

关于网络环境下中学生心理健康教育的研究

◆黄金才

(哈尔滨市方正县第一中学校 黑龙江哈尔滨 150800)

摘要: 21世纪,随着网技术和信息技术的快速发展,让互联网得到快速的普及,并吸引了大量的人加入到网络中来。中学生处于青春发育期,心理各方面还不成熟,在网络环境下,他们表现出了极大的认同感和参与热情,成为网民中数量上升最快的一个群体,这对于中学生的教育而言,虽然有着积极的影响,但是网络环境对于中学生的心理健康也带了不可忽视的负面影响。为此,文章将结合中学生心理健康的状况,对目前网络环境对中学生的心理健康的负面影响进行分析,从而提出网络环境下中学生心理健康教育的策略,以期使网络更好地促进中学生的健康成长。

关键词: 网络环境;中学生;心理健康;负面影响;教育

随着时代的发展和进步,互联网也得到了迅速的普及,网络逐渐成为学生获取知识信息、教师教授知识的重要手段。尽管网络技术的存在为我国的教育事业提供了新的教学手段,但是其也给学生的心理健康教育带来了一定的负面影响。中学生处于青春发育期,心理各方面都还不成熟,很容易受到网络世界的影响,从而导致心理上出现问题。为此,文章将基于网络环境下,对网络环境对中学生心理健康所带来的负面影响进行分析,并提出可行性的心理健康教育,让网络能够更好的促进中学生全面的成长和发展。

一、网络环境对中学生心理健康的负面影响

1、沉迷网络游戏会导致中学生学习障碍

网络除了可以给中学生提供大量的学习资源之外,其本身还具有娱乐的功能,网络游戏对于很多中学生的吸引力是非常大的,长期沉迷网络游戏对于中学生来说会带来很大的负面影响。通过调查发现,超过50%的中学生喜欢玩网络游戏,其中有很多中学生花在网络游戏上的时间几乎占据了除了上课时间外的所有时间,还有学生甚至不分昼夜沉迷于网络游戏中不能自拔。那么,沉迷网络游戏到底会有怎么样的危害呢?首先就是会导致中学生精神疲惫,在上课时发困,注意力得不到集中,从而导致学习的下降。其次,会出现厌学的情绪,在课堂上想的都是网络游戏,根本无心学习。最后,有的中学生为了打网络游戏,而出现逃学、辍学的情况,这些都会严重影响到中学生的学习。

2、现实感和社会适应能力缺失

在网络环境下,中学生在网上的行为往往都是虚拟化的世界中发生的,就是人与人之间的交流都是通过网络的实现的,而不是面对面,说白了就是人与机器式的交往、交流。这种交往关系会严重影响到中学生的人际交往方式,会导致他们现实感和社会适应能力缺失。他们在网络世界中会有很多聊得来的朋友,但是在实际社会中那些只不过是他们幻想与自己志同道合的朋友而已,久而久之,他们就会失去现实中人与人交往的能力,最终形成孤僻症和孤独症,严重影响了中学生心理的健康成长。

3、导致人格畸形发展

中学生如果长时间沉溺于网络世界中,不仅会影响到他们的学习,人际交往能力等,还会导致他们产生人格的畸形发展,最终让中学生的人生观、价值观和世界观出现倾斜。中学生由于心理方面并不成熟,很容易受到网络虚拟世界中信息的污染、信息的欺骗、色情的诱惑等等,让学生不能自制,沉迷于其中,从而导致对现实环境的感受力、失去了积极参与的意识,进而导致学生的价值观出现缺陷。同时,有的中学生自我约束能力不足和道德自律意识浅薄,很容易产生网络特点自由、无所限制、为所欲为的感觉和冲动,进而做出一些在现实社会中不可在做的、不道德的事情。可见,网络环境对于中学生的人格发展有着十分重要的影响。

二、网络环境下中学生心理健康教育的策略

1、开设网络心理健康教育课程

在中学阶段开设网络心理健康教育课程是非常有必要的,可以将传统的心理健康课程转变为网络教学的模式,运用网络的形

式来给学生进行授课,这样不仅能起到加强网络心理健康教育的目的,同时还可以利用网络技术这种新的教学形式来吸引学生的注意力,提升学生的学习效果,促进中学生心理健康发展。此外,学校还应定期举办心理健康教育专题的考试和经死啊,不断丰富网络心理健康教育的教学形式和手段,将那些有网瘾学生的注意力由虚拟世界拉回现实世界中来。

2、健全网络管理机制

在开设心理健康教育的同时,还应不断健全网络管理机制,对中学生的上网行为进行严密的监控和规范。首先,可以设立电子警察的方式对中学生的上网行为进行监控,对一些玩网络游戏和进入不健康网站的现象进行报警,然后由老师对其行为进行更正和指导,对于一些屡教不改的学生应给予一定的处分惩罚。其次,政府、社会以及学校应加大合作的关系,对中学生的健康网上进行共同教育,禁止一些不健康上网行为的出现,可以邀请一些专家来给学生进行正确运用网络的专题讲座,让学生明白网络的利与弊,学会正确的使用网络,促进自身的发展。

3、在网上开展心理咨询

在网络环境下,为了提高中学生心理健康教育的效果,可以开展网上心理咨询,以网络作为媒介,运用各种心理学理论和方法,帮助来访的中学生解决其心理问题。因为在现实生活中,有很多学生即便心理上存在困惑,但是却并不敢当面找老师或者同时进行求助,而网络心理咨询就可以解决这样的问题,让这部分学生找到了新的方向。网上心理咨询辅导可以由心理专业教师、专家在线指导,中学生可以通过网络平台与心理专业教师、专家进行心灵上的沟通和交流,然后通过教师、专业的指导,让其心理上的问题得到缓解、消除,从而更好的适应生活和学习,促进学生心理健康的发展。开展网络心理咨询除了具有保密性的优点之外,还具有及时性。中学生一旦有了心理困惑、心理问题,就可以及时通过网络平台进行咨询和解决,这样可以避免很多不健康心理问题的出现,可以尽早的让中学生摆脱心理上的困境,促进其心理健康的发展。可以说,在网络环境下,开展网上心理咨询的意义是非常重大的,对于中学生心理健康教育的效果也非常明显。

小结

总之,在网络普及的环境下,网络是一把双刃剑,其既可以帮助我们,也可以伤害我们。中学生还处于青春发育期,各方面的能力都还不成熟,心理上也处于一个发展的阶段,对于网络的正确运用还没有一个正确的认识。为此,我们要加强网络环境下的心理健康教育,通过开设网络心理健康教育课程,开展网上心理咨询,健全网络管理机制,在促进中学生心理健康发展的同时,也提升的教学的效率和质量。

参考文献:

- [1] 邹炳泉. 基于网络环境的中学生心理健康教育策略研究[D]. 山东师范大学, 2008.
- [2] 刁燕. 浅谈网络环境下中学生心理健康教育[J]. 生物技术世界, 2016(04): 274.

作者简介: 黄金才,男,汉族,黑龙江省哈尔滨市人,哈尔滨市方正县第一中学校,大学本科学历,中学高级教师,学校管理方向。

