

# 揪揪当代大学生的心理健康+互联网

陈乐芬 罗萍 阮毅

(兴义民族师范学院 562400)

**摘要:**现在的大学生的心理健康发展与以往不同,在互联网+的网络背景下大学生们自己具有鲜明的特点,例如对知识的强烈渴望,强烈的创新精神和广阔的视野,这些都是学生自身的优势。同时,当今的学生也有自己的劣势,例如挫败感和自理能力差,甚至大多数同学经常会面对对于理想与现实矛盾的困惑、对学习的焦虑以及来自家庭和同学之间的情感等问题。而这些心理问题很可能导致学生造成扭曲的人格,从而酿成悲剧。为了避免这样的悲剧发生,我们就要提前了解学生的心理状况,来进行疏导和健康教育。本文章就重点抓住这些学生心理健康发展的各种特征,从而给出相应的解决方案和教育措施。对心理健康有问题的学生进行心理健康教育工作。从而来帮助学生拥有健康的心理。

**关键词:**大学生;心理健康;教育;情感;解决方案

文章编号: X2021010

The mental health of contemporary college students + the Internet

Chen Lefen Luo Ping Ruan Yi

**Abstract:**The mental health development of college students is different from that of the past. Under the background of Internet +, college students have distinctive characteristics, such as a strong desire for knowledge, a strong spirit of innovation and a broad vision, which are the advantages of students themselves. At the same time, today's students also have their own disadvantages, such as frustration and poor self-care ability. Even most students often face the confusion of the contradiction between ideal and reality, anxiety about learning, and emotional problems from family and classmates. And these psychological problems are likely to cause students to create distorted personality, resulting in tragedy. In order to avoid such a tragedy, we should understand the psychological condition of students in advance, so as to carry out counseling and health education. This article focuses on the various characteristics of these students' mental health development, so as to give corresponding so

**Key word:**College students; Mental health; Education; Emotion; The solution

## 0. 引言

大学生常见的心里问题有:环境适应问题;学习问题;人际关系问题。怎么与身边的人和睦相处,处理好人际关系等问题。恋人之间相处;性格与情绪问题。如自负、胆小、对自己不信任、神经质、懒惰、性格偏激、情绪不稳定等等。再到今后的求职与择业问题。互联网以无处不在的方式介入到了大学生的生活,给大学生带来了心里方面的影响。网络一方面满足大学生实现自我价值的愿望,另一方面却影响了大学生奋发向上,积极进取的前进动力。网络在生活中也帮助我们很多,也让很多内心的大学生通过网络来与人进行交往,让他的生活不再孤单,从此打开心扉,从内心变得外向。网络还打开了学生们的视野,不懂的知识网上都有,这些使大学生的学习方式、交往方式、闲暇方式都发生了改变。但同时网络的平等开放也给学生带来了心里上的负面影响。有些学生整体沉迷于网络的世界不能自拔,以至于荒废了学业,导致大学四年一事无成,一无是处,自然毕业了就要面临就业压力,因为在校期间成绩平平,缺少特长,导致找工作非常艰辛,有的大学生自然承受不了这样的压力,可能导致结束生命这样的悲剧。但任何事物都是有害有利的,我们也不能因为网络的不利因素来禁止网络,我们应该让学生树立健康的心理来扬长避短,把网络的好处发挥起来。固然要让学生们心理健康,线下的工作也是必不可少的一部分,毕竟人与人面对面相处会更有人情味,更能产生共鸣。我们最终还是采用线上和线下结合的方式来为大学生遇到的心理健康问题制作解决方案。

## 1. 介绍: 互联网+

“互联网+”已经融入在生活中的点点滴滴,在我看来“互联网+”是可以和任何一件事搭配起来的,所以它完全具备和万事万物都能结合运用起来的能力,所以人们可以充分发挥互联网+在各领域要素配置中的优化和集成作用,然后再将互联网+的创新成果深度融入于社会各个行业及事物中去。

我们最终还是采用线上和线下结合的方式来为大学生遇到的心理健康问题制作解决方案。首先运用互联网做一份关于大学生心里健康的问卷调查,然后线下采用人员推广,线上发布到QQ、微信、微博等。如果条件允许还可以在娱乐平台上推广,为了让同学们认真的回答,我们可以给予一定的利益,但利益不能超过流量费,最后通过问卷调查的报告进行分析,制作出解决方案,对有心理健康问题的学生进行心理疏导与心理健康教育工作。

## 2. 介绍: 大学生心理健康教育的特点:

在这个与时俱进的新时期里,大学生不仅要面临着自身学习的压力,还要面临着毕业后找工作的压力等,有些大学生在面对越来越大的竞争压力与生活中的各种挑战下,他们的心理问题变得越来越突出!导致大学生轻生事件和其他悲剧事件不断发生。本文从哪些方面会导致大学生心里健康不利的心理特点、大学生常见的心里健康问题及如何进行教育出发来针对性的解决问题。首先心理特点是心理活动进行时表现出来的稳态特性。如有人的观察仔细,而有的人的观察粗枝大叶,有人思维灵活,有人的情绪稳定、内向,有的人性格情绪容易波动、外向,有的人办事效率高,有的人办事效

率低,有的人办事果断,有的人优柔寡断等。这些差异是个体在社会实践活动中体现出来的个体能力,气质和为人处世、性格都有所不同。某种心理状态经过人们的多次心理揣测和体验就有可能转化为个人的心里特点(特别是性格),所以人们的心里状态极易和相印的心理特征发生混淆。比如一时的勇气心理状态和大胆的想法的混淆,这些性格混淆很可能让自己失去判断从而做出让自己后悔不已的冲动的事来。为了避免这样坏事的发生,我们就要找出每个人存在的心理特征的不同变化,从而来进行对症下药的心理健康教育。

### 3. 大学生心理健康教育的目的和意义

每个时代都有每个时代的故事,每个人都有不同的角色需要扮演,在这个五彩缤纷又日趋发达的时代,大学生们的心理健康也有存在大问题的时候。为了提前防止某些大学生因为心理健康问题而做出让自己后悔甚至结束生命的事发生,本团队就要提前来了解哪些学生存在心理健康问题,后而对这部分学生来进行心理健康教育和指导。我们做这件事的目的就是:1、让学生认清到自己的心理是否健康,如果存在一定的问题,那我们就可以给有这类问题的学生进行免费的咨询,让他们的心理回归正轨。2、使学生正确的自我认识,增强控制自我、能承受住发生在自己身上的各种挫折、与社会上的各种环境和谐相处的能力;3、引导学生拥有良好的品质和拥有健全的人格;引导学生发现心理健康出现问题时能有求助意识甚至主动求助,我们也会促进学生形成健康的心理素质,努力维护学生的身心健康,减少和避免不利于他们心理健康的因素;4、培养学生的想法新颖和实践能力。最后我们这样做的意义就是希望所有的同学们都拥有一个健康的心理,只有拥有健康的心理我们才不会被任何困难所打到,才能提高自身的价值,从而活出属于自己的生命意义。

### 4. 结合:互联网+背景下来揪揪大学生心理健康教育的优势

#### 1. 思维活跃,洞察力强

新一代的大学生在互联网的背景下甚至不受某些旧系统的束缚,他们生活在轻松的社交环境中。在新环境的许多方面的影响下,当代大学生比以前的大学生拥有更加活跃的思维,并且由于当前互联网和社会信息的多样化和快速发展,他们的视野变得更加开放。思维的灵活性和积极性已然成为当今大学生的最新的标签。更多的大学生愿意探索和学习事物,也会经常在社交群里出现一些新鲜搞笑的话语,这些无疑是添加了聊天的乐趣。

#### 2. 对新鲜事物接受能力较强

近年来,整个社会环境在互联网背景下的事物发生了迅速的变化。早在70年代,同性恋,变性人等早已被认为不受尊重和健康的思想或术语。而在当今社会中得到了认真对待。

### 5. 应对措施

#### (一) 鼓励学生正确对待自己的情绪

面对大学生心理健康在互联网+背景下发展的新特征,必须找到相应的对策,才能通过分析来了解造成这些特征的根本原因,并总结问题的实质。普及大学生的心理知识,鼓励他们以正确的方式调控自己的情绪。

### (二) 构建心理咨询团队

要想建立一个完整而专业的心理咨询团队,那么本团队的成员均应具有经国家认可的三级以上心理咨询师证书。本团队的成员组成也应该具有更全面,涉及面更广多项技能。除学生班主任外,他们还应继续研究心理辅导,并应由学生代理机构的工作人员普及,甚至还应包括专职大学老师在内都必须学习并精通心理学。换句话说,这样不但可以提高解决心理问题的及时性,而且还可以确保校园的安全与稳定。在各种力量的帮助下,构建一个校园心理网络,共同监测大学生的情绪和心理状态。大学的心理是否健康是由在校老师,班级上的心理委员会,宿舍心理委员会和同学建立的分层覆盖。确实,要想每个同学都拥有健康的心理状态,团结的力量才是最最重要的,我们就要学会灵活运用全体师生的互相监督和相互关怀来凝聚起一股爱的力量。就像密切相连的心理网络交流就是通过各级网络人员连接,因此基本没有遗漏或缺陷一样。我们的同学也都能个个健康发展。

师生之间应经常相互交流沟通,老师应始终清楚学生当前的状况;学生和学生应相互监督,了解同班同寝室学生的情绪状况,及时报告问题。

### 六、结语

健康是决定一个人能不能够适应社会上的各种事物并为其做出贡献的基础。因此,从古至今人们对健康的追求都是永无休止的。健康并不是说人不生病就是真的健康了,我们还要知道精神、心理、身体的健康了才真的健康了。大学生心理健康的问题,也是人们最重视的事情之一,作为一名还天天身心都在校的学生,其社会经历屈指可数,视野及知识量也还不够丰富,但他们又向往追求独立化和个性化,在这个过程中,难免会与社会产生冲突,因而产生心理问题。我们要做的就是不断发现大学生的心理健康问题,从而冷静应对解决。社会变革过程对学生成长,尤其是他们的心理健康的负面影响引起了全社会的关注。它呼吁学校对学生进行分析教育,培训他们成为综合型人才。这不仅是实施素质教育的必要阶段,而且对培养高素质人才有着深远的影响,对于确保各位学生的心理健康具有现实的意义。让从事教育工作者对心理健康教育进行研究和分析,可以提高大学教育的效果,更好地促进新时期人才的全面发展。

#### 参考文献:

- [1]何新刚.高校学生心理自我觉醒与成长探讨[J].中国成人教育,2018(24):76-78.
- [2]张佳宁.浅析学生心理教育问题[J].考试周刊,2018(44):47.
- [3]朱素芳,唐天敏,欧阳蓉,柳巧红.班主任对学生健康心理成长的培养与研究[A].《教师教学能力发展研究》总课题组《教师教学能力发展研究》科研成果集(第十六卷)[C].《教师教学能力发展研究》总课题组,2018:5.
- [4]李小容.家庭教育对大学生心理健康的影响分析[J].产业与科技论坛,2018,11(12):130-131.
- [5]姚远.当代大学生心理健康教育初探[J].辽宁医学院学报(社会科学版),2017,9(02):49-51.