

基于移动互联网时代的民办高校心理健康教育研究

赵雪娟

(山西工商学院)

摘要: 本文以民办高校心理健康教育的现状为前提,以移动互联网时代的特点为切入点,以此来分析移动互联网时代对大学生心理健康教育造成的影响,在此基础上探究在移动互联网时代通过哪些策略可以促进大学生心理健康教育。

关键词: 移动互联网时代;民办高校;大学生心理健康教育

一、引言

在 21 世纪的今天,高等教育中“大学生心理健康教育”等通识教育的重要作用也日益凸现出来,人们广泛认为其是实现大学生素质教育的重要手段之一。同时,在新的时代背景下,计算机网络的快速发展影响着当下大学生教育的环境和形态,这就要求教育要因时而异,适应时代发展做出变革。教育信息化也给国内高校开展网络教学提出了迫切要求。

二、民办高校心理健康教育现状——以山西工商学院为例

(一) 民办高校心理健康教育取得的成果

大学生心理健康教育是民办高校再推进教育教学工作中不可缺少一个关键节点,民办高校在大学生心理健康教育领域也取得了不少优秀成果。

1. 持续推进心理健康教育课程建设工作

山西工商学院在结合公共必修课的基础上,开设线下《光影中的心理学》《压力与情绪管理》2 门公共选修课以及线上《华人的心理、行为与文化》《恋爱心理学》《社会心理学》等多门选修课程,为在校大学生认识心理发展特点提供了帮助,同时帮助学生掌握了一些心理健康知识和心理调节方法。

2. 高质量完成了心理咨询和心理普查等日常工作

学校依据当下大学生心理健康工作,开展心理健康四级网络建设,建立分工协作、高效有序的学生心理健康教育工作机制,提高了学生心理健康教育工作的整体功能。

在学校心理学学习中心的安排下,组织新生进行心理健康测评工作,并根据测评结果,对筛选出有严重心理问题的学生及时进行干预,定期约谈;中心对每一位来访学生进行了详尽的咨询记录,并建立了心理咨询档案,为今后的心理咨询工作的展开提供了丰富的资料。对于具有特殊性的案例,中心严格遵守保密制度的约束,并以此为前提与来访学生所在二级学院心理辅导员保持联系和沟通,及时提供相应的指导和建议,尽量减少和杜绝学生心理危机事件的发生。

3. 大力推进心理健康教育宣传工作

山西工商学院推进心理健康教育宣传工作的方式主要包括开展“5·25 心理健康活动月”、举办讲座和社团指导等方面。

(二) 民办高校心理健康教育存在的问题

我国高校的心理健康教育起步于 20 世纪 80 年代,经历了一个漫长的发展过程,对于民办高校来说起步更晚,却也有了较大发展。但是,不可否认,目前民办高校心理健康教育的现状与大学生心理健康教育的要求还有较大距离。

1. 心理咨询教师缺乏

随着高等教育的发展,心理健康教育在高校教育中的作用日渐凸显,但是相应的保障条件却不能满足教育的需要。大多数民办高校中没有足够数量专职的心理咨询工作人员,此外兼职的人员也均由辅导员来担任,除了日常工作时间不充裕之外,在心理咨询过程中也会出现用德育的工作方法代替心理咨询治疗方法,这样就使心理健康教育变成了德育教育。

2. 机构之间缺乏沟通和交流

心理健康教育是一项漫长且浩大的工程,需要各个部门之间的协调配合,但是在民办高校中,各个部门人员比较精简,互相沟通配合不到位,信息交流传递存在障碍,而且心理健康中心和各个院系之间的配合也不够,缺乏有效的交流沟通,没有做到良好的工作

衔接,无法及时改正在心理健康教育过程中出现的问题。

3. 学生心理健康问题日益突出

学生心理健康问题日益突出,这也是各类高校在心理健康教育中所面临的严峻挑战,包括山西工商学院在内的民办高校也正面临着这个问题的现实考验。一方面,社会环境复杂,对当代大学生尚未成熟的价值观形成了一种冲击力;另一方面,大学生自身在校园生活中面临的各式各样的问题,这是他们不可避免的。在新入学时生活环境的变化和自我角色的转变,在班级、宿舍中的人际交往问题,临近毕业时的就业压力等各类状况都是导致大学生出现心理困惑,甚至心理问题的原因。

三、移动互联网时代给大学生心理健康造成的影响

(一) 正面影响

在移动互联网时代中,我们都无法否认计算机给我们带来了许多便利。首先,掌握移动互联网技术使得大学生获得更多的机遇。无论是学习上还是生活上。其次,掌握计算机可以使得部分学生优先掌控先机,更早规避风险、分析利弊。而对于大学生的心理健康教育而言,我们可以通过移动互联网技术,获得许多真实可靠的数据,对于这些数据进行运用、整理和分析,更加客观全面的明白大学生心理健康存在的问题,从而提高解决大学生心理问题的效率,进而避免大学生心理健康问题的产生。

(二) 负面影响

在步入大学生生活的初期,大学生面对良莠不齐的庞杂信息在一定的时间内是无法快速进行辨别的,当面对影响价值观的虚假信息时,不可避免的会对大学生造成一些冲击。在这样的环境下,学校的心理健康教育就显得十分重要。

首先,网络上的信息能给大学生带来多方面的遐想,其次,信息的来源广泛,使得如何高效的对信息进行甄别处理时又不触及学生的隐私,成为了在信息处理中不可避免的问题。所以移动互联网时代为大学生心理健康带来了挑战。

四、移动互联网时代大学生心理健康教育策略

基于上述分析,学校可以利用移动互联网时代的特点,开展以新媒体为基础的、有关心理健康的课程,并且搭建一个网络心理健康咨询工作室,突破心理健康辅导的空间障碍。

当下,大学生心理健康教育工作普遍局限于课堂的教学以及心理咨询室的辅导,这样使得心理工作的展开受到了空间、地域的限制,促使其作用不能得到有效发挥,而互联网的及时性、有效性好的解决了这一问题。

与此同时,学校的心理老师可以通过网络平台,及时地收集学生的心理健康数据,根据这些数据和信息针对不同的学生存在的心理健康问题,对症下药,通过网络平台进行耐心地沟通和疏导,以此来进一步解决学生的心理健康问题。

参考文献:

- [1]张军,杨露露.移动互联网时代“大学生心理健康教育”教学模式研究[A].黑龙江教育(高教研究与评估),2019,(6).
- [2]郝鑫.基于积极心理学的民办高校心理健康教育研究[A].智库时代,2019,(21).

作者简介:赵雪娟(1991—),女,山西太原人,中北大学硕士研究生毕业,现任山西工商学院辅导员