

# 互联网+背景下的高职院校学生的心理健康现状及对策

张景涵

(宝鸡职业技术学院)

**摘要:**从目前情况分析,互联网+背景下对高职院校教学具有极大的影响,尤其是现阶段高职院校学生参差不齐,而且学生获取知识的渠道越来越广泛,但是由于学生缺乏对是非的判断能力,对于很多不健康的网络内容难以区分,这对于学生的价值观和世界观具有很大的影响。文章从互联网+时代背景下,学生存在不同程度的心理问题着手展开分析,提出具有建设性的改革措施,促进高职院校学生拥有健康的心理和世界观,对学生成长乃至以后的生活起到良好的推动作用。

**关键词:**互联网+;高职院校学生;心理健康现状;解决对策

互联网+背景下高职院校教育教学受到极大的冲击,这种冲击既包含积极正面的影响,同时也涵盖负面影响,比如网络暴力对学生心理的影响非常大。如何利用互联网开展积极正面的教学是高职院校应当思考的问题,引导学生保持更乐观积极健康的心理,从互联网获取对自己有益的知识,摒弃对学生身心健康成长不利的因素。文章中从不同角度分析了高职院校互联网+背景下学生心理健康素养不同改善的解决对策,深化高校思想教育效果。

## 一、互联网+背景下高职院校学生心理健康现状

高职院校学生接触网络非常便捷,他们从网络中获取第一手新闻资料,这占据学生很多业余时间,使其无法更集中注意力在学习与生活,而互联网的很多内容对学生的成长是非常不利的因素,使其更加焦虑不能均衡分配时间,从而更容易形成焦躁的情绪。对于刚刚入校的学生而言,他们因环境的变化导致心理上的不适,同学之间的差异致使很多学生产生极大的落差,形成孤独感与无助感。在高考选择专业时,学生没有明确的目标,导致很多学生进入高职院校之后学习目标不明确,而且在职业规划方面几乎是空白的,不太懂得如何彰显自己的优势,这样的大学生活会让学生的整体学习是迷茫无助,久而久之,加重学生的心理负担,导致他们心理问题越发严重,这对于学生的综合成长是非常不利的。因而在互联网+背景下的高职院校教学中必须要关注学习的心里健康,提供更强有力的指导与引导,使其具有积极乐观的精神,塑造积极向上的品德。

## 二、优化互联网+背景下高职院校心理健康的具体对策

### (一)以学生实际情况分析学生心理状况

高职院校是我国教育的重要组成部分,而心理资本研究在高校范围内的不断拓宽,在某种程度上说明心理资本研究的重视度得以提升,而且从最初的基本结构及要素,再到最终的大学生心理健康研究,跨文化开展等等,这样实现了心理资本的创新研究。这其中最具典型代表的是熊猛、叶一舵等等,他们的研究观点认为在中国背景下,高校学生心理资本主要是由以下元素构成:个人力、人际力,而对于个人力来说,具体包含以下方面因素:自信、乐观、坚韧;人际力则包含感恩与谦虚,从上述研究可以看出,针对高校学生心理资本而言,通常是由多维度多层次系统构成;对高校学生心理资本团队予以干预,则在某种程度上能够最大限度提升他们的心理资本水平。与此同时,这类研究在大学生团体中得以显著应用及提升,并且能够获取比较真实的研究成果。

### (二)积极引导学生形成健康心理素质

高职学生正处于人生非常关键的阶段,在这一时期树立良好的价值观对于他们一生帮助都非常大。高职学生社团学生在社团工作中自我能力得到极大的体现,但是他们却形成了自大、傲慢、漠视的心理,针对这种现象,高职学校的相关领导应高度重视,否则将会影响学生社团在校园活动中的号召力。在学生社团中,有家庭条件相对较差的学生,他们会表现出高傲的姿态以掩饰内心的真实状态,教师在了解学生情况之后,采取切实可行的措施帮助学生摆脱学费困扰,比如向学校申请助学

金、设立勤工俭学岗位等等,促使学生形成正确的价值观,通过自身的努力获取报酬,这也是为学生日后走上工作岗位打下良好的基础。

心理咨询师在了解到学生的真实想法之后,根据学生各自的特点采取不同的解决方式,帮助学生消除心理健康问题,使其能够以良好的心态面对社团工作,加强其与普通学生的交流,增强学生之间的向心力。此外,可以借鉴国外相关经验,结合我国高职学生的实际情况,具体情况具体分析,从根本上杜绝学生社团成员的心理健康问题。

### (三)构建专业化的教师队伍

心理健康教育工作是高校教育的重要组成部分,这对教师的教学提出了更高的要求,他们需要从以下方面组织展开教学:首先,必须开展德育教育,与此同时,心理健康工作者职责相当于心理医师,不仅需要具备专业的知识,还需要将心理健康教育实现最大化。高校发展离不开心理健康教育,需要成立专业的心理咨询机构,并且配备专业的人员,强化工作人员业务素质培养,从而能够促进其专业性能够达到最大限度。心理健康教育对学生的一生都会受用,所以在高校期间对其展开适当的心理疏导,让学生能够树立正确的人生观及世界观,积极渗透以人为本的教育理念,强化责任意识,重视教育活动科学性,这样展开的心理健康教育才具有实际意义,借以提升心理健康教育的整体水平。由于学生个体的差异性,在对其展开心理健康教育时,需要从学生的具体情况着手分析,以强化教育的有效性,在教育过程中注重理论联合实际,提升教育的实效性。

### 结语:

总而言之,高职院校学生心理健康是高校教学的重要组成部分,在互联网+背景下高职院校学生的心理健康如何保障是教改的重要部分,高校需要从多个层面对学生进行健康的心理引导,让学生能够从网络中获取更多积极正面的知识,并且在很大程度上优化学生心理状态,为之后学生的学习乃至生活奠定良好的基础。文章中重点论述分析了高职院校互联网+时代学生心理健康的现状,并针对现状提出更优化的教学改革方案,深化教育改革效果。

### 参考文献:

- [1]王青青.互联网+背景下的高职院校学生的心理健康现状及对策[J].才智,2018,(17):74.
  - [2]贺杏妹."互联网+"背景下高职院校大学生心理健康教育模式的构建[J].南方农机,2019,50(12):103,109.
  - [3]余璐璐,唐跃英.书院制背景下高职院校学生心理健康教育模式的优化——以浙江工商职业技术学院为例[J].职教通讯,2017,0(26).
  - [4]余璐璐,唐跃英.书院制背景下高职院校学生心理健康教育模式的优化——以浙江工商职业技术学院为例[J].职教通讯,2017,(26):59-61.
- 陕西省职业技术教育学会课题,课题编号 SZJYB191-004,课题名称互联网+背景下高职院校学生心理健康现状与提升策略研究