

互联网背景下中学生心理健康教育途径探讨

唐娜

陕西理工大学教育科学学院 陕西 汉中 723000

【摘要】：互联网背景下，中学生心理健康教育途径更加多元化，学校和教师对中学生进行心理健康教育的手段也更加丰富，突破时间和空间上的限制，在充分保护中学生个人隐私的前提下对中学生进行心理健康监控、疏导和教育。本文在互联网背景下探讨如何将传统的心理健康教育和互联网技术相融合，探索互联网背景下进行中学生心理健康教育的有效途径。

【关键词】：中学生；互联网+教育；心理健康；教育途径

互联网在给人们的生活和学习带来便利的同时，也产生了一些负面影响。互联网上各种图片、视频良莠不齐，网络游戏、网络广告层出不穷；而中学生求知欲望强，对互联网上的一切新鲜事物充满了好奇，加之中学生心理上尚未完全发育成熟且自尊心强、情绪不稳定、自控能力较差，容易沉迷于网络导致学习退步，从而产生自卑厌学心理，严重影响中学生的身心健康。作为学校和教师，及时了解互联网背景下中学生的心理变化，探索如何利用“互联网+教育”技术和资源对中学生进行多元化的心理健康教育显得尤为重要^[1]。

1 互联网给中学生心理健康教育带来的挑战

互联网背景下中学生利用电脑、手机等互联网设备接触的网络资源越来越丰富，面对的网络诱惑也越来越多，互联网给中学生心理健康教育带来的挑战如下：

1.1 互联网对中学生人生观、价值观的影响

中学生都有自己理想，当这些理想和自身条件及现实之间具有较大的差距或者难以实现时，一些中学生无法接受理想与现实的落差，便开始沉迷于虚幻的网络世界，在网络游戏中满足自己的虚荣心，导致对现实中的“真”“善”“美”缺乏正确的认识，不愿意在现实生活中吃苦和奋斗，不愿意在学习上刻苦钻研，遇到困难和挫折就逃避，影响中学生的学习成绩和身心健康，最终很难实现自己的人生理想。

1.2 互联网对中学生认知水平的影响

互联网时代人们的生活节奏加快，中学生习惯了在互联网中快速阅读和浏览，对网络上的内容缺乏深入思考，往往是人云亦云，被一些网络言论误导。从而导致中学生的认知和辨别是非的能力下降，对一些问题的认识容易片面化，一旦真实情况和自己的认知有较大偏差时会产生挫败感，怀疑自己，造成巨大的心理压力^[2]。

1.3 互联网对中学生情感的影响

中学生自尊心强，渴望得到父母、教师和同学的认可与尊重，因此需要通过与外界的沟通和交流来促进自身情感的发展和完善。网络时代，部分家长也抵制不了网络的诱惑，使得与学生之间面对面交流的机会很少，学生除了学习外，只能面对互联网上冰冷的文字和图片，无法感受到家人、朋友的关爱和理解。当中学生面对学习压力和感情问题无法排解时就会变得内心苦闷、孤独，长此以往将会导致中学生在现实中不愿意与人交流，不善于表达，可能会导致更多的误会和矛盾，不利于中学生的心理健康。

1.4 互联网对中学生意志的影响

互联网上充斥着各种各样的网络资源，有正面的网络学习资料，也有负面的网站和言论，网络游戏、网络社交都对中学生具有巨大的诱惑力，一些中学生由于父母工作繁忙疏于监管，加之自身控制力较差，容易沉迷于虚幻的网络世界，形成网瘾。有网瘾的中学生对互联网上与自己不相关的各类明星、球星过度关注，在虚幻的网络上浪费了太多精力，导致厌学心理，学习效率低、学习成绩退步，长时间在互联网上耗费时间将使中学生意志消沉，怀疑自己的能力，产生消极的负面情绪，严重影响中学生的身心健康^[3]。

2 互联网给中学生心理健康教育带来的机遇

互联网是一把双刃剑，它在给中学生带来负面影响的同时，也给教师和学校提供了更加多元化的心理健康教育资源和途径，为利用互联网对中学生进行心理健康教育带来前所未有的机遇^[4]。

2.1 通过互联网对中学生进行心理健康教育可以突破时间、空间的限制

学校可以建设网上心理健康教育平台，教师可以利用网络平台和资源随时随地对中学生开展心理健康教育，定期推送心理健康教育的常识、课件、视频和案例，学生自主进行

学习。

教师利用网络平台对中学生进行心理健康教育时，可以密切地与家庭进行联系，通过心理健康教育平台给家长传播心理健康教育知识，使家长认识到中学生心理健康教育的重要性，获取家长对中学生心理健康教育的支持和配合，教会家长和学生进行有效沟通，形成家校合力，一起帮助中学生解决学习生活中的各种心理问题。

2.2 通过互联网对中学生进行心理健康教育的方式更加灵活多样

互联网不仅能为教师提供丰富的心理健康教育资源，也使得教师和心理学校的心理健康教育方式灵活多样。首先，教师可以利用网络资源在课件中提供最新的心理健康教育内容，也可以通过播放励志视频、纪录片等形式对中学生进行心理健康教育；其次，教师可以利用网络对学生进行心理测试，对学生的心理健康状态进行评价，及时发现心理异常学生，及早预防和干预，给每个学生建立心理健康档案，让教师和家长及时关注学生的心理健康波动，根据健康档案制定有效的疏导策略。

2.3 通过互联网对中学生进行心理健康教育可以充分保护学生的个人隐私

互联网技术可以充分保护中学生的个人隐私^[5]，中学时代是自尊性极强的时候，学生往往碍于面子不愿意把自己的苦闷和烦恼向家长和教师诉说。互联网背景下的心理健康教育平台可以专门有心理咨询教师和学生进行在线匿名交流，学生可以坦诚的将自己的烦恼、苦闷向老师诉说且不用担心引起别人的歧视。作为教师和学校能及时了解学生存在的心理问题，进行开导和交流，帮助学生度过心理上的难关。学校也可以根据匿名留言发现学生中普遍存在的心理问题，适时对学校的规章制度和运行机制进行修改完善，这样既利于学生的心理健康也利于学校的发展。

3 互联网背景下开展中学生心理健康教育的途径

3.1 利用互联网资源，扩充心理健康教育内容、丰富心理健康教育手段

互联网时代的到来，使得心理健康教育内容更加丰富、形式更加多元化^[6]，教师在进行心理健康教育时不光可以用文字，还可以利用互联网给心理健康教育融入更多的图片、音频、视频，这些形象直观的心理健康教育资源更能引起学生学习的兴趣，更容易引起学生心灵上的共鸣，教师可以通过给学生播放《平凡的世界》《秀美人生》等励志电影帮助学生树立正确的人生观和价值观。教师在进行心理健康教育

时也可以通过网络问卷、网络访谈、网络会议、网络才艺展示等形式加强与学生的沟通，让学生得到更多的关注，帮助每个学生都具有“天生我材必有用”的信心。

3.2 利用互联网保护学生的个人隐私，帮助学生敞开心扉

互联网具有间接性和私密性，学生在互联网上不用顾忌太多，更能展现出最真实的一面，学生愿意借助互联网来表达内心的真实感受。因此，教师和学校可以充分利用互联网的这个特点，通过论坛、邮箱、微信等与学生进行沟通和交流。教师可以在班级设置匿名留言专栏^[7]，让学生随时可以在不暴露个人身份的前提下敞开心扉、吐露心声，排解内心的压力和苦闷，教师也可以及早发现问题，采取措施。

3.3 利用互联网的高效及时性，构建家校关爱联盟

互联网时代，学校和家长的联系更加紧密，中学生的心理健康需要学校、教师和家长共同关注，学校可以通过平台和公众号及时给家长推送最新的心理健康教育知识和案例，让家长充分认识到中学生心理健康教育的重要性。学校可以邀请家长参加线上或线下的心理健康教育讲座等，提高家长对中学生心理健康教育的认可度和参与度，让学生无论在学校还是家庭都得到更多的关爱，促进中学生心理健康成长。

3.4 开展线上线下相结合的中学生心理健康教育模式

“线下”针对中学生的心理健康档案，给每个学生制定“一人一策”的量身策划的心理健康教育策略，使得心理健康教育更具有针对性。“线上”利用大数据技术对中学生的心理健康档案进行可视化分析，并对中学生的心理问题进行分类，利用互联网心理健康平台对经过大数据分析出的中学生所面临的突出问题进行“线上”针对性的解答和交流，让学生不用面对面和教师接触就可以适当排解心理压力。

建设网上心理健康教育专栏，可以实现对中学生的心理健康教育课上课下相结合，教师可以打破以往传统和单一的心理健康教育模式，教师可以在校园网上建设心理健康教育的网络专栏，让学生随时随地可以在专栏中学习心理健康教育知识，同时在专栏中加入“吐槽”的专区，让有不同需求的学生能接受不同类型的心理健康教育。

总之，互联网背景下对中学生进行心理健康教育既是机遇也是挑战。中学生在利用互联网进行学习的同时也会面对更多的诱惑，中学生在互联网背景下也将面对一些新的心理健康压力，但同时互联网也给家校提供了多元化的心理健康教育资源和手段，互联网时代需要学校和家长共同关爱中学生的心理健康教育，利用互联网给学生传播正能量，帮助每

个中学生顺利度过快乐而充实的中学生活。

参考文献:

- [1] 邢泽轩.“互联网+教育”理念下中学生心理健康教育模式构建[D].广西师范大学,2016.
- [2] 张晓红,王帅,古青,王茜.疫情期间中学生心理健康状况与危机应对[J].心理月刊,2021,16(04):23-26.
- [3] 董卫东.试析家庭教育对中学生心理健康的影响及对策研究[J].当代家庭教育,2020(32):19-20.
- [4] 王鹏瑞.“互联网+教育”下的中学生心理健康教育模式[J].教师,2020(16):15-16.
- [5] 马志伟,李小霞.探索网络下中学生心理健康教育新模式[J].家长,2019(36):7.
- [6] 李剑梅.新时期中学生心理健康教育模式探索[J].吉林教育,2015(29):144.
- [7] 逢程程.构建网络环境下初中生心理健康教育新模式[J].新课程,2020(41):233.