

# 高校网络心理咨询实践探究与思考

冯榕榕

湛江科技学院 广东湛江 524084

**摘要:**近些年,网络技术获得了迅猛发展,并向其他领域不断扩张。目前,大部分高校引进了网络心理咨询课程,这也是网络技术在未知领域的新尝试。网络心理咨询具有诸多有,比如能够很好保护学生隐私、操作方便便捷等,能够更好地为我国高校心理咨询进行服务。基于此,本文对高校网络心理咨询展开了相应的探究、思考,对它的优势、不足以及创新措施都进行了分析,希望能够给大家提供一些帮助。

**关键词:**高校;计算机网络;心理咨询;实践探究

## 引言:

进入大学学习阶段,学生的总体负担大大减少,自由时间也较多,因此学生可通过大学阶段,充分认识自我、提升自我。但是,这些年来,由于大学生心理问题,使校园事故多次发生,大大降低了学生对大学的印象。对于此种情况,间接反映大学生心理教育的缺失,而传统的咨询方式,已经跟不上时代发展脚步,在这样的背景下,引入网络咨询模式十分有必要。

## 一、简述实施网络心理咨询的优势

### 1. 匿名性

在网络心理咨询中,匿名性可谓是一大优势之一,我们都知道,在网络交往过程中,师生都处于非真实环境,这很大程度上减轻了当事人的压力,比如群体、社会舆论压力等。传统心理咨询方式,大都是师生面对面进行交流,这种情况只会加大学生思想压力,而实施网络咨询后,除了能避免以上问题外,还能够为师生间的交流与沟通保驾护航<sup>[1]</sup>。这样一来,学生就可真实、完全说出自己内心的疑惑,根据学生所说的实际情况,心理教师对学生的心理情况也能做到心中有数,并针对性的出具解决方案,及时对学生的问题进行解决。客观来讲,网络技术的运用,不仅为学生心理咨询打开了方便之门,还为学生创建了一个可以自由倾诉的空间。具体是,其能够彻底减少学生的烦恼与顾虑,使学生能够打开心窗,向心理教师诉说自己的苦恼,对大学生的健康成长来说十分有利。

### 2. 便捷性

**作者简介:**冯榕榕(1996—)性别:女,民族:汉族,籍贯:广东河源,最高学历(或最高学位):硕士研究生,单位:湛江科技学院,职称:无,研究方向:教育学,思想政治教育,心理学。

网络心理咨询优势明显,它可以有效脱离时间与空间的制约,并能够突破传统时间概念的禁锢,这一优点是传统心理咨询无法比拟的。且随着大时代脚步的日益推进,有很大一部分名校,开始尝试新的教学方法,即引入网络教育,将前沿、先进的教育资源上传到网络,如此一来,无论本校还是其他学校师生都可以登录网站进行学习。基于此,很大程度上使得教育资源得到最优化配置,最大化促使教育资源实现共享目的。同时,这也给网络心理咨询造就了便利之路,使得学生可以更加便利的接受心理教育。比如,高校可开展相关课程,使学生通过观看心理教育课程,对自身有一个大概了解,如果出现问题,也可以进行有效的自我疏导。同时,高校也可将心理教师的上班时间整理出来。在网上公布出来,将教师的闲余时间进行标注,很大程度上给学生带来了方便,使得心理咨询效率大大提升<sup>[2]</sup>。

## 二、当前实行网络心理咨询的现状

当下,大部分高校在实施网络心理咨询中,普遍被两方面问题所困扰,一是网络心理咨询教师队伍涣散,不健全。而且,大多数任职的心理教师,虽然他们的心理咨询专业知识扎实,但却对相关网络技术比较生疏,使得网络咨询工作进行不畅,给心理咨询工作带来了很大阻碍。二是,由于其匿名信特征,对于高校来说,加大了网络信息的管理难度。这些很多都来自学生,有些学生由于自身原因,会在网上发表一些个人的偏颇意见,高校可以做的,只能是将这些言论删除,不能从根本上完全消除。

## 三、网络心理咨询的实践创新路径

### 1. 建立健全网络心理咨询队伍

现阶段,为了使网络心理咨询模式更加建立健全,高校要抓住重点,加大对教师队伍的建设力度。对于网络咨询人员,高校可以通过开展相关培训,加强他们对

网络技术的了解,使教师的网络技术能力大大提升。同时,高校还要引进新的心理咨询软件,并加大对心理教师软件的培训,使他们更加深入地投入到教学中,并建立一定奖惩机制,奖优罚劣。此外,高校还可以邀请更多人员加入进来,比如学生家长、以及其他的教育机构,对网络心理教育进行有效的支持。另外,高校要对学生家长和教育机构进行一定的引导,让他们从思想层面上,深刻认识到网络心理咨询建设的必要性,以及对大学生健康发展的重要性,使他们更加积极、主动地参与到网络心理咨询的建设队伍中来。还有,一些家长过于看重学生成绩,这样一来,不但会增加学生课程负担,也会使他们出现心理问题的概率大大提升。通过邀请学生家长参加到网络心理咨询队伍建设中,让他们对大学生有更加全面、正确的了解,对于大学生成长过程的心理问题有更深刻的认识,也能很好的拉进大学生与家长之间的关系。

### 2. 进一步优化心理咨询制度体系

与传统心理咨询方式相比,网络咨询明显更胜一筹。但不可否认的是,网络心理咨询还是存在一定不足。比如咨询时间不能固定,比较随意化,而且咨询者控制着咨询时间,所以这很大程度上影响了心理教师的工作。由于网络咨询制约性,使学生不能够专心致志地投入到网络咨询中,据调查,有大部分学生在进行网络咨询时出现开小差、不专心的现象。一部分学生由于自身计算机水平较差,所以在进行网络心理咨询时比较抵触,他们普遍觉得网络心理咨询系统比较复杂、难懂,就不再接受这种方式。这对于网络心理咨询工作也造成了阻碍,使得学生在出现心理问题时,不能得到及时解决。还有要注意的是,有部分高校学生对于心理问题的解决方式不恰当,致使新的问题不断出现。另外,还有一部分学生在进行网络信息咨询时,表现急躁,在与心理教师沟通过程中,缺乏耐心,基于这样的情况,使得心理教师不能全面了解学生现状,对学生的心理问题进行更好的思考与判断,使学生对网络心理咨询产生了疑惑,最终产生不信任感。基于这种情况,高校要从实际出发,对心理咨询制度体系做进一步优化,充分利用网络咨询空间,对咨询时间做出明确规定,比如,学生进行网络咨询的具体时间,以及咨询时间长短都要做出明确规定。在选择网络咨询的地址时,高校要统一设置固定的网址,专门用于学生,为学生提供良好的咨询环境<sup>[3]</sup>。

### 3. 对学生身份进行选择性认证

大部分高校在进行网络心理咨询时,碍于咨询的匿名性特征,使得许多潜在问题不断滋生。比如,有的学

生并没有真正想要咨询的问题,只是出于好奇心,想去体验一下网络心理咨询,对于存在的这种现状来说,会极大地增加心理教师的工作负担。还有一些学生由于较差时间的压抑,已经出现了非常严重的心理困惑,比如,出现抑郁、轻生等不好状态,但碍于咨询的匿名性特点,对于网络咨询者,心理教师很难在实际课堂中找到他们。而大多时候对于学生的指导,也只能在网上进行,所以这对亟须解决心理问题的学生来说有很大的弊端。对于这些学生来讲,网络咨询指导只是表面,要介入实际生活有效指导他们。对此,高校要对学生的平时表现进行一定的监督,为学生的健康成长保驾护航。在进行网络心理咨询时,可对学生的身份进行选择性认证,比如,在进行心理咨询的过程中,学生必须输入与自己一些信息,才可以有效登录咨询网站。必要情况下,心理教师可通过学生所提供的个人信息,准确定位相关学生,很大程度上有效遏制学生的不正当行为。在对学生进行心理咨询时,高校要对心理教师进行明确介绍,公开教师身份,使得学生能够根据自身实际,有针对性地选择心理教师。最后,我们可得出结论,在我国高校教育当中,传统的心理咨询模式与网络心理咨询模式相比,各有所长。网络心理咨询模式并不能完全取代传统心理咨询模式的地位,两者应该相互补充、相互融入。因此,大学生可以从自身实际,以及客观条件,针对性地选择咨询方式。与此同时,高校也要加大对学生的引导,帮学生推荐合适的咨询方式,以解决自身的疑惑<sup>[4]</sup>。

### 四、结束语

以上,就是对文章主题所做的全部论述,我们对高校网络心理咨询进行了一系列分析与探究,首先简述了实施网络心理咨询的优势,主要包括匿名性、便捷性两方面。第二部分对于当前网络心理咨询的现状进行了分析。第三部分提出了网络心理咨询的创新路径,从建立健全网络心理咨询队伍、进一步优化心理咨询制度体系、对学生身份进行选择性认证展开论述,希望本文的浅薄建议,能够为相关人员提供一些帮助。

### 参考文献:

- [1]张发勤,纪旭,陈琴.高校网络心理咨询实践探索与思考[J].2021(2017-8):106-107.
- [2]邓占梅.高校网络心理咨询现状分析与思考[J].镇江高专学报,2019,32(4):4.
- [3]金玲华.高校网络心理咨询的理论思考及对策研究[J].2021(2015-3):19-21.
- [4]赵芳.高校网络心理咨询实践探新与思考[J].2021(2017-8):108-109.