

"互联网+"视域下中职班级学生心理健康管理 和措施分析

孟琳

(河南省总工会干部学校 河南 郑州 450000)

【摘要】随着“互联网+”技术的深入发展,数字化已逐渐渗透至教育管理的各个方面,推动了中职学生心理健康管理模式的革新。近年来,中职生的心理健康问题备受关注。教育部在《高等学校学生心理健康教育指导纲要》中提出,要在高等院校开展心理健康教育并与信息技术深度融合,以创新性教育手段提高心理健康管理水平。该政策为中职院校应用“互联网+”资源支持心理健康管理提供了指导。中职学生正处于心理发展的关键期,情绪波动大,适应能力弱,面对的生活压力与学习压力较大,传统心理健康管理方式已难以完全适应其实际需求。借助“互联网+”平台,能够更为精准和高效地识别、评估和干预心理健康问题,为构建全面、有效的心理健康支持体系提供新的可能性。

【关键词】互联网+; 中职学生; 心理健康管理; 数据驱动; 智能预警; 虚拟现实

在“互联网+”时代背景下,数字化技术为中职学生的心理健康管理带来了新的契机。本文通过分析“互联网+”赋能中职班级心理健康管理的优势,从数据驱动的智能监测、在线心理支持平台、虚拟现实情境训练、以及线上线下活动相结合等角度,探讨了具体的干预措施。同时,本文构建了智能预警机制、心理健康定期评估及校园信息管理系统的多层次管理体系,旨在通过智能化和数据化手段提升心理健康管理的实效性。

1 “互联网+”助力中职学生心理健康管理的优势

1.1 数据驱动: 心理健康监测和分析的智能化

“互联网+”的引入为中职学生心理健康管理提供数据驱动的智能化支持。通过大数据分析、人工智能算法的应用,学校可以多维度采集学生的心理健康数据,包括行为特征、心理测试结果以及社交互动模式等。

1.2 在线心理咨询平台: 扩展心理支持的触角

“互联网+”背景下的在线心理咨询平台扩展了中职学生心理支持的边界。借助这些平台,学生可以随时随地通过线上形式获得心理支持,匿名咨询为其提供了心理问题表达的安全空间。线上平台的多样化服务形式,例如一对一心理咨询、团体支持、专题讲座等,为学生的情绪支持提供多样化渠道。

1.3 数字化资源整合: 心理健康教育资源的多样化与易得性

在“互联网+”的支持下,心理健康教育资源的多样性和可及性大幅提升,为中职学生提供了丰富、

便捷的教育资源。这些数字化资源包括心理健康教育课程、在线测评工具、互动游戏等,学生可以在学校微信公众号、心理健康教育网站等平台上随时访问相关内容,满足自主学习需求。而数字化资源的整合也为心理健康教育带来了内容上的扩展,也为学生获取心理知识提供一定的便利。通过词资源,中职学生可更直观地认识自我,提升心理调节能力,从而逐步形成科学的心理健康观念。

2 构建“互联网+”背景下的中职班级心理健康管理

2.1 智能预警机制的建立: 个体心理危机的实时监测与干预

在“互联网+”的背景下,通过大数据和人工智能技术的应用,智能预警系统能够实时监测学生的心理状态,识别出潜在的心理风险因素。基于行为数据、情绪表达和在线互动等信息的综合分析,系统能够自动生成个体化风险评估,并向教师或心理咨询师发送预警信号,从而实现快速响应。而智能预警机制则可有效提高心理健康问题识别的时效性,保障干预措施的科学性、针对性,以此有效促进了中职学生心理健康管理深度。

2.2 班级群体心理状况的定期评估与分析

在中职班级心理健康管理中,“互联网+”技术为心理健康状况的动态监测提供出高效的管理渠道。通过线上心理测评工具、数据分析平台,学校可以定期对班级整体的心理健康水平进行全面评估。此举不仅能够为教师提供班级心理健康的综合数据,还能揭

示出班级心理需求的变化趋势,帮助识别心理健康高风险群体。基于评估结果,教师可制定有针对性的心理健康活动方案或开展心理讲座,从而改善班级整体的心理健康水平。

2.3 校园心理健康信息管理系统的设计与应用

建立校园心理健康信息管理系统后,可有效整合学生的心理健康数据,包括心理测评记录、咨询情况、预警信息等,形成系统化的心理健康档案,为教师和心理咨询师提供精确的数据支持。在信息管理系统的帮助下,教师和心理咨询师可以根据学生的心理档案实施个性化的心理支持策略。

3 基于“互联网+”的中职班级学生心理健康干预措施

3.1 线上心理知识教育:利用APP、微信等平台推广心理健康知识

在“互联网+”背景下,通过APP、微信及微信公众号等数字平台,学校可高效且广泛地传播心理健康知识,为学生提供多样化的心理支持与教育资源,此模式可突破课堂的时间和空间限制,使学生能够随时随地获取有关心理健康、情绪调节及压力管理的相关知识。例如,学校可以借助微信订阅号定期推送心理健康的科普文章、视频讲座及互动活动,增强学生对心理健康基本概念及其重要性的理解。与此同时,基于APP平台的个性化服务,例如心理测试、心理健康小测验和自我评估工具,有助于学生更准确地了解自身的心理状态。此外,这些平台还提供心理问答、匿名交流等功能,营造轻松、安全的互动环境,使学生能够放心表达心理困惑并获得专业反馈。而线上传播模式则可提升心理知识普及率,激发学生的自主学习兴趣,促使其更加主动地关注并改善自身心理健康状态。

3.2 在线心理咨询服务的开展:提供匿名交流和一对一心理疏导

在“互联网+”的推动下通过数字化平台,学校能够为学生提供匿名交流和一对一心理疏导服务,从而构建一个安全、私密的支持环境,便于学生表达心理困扰。匿名交流的设置有效降低了学生寻求帮助的心理屏障,使学生能够在隐匿身份的情况下自由表述情绪和问题,从而减少羞怯和顾虑,鼓励其更积极地参与心理支持过程。学生可以通过学校心理健康APP、微信咨询平台等途径,与专业心理咨询师实时互动,获得及时、专业的情绪支持与心理疏导。

在此基础上,咨询师通过线上平台与学生深入交流,针对学生的心理状态和个体需求,提供定制化的建议与指导,此模式有助于学生有效应对压力、情绪波动和人际关系挑战,同时还可以提升其心理韧性和适应能力。此外,在线咨询可根据学生需求安排定期随访,确保心理健康支持的延续性与系统性。通过构建匿名交流与一对一咨询并行的服务体系,学校能够扩大心理健康服务的覆盖面,实现精准、即时的心理支持,为学生的心理健康保驾护航。

3.3 借助虚拟现实技术的情境训练与压力管理

VR技术通过高度逼真的沉浸式情境模拟,使学生能够在接近现实的环境中体验和处理可能带来心理压力情境,如模拟考试、公众演讲、面试等。此类情境练习能够帮助学生在安全的虚拟空间中逐步适应和应对现实中的压力源,从而增强其情绪调节能力与抗压适应力。

此外,VR情境训练可以为学生提供个性化的压力管理体验。通过虚拟场景中的互动练习,学生可学习多种科学的压力应对技巧,如呼吸调节、正念冥想等放松方法,而基于沉浸式的压力管理模式还可帮助学生在高压环境中进行逐步适应,有效提高其对压力源的耐受性,促使其建立更加健康、稳定的情绪调节方式。通过VR技术开展情境训练和压力管理,学校在心理干预工作中可以提供更丰富的干预手段和训练模式,有效提升学生在应对压力情境中的心理韧性和应对能力,为心理健康管理提供出技术支持。

4 教师在“互联网+”背景下的心理健康管理角色

4.1 班主任作为心理健康“守门人”的职责

在“互联网+”背景下,班主任作为中职学生心理健康管理的“守门人”,肩负着学生心理健康的第一道防线的重任。在此角色中,班主任需密切关注学生的心理动态,善于在日常互动及网络平台中辨识潜在的心理风险,尤其是在学生的网络行为和线上交流中,及时捕捉情绪波动和行为异常的迹象,做到早期预防和干预。

班主任的具体职责包括定期组织心理健康教育,借助线上平台推送心理知识、情绪管理技巧,以增强学生对心理健康的认知。同时,班主任应与心理健康专业人员保持密切合作,建立和维护班级心理档案,确保对有心理困扰的学生实现早期识别和适时转介。此外,班主任还需借助互联网工具,保持与家长的定期沟通,形成家校协同网络,共同支持学生的心理

理健康发展。

通过履行“守门人”职责,班主任能够在“互联网+”环境下,发挥心理健康管理的关键作用,为学生构建及时、有效的心理支持系统,有力促进学生的心理适应与健康发展^[1]。

4.2 运用在线心理数据工具,动态跟踪学生心理状况

在“互联网+”背景下,班主任通过在线心理数据工具对学生心理状况进行动态跟踪,为中职学生心理健康管理提供了科学化和实时化的支持。这些工具能够通过采集学生行为数据、情绪反馈、心理测评结果等多维信息,生成学生心理状态的即时数据概览,为班主任提供精确而及时的个体化干预依据。

借助心理数据工具,班主任可以定期分析班级整体的心理健康状况,识别潜在的共性心理问题。例如,通过在线心理测评,班主任能够系统性地掌握学生的压力源、情绪变化趋势及心理预警指数,从而对心理风险较高的学生实施前置干预和个性化支持^[2]。同时,数据工具的实时更新功能使班主任能够追踪学生心理状况的变化轨迹,制定更加灵活的管理方案以应对不断变化的心理需求。此外,在线心理数据工具为班主任与心理咨询团队之间的协作提供了重要的数据基础,有助于在发现心理危机时实现信息共享与应急响应。这种数字化的动态跟踪方式不仅显著提升了心理健康管理的精确性与时效性,还确保在心理问题萌芽时能够迅速介入并提供专业化的支持。通过在线心理数据工具的动态跟踪,班主任能够更加敏锐地洞察个体与班级的心理需求,推动班级心理健康管理的全面优化^[3]。

4.3 组织线上线下心理健康活动,增强学生归属感和自我认同

在中职教育中,班主任通过组织线上线下相结合的心理健康活动,能够有效增强学生的归属感与自我认同感。这些活动在满足中职学生多样化心理需求的同时,营造出积极向上的班级氛围,促进学生的心理健康发展。

线上活动方面,班主任可以利用互联网平台组织心理知识分享、互动讨论或情绪管理训练等,营造轻松开放的交流环境。例如,在班级微信群或线上学习

平台开设“心理话题讨论”“正能量分享”等板块,学生可以匿名分享自己的心情与困惑,互相提供情感支持,增强学生之间的情感纽带。此外,班主任还可借助心理健康APP开展线上心理测评和趣味测试活动,引导学生更好地认识自我,积极探索个人潜力^[4]。

线下活动方面,班主任可组织团队建设活动、心理工作坊、主题班会等实践性心理健康活动,以促进学生的自我认同与集体认同。例如,通过团体辅导与小组讨论,学生可以从他人视角更好地认识自身价值,从而增强对自我身份的认同感;户外拓展活动、合作性游戏等形式则有助于学生提升归属感,形成更加团结的班级氛围。

线上线下结合的心理健康活动模式在形式上具有互动性、灵活性,适合中职学生的心理特点和学习方式。通过丰富的心理健康活动,中职学生不仅能够获得心理支持与情感认同,还能在群体互动中增强对自身的价值感与归属感,从而有力促进其心理健康与全面发展^[5]。

参考文献:

[1] 程璐,岳丽,李风云,等.健康管理中心护士工作压力源和心理资本对职业生涯状况的影响[J].河北医药,2023,45(3):455-457,461.

[2] 方丽真.档案管理视域下心理健康服务需求研究——以K省公办中职学校教师为例[J].福建教育学院学报,2021,22(6):64-66.

[3] 黄潇潇,靳娟娟,俞国良.基于中职管理者视角的中职学校心理健康教育评价体系构建[J].中国职业技术教育,2023(13):17-24.

[4] 尹锡杨,李悦,倪亚丽.封闭管理对高职学生心理健康的影响:应对方式和成人依恋的链式中介效应[J].广东职业技术教育与研究,2023(3):33-37.

[5] 王子然.中职班主任管理中的心理健康问题及应对策略[J].电脑爱好者(普及版)(电子刊),2022(8):2615-2616.

作者简介:

孟琳(1983.7-),女,汉族,河南郑州人,郑州大学管理学硕士(在职),国家二级心理咨询师,河南省心理学会EAP专业委员会委员,河南省总工会干部学校教务处主任,学校骨干讲师。