

# 运用信息技术优化中学生心理健康教育

沈大春

四川省成都七中 四川 成都 610000

**【摘要】**：我国市场经济的发展不仅给企业、人才就业、行业发展带来了巨大的竞争力，也给学生带来了很大的学习压力，越来越多家长开始重视学生的学习成绩。许多家长为了提高孩子学习成绩，给他们报了大量辅导班，学生的心理健康也在学习压力、家庭压力等多方影响下受到很大影响。因此，中学生的心理健康教育问题越来越受到社会各阶层的重视。但依然有许多中学生心理健康问题突出，因此本文主要分析其心理问题成因，并给出相应的改善建议，以供参考。

**【关键词】**：信息技术；中学生；心理健康教育

## Use information technology to optimize mental health education for secondary school students

Dachun Shen

Chengdu No.7 Middle School Sichuan Chengdu 610000

**Abstract:**The development of China's market economy not only brings great competitiveness to enterprises, talent employment, and industry development, but also brings great learning pressure to students, and more and more parents are beginning to pay attention to students' academic performance. In order to improve their children's academic performance, many parents have enrolled them in a large number of tutoring classes, and students' mental health has also been greatly affected by learning pressure, family pressure and other influences. Therefore, the issue of mental health education for middle school students has received more and more attention from all levels of society. However, there are still many outstanding mental health problems of middle school students, so this paper mainly analyzes the causes of their psychological problems and gives corresponding suggestions for improvement for reference.

**Keywords:**Information technology; Secondary school students; Mental health education

### 引言

学生是祖国未来发展的重要人才幼苗，因此学生教育问题和心理健康一直受到社会各阶层的广泛关注。心理健康教育课程在中学中有着非常重要的地位，对于改善中学生心理健康，预防心理问题，强化心理素质有着重要作用。而随着我国信息技术的发展，信息化建设已经慢慢普及到了教育管理中，许多中学实现了现代化多媒体设备授课，教师的授课环境有了很好的改善<sup>[1]</sup>。

## 1 当前中学生心理现状及成因

### 1.1 我国中学生心理现状

受我国应试教育的影响，家长越来越重视学生的学习成绩，中学生的学习压力和心理压力也越来越大。很多学生出现了厌学、甚至是自卑、焦虑的心理。部分自卑焦虑的中学生不仅在学习上容易出现问题，在人际交往中也会存在许多问题，缺乏朋友和自信，不敢社交。这些问题都会导致其心理健康受到损害，影响其身心健康发展。

### 1.2 中学生心理问题成因

#### 1.2.1 家庭因素影响

学生心理健康与否，很容易受到家庭教育的影响。家庭作为孩子从出生到走向社交的摇篮，对孩子的言行、思维等都有着非常关键性的教育作用。不良的家庭教育环境会影响孩子的

心理成长。如果父母与孩子之间缺乏有效沟通，会造成孩子自私、自闭、自卑、敏感、孤僻等性格，导致其在人际交往能力受到影响。原生家庭的教育还会对孩子的思维方式、情绪处理方式造成很大影响。如果父母因为工作原因长期离开孩子，会导致孩子缺乏父爱母爱，其心理健康很容易失衡。如果父母经常在孩子面前发生剧烈争吵、打架时，孩子也很容易受其影响，形成“暴脾气”性格。

#### 1.2.2 社会因素的影响

随着我国互联网信息技术的发展，网民数量也在不断增加。由于互联网有着较强的开放性和信息共享性，网民能够随时随地在互联网发表言论，参与他人讨论话题，社交平台的社交性极强，但互联网的发展也给中学生带来了一定的不良影响。各种互联网游戏的发布导致学生过度沉溺游戏，无心学习，难以自拔。沉溺游戏导致很多学生的学习成绩下降，精神面貌萎靡不振，由于许多游戏的暴力性，学生甚至出现偏激易怒、孤僻等情况，严重影响着其心理健康。此外，通过互联网社交平台，越来越多的中学生习惯于网络交友。由于互联网鱼龙混杂，中学生的三观很容易被一些“网民”和网络言论带偏<sup>[2]</sup>。

#### 1.2.3 个人因素的影响

初中阶段的学生不论是三观还是思想都处于发展和塑型，即将成熟的阶段。这一阶段的中学生自我意识强烈，情绪容易受到外界因素影响产生较大波动。当面临学习压力时，学生的

心理容易出现抵触、厌学甚至是逃避心理。这一时期的学生也更容易叛逆,如果心理健康问题没能得到正向引导,很容易会影响其思想和三观的塑造。

#### 1.2.4 学校因素的影响

进入中学后,学生的学习任务会比之前紧张,学生需要一个适应的过程。这需要学校合理安排学习进度,重视学生的心理健康问题。但许多学校的心理健康课程以及心理辅导室形同虚设,并未真正发挥作用,加上部分学校本身对学生的心理健康问题缺乏重视,因此导致学生很多心理问题被忽视,没能及时得到引导和解决。

## 2 运用信息技术优化中学生心理健康教育建议

### 2.1 在心理健康教育课堂中应用信息技术

信息技术已经普遍应用于课堂教学中,多媒体信息教室和多媒体教学设备的增设丰富了课堂教学形式,教师能够借助多媒体教学设备丰富课堂授课模式。因此,将信息技术应用于心理健康教育活动中,是非常有必要的<sup>[3]</sup>。

#### 2.1.1 利用信息技术激发学生对心理课程的兴趣

在心理教育课程中,教师可以通过构建心理相关情境来开展教学活动。比如在某一堂课程中,教师可以从互联网资源库中搜集相关心理健康测试题,在课堂开始前给学生做一个小测试,从而引入心理课程的介绍。学生出于对自身的好奇,对各种心理测试题有一种天然的兴趣。因此,通过心理测试题目来引入教学内容,能够有效吸引学生的注意力,激发学生对心理课程的兴趣。

#### 2.1.2 利用信息技术来创新心理课程呈现形式

中学教师在开展心理教育课程前,可以给学生创建相应的教学情境,让学生直观感受到心理影响与生活的联系。比如在教师内利用多媒体设备控制幕布灯光,通过在教室里变换不同的灯光颜色,让学生了解人在观看不同颜色时所产生的微妙心理变化,比如看到明黄色的教室会感觉温暖明亮、看到蓝色教室会觉得宁静等。在展示完颜色对心理变化的影响后,教师可以利用学生的好奇心引出本堂课所要讲的心理知识,从而增加学生对心理课程的认同感<sup>[4]</sup>。

#### 2.1.3 利用信息技术来创新授课形式

在心理健康教育课程中,教师可以利用信息技术和多媒体设备来给学生展示一些心理健康教育案例。通过对各种案例的观看,教师可以与学生一起讨论,从不同角度来分析案例中心理问题的成因以及解决办法。学生通过对他人心理案例的分析,也能更好地了解心理健康相关知识。同时,教师还能利用信息技术来实现网络心理辅导,利用翻转课堂、微课等网络授课应用来实现心理健康教学模式的创新。

### 2.2 在心理健康课程中加入信息思想教育

信息思想教育,其实也就是通过加强学生的思想教育来强化其对互联网环境的心理抵抗力,避免其在上网过程中被互联网言论和思维带偏。随着互联网信息技术的发展,人们的生活方式被改变,越来越多的年轻人习惯于通过互联网进行社交。中学生正处于身心发展的青春期阶段,对交友有着强烈兴趣,更容易受网络各种趣味娱乐内容吸引。因此,为了避免中学生被互联网言论带偏,心理课程教师要在课程中加强对学生的思想教育和引导,帮助学生加强自我认知,树立坚定而正确的是非价值观,避免其受互联网极端思想和言论影响。教师可以利用多媒体信息技术给学生展示一些互联网案例,分析一些互联网常见极端言论,提前给学生做好预防心理准备<sup>[5]</sup>。

### 2.3 加强学校心理健康课程教育力度

#### 2.3.1 构建心理健康网络平台

加强心理健康课程教育力度离不开学校的重视和支持。除了课堂教学之外,学校也可以开设心理健康知识相关的专栏,通过专栏来刊登一些心理健康相关文章、新闻、案例等,让学生对“心理不健康行为”有一个基本认知,从而及时矫正自己的行为,并具备相应的自查能力。为了提高教育力度,学校也可以开设相应的学校官方公众号,号召学生和关注家长关注公众号,定期在公众号中推送“中学生心理健康”相关文章,从而给学生和家长普及心理健康知识,加强心理健康教育力度。

#### 2.3.2 利用网络课程弥补教师教学能力不足问题

许多学校的心理健康课程设立只是为了应付教学任务,学校自身对其课程重视程度不高,因此也没有额外专门招聘专业的心理健康教师,而是让其他任课老师简单教授课程。这种教学方式难以让心理健康课程真正发挥其作用。有许多院校由于教育资金有限,难以招揽优质的心理健康教师。因此,教师可以利用信息技术和多媒体设备,在互联网上查找优质的心理健康名师课程,在课堂上播放给学生看,让学生通过看网课来学习相关心理知识。通过互联网共享信息技术将优质课程播放给学生观看,也能在一定程度上弥补教师自身的教学能力不足问题,加强心理健康课程的教育力度。

#### 2.3.3 建立学生心理健康记录档案系统

随着信息时代的到来,人们管理信息的方式已经有了质的飞跃。学校可以尝试引进先进的信息技术,建立相应的心理健康评价系统或者心理健康信息记录档案系统。心理健康教师可以利用专业知识或者相关测试软件定期去检测学生的心理健康情况,并将检测数据详细记录在系统中。这要求教师要在系统中建立学生档案,按照年级、班级进行细分,给每个学生建立一个专门的档案文件夹,在文件夹中记录学生每次的心理测试情况,从而更加有效的了解学生心理健康状况变化情况<sup>[6]</sup>。

### 2.3.4 心理教师要加强对学生的健康教育

中学生正处于青春期,思维、自我认知以及三观正处于发展成熟的关键时期,心理健康教师除了要利用信息技术优化学生的心理健康教育之外,还要积极引导树立健康的三观和思想。在日常心理健康课程授课活动中,心理教师可以利用多媒体教学设备呈现各种心理案例,通过分析,利用正确的舆论来引导学生思想。可以多截取一些微博、抖音、微信公众号中的正面舆论,利用“网络用语”来引导学生的思想,以学生更能接收的方式来潜移默化地施行德育教育,让学生在学习心理健康知识的同时,树立积极正能量的三观和思想。

### 2.4 利用信息技术优化个人心理辅导活动

由于现在许多中学生学习压力大,性格敏感内向,社交和沟通能力较差,这部分学生即便是发现自己心理不健康,也难以真正面对面地同心理老师交流。因此,为了兼顾到这部分性格内向的学生,学校可以开设相应的校园心理咨询网络平台,给学生提供心理健康咨询、在线交流等内容。网络交流的一大特色是能够有效减缓交流时做出社交反应的速度,隔着网络平台向老师咨询心理健康问题,学生不用立刻对老师的问题给予反馈和回答,有充分的思考时间,这对于社交能力薄弱的学生而言有着非常好的缓冲作用。此外,学校还可以在平台上开设心理健康网络课程,除了学生,家长也可以陪同孩子一起观看课程,了解更多心理健康知识<sup>[7]</sup>。

### 2.5 从家庭教育层面改善中学生心理健康教育

家庭教育对中学生的心理健康影响程度大,因而想要加强

其心理健康教育力度,需要重点从家庭教育层面抓起。即便现在许多家长已经重视起了孩子的心理健康问题,但却并不了解如何从家庭层面下手去改善孩子的心理健康状况,也难以与孩子达成有效沟通。为此,家长可以多与学校心理老师沟通,多学习心理健康知识,了解孩子在学校的社交情况。家长还可以利用互联网多查阅中学生相关心理健康知识,关注一些心理健康知识相关的学习平台和公众号,学习更多与孩子沟通的方式和技巧。

### 2.6 改善学生所处社会环境

互联网信息技术的发展改变了人们的生活社交方式,网民数量增加,中学生的社交方式也越来越倾向于网络交友,喜欢在互联网中与人互动。为了保护中学生的心理健康,社会各阶层需要加强对青少年心理健康的监督,净化网络环境,给中学生一个干净绿色的互联网舆论环境。除了网络环境,还要注意现实生活环境。相关社会部门要加强对各种不良网吧、娱乐场所的整改,禁止未成年人出入网吧和不良娱乐场所,给中学生一个积极健康的社会环境<sup>[8]</sup>。

## 3 结束语

综上所述,想要运用信息技术来优化中学生心理健康教育,需要从社会、学校、学生个人以及家庭等多个层面一起努力。心理健康教师也要善于利用信息技术和多媒体设备,创新课堂呈现形式,丰富课程心理健康课程内容,提高教学质量,从而培养中学生的心理素质,为国家和社会培养身心健康的人才幼苗。

## 参考文献:

- [1] 孙会珉.中学生心理健康新媒体教育平台建设微探[J].张家口职业技术学院学报,2020,33(04):66-68.
- [2] 惠燕.信息化时代下家校合力促进农村中学生心理健康策略探究[J].科学咨询(科技·管理),2020(03):130.
- [3] 李会杰.浅谈“慕课”在大学生心理健康教育教学中的应用价值[J].教育教学论坛,2020(20):309-310.
- [4] 胡晓宁.电子书包环境下小学心理健康课程教学实践探索——以《说说心里话》一课为例[J].中国现代教育装备,2020(12):21-22.
- [5] 吴彩虹,卿再花.混合式心理健康教育教学视野下学生自主学习能力的培养[J].长沙大学学报,2019,33(01):142-145.
- [6] 赵珣.1对1数字化学习下的初中心理健康教育模式探析——以人大附中西山学校为例[J].软件导刊(教育技术),2019,18(03):53-56.
- [7] 朱春鹰.“微时代”教学模式的变化对学习效果影响的实证研究——以“大学生心理健康教育”课程教学为例[J].牡丹江大学学报,2019,28(06):109-115.
- [8] 卫魏.积极心理学视野中的学生心理健康教育的新模式与新思考[J].中小企业管理与科技(下旬刊),2019(10):127-128.