

基于网络环境的大学生心理教育方法探索

许中航

湛江科技学院 广东湛江 524084

摘要:大学生是基础网络环境较多的群体,高校的校园也是网络用户最为密集的区域,一些网络上的负面新闻对于大学生的心理状态影响较大,导致焦虑、暴力、抑郁等情绪出现,不利于心理健康,因此需要为大学生提供相应的心理指导。心理教育包括心理素质教育和健康教育,对各项心理机能进行协调和完善,保证心理健康。本文对网络环境的大学生心理教育方法进行分析探索,制定相应的心理疏导方法,提升大学生心理健康。

关键词:网络环境;大学生;心理教育;方法

Exploration of psychological education methods for College students based on Network environment

Xu Zhonghang

Zhanjiang Institute of Science and Technology, Zhanjiang, Guangdong 524084

Abstract: college students is the foundation network environment more groups, colleges and universities campus network users the most densely populated area, some negative news on the network for greater effects on the psychological state of college students, in anxiety, violence, depression and other emotional, not conducive to mental health, so you need to provide the corresponding psychological guidance for college students. Psychological education includes psychological quality education and health education, coordinating and perfecting various psychological functions to ensure mental health. This paper analyzes and explores the methods of college students' psychological education in network environment, and makes corresponding psychological counseling methods to improve college students' mental health.

Keywords: Network environment; College students; Psychological education; methods

大学生是接触网络环境较多的群体,但是网络环境下各种信息混杂,一些极度消极、悲观以及暴力死亡在网络环境中存在,对于大学生的心理状态造成一定的影响,因此在高校开展心理健康教育已经成为趋势。对于高校大学生的心理教育在教育部颁布的《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》中有相关规定。而且有研究显示,我国高校大学生约20%存在各种心理问题,校园暴力事件、大学生自杀事件也不断出现。传统高校心理教育方法单一,教师将一些心理学知识进行讲解,整体教学效果不理想^[1]。因此需要对方法进行改进,在互联网的背景下制定为之相适应的教育方法,对大学生的心理状

态进行更加有效的干预,以提升心理教育的有效性。

一、心理教育概述

心理教育的研究最早出现在上世纪初,美国学者比尔斯提出了心理健康方面的研究,后由其他心理学家对内容不断扩充,形成较为完整的体系,其定义为:通过相应的教学手段使身体、智力、情感上得到平衡,以达到个人心境的最佳状态。从定义可以看出,心理教育是一个持续的过程,通过连续性的教育过程使人体保持性格完美、智力正常、认知正确、情感适当、意识合理、态度积极、适应良好的状态。大学生作为国家的未来,是推动社会转型的重要力量,对于大学生观念、能力的指导,有利于建立更加健全的人格,树立正确的价值观,对于社会的发展具有积极作用。

二、网络环境对大学生的影响

随着网络技术的发展进步,网络已经成为大学生交

作者简介:许中航,1985年2月,男,汉族,广东湛江,本科硕士,湛江科技学院,邮编:524084,助理研究员,思想政治教育。

流、学习、娱乐必不可少的部分,但是这样的变化对于大学生的心理会产生积极、消极的影响,具体表现在:

(一) 网络环境对大学生的积极影响

网络的出现使各种信息不再受到时间和地域的限制,信息的传播速度显著提升,大学生通过网络可以开阔视野,扩大自身的认知,得到更多的政治、经济、娱乐等各个方面的信息,并且参与各种话题的讨论,发表对于问题的看法,提升逻辑思维能力。同时网络具有虚拟的特征,在网络中不需要真实身份,自卑的学生可以找回自信,网络世界中无贫富贵贱之分,各个用户均处于平等的地位,可自由发表自身的见解,更加无拘无束;网络之间的交流不再需要面对面谈,相互之间的交流效率提升,因此可有效拓宽社交圈。

(二) 网络环境对大学生的消极影响

网络对于当代大学生有积极的影响,同时也会出现一些问题,作为一种短时间内可获取大量信息的平台,真实性受到较大的影响,一些信息真实性未得到核实,对大学生造成误导,出现认知方面的偏差,导致一些暴力事件的出现。因网络存在虚拟化的特征,每个人在网络中的身份并非真实,导致道德规范被弱化,加上现阶段对于网络环境约束的各种法规健全度不足,出现一些越轨行为、犯罪事件的出现。随着一些社交软件的出现,大学生过度依赖于虚拟社交,出现网络依赖和网络孤独,导致现实社会情感淡漠和麻木^[2]。

三、网络环境大学生心理教育的机遇和挑战

网络环境属于一把双刃剑,为心理教育的开展提供了机遇,同时也面临着挑战:

(一) 实现了多层次教育

网络具有隐匿性的特征,通过网络进行心理教育可缓解面对面交流的尴尬与紧张,学生可以通过网络询问隐私和羞于表达的问题,向老师倾诉真实的内心,并且为学生提供一对一的心理辅导,更加及时的解决心理问题。同时教育模式的改变,可以从多层次为学生提供心理疏导,将现实和虚拟环境进行结合,为多位学生提供咨询服务是,更好的帮助学生解决问题。

(二) 实现教育资源的整合

在互联网未普及之前,心理教育课程的设计主要依靠理论知识和教师经验的积累,而且学生接受教育主要依靠教师的课堂讲解,无法满足学生的心理辅导需求。随着网络环境的发展与进步,教师可以及时获取心理教育方面的最新研究成果,对课程进行革新,同时可以将文字、图片和视频进行结合,对于课程的生动性和趣味性进行提升,以保证较好的教学质量^[3]。

(三) 实现了虚拟教学

以往心理健康教育主要局限于教室、心理活动室等一些既定的空间内,空间上和时间上均受到较大的限制,而网络环境下心理教育则不受上述因素的限制,教师可以将课程录制成视频放在学校网络平台上,而学生可通过电脑、手机等观看视频,并且在线向教师提问,在线接受心理测试、辅导,提升知识传播的效率,提升教学适应性^[4]。

四、网络环境的大学生心理教育方法

网络环境下大学生的心理受到多种因素的影响,心理教育方法也呈现出虚拟化特征,因此应该结合网络环境的特征,制定相适宜的教育方法,提升教育质量,具体措施如下:

(一) 对教育理念进行革新

在进行心理教育时需要充分了解当代大学生在互联网下的心理特点,将学生作为教学的主体,询问学生的意见,为学生开展生动、多样化的健康教育活动,更好的完成学习的任务,发挥学生的主动性,提升教学质量^[5]。大学生随着时间的增长,心理状态不断发生变化,每一届大学生在校期间面临的心理问题不同,因此课程的设计要遵循发展的原则,紧跟时代发展与与时俱进,不断完善,以提升教学质量。大学生的心理教育存在个体化的差异,在设计课程时需遵循灵活性原则,结合学生的个体差异设计课程,提升教学的时效性^[6]。

(二) 对教学方法进行革新

在设计教育方法时需要传统方法进行改进,在充分了解网络环境对大学生的影响后,制定适宜其心理发展特点和身心发展规律的教学课程,将传统教育与互联网教育进行结合,在进行课堂心理教育的同时,建立特色的心理健康教育网站,大学生可以利用网站搜索感兴趣的知识,在网站中建立心理测试和心理健康模块,让学生获得更多的心理健康知识^[7]。同时为学生提供网络心理咨询,引导学生表达内心的真实想法,为学生提供正确的心理指导,对于不正确的思想和理念进行引导,以提升心理教育质量。同时网站可设置相应的小游戏、动画和微电影,对学生的心理状态进行潜移默化的影响,纠正感情淡漠的问题,提升学生的心理素质^[8]。

(三) 加强教师队伍建设

在网络环境下需要建立专业化、高效化的教师队伍,引进实力更好的教师参与到心理教育教学过程中,充分发挥大学生的自我教育、自我服务的功能,提升教学的质量。对教师进行科学的培训,提升教师的理论基础和专业技能,科学分析网络教育对于大学生思想、情感和生活带来的影响^[9],熟练的将网络技术应用到教学中,发挥其在教学中的作用。教师在工作中将心理健康教育

工作与大学生心理健康个性化特征结合,通过网络调查的方式了解大学生的心理状态,设计课程,更好的适应当前心理教育的需求,提升教育质量^[10-11]。

(四) 加强对学生的自我教育

自我教育是心理教育的切入点,大学生的心理问题大部分因自身的各种问题产生,只有通过自我协调以及专业的心理健康指导,才能保证学生的心理健康,因此对于学生的自我教育辅导非常关键。自我教育通过认识自己,要求自己,调控自己和评价自己,自己教育自己,因此教师在教学中发挥导向作用,将集体指导、个体指导、交流指导和咨询指导相结合,指导的过程中主动与学生沟通,但是不再强制性布置作业^[12],结合学生的个体化心理状态开展思想指导工作。向学生讲授自我劝告的方法,使学生经常反思自身的行为,自我提醒、自我反省,评估优缺点,发扬成绩,促使自己健康成长。自我教育可实现自我提升、自身完善、自我超越以及自我实现,是一个积极、主动的教育过程,对于大学生抵御心理疾病具有理想的效果,可加强心理免疫力,实现心理健康^[13-14]。

(五) 建立大学生心理档案

网络心理档案的建立可为心理教育提供更好的指导,也是开展网络心理教育的依据,因此在大学生入校后对其心理状态进行评估,将心理状态进行详细记录,并且间隔一段时间重新评估,客观真实记录学生的心理健康状态。档案中的内容不可随意更改^[15],在档案中不仅需要记录学生的基本信息,还需要深入了解学生的家庭背景和既往病史,对于出现心理问题的学生进行持续性的追踪,定期给予科学的心理疏导,同时对于一些潜在的问题也进行纠正。心理档案的建立可以动态化监控学生的心理变化轨迹,利用心理咨询中心和学生之间的联系,将信息沟通进行反馈,发现学生的问题做好疏导工作,对于心理疾病的预防起到积极作用^[16]。

(六) 构建心理互助体系

通过网络建立互助体,以互联网为平台,教师在其中起到指导的作用,学生作为主体加入到自助和互助机制中,在网络平台上进行心理测试和心理主导,学生可进行在线交流、在线听课,为存在同样心理问题的学生提供一个交流的平台。同时学生可以在帮助他人的同时,提升自身的成就感,提升自我教育质量,实现认知和心理功能的调节^[17]。

五、结束语

网络环境是指由于网络的渗透、扩张而引起的国家信息政策、信息管理体制、信息系统组织、用户信息行为和社会文化等方面的变化。大学生心理教育在整个校

园教育中占据较为重要的地位,但是网络环境下原有的心理教育队伍与环境之间适应性不足,为了保证心理健康教育工作的顺利开展,需要对教学模式进行改进,加强教师队伍建设,对教师进行规范化培训,提升教师人员的工作能力和业务素质,同时将网络环境和心理健康教育结合,提升整个心理教育的质量,通过网络对学生的心理健康状态进行详细的了解,开展教育与自我教育,提升整体的心理教育质量。

参考文献:

- [1]张艳,张树凤.网络环境下大学生的心理健康教育探索[J].现代职业教育,2021,21(1):214-215.
- [2]潘平.基于网络环境的大学生心理健康教育策略研究[J].黑龙江教师发展学院学报,2021,40(9):112-114.
- [3]夏静.网络环境背景下的大学生心理健康教育模式探究[J].山西青年,2020,33(17):153-154.
- [4]李海云.网络环境下高校大学生心理健康教育的变革与创新[J].黄河科技学院学报,2020,22(12):96-100.
- [5]范泽禹.网络环境下大学生心理健康教育现状与途径[J].西部素质教育,2020,6(5):84-85.
- [6]周亮.网络环境下大学生心理健康教育策略研究[J].知识经济,2020,10(14):131-132.
- [7]朱宁明.浅谈网络环境下大学生心理健康教育的创新途径[J].中小企业管理与科技,2020(3):74-75.
- [8]易晟男.构建网络环境下大学生心理健康教育新模式[J].创新创业理论与实践,2021,4(22):124-126.
- [9]刘丽芳.基于网络环境的大学生心理健康教育路径探索[J].济南职业学院学报,2021,12(4):82-84.
- [10]杨艳华.现代网络环境下的大学生心理健康教育新模式探究[J].重庆电子工程职业学院学报,2017,26(2):78-81.
- [11]宫哈婷.漫谈网络环境下构建大学生心理健康教育新模式[J].中外交流,2019,26,54(24):25.
- [12]李捷.大学生心理健康教育在网络环境下的新模式[J].当代教育实践与教学研究(电子刊),2017,11(8):62.
- [13]柏璐,咎倩.网络环境下大学生心理健康教育模式探析[J].教师,2021,43(36):17-18.
- [14]田文海.构建网络环境下大学生心理健康教育新模式[J].北京印刷学院学报,2021,29(12):138-141.
- [15]欧阳晓晶.网络环境下民办高校大学生心理健康教育研究[J].教育与职业,2017,45(12):110-112.
- [16]李冉.网络环境下大学生心理健康教育创新机制研究[J].中国新通信,2021,23(8):240-241.
- [17]牛德丽.构建网络环境下大学生心理健康教育新模式探究[J].传媒论坛,2019,2(21):103-104.