晓萍. 如何教学生正确认识和使用互联网[J]. 人民教育, 2019(5): 45-45.
- [6] 张文霞, 赵凯娜. 高职院校心理健康一体三翼服务模式构建[J]. 职业技术教育, 2019, 040(014): 69-72.
- [7] 白丽, 葛思华, 叶一舵. 新兴技术背景下高职院校公共心理健康服务人才培养初探[J]. 教育评论, 2019, 238(04): 133-136.
- [8] 付志伟. 高职院校思想政治教育与心理健康教育协同育人工作机制创新研究[J]. 福建茶叶, 2019, 041(008): 211.
- [9] 芮雪, 吴虹雨, 马长红. 互联网+背景下高职院校大学生心理健康教育信息化课程建设探索[J]. 黑龙江教师发展学院学报, 2021, 40(10): 48-50.
- [10] 王嘉嘉. 互联网+时代高职院校辅导员在心理健康教育工作中的职能探索[J]. 天津职业院校联合学报, 2021, 23(9): 84-87.