

“互联网+”环境下大学生心理健康教育模式探究

王 娜

甘肃建筑职业技术学院 甘肃兰州 730050

摘 要:在“互联网+”背景下,大学生在学习、就业、人际关系等方面承受着巨大的压力,心理健康问题日益凸显,传统心理健康教育模式亟需创新以适应新时代的发展需求。本研究通过分析当前大学生心理健康状况及存在问题,提出了一套能够适应“互联网+”环境的大学生心理健康教育新模式,涵盖网络化信息收集与智能管理、一体化心理健康服务网络构建、大数据技术在心理健康评估与干预中的应用,以及家校协作机制的强化四个核心策略。该模式不仅能够扩大心理健康教育的覆盖面和深度,还能提升心理健康服务的个性化和精准度,为大学生心理健康成长提供坚实支撑。

关键词:互联网+;大学生;心理健康教育;网络化信息管理

引言

互联网作为一把双刃剑,其在为大学生心理健康教育带来前所未有的机遇的同时,也伴随着诸多挑战与隐患。一方面,互联网极大地丰富了大学生的自我表达渠道与心理健康资源,为其学习交流提供了便利;另一方面,网络信息的泛滥、虚拟社交的增加等,亦可能对大学生的心理健康造成不利影响,诸如情绪失衡、社交焦虑等问题日渐凸显。鉴于此,适应“互联网+”背景下的大学生心理健康教育模式的探索与构建,已成为当务之急。本文意在剖析互联网对大学生心理健康的影响,探求新时代背景下大学生心理健康教育的有效路径与模式,旨在为促进大学生心理健康的发展提供理论依据与实践指南。

1.“互联网+”时代下大学生心理健康的影响及其双向维度

1.1 互联网环境下的心理健康机遇

大学生作为互联网的数字原住民,享受着网络带来的种种便利与机遇。大规模开放在线课程、各式各样的在线论坛和社交媒体等成为了他们自我提升和情感交流的重要阵地。这些平台不仅拓宽了他们的视野,还为他们提供了展示自我、交流思想的舞台,极大地增强了他们的自我认识和社会参与感。更重要的是,互联网的匿名性为大学生提供了一个相对安全的环境,让他们能够更加自由地表达自己的观点和感受,尤其是对于那些性格内向、不善于面对面交流的学生来说,可以在网络世界中找到归属感和自信。这些资源的普及,不仅提高了大学生对心理健康问题的认识和理解,也

为他们提供了解决问题的途径,有助于缓解心理压力,促进心理健康。

1.2 互联网环境下的心理健康挑战

现如今,大学生面临的心理健康挑战愈发复杂多变。网络信息的无序泛滥不仅威胁到了他们的心理健康,更在无形中塑造了一代人的价值观和世界观。各种负面信息、错误观念和有害内容如同洪水猛兽,无孔不入侵袭着大学生的心灵世界。大学生在缺乏足够辨识能力的情况下,极易受到不良信息的影响,从而形成偏激的价值观和扭曲的人生观。更为严重的是,互联网的匿名性和虚拟性为网络暴力、网络欺凌等负面行为提供了温床,这些行为对大学生的心理健康造成了极大的伤害。例如,网络暴力的受害者往往会经历极大的心理压力,甚至产生自我否定、社交恐惧等严重的心理问题。此外,在虚拟世界中建立的广泛社交网络,缺乏深度和真实性,不仅削弱了大学生的社交能力,也无法满足其对于真实情感交流的需求,反而可能加剧个体的心理孤立感。面对这些挑战,大学生心理健康教育工作需要采取更加有针对性和系统性的措施。

2.“互联网+”大学生心理健康教育的优势

2.1 新颖的教育方式

在数字化时代的推进下,心理健康教学模式迎来了创新的飞跃,尤其是在教育内容的呈现和互动方式上。多媒体资源如视频、音频和图文的深度融合,极大丰富了心理健康知识的表达形式,使得这些宝贵的知识以更加生动和易于理解的方式传递给学生。举例来说,复杂的心理理论和实践操

作通过视频案例分析和场景模拟，直观地展现在学生面前，极大地促进了学生对心理学知识的理解和吸收。视频学习的动态互动性和趣味性进一步激发了学生对于心理学的兴趣，加深了他们对心理健康重要性的认识。同时，随身携带的播客和音频课程使得学生能够在日常生活的碎片时间中，轻松接触到心理健康的相关讲座和故事，有效节约了时间的同时，也让心理健康教育更贴近学生的实际生活。此外，网络上的自我评估工具和互动平台为学生提供了便捷的自我检测和咨询机会。

2.2 网络化的交流平台

在当今互联网时代，多元化的网络平台如社交媒体、在线论坛和专业心理健康网站，已成为心理健康教育不可或缺的组成部分。这些平台以其匿名性和易于访问的特点，极大地满足了大学生在解决心理问题和分享心理健康信息方面的需求，有效促进了心理问题的早期识别和及时处理。例如，利用微博、微信和抖音等社交平台，一方面，心理健康专家能够迅速发布专业的心理健康资讯、实用的心理调适方法、在线心理测评和预约咨询服务等，这些信息快速传播，覆盖广泛，引发大学生群体的广泛关注。另一方面，大学生也能在这些平台上参与心理健康的讨论，分享个人经验和情感，寻找相互的理解与支持，有效地缓解心理压力，增强心理适应能力。尽管网络平台的开放性为心理求助提供了便利，但信息的准确性和用户隐私安全亦须受到重视。

2.3 全员化的参与方式

心理健康教育的参与方式在互联网的发展之下也经历了前所未有的变革，从传统的面对面教学模式转变为网络平台的全员化参与。这种变革不仅打破了地理、时间的限制，更实现了心理健康教育资源的最大化共享和利用。网络平台的开放性使得心理健康教育不再局限于特定的人群或地域，所有大学生都可以根据自己的需求和兴趣，随时随地访问和利用这些资源。无论是位于偏远地区的学生，还是身处国际化大都市的学生，都能够享受到同等质量的心理健康教育服务。这种全员化的参与方式极大地提高了心理健康教育的普及率和影响力，有助于形成校园内外的心理健康教育网络，共同构建心理健康的校园文化和社会环境。更为重要的是，通过在线课程、互动论坛、视频讲座等形式，学生可以根据自己的学习习惯和兴趣选择最适合自己的学习方式。这种个性化的学习体验不仅提高了学生的学习效率，也增强了他们

对心理健康知识的接受度和认同感。

3. “互联网+”环境下的大学生心理健康教育模式

3.1 信息收集与管理：网络化策略的优化

在传统的心理健康服务模式中，面对面的心理咨询虽然效果显著，但其服务的覆盖范围和资源配置存在明显限制，难以满足所有学生的需求。互联网技术的应用，尤其是学生频繁使用的社交软件平台，为心理健康服务开辟了新天地。高校可以通过这些平台，大幅拓宽心理咨询的空间和范围，实现心理健康服务的个性化和便捷化。专业的心理咨询师得以在这些平台上开展线上咨询，及时收集和管理学生的心理健康信息，为学生提供科学、有效的心理支持和干预。此外，互联网平台的数据管理能力为心理健康服务提供了强有力的支撑。高校可以利用这些平台对学生的心理健康信息进行全面的收集、整合和智能管理。通过建立学生个人心理健康档案，高校不仅能够对学生的心理状态进行动态跟踪和评估，还能够根据学生的心理健康状况提供个性化的咨询和干预方案。这种基于互联网的心理健康信息管理方式，大大提高了心理健康服务的精准度和及时性，为学生的心理健康保驾护航。

3.2 教育资源与渠道：一体化网络的构建

在“互联网+”的广阔舞台上，高校心理健康教育正迎来转型升级的关键时刻。为了更有效地拓展心理健康知识的传播渠道，高校必须充分利用网络教育的优势，构建一个一体化的心理健康服务网络。这一网络不仅能够推送适合大学生年龄特点的心理健康相关书籍和积极向上的心理知识，还能通过上传心理健康主题的教育影片，以生动鲜活的形式引导学生深入理解生命的意义，学会珍惜生命、自我保护。高校可以通过建立心理健康服务网站和在线教育平台，作为心理健康知识传播的主阵地。这些平台能够集中展示心理健康教育资源，包括但不限于心理学讲座、心理成长故事、应对压力的策略等。然而，打造这样一个一体化的心理健康服务网络，同样面临着内容监管和隐私保护的挑战。因此，高校必须确保平台内容的科学性和权威性，防止误导信息的传播。同时，还必须采取措施确保学生使用这些平台时的个人信息安全，以防数据泄露风险。

3.3 健康评估与干预：大数据技术的应用

为了精准把握大学生的心理健康状态，构建面向全体学生的心理健康评估机制显得尤为重要。机制的建立，要求高

校汇聚一支经验丰富、专业扎实的心理健康教育团队,开发并实施一套科学有效的心理健康评估方案。这套方案不仅能够全面评估学生的心理健康状况,还能够根据评估结果提供个性化的干预建议,从而及时发现并解决学生的心理健康问题。利用大数据技术进行心理危机干预,是“互联网+”时代下高校心理健康教育的一大创新。通过收集和分析学生的网络行为、心理测试结果以及其他相关数据,高校能够构建起一个动态的、多维度的学生心理健康数据库。该数据库不仅可以为学生提供即时、精确的心理评估,还能利用数据分析预测潜在的心理风险,实现心理问题的早期发现与干预。对于需要深入心理治疗和支持学生,学校可以通过网络平台提供转诊服务,引导其前往专业的心理健康中心,确保学生得到及时有效的帮助。这一基于大数据的心理干预机制,能够显著提升心理健康服务的响应速度和质量,为学生的心理安全搭建了坚实的保护网。然而,在执行大数据干预过程中,高校必须严格遵循相关的法律法规,保障数据搜集、处理及应用的合法性与安全性。

3.4 家校协作机制:综合支持网络的建立

在数字时代的背景之下,高等教育机构正面临着心理健康教育模式的重大转型,尤其是在加强家庭与学校之间的协作方面。这种协作机制的建立,目的是在学校教育和家庭教养之间搭建一座桥梁,共同为学生提供一个全面支持的心理健康成长环境。在“互联网+”的助力下,家校协作已不再受限于地理和时间的约束,而是可以通过线上平台实现无缝对接,形成一个互动、共享的心理健康教育网络。首先,高校需要通过网络平台主动向家庭传递学生心理健康教育的最新动态,让家长能够实时了解到学校在心理健康教育方面的努力和成果。这不仅增强了家长对学校心理健康教育工作的理解和信任,也促进了家长对孩子心理健康问题的关注和支持。其次,利用互联网平台提供给家长心理健康教育资源和指导,是另一项重要措施。这些资源可以帮助家长掌握正确的心理健康知识和干预技巧,使他们在家庭教育中更加有效地支持孩子的心理健康发展。最后,对于学生家庭环境的变化和可能对学生心理健康产生影响的家庭因素,高校也

需给予足够的关注。通过建立定期沟通和反馈机制,学校的心理健康教育团队可以与家长紧密合作,共同监测和评估学生的心理健康状态,制定个性化的心理支持和干预计划,确保学生在家庭和学校的共同关爱下健康成长。

4. 结论

在数字化时代背景之下,高校面临着构建大学生心理健康服务体系的新挑战和机遇。本文通过审视当前大学生心理健康教育的需求与挑战,提出了一个全面的“互联网+”背景下的大学生心理健康教育模式,包括优化网络化信息收集与管理策略、构建教育资源与渠道的一体化网络、应用大数据技术进行精确的健康评估与干预,以及建立家校合作的综合支持网络。通过这一模式的实施,高校可以更有效地利用数字技术收集和管理心理健康信息,扩大心理健康教育的影响范围和深度。展望未来,高校应持续探索和完善在“互联网+”环境下的心理健康教育模式,不断提高服务质量和效果,为大学生的全面发展和健康成长创造更优条件。

参考文献

- [1] 蔡敏. 互联网环境下大学生心理健康教育研究 [J]. 中国新通信, 2023, 25(16): 135-137.
- [2] 宫南晖, 杨博森. 互联网视域下的大学生心理健康教育模式发展探索——评《互联网视域下高校心理健康教育模式发展研究》[J]. 中国教育学刊, 2023(11): 113.
- [3] 尚瑞莉. 互联网时代大学生心理健康教育教学模式发展探讨 [J]. 中国学校卫生, 2023, 44(05): 801-802.
- [4] 王佳佳, 赵越. 互联网时代大学生心理健康教育与心理素质训练模式探究——评《大学生心理健康教育与心理素质训练》[J]. 人民长江, 2022, 53(10): 250.
- [5] 王心华. 互联网背景下大学生的自我意识——评《大学生心理健康教育》[J]. 中国测试, 2021, 47(04): 169.
- [6] 张军琪. 当代大学生成长规律研究 [D]. 西南交通大学, 2022.

作者简介:

王娜, 1984年1月生, 女, 汉族, 甘肃平凉人, 硕士研究生学历, 讲师, 研究方向: 思政教育。