

基于网络背景下的青少年心理健康教育研究

高燕斌

内蒙古师范大学党委学工部学生工作处 内蒙古 呼和浩特 010010

【摘要】：网络信息技术的不断发展对人类的生活产生了巨大的冲击，当前的网络技术已不再局限于技术的范畴，而是更广泛地渗透到人们生活中的每一个领域。随着互联网普及程度的不断提升，青少年网络安全以及心理健康教育成为了焦点话题。从网络对青少年心理健康的影响入手，分析当前青少年的心理特征，并对基于网络背景下的青少年心理健康教育策略给出合理化建议，以期为保障青少年健康成长提供参考。

【关键词】：网络背景；青少年；心理健康教育

Research on Adolescent Mental Health Education based on Network Background

Yanbin Gao

Study and Work Department of the Party committee of Inner Mongolia Normal University Student Work Office Inner Mongolia Hohhot 010010

Abstract: The continuous development of network information technology has a huge impact on human life, the current network technology is no longer limited to the scope of technology, but more widely permeated into every field of people's life. With the continuous improvement of the popularity of the Internet, adolescent network safety and mental health education has become the focus of the topic. Starting from the influence of the network on adolescent mental health, this paper analyzes the psychological characteristics of the current adolescents, and gives reasonable suggestions on adolescent mental health education strategies based on the network background, in order to provide reference for ensuring the healthy growth of adolescents.

Keywords: Network background; Adolescent; Mental health education

引言

青少年的自我控制和情感调控能力较差，很难有效地遏制对网络环境下新奇事物的好奇心，导致青少年出现网络滥用、沉迷游戏的情况，更容易受到非法信息的侵扰，影响个人的身体和学习。正处于青春期的青少年身体和精神的发育影响着他们未来一生的发展，因此，在这一阶段，我们必须充分利用网络科技的力量，结合青少年的心理特点，帮助青少年正确地利用网络技术提升自身的能力，形成正确的价值观，使网络技术的积极作用在新时代的青少年教育中得到最大限度地发挥。

1 网络对青少年心理健康造成的不良影响

1.1 网瘾问题

青少年在面临生活的重压和学习上的困难时，常常通过网络聊天、网络视频、网络游戏等方式进行发泄，青少年在网络空间中寻求自身精神上的安慰以及心理上的满足，与此同时，也逐渐地过分地依靠网络模糊了现实与虚拟的界限。网瘾问题是造成青少年情感淡漠、缺乏人际交往、意志消退、视力问题等一大批消极身体和心理问题的元凶。长时间的沉迷于互联网，使青少年的社会活动变得更少，交际技能更差，导致了他们的社交焦虑和孤独。通过对青少年心理的调查，发现未上网成瘾的健康青少年抑郁、焦虑等心理问题的出现率明显较低，对人际关系等交往行为更加自信。网瘾问题困扰着当下很多的家庭，很多家长对网瘾问题激进的态度加之不正确的教育方式

让青少年的心理问题变得愈发严重^[1]。

1.2 不利于青少年健康人格的形成

基于埃里克森（E.H.Erikson, 1902）的人格发展学说，正处于青春期青少年个性心理正处在一个矛盾的阶段，即自我认同与角色混淆。青少年容易冲动的性格导致很多青少年做事鲁莽，做事不考虑后果，在现实社会要求和社会、家庭、个人的矛盾面前，年轻人往往感到困惑、畏惧，网络中鱼龙混杂的世界让青少年感到轻松，不加节制地沉迷加剧了现实中的角色混淆。很多网络信息未经过滤，有很多不利于青少年心理健康负面因素，青少年的精神与判断力相对较为薄弱，对网络上的不良信息也不能进行有效的识别，如果他们长时间沉浸在网络不良信息的环境之中，很容易迷失自己，从而形成主观上对网络不良信息的认同，并容易产生过度迷失、角色错位等人格问题。另外，对网络信息的盲目接收，产生的是真实与虚拟的混淆，加剧青少年与社会、家庭之间的矛盾，矛盾的心理加上冲动的性格让他们在现实生活中更加迷茫，不利于健康人格的形成^[2]。

1.3 青少年价值观的错位

价值观是人对生活中的事物、现象和对自身价值的认识、评价所持有的基本观点。正确的价值观帮助青少年正确思维、情感方式和人生追求的形成，主导着青少年的发展方向，对青少年的成长和成才具有非常重要的意义。网络为言论自由提供了广阔的平台，很多不同地域、性格、成长环境人通过网络平

台不加思考的发表自己的言论,青少年的正确价值观并未形成,对于这些来自不同群体的言论缺乏分辨能力,盲目的跟从导致青少年价值观的错位。这些非理性的声音如滚滚浊流吞没了理性、冷静的呼声,强烈地冲击着社会的道德底线和法律意识,对青少年思想价值观念产生负面影响,让青少年在潜移默化中产生心理认知偏差,易形成歪曲的价值观念,甚至导致他们道德失衡,忽略法律法规的约束,误入歧途,造成严重后果。这些不良信息需要被重视,及时的引导青少年价值观的摆正,信息未被过滤的网络环境、扭曲的言论以及法律意识淡薄的观念会严重影响青少年的心理健康发展。

2 网络背景下的青少年心理特征

2.1 好奇心与模仿心理

青春期的孩子,心智发育迅速,对新鲜的东西充满了好奇心,能够更快地汲取新鲜的东西。因此,大部分的年轻人都会选择去接触更多新鲜事物。在过去的十多年的发展中,网络强大包容性和开放性深深地打动了一代又一代的青少年,满足了青少年的好奇心。通过网络技术,青少年可以随时随地的与人进行交流,可以和遥远的亲戚们进行紧密地联系,可以轻松地获得海量的资源和信息。互联网在给青少年带来了丰富知识与信息资源的同时,也是青少年交流生活、宣泄情感的一个很好的平台。但是值得注意的是,很多青少年在现实生活中没有获得的情感慰藉被寄托在这个陌生的地方,与来自网络另一端的陌生人进行的交流是具有一定危险性的。由于互联网的隐蔽作用,青少年的好奇心容易被利用,没有成年人的制约和监管,会导致一系列不良问题出现。例如:青少年出于好奇与模仿的心理,在网上进行人身攻击,浏览赌博、色情网站,对青少年的行为和道德造成不良的后果,阻碍他们的发展。

2.2 自我意识与个性

现在的青少年和他们的祖辈、父辈有很大的区别,青少年涉猎广泛,思维活跃,信息畅通,对社会生活有独到的见解,青少年爱竞争,乐于展现自己,会通过不同的途径表达自己的愿望,表达自己的观点,表达自己的情感,让更多的人认识到自己的独特之处。但青少年碍于年龄的限制行为总会表现出随意性和盲目性,往往会在交流中发出一些特别的讯息,或者刻意地表现出一些特别的姿态,从而获得更多人的支持和认同。青少年还没有完全成长起来,他们虽然可以在网上自由地发表自己的观点,尽情地表达自己的情绪,但是他们的判断能力和是非观念都很弱,很容易被某些有心之人利用。一旦落入不法分子的圈套,青少年基于彰显个性和寻求认同的心理,会出现各种非理性的举动,容易造成严重的后果^[1]。

2.3 逆反心理

青春期是一个特殊而关键的阶段,这个阶段从幼稚到成年,学会独立,但实际情况下,青春期的孩子的主观愿望和实

际情况是不一致的,他们想要独立,但又不能给自己带来必要的物质和资源,很难脱离家长和教师的控制。在网络虚拟自由的世界里,脱离了现实世界的种种束缚,让青少年的逆反情绪被无限地扩大,从而导致他们的行为变得违背理性。在缺乏引导的情况下,青少年会迷茫自己所受到的教育,甚至对现实社会的一切产生质疑。逆反心理的膨胀会让青少年盲目地违背社会的主流观念,做出种种不合理的事情。尤其是面对社会突发事件,他们往往会在没有弄清楚真实状况的时候,做出极端的判断,导致语言、行为暴力的产生,虚拟世界让青少年失去了现实社会的束缚,在网络文化的熏陶中对社会和家庭产生质疑,对他们的健康发展造成不利的后果。

3 基于网络背景下的青少年心理健康教育对策研究

3.1 通过科学的方法,对青少年心理健康进行引导

网络中拥有海量的信息流,具有快速信息更新能力和高度的使用自由。在网络环境下,青少年自我控制能力较差,易被网络上的各类资讯所迷惑,从而造成不良后果,严重地阻碍了青少年的心理健康建设工作。学校方面如果要做好青少年网络应用工作,培养青少年的健康心理,就需要充分的重视引导的作用,可以通过以下三点对学生进行引导。

第一,教师要储备网络相关的知识,更好的引导学生的网络使用,重视对青少年心理的剖析,了解青少年的心理需求与情感需要,真正走进学生的内心才能更好地帮助青少年解决现实与虚拟的矛盾。

第二,学校应端正对网络的态度,不能实行“一刀切”的方法,通过严禁青少年上网的方式武断地解决问题,学校方面要充分利用网上的丰富的知识资源,对青少年安全上网进行指导和监督,引导青少年自主地抵制网上不良的信息,培养良好的网络应用习惯。

第三,学校应科学地设置心理健康课程,放弃传统的理论灌输,结合青少年的心理特点融合当下新颖的网络文化提升青少年对心理健康课程的兴趣,学校心理辅导室和学生关怀网站的建设和使用也要落到实处。在网络的安全使用中,学校应周期性地举办对网络安全的心理讲座,通过组织学生活动,例如黑板报、演讲比赛、心理剧等方式普及网络安全知识,在活动中应结合现实中的实际例子进行主题的设置。与此同时,教师在活动的过程中需要对存在网瘾问题的青少年重点关注,通过情感和人文关怀进行及时的情绪疏导工作。

3.2 社会、校园、家庭共同努力,创建良好网络环境

青少年心理问题的产生与家庭、学校、社会三个方面都有关系。对于青少年来说,家庭是最重要的受教育地,家长是青少年伴随成长的最好的老师。在青少年出现心理问题的情况下,家长应充分认识到自己的言谈举止、教育方法等因素对子女的影响。由于传统的教学方式,社会、学校、家庭都重智轻

德,以学业表现为评判标准,学校和家庭都注重从各个途径提升学生的学习表现,从而使学生承受巨大的心理负担。父母要学会尊重子女的兴趣,树立榜样,更多的对青少年进行家庭的关怀而不是通过暴力方式去解决青少年的心理问题。家长可以通过寻求社会正规心理机构的帮助来更加科学地进行心理健康的疏导。

学校方面,要重视网络的积极作用。网络已经逐渐融入到了社会的日常生活中,一些学校在网络上开设了“心理健康”的特色课,在融合网络技术的条件下进行教学。然而,由于硬件条件的限制,部分学校难以开展师生之间的网上交流,也不能利用网上的信息资源来解决问题,学校要对自身的网络信息教育体系加大资金投入,与时俱进地提升自身的心理健康教育水平。此外,学校要配合父母一起做好青少年的用网规范工作,避免青少年违法上网,尽最大可能避免负面的网络信息对青少年的心理健康造成不良的影响。与此同时,要改变传统的教学理念,实现德、智、体、美、劳的全面发展,例如在学校内开设书法、美术、手工等兴趣小组,丰富的校园活动可以分散青少年在网络中的注意力,将青少年拉回现实生活 and 交往中,提高青少年的综合素质^[4]。

社会方面,相关的青少年心理健康机构应配合学校与家庭的教育,在更加科学和专业的疏导工作中让青少年树立起良好的网络意识,减少网络环境产生的心理问题。针对那些已有心理问题的青少年,相关社会机构应给予其调整与改造的空间,通过在学校间举办公益讲座、宣传用网知识以及在社会中设立心理救助中心等方式,使未成年人得到有效的、科学的心理疏导,帮助青少年健康成长。

参考文献:

- [1] 周德书,王明波,雷婷.青少年心理健康教育探讨[J].体育师友,2021,44(06):55-56+64.
- [2] 郭辉,刘洋.新时代青少年心理健康教育途径的探究与策略[J].心理月刊,2021,16(16):212-213+222.
- [3] 张镇旭.试论学校、家庭与社区三位一体的青少年心理健康教育[J].农村青年,2019(11):62.
- [4] 汪海华.网络对青少年心理健康教育的影响和展望[J].心理月刊,2019,14(18):52.
- [5] 朱海东,李翔,杨飞龙.新媒体时代背景下网络对青少年心理健康教育的影响研究[C]//青少年心理健康与社会适应教育培育学术论文集,2019:272-275.

作者简介:高燕斌,男(1982.01-),汉族,内蒙古呼和浩特人,本科,研究方向:思想政治教育。

3.3 加强网络信息监管与信息分层

在网络环境下,网络法律制度的建设是网络信息安全的基本保证。当前,虽然已出台了许多的法律、规章,但由于互联网的灵活性,让制度的监管存在漏网之鱼,以种种方式呈现在大众眼前,给青少年的身心健康带来了不良后果。为此,政府部门要加大对网络的管理,要建立和完善网络的监督机制,完善网络相关的法律法规。大力整治网络传播中存在的各种负面信息,创造有利于未成年人身心发展的良好氛围。相关的网络技术公司应加强推动网络信息的分层,例如应用程序中开通“青少年模式”进行有效的信息过滤,净化青少年网络使用的氛围,确保青少年心理健康工作的有效开展。加强针对于青少年的法律法规宣传,结合青少年的心理特点和喜好,以青少年能接受的方式加强他们的法律观念,主观上养成正确的上网习惯,培养正确的道德观念。在此过程中,要充分利用网络的力量,利用互联网的平台,使青少年能够利用互联网进行沟通,传递正面的讯息,使他们乐于与他人沟通,从而增进人际关系。因此,要从整体上审视网络技术的发展趋势,对网络的负面影响进行有效地遏制,充分利用网络的优势,创造有利于青少年健康成长的网络生态^[5]。

4 结束语

青少年是国家的前途,是国家的希望。在网络信息时代的背景下,如何有效地利用网络技术,加强青少年的思想道德建设,是社会、学校、家庭需要共同认真研究和研究的课题。要正确地理解网络的发展,要充分利用网络的积极作用,做到扬长避短,必须以青少年的身心发展为切入点,发现问题,思考问题,并加以处理,切实推动他们的身心发展。