

# 网络环境下高职高专心理学教学与心理干预心理 辅导策略创新研究

郑文

(淄博师范高等专科学校 山东省淄博市 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,以及针对学生群体改进心理干预心理辅导措施。针对目前高职高专职业技术学院的学生存在的负面情绪,利用网络必须对其进行针对性的心理介入辅导,以达到调节其心态、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:

由于受传统观念的制约,加之社会对高职高专教育的理解与理解不足,导致了高职高专教育的会受到不公平对待,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,高等职业技术学院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,使学生其在职业教育中得到良好的发展。

### 1、高职院校心理教育在高职高专教育中的地位

职业技术学院高职高专的心理课是新开设的一门课程学科,它要求师生共同努力,开展良好的心理课既可以教授学生的知识,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心,而心理学教育要求教师能够走进人的心灵深处,因此教师不仅要对学生负责,还要对学生进行心理上的关怀,使学生其开启自我。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孩子们的关爱。通过实施心理教育,能够帮助使广大的教师认识到心理学在高职高专院校职业学校中的作用和意义。职业学校高职高专的学生在学习过程中由于心理上的巨大压力而没有得到充分的宣泄,从而产生了更很多的负面情绪情感,影响了他们的健康发展。这就要求教师能够及时地掌握学生的心理状态,并在一定程度上帮助他们处理克服负面的情绪情感,从而使他们获得更好的发展。

### 2、高职高专学生的心理问题比较常见现状

#### 2.1 目前职业学校学生的常见的不良心态负面心态

与本科院校普通高校的学生相比比起来,高职高专院校职业学校的学生在学业上要逊色一些筹,而且正值青春年少,很容易被情绪情感所左右,具有很强的反抗性。通过对职业院校高职高专学生的心理现状的调研,可以看出目前学生常见的不良心态包括有如下:第一,一是自我低下,目前我国职业学校高职高专院校的学生普遍存在自我价值感普遍较低着自卑感,而学生的自卑心理其根源来源于社会对于职业高职高专学生缺乏重视,再加上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他们往往会太过悲观,以至于不能很好地掌握理想与现实的联系。职业学校的学生一旦产生了较大的自卑感,自我价值感偏低将会极大地影响他们学生们的职业发展,进而影响他们的工作和价值观,导致恶性循环。二其次就是懒散,这是因为与我们国家的教育体制密切相关问题,高职院校学生学习压力和学校的体制有很大的关系,当他们学生离开管理严格的高中进入管理宽松的上了高职院校之大学后,就会很容易产生处于一种懒散惯性的状态。另一方面此外,由于我国目前的教育体制比较偏向于理论教学化,因而在某种意义上忽略了对实习、实践环节的作用重视度不足,从而给高职高专生的思想产生了消极的影响给高职高专学生的学习带来一定的消极影响。消极心态会严重地,甚至影响到学生的将来计划未来的发展规划。三是现实的利益心态过度追求现实利益,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,不管是在职业学校,或是在大学里,他们都会被现实的工作环境所左右,有的人会因此而感到害怕。所以,在高职院校里,学生会为找工作做好充分的心理准备,

比如拿到各类文凭,去参加各种各样的训练。长期如此,会使学生的学习能力下降,从而导致学习态度偏差,影响到他们的前途未来发展。

#### 2.2 学习恐惧症

“恐学厌学”是目前我国职业高职高专学生院校中最常见的问题,其原因在于:学生对学业没有什么热情和积极性,,对自我的自我控制力不够,对学业没有积极性,从而影响了学习的积极性注意力易分散。高职高专高等职业院校的学生,在入学前,很难思考自我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在选修的时候,他并没有仔细地思考过,对于专业的研究,他们的积极性显然是不够的,所以高职。同时,由于高专院校的学生经常出现旷课、相互攀比比较、模仿等现象,这些都是造成这些现象的原因之一。但同样的,也此外,还有一部分学生人觉得自己的学业不佳,做错了事情,想要努力改变现状,但因为他们的底子很差,学习习惯不佳,方式也不是很好,再加上周围的因素学校学习氛围不浓等因素,让他们的学习变得更加艰难,逐渐失去了学习的动力。

#### 2.3 高职院校学生的心理问题比较突出情绪问题突出

感情是人对客观世界的一种心态,它是一种与自身需求相符的经验。高职高专学生的心理世界是五彩缤纷、个性鲜明的,其中情绪变化最能直观反映其思想的多姿多彩和千姿百态和心理状态的变化。情感高职高专学生在情绪方面常见的的问题是:情绪情感不稳定、自我控制差、社交情感淡漠、感情易受到挫折、情感的情绪被强烈压制、情感的负面感受负面情绪体验较多等。相比于高中,高职高专职业院校学校的学习氛围要宽松得多,有的学生可能对于刚刚从高中生到高等职业学校的人来说,他们还没有难以完全适应新的生活。在职业学校中,由于面临着,在陌生的环境、里,面对陌生的同学和教师的双重压力,这种社会环境和人际环境带来的压力很可能会影响到他们的情感学生们的生活状态,从而引起他们的情感情绪波动,使影响到他们变得更加沉默的心理健康水平。

#### 2.4 普遍存在更普遍的自卑心理心态

自卑是许多专家、学者的主要研究对象,而西方的研究者则是最先提出自我贬低的观点的法国思想家蒙田,他从哲学或文学的视角论述了自我的自卑性;英国的历史学家霍布斯则从哲学的视角阐述了“自卑感”;他主张权利哲学,认为人类的斗争导致了人类的低贱;职业院校高职高专院校的学生也有许多的心理问题普遍存在自卑心理,特别是他们的自卑感比较强。职业技术学院的学生这种普遍的自卑感是由于与我国的社会背景环境密切相关,我国和社会对职业教育的认识不够,导致他们高职高专学生在择业过程中存在着受到一定的歧视,从而导致了加重了职业技术学院高职高专院校的学生的自卑感,也导致影响到了职业技术学院高职高专院校的发展。在职业学校,大部分都是独生子女,在家长的陪伴下,他们会受到更好的照顾,如果让他们去一个大团体,问题就更大了。另外此外,学生自身孩子的性格也有问题会影响学生的心理健康水平,比如沉默、孤僻等,如果没有得到及时的指导,很容易出现心理问题心理问题。

3、职业院校心理辅导与网络环境下高职高专院校心理辅导的优越性

### 3.1 疏导和宣泄情绪科学与实际

研究结果表明,利用网络进行职业教育的心理介入辅导非常有效,可以有效地减少职业学校高职高专学生的负面情绪。通过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让学生自由发挥的舞台,比如微信、QQ、电子邮箱等,通过微信、QQ、邮箱等渠道,展示出他们的负面情绪,让他们可以畅所欲言,宣泄自己的负面情绪。

### 3.2 与职业技术学院高职高专院校的学生特征相适应

职业学校高职高专院校的学生普遍具有自主自我、敏感的心理特征,因此,可以根据他们的心理特点,开设专门的网上读物线上科普专栏,将形式各种多样化的心理卫生方面的内容保健知识发布到网上,让学生在网进行各种形式的心理活动学习起到,使他们能够正确地评估自己,了解自己,提高改善自己的心理状态。

### 3.3 可视化易接纳

将网络与特定的情境相联系,能够让使其学生更好地处理问题,提高了心理辅导介入的可信度。运用网络进行的心理辅导介入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。经过调查和分析,可以得出结论可知:在面对沮丧和压力的时候,采用恰当的思考方式和方法可以起到正面的效果。而以网络进行心理辅导介入的方法,较易为学生所接纳。

## 4、网络环境下职业院校高职高专院校心理健康教育教学与网络环境下的心理介入辅导对策的改革

由于学生自身的特点各异,特别是他们自身的负面心理状态每个学生面临的困境和挑战也不尽相同,因此,在职业学校高职高专院校开展心理教育教育与心理介入辅导时,应从对学生的整体认识入手,并运用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,在网络的背景网络环境下,心理介入的教育与教育对策心理学教学与心理辅导的改革应从三个层面进行。

### 4.1 培养学生的主动的求知能力

高等职业技术学院高职高专院校以为国家建设职业培养技术专业化人才为目标,必须充分关注学生的心理健康教育。首先,应使学生学员认识到,「技术与理论」是日后工作与发展之的根本,因此,应使学生具有主动的「学习的」觉悟,明白「自我」的目标,才能使「日后」之的发展,更为明确。在这种情况下,职业学校高职高专院校的教师必须要掌握好自己学生整体的心理状况,给予他们宝贵切实可行的建议,并给他们有针对性的心理辅导,使他们学生们可以在自己身上发现自我的提高自身优点,进而提高他们的积极性。在此基础上,运用计算机技术网络进行心理教育学教学和心理辅导,使其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,并能引起他们的兴趣,激发他们的激情。职业技术学院的目标是培养具有职业技能的专业技术人员,教学方法具有很强的专业性,而且学生所接受的教育对于他们将来的发展具有非常重要的意义。与其他高校本科院校相比,职业学校高职高专院校的学生在学习过程中存在着许多的面临更多的阻碍和心理困扰问题,教师。要注重培养学生的社会发展适应能力和职业发展的趋向规划能力,从根源上推动他们的学生成长。新时期的职业技术学院高职高专院校的心理教育学教学应从使学生学员明确自身的学习目的入手,。在学生明确了自己的学习动力以后,教师要针对学生的学习目标提出一些有针对性可操作性的意见,帮助他们加深对自己的了解和对自己的将来的认知。在引导学生的心理过程中心理学教学中,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,引导他们学生去克服他们的心理问题,对自我自己进行形成全方位的认识,有助于教师针对学生其自身的特征,培养其自主学习的意识和能力,激发学生激发其继续深入的研究的动力,达到和提升自己的综合素质的目标。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,从而使他们能够更好地理解和掌握知识和技能所学的内容。在课堂上,通过运用计算机技术,把一些比较抽象的知识转换为一些基本的知识,使他们能够更好地理解这些知识。

### 4.2 加强教师与学生的交流

由于缺少重视心理教育受重视不足,心理教育相对缺失,导致职业学校未能全面理解心理学,从而在一定程度上影响到高职高专院校学生他们的学业将来发展,影响到学生他们的未来发展人生和学业。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员的心理活动,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,教师可以借助网络互联网搭建起一个心理辅导平台,使学生员能够与教师进行不记名的沟通,从而为学生们其营造一个良好的个人空间,让学生们使其能够充分地宣泄自己的负面情绪情感。此外,教师还可以利用网络互联网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、为有目标更具体的心理咨询与干预措施。在高职高专职业院校对学生的心理教育中,心理知识和技能的缺失会对学生们的认知和态度产生一定的负面作用,甚至会对学生其将来的发展产生直接的负面影响,从而对其认知和态度产生一定的负面作用。因此,要加强师生间的沟通,从沟通中把握学生的心理状况,理解学生学习生活中遇到的问题,运用心理学从根源上对学生进行学习 and 生活指导。通过互联网,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,设立一个心理辅导教育服务平台,让学生登陆该平台与教师进行沟通与互动。通过与教师面对面全面深入的沟通,可以让学员彻底地放松,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交往是实现心理教育的重要前提。网络互联网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,可以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

教师要借助透过网络来了解和认识学生们同学的心理状态,并对他们的观点作出适当的评估与建议,以达到此目的,必须要有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,以使其能对能够帮助学生对自我形成有一个更加客观的认识,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互联网网络相连接,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,改进和调整自身的学习教学方法,从而达到更好的学习教学效果。通过师生互相反馈此外,在教师的介入下,学生可以在学习、工作、生活中获得更好的指导和机会。在新的时期,教师要兼顾对学生的思想教育,在教育教学中,要为其注重培养学生良好的个性和素质,增强学生其对社会适应能力。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映反馈,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,也可以利用这个网络平台,为自己的教学提供一些帮助,帮助他们教师提高自己的学习方法教学技能。同时,学生也可以利用这个学习网络平台来表达自己的心理感觉内心感受,并说明自己所喜爱的心理,教师也可以据此改进自己的学习方法对教师的教和学生的学都能起到良好的促进作用。

### 结论:

文章首先分析了通过对心理教育在职业高职高专教育中的地位和分析,以及目前职业教育中的负面情绪高职高专学生的心理现状,进而论述了在互联网的背景下网络环境下高职高专院校,职业教育心理教育的特点,并就如何加强职业教育的心理教育学教学和心理学干预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.