

网络对高校心理健康教育的影响及对策

杨丽 张妍

(西安培华学院传媒学院 陕西西安 001707)

摘要: 随着时代的进步,科技的力量变得越来越强大,信息化技术也逐渐应用在人民的日常生活当中,心理健康问题也越来越受到关注。在现在网络时代的到来,高校的心理卫生工作也面临着新的挑战与机遇,也是现在国家需要重点关注的问题。文章从学生心理健康教育中的作用入手,从心理健康课程建设、心理健康网站建设、心理咨询渠道建设、心理档案建设、心理教师素质提高等方面进行了探讨。

关键词: 网络、高校心理健康教育、影响及对策

The influence of Internet on mental health education in Colleges and universities and Its Countermeasures

Yang Li, Zhang Yan

(School of media, Xi'an Peihua University, Xi'an, Shaanxi 001707)

About the author:

Yang Li (1992 -), female, Han nationality, Shanxi Datong, master of Northwest Normal University, School of communication, Xi'an Peihua University, counselor, research direction: ideology and politics

Zhang Yan (1993 -), female, Han nationality, from Xi'an, Shaanxi Province, master of Xi'an University of Finance and economics, School of accounting and finance, Xi'an Peihua University, counselor, research direction: Ideological and political

Abstract: with the progress of the times, the power of science and technology has become more and more powerful, information technology has been gradually applied to people's daily life, and mental health problems have also attracted more and more attention. With the advent of the Internet era, the mental health work in Colleges and universities is also facing new challenges and opportunities, which is also an issue that the country needs to focus on now. Starting with the role of students' mental health education, this paper discusses the construction of mental health courses, mental health websites, psychological consultation channels, psychological archives and the improvement of psychological teachers' quality.

Key words: network, mental health education in Colleges and universities, influence and Countermeasures

一、网络环境下发生的一些变化

现在,在网上快速发展的时代下,人民既要面临现实的生活,还要面临虚拟的网络的世界。在国家现实的社会中,人民群众具有很高的自我约束能力和控制能力,信息传递途径也比较简单,传播的方式也比较单一,一些不良信息的出现和扩散还有一些意外事件出现的几率也比较低。但是,由于网络的一些独特的特点,使得社会的形态慢慢发生了变化。当前,国家的网络技术因为受到管理等一些因素的制约,导致了网络的监督工作出现缺失与死角,还有就是当前的社会道德问题还没有融入到网络之中,致使一部分职业道德、法制观念薄弱的坏人对网络进行了非法的、不道德的活动。在我国社会快速发展的过程中,各种各样的矛盾日益突出,网络正在逐渐成为人民对心情的宣泄的载体。同时,社会上的一些重大事件和非常热点的新闻,都会在网上被快速的扩散出去,引起更多的人民的注意,也吸引了更多的网友。并且,这种网络上的社交平台突破了区域与区域之间不相连的问题,给人民提供了一个可以随意发挥心情的空间和潜伏在网络当中,从而对网络上的监督和管理现象也很松散,对一些不良的行为信息不能做出及时的制止。当然,为了博得人民群众的关注,一些中外媒体在一些热点事件上捏造、夸大或歪曲事实,误导人民群众的雪亮的眼睛和判断能力;还有一些想要收获流量的坏人散布不当或虚假的网络谣言,致使一部分人民群众被欺骗,从而导致一些不安全事件的发生,导致了现实社会的混乱,危害公民的权益,使现实社会的状况变得更加难以捉摸。

二、国家目前高校学生心理健康教育遇到的问题

(一) 高校学生的情感出现变化

通过一些数据可以发现,高校学生在网络上查询信息的频率是最高的。在网络信息的环境中,它的信息是怎么也数不清的,大量的信息在网络中快速的传播开来,长期接触网络的高校学生也会产生一定的心理上的变化。因为从心理学的方面来对高校学生分析,在一定的外部环境中,如果外部的某种信息超出了高校学生所能承受的正常范围,就会很可能导致学生的精神紧张和困惑,从而加深对高校学生更深层次思维的影响。我们也知道,网络上的一些信息也是有好的有坏的,各种文化,思想,观念和和一些生活习惯,也都能在网络上相应的表现出来^[1]。这些信息没有经过相应的处理,

就被传播到网络上,甚至还有一些不良的娱乐活动,非常容易造成高校学生认识水平的下降,对学生今后的发展并不是有好的。并且,无论网络上的信息多么的精彩生动,它始终都是一个机械的数据,用写完的方法来在网上进行传播,它的感情都是非常冷漠的。长期依赖于网络的高校学生,他们参与学校活动、社会活动以及与实际生活接触的次數也越来越少,这会导致高校学生人际关系的缺少,逐渐变得冷漠,进而导致引发各类情绪之间的矛盾。

(二) 高校学生的人格出现冲突

网络社会上的数字化特征会使高校学生产生个性上的矛盾。由于网络数字化的特点,使得图像、文字还有一些人物在网络化的过程中表现出许多不同的特征,使得网络警察对这些信息进行识别和监管变得越来越困难。因为网络本身追求的是自由、公平和效率,但是使用网络的高校学生并不具备与网络特征相适应的心理素质,因而在高校学生之间很可能产生个性上的矛盾。若在现实的人生生活中遭遇到困难时,却是选择逃离到充满了新奇、成功和刺激的网络上,不想直面困难,因而不能认识到自己的真实需要什么;而当高校学生沉浸在网路中时,很可能产生意识与现实的矛盾,从而失去控制,导致对网络产生依赖,形成难以戒掉的网瘾。

(三) 高校学生人际关系的变化

虚拟的网络世界也会使高校学生产生人际关系之间的矛盾。在网络的环境中,高校学生的行动一直都是处于虚拟的状态当中,学生与学生之间的交流都变成了在网络中谁都不认识谁的状态,缺乏学生之间的情感联系。一位心理学家曾说过:不管是学生还是其他人,如果在网络上的时间过长,就会导致他们失去与其他人沟通交流,还有参与一些有意义的活动等。并且,现在网络的安全问题也存在许多,使高校学生对网络上传播的信息的真假性也出现了怀疑的态度,从而导致高校学生在日常的活动中也会受到严重的干扰。

三、网络对高校心理健康教育的对策

(一) 开展网络心理健康教育

网络对高校学生的精神发展有其独到之处和复杂的作用,对网络所引起的精神卫生问题如睡眠障碍、网络成瘾等均对高校学生产生了很大的危害,因此,国家要大力开展和研究网络时代的心理健康教育的特征和规律,建立适合网络发展的网心理健康教育理论体

系,可通过开设选修课、专题讲座等一些形式,开设专有的心理健康教育。虚拟世界和网络世界两个词的意思是差不多的,网络的虚拟程度会使学生的身份变得越来越模糊,不管你是老师还是学生,在网络上的位置几乎都是相同的。不在现在网络发展的背景下,高校学生的接受能力也是不同的。虚拟的网络环境提高了高校学生的教育水平。网络上的信息是永远都不会消失的。在网络发展的背景下,社会、政治、经济、科技、文化、教育等很多很多的信息,可以把全世界的心理健康知识都能够汇聚在一起,形成一个非常独特的信息系统,能够为高校学生的心理健康教育提供相应的服务。同时,网络的开放性也使高校学生的心理健康素质也有了改善。高校学生可以自由自在地按照自己的需求来选择想要了解的信息资源,从而高校学生可以节约大量的时间、效率和费用,并且能够及时、精确地获得准确度信息。在加强高校学生心理健康教育的同时,提高高校学生积极参与一些活动,使这种现象成为一种积极的社会现象。高校学生的网上互动也可以增强大学生的参与意识。

例如,高校现在可以根据现在目前网络发展的现状,先设立好一套心理健康调查问卷,通过在校园网上的方式进行问卷的填写。最后,对学生填写之后的数据进行了统计,并对这些资料进行了相应的调查,从中找出了一些学生相同的心理问题,从而使高校能更好地发现学生心理问题并进行处理。还有,在学生刚进入校园的时候,高校也要对学生进行心理健康的调查,并对学生进行一系列的心理记录。通过对高校学生的学习和评价,及时的掌握高校学生的兴趣和心理状况,并根据结果进行有目的的指导,使高校学生也能够达到身心健康。

通过网络,可以引导学生适当地运用网络进行不良情绪的宣泄,但是,当学生没有自觉地去做好自己的工作,往往会被不良的网络所吸引,从而对学生的学业和之后的人生规划造成极大的不利。为此,必须要加强对高校学生的网上行为的心理健康教育。

(二) 建立网络的心理咨询方式

高校可以建立心理健康教育的校园网站。高校要适应现在网络社会的发展,以开放的态度迎接网络带来的不同的变化,建设具有特色的高校心理精神教育网络。

要根据高校学生的具体需要,在网站中设置一些关于学习、交友等这些方面的专题,或者还要提供一些关于考研的相关信息,在根据高校学生的目前心理健康状况,高校学生的实际情况对网站进行相应的调整,可以在根据学生的学习、人际交往等方面收集到的信息,对栏目内容进行随时随地的更新,像新的学生进入校园可增加一些生活适应、学习、人际交往等等的一些相关信息。同时,高校也要拓展网络上的心理健康辅导渠道。对当前高校学生的咨询服务方式主要有咨询中心咨询、书信咨询等等^[2]。网上心理健康辅导可以结合高校学生的现实情况和学生的每个人的不同的性格,采用电子邮箱这种方式。电子邮箱与一般的书面信件相比,电子邮件更加的方便、快捷,还不容易不易遗失。高校的心理健康教育中心可向心理老师提供电子邮箱,让学生出现问题能够直接、及时地向心理老师请教相关心理问题,接受电子邮箱的心理教师要负责地及时解答。这样高校学生的心理健康教育不仅可以防止和帮助学生减少心理问题,而且可以增强他们的心理健康的认识,增强学生的自我心理保护能力,增强学生的心理精神素质。在加强高校学生的心理健康教育的工作中,还必须要加强对广大高校学生的思想政治教育,以保证他们的思想道德水平。

例如,像现在网络技术的快速发展,一些网路上的通信技术也变得越来越快捷。高校就可以利用现在的网络技术,建立起学校自己的心理健康网站,学生在遇到心理问题,可以向学校的网站进行汇报,不用再在心里面憋着了;高校还可以在网络上开设一个专门的心理咨询室,对学生进行专门的心理健康教育;或者,高校也可以在网络中建立一个群,将有心理问题的学生拉进来,通过一些团体的活动,来帮助高校学生进行心理健康教育;还有就是现在网络的发展下,媒体在网络上也越来越发达,高校也可以与媒体联系,设立一个好的心理健康教育平台,来帮助高校学生解决心理问题;现在,像QQ、微信、微博等一些网络平台也在发展,高校可

以在QQ中建立视频号,微信里建立公众号,微博中发表一些文章,让高校学生加入进去,遇到什么问题时,也可以去及时的进行观看,来帮助高校学生更好的解决心理健康问题。

(三) 对心理健康教师的素质进行加强

加强心理健康教育教师在网络上的心理健康教育。在现在的网络时代,对高校学生的心理健康教育工作必须要具备具体专业的基本理论、专业技能和有着实际工作的经历,能够在网络时代处理学生的心理问题,懂得对计算机进行操作和利用网络技术,做到教育非常专业,对高校学生具有吸引力和感染力,同时要具有创新的精神,能去对高校网络心理健康教育找出更多的发展空间^[3]。在当今网络时代的社会,作为一名心理教育教师,必须具有很强的指导和管理技能,并能够不断地提升自己。在教师自我发展的同时,要注重对自己的教学技巧的熟练运用,增强自身的精神品质,将自己最好的一面展示给学生。在此基础上,还要注意预防高校学生的心理健康疾病,并在此基础上,加强对高校学生进行心理健康的宣传,使学生能够在校园生活中获得快乐,减轻压力,减少抑郁症的出现等。同时,高校要重视和重视学生的心理精神问题,并对学生进行及时的关注,以增强学生精神品质。同时,也可以建立高校网上心理健康教育的资料。运用网络建设高校学生的心理健康档案,掌握、学生心理的发展规律,并及时掌握学生当前的心理状态,是高校运用网络进行心理健康教育的一个良好的措施,也是高校开展网络心理健康教育的重要依据。

例如,现在心理健康教育的教师在网络上都能够看到一些高校学生因为心理的问题,而出现一些极端的行,伤害了学生自尊心的同时,也影响了学生的心理健康,给学生的身体造成了难以弥补的问题。这是作为心理健康教育教师不能够去避免的问题,心理健康教育教师要及时发现心理出现问题的学生,并给于学生积极的关注,给学生带去更多的关心和帮助,能够让他们正面自身的心理问题,有什么问题就说出来,在心里憋着更会伤害自己的身体;当心理健康教育教师发现有心理问题的学生在浏览消极的网络信息时,还要及时的去进行阻止,让学生变得积极乐观起来,不要整天因为一些不好的问题而对自己造成负面的影响;同时,心理健康教育教师也要对这部分学生进行积极向上的引导,为学生带去良好的心理健康教育风气,让学生能够直面自己内心深处的问题,及时解决,让学生能够在之后的日子里更加健康快乐的成长。

总结:总的来说,信息技术已经应用到了社会的方方面面,并且还产生了巨大、深刻的影响。同时,这也对高校学生产生了一定的心理和思想上的改变。信息技术在教育的发展上,能够使教育资源得到了充实,打破了传统的教学方式,增加了教育的途径,使高校学生的智力的进一步提高、与朋友交往的广泛性、性格的完善;但同时网络使用的使用也会对高校学生的情感、交往和个性等一些方面产生消极的影响。虽然国家目前已经在心理教育方面有了一些成果,但是因为国家对这个教育发展比较滞后,与互联网的快速发展还没有相互适应,信息技术还不能够真正运用到心理教育中,因此,如何运用信息技术开展大学生的心理健康教育还要进一步提高。

参考文献:

- [1]李丽. 新网络环境对大学生思想道德和高校校园文化的负面影响及对策研究——以甘肃省部分高校为例[J]. 创新创业理论与实践,2019,2(06):20-23.
- [2]李巍,李磊. 新媒体环境对大学生心理健康的影响及对策研究[J]. 智库时代,2019(36):257-258.
- [3]刘畅. 高校利用自媒体开展大学生日常思想政治教育的问题及对策研究[D]. 中国矿业大学,2019.

作者简介:

杨丽(1992—),女,汉族,山西大同人,西北师范大学硕士,西安培华学院传媒学院,辅导员,研究方向:思政

张妍(1993—),女,汉族,陕西西安人,西安财经大学硕士,西安培华学院会计与金融学院,辅导员,研究方向:思政