

# 网络环境下高职高专心理学教学与心理辅导策略创新研究

郑文

(淄博师范高等专科学校 山东 淄博 255100)

**摘要:** 心理学是一种以心理与行为为主体的学科,其形成与发展时间尚短,目前国内还处在初级发展的时期,而心理学教育体系建设上还有较大的进步空间。在网络环境下,应当有效利用网络技术及平台,创新心理学教学模式,改进心理辅导措施。针对目前高职高专学生存在的负面情绪,利用网络对其进行针对性的心理辅导,达到调节心态、提高心理健康水平的目的。

**关键词:** 心理辅导; 高职高专; 网络环境

## 引言:

受传统观念的制约,加之社会对高职高专教育的理解不足,导致了高职高专教育会受到不公平对待,很多高职高专学生也因此有不良心态,易产生心理困扰。为此,高职高专院校必须采取有效的手段,加强心理教育和心理疏导,使学生在职业教育中得到良好的发展。

### 1、心理教育在高职高专教育中的地位

高职高专的心理课是新开设的一门课程,它要求师生共同努力,开展良好的心理课既可以教授学生知识,又可以促进师生的相互理解,形成一个较好的课堂教学环境和校园氛围。心理教育不仅对学生有影响,而且对教师也有很大的作用。从教师的观点来说,透过心理学的教育可以提高教师的责任感与耐性,而心理学教育要求教师能够走进人的心灵深处,因此教师不仅要要对课程的内容负责,还要对学生进行心理上的关怀,使学生开启自我。心理课既注重学生的身心发展,又能充分地反映出教师对学生们的关爱。通过实施心理教育,能够帮助广大教师认识到心理学在高职高专院校中的作用和意义。高职高专的学生由于心理上的巨大压力没有得到充分宣泄,从而产生很多负面情绪,影响了他们的健康发展。这就要求教师能够及时掌握学生的心理状态,并在一定程度上帮助他们处理负面情绪,从而使他们获得更好的发展。

### 2、高职高专学生的心理现状

#### 2.1 常见的不良心态

与本科院校的学生相比,高职高专院校的学生在学业上要逊色一些,而且正值青春年少,很容易被情绪左右,具有很强的反抗性。通过对高职高专学生心理现状的调研,可以看出目前学生常见的不良心态包括:一是自我低下,目前我国高职高专院校的学生自我价值感普遍较低,其根源来源于社会对高职高专学生缺乏重视,以及高职高专院校学生无法对自身进行准确定位。因此,高职高专院校的学生往往会太过悲观,以至于不能很好地掌握理想与现实的联系。自我价值感偏低将会影响学生们的职业发展,进而影响他们的工作和价值观,导致恶性循环。二是懒散,这与我们国家的教育体制密切相关,当学生离开管理严格的高中进入管理宽松的大学后,很容易处于一种懒散的状态。此外,我国目前的教育比较偏向于理论教学,对实习、实践重视度不足,给高职高专学生的学习带来一定的消极影响,甚至影响到学生未来的发展规划。三是过度追求现实利益,当前大学生面临较大的就业压力,有的学生为了毕业后能找到合适的工作,参加各种各样的活动和培训,考不同种类的技能证书,反而给自己造成更大的心理压力,导致学习兴趣降低,影响到未来发展。

#### 2.2 学习恐惧症

“恐学厌学”是目前我国高职高专学生中最常见的问题,其原因在于:学生对学业没有热情和积极性,对自己的控制力不够,注意力易分散。高职高专院校的学生通常不进行深入思考,不明白自己为何会来上学,不清楚自己的喜好,也不清楚自己的特长。因此,学生们往往在专业选择和未来规划方面思考较少,对自己所学专业缺少兴趣,所以高职高专院校的学生经常出现旷课、相互攀比、模仿等现象。此外,还有一部分学生觉得自己学业不佳,想要努力改变现状,但因为底子差,学习习惯不佳,学校学习氛围不浓等因素,逐渐失去学习的动力。

#### 2.3 情绪问题突出

高职高专学生的心理世界是五彩缤纷、个性鲜明的,情绪变化最能直观反映其思想和心理状态的变化。高职高专学生在情绪方面常见的问题是:情绪不稳定、自我控制差、社交情感淡漠、感情易受到挫折、情绪被强烈压制、负面情绪体验较多等。相比于高中,高职高专院校的学习氛围要宽松得多,有的学生可能难以完全适应新的生活,在陌生的环境里,面对陌生的同学和教师,这种社会环境和人际环境带来的压力很可能会影响到学生们的生活状态,从而引起他们的情绪波动,影响到他们的心理健康水平。

#### 2.4 普遍存在自卑心理

高职高专院校的学生普遍存在自卑心理。这种普遍的自卑感与我国的社会环境密切相关,我国社会对职业教育的认识不够,导致高职高专学生在择业过程中受到一定的歧视,从而加重了高职高专院校学生的自卑感,也影响到高职高专院校的发展。此外,学生自身的性格也会影响学生的心理健康水平,比如沉默、孤僻等,如果没有得到及时指导,容易出现心理问题。

### 3、网络环境下高职高专院校心理辅导的优越性

#### 3.1 疏导和宣泄情绪

研究表明,利用网络进行心理辅导非常有效,可以有效地减少高职高专院校学生的负面情绪。将网络技术与心理学教学有机地融合在一起,通过微信、QQ、邮箱等渠道,为学生提供了一个可以自由发挥的舞台,让他们可以畅所欲言,宣泄自己的负面情绪。

#### 3.2 与高职高专院校学生的特征相适应

高职高专院校的学生普遍具有自我、敏感的心理特性,因此,可以根据他们的心理特点,开设专门的线上科普专栏,将形式多样化的心理保健知识发布到网上,让学生在网上进行各种形式的心理学习活动,使他们能够正确地评估自己,了解自己,改善自己的心理状态。

#### 3.3 易接纳

网络与特定的情境相联系,能够让学生更好地处理问题,提高心理辅导的可信度。运用网络进行的心理辅导可以使学生在处理问

题时采取更为主动的方法,表现出更为成熟的个性特征和举止。经过调查分析可知:在面对沮丧和压力时,采用恰当的思考方式和办法可以起到正面的效果。而以网络进行心理辅导的方法,较易为学生所接纳。

#### 4、网络环境下高职高专院校心理学教学与心理辅导对策的改革

学生自身特点各异,每个学生面临的困境和挑战也不尽相同,因此,在高职高专院校开展心理教育与心理辅导时,应从对学生的整体认识入手,将统计学方法与互联网相融合,从而达到提高学生心理健康水平、促进学生健康成长的目的。在此基础上,在网络环境下,心理学教学与心理辅导的改革应从三个层面进行。

##### 4.1 培养学生的主动求知能力

高职高专院校以为国家培养专业化人才为目标,必须充分关注学生的心理健康教育。首先,应使学生认识到,技术与理论是日后工作与发展的根本,因此,学生具有主动学习的觉悟,明白自我的目标,才能使日后的发展更为明确。在这种情况下,高职高专院校的教师必须要掌握好学生整体的心理状况,给予他们切实可行的建议,并给予他们有针对性的心理辅导,使学生们可以发现自身优点,进而提高他们的积极性。在此基础上,运用网络进行心理学教学和心理辅导,能够引起学生的兴趣,激发他们的激情,让学生们更好地了解和记住知识。与本科院校相比,高职高专院校的学生在学习过程中面临更多的阻碍和心理困扰,教师要注重培养学生的社会适应能力和职业规划能力,从根源上推动学生成长。新时期高职高专院校的心理学教学应从使学生明确自身的学习目的入手,在学生明确了自己的学习动力后,教师要针对学生的学习目标提出一些可操作性意见,帮助他们加深对自己的了解和对将来的认知。在心理学教学中,教师要充分了解他们的心态,了解他们的个性和情感需求,从而找到合适的方法,引导学生对自我形成全方位的认识,有助于教师针对学生自身特征,培养其自主学习的意识和能力,激发学生继续深入研究的动力,达到提升自身综合素质的目标。在进行课堂教学时,教师运用多媒体技术和互联网技术,把一些比较抽象的知识转换为可视化、易理解的知识,使学生能够更好地了解所学的内容,能够更好地理解和掌握知识和技能。

##### 4.2 加强教师与学生的交流

心理教育受重视不足,心理教育相对缺失,在一定程度上影响到高职高专院校学生的学业,影响到学生的未来发展。所以,在学习过程中,教师要主动与同学进行有效的沟通,要时刻了解和把握学生的心理活动,并针对他们的实际情况,进行相应的心理课程设计,以达到更好的效果。在此基础上,教师可以借助网络搭建起一个心理辅导平台,使学生能够与教师进行不记名的沟通,从而为学生们营造一个良好的个人空间,让学生们能够充分地宣泄自己的负面情绪。此外,教师还可以利用网络更好地理解和掌握学生的心理状况,并在学习过程中采取更有针对性、目标更具体的心理咨询与干预措施。在高职高专院校对学生的教育中,心理知识和技能的缺失会对学生的认知和态度产生一定的负面作用,甚至会对学生将来的发展产生负面影响。因此,要加强师生间的沟通,从沟通中把握学生的心理状况,理解学生生活中遇到的问题,运用心理学从根源上对学生学习和生活进行指导。通过网络,还可以方便地进行职业心理健康教育。比如,可以针对学生的具体情况,设立一个

心理教育服务平台,让学生登陆该平台与教师进行沟通与互动。通过与教师全面深入的沟通,可以让学生彻底放松,缓解自己的紧张情绪,向教师倾诉自身的困境,从而帮助教师更好地了解自己的心理状态。同时,教师也能从与同学的沟通中,发现当前学生存在的共性问题,并采取针对性的心理辅导。因此,在心理教育中,师生的有效交往和沟通是实现心理教育的重要前提。网络的发展使课堂的形式更加多元化,线上平台成为一种方便的教学手段,在心理学教学与心理辅导中要充分发挥网络的优势。

##### 4.3 实行多种评估办法

教师借助网络来了解和认识学生们的心理状态,并对他们的观点作出适当的评估与建议,需要依靠一种更为多元的评估体系,通过多样化的评估办法,能够帮助学生对自我形成更加客观的认识,从而使其成为一个健康的人。比如,可以将相关的评估系统与网络相连接,让师生能够在此平台上表达自己的观点,从而方便教师了解到学生的反馈信息,改进和调整自身的教学方法,从而达到更好的教学效果。通过师生互相反馈,学生可以在学习、工作、生活中获得更好的指导和机会。在新时期,教师要兼顾对学生的思想教育,在教育教学中要注重培养学生良好的个性和素质,增强学生对社会的适应能力。在实施心理教学与辅导的过程中,要通过构建多种评估体系来强化对教师的评估,进而提高教师对自己的教学认识。比如,教师可以在网络上构建一个多样化的评估系统,让同学们能够对教师的问题进行及时的反馈,从而对教师进行评估,这实际上是教师和同学之间的一种有效的交流,有利于改进课堂的运行。同时,也可以利用网络平台,为自己的教学提供一些帮助,帮助教师提高自己的教学技能。同时,学生也可以利用网络学习平台来表达自己的内心感受,对教师的教和学生的学都能起到良好的促进作用。

##### 结论:

文章首先分析了心理教育在高职高专教育中的地位和作用,以及目前高职高专学生的心理现状,进而论述了在网络环境下高职高专院校心理教育的特点,并就如何加强心理学教学和心理辅导的改革进行了论述。期望本论文对心理教育有一定的借鉴作用。

##### 参考文献:

- [1] 韩桂芬. 网络环境下高职心理学教学与心理干预策略创新探究[J]. 电子元器件与信息技术, 2021, 5(4):2.
- [2] 郭韡. 心理学视角下大学生网络成瘾的成因分析及干预策略[J]. 2022(2).
- [3] 岳晓平. 网络环境下中职心理学教学与心理干预策略创新研究[J]. 山西青年, 2020.
- [4] 丁毓, 李威, 雷鹏, 等. 互联网视域下高职心理学教学及心理干预策略探讨[J]. 科教导刊:电子版, 2021.
- [5] 刘欢, 白广平. 网络环境下高校心理学教学与心理干预策略创新——评《新概念网络心理学》[J]. 科技管理研究, 2021, 41(2):1.
- [6] 张咪咪. 论积极心理学视角下高职生心理危机与干预策略[J]. 继续教育研究, 2021(11):3.