

构建网络环境下大学生心理健康教育与预警机制

◆ 裴昊铭

(长沙学院法学院 湖南长沙 410000)

摘要: 网络环境对大学生心理健康教育,具有双面影响作用。高校具有保护大学生心理健康的责任,因此,高校应通过网络环境,建立大学生心理健康预警机制。本文以网络环境为背景,将文章分为三部分展开分析。第一部分,简单分析网络环境形成的积极影响。第二部分,简单分析网络环境形成的消极影响。第三部分,深入分析大学生心理健康教育的预警机制。望文中内容,可为大学生心理健康研究者,提供些许参考资料。

关键词: 网络环境;大学生;心理健康教育;预警机制

引言:

互联网用户结构中,当代大学生为核心用户。在互联网空间内传播信息,具有无限制特征。一方面,无限制特征能够为互联网用户,提供方便快捷的信息传输功能。另一方面,无限制特征作用下,互联网内信息传播环境,将充斥各类信息,其中必然包含负面信息。因此,当代网络环境所含信息,正在对大学生心理健康造成一定影响。

一、当代网络环境为大学生心理健康形成的积极影响

(一) 网络环境为心理教育提供新平台

传统模式下,大学生心理健康教育,将在实体课堂空间内开展。部分学生存在心理压力,或隐性心理问题时,学生会产生自卑情绪。自卑情绪作用下,部分学生无法以面对面形式,与教师进行交流。因此,高校心理健康教育,往往无法在实体环境中,充分开展。但在网络环境中,信息传输支持匿名化。当高校开通网络教育空间时,存在自卑心理的学生,可通过网络与心理教育人员沟通。因此,网络环境可为大学生心理健康,形成的首要积极影响为,可为心理健康教育提供新平台。

(二) 网络环境为学生提供情绪输出空间

部分心理疾病的产生原因为,大学生情绪淤积。当大学生负面情绪长期无法输出,负面情绪的影响作用将不断发酵,直至干预大学生正常的学习和生活。网络环境中,大学生可选择与家人进行交流,也可选择与陌生人进行交流,只要大学生存在倾诉欲望,就可以在网络环境中,满足个人倾诉需求。因此,网络环境也可为学生提供情绪输出空间。

二、当代网络环境对大学生心理健康造成的消极影响

(一) 大学生价值观受到负面影响

网络环境中包含各类信息,其中必然包含价值观信息。大学生在浏览网络信息时,时常接触到外国文化,这些文化中,包含单纯的文化输出信息,也包含恶意文化侵略信息。当代大学生正不断吸收多方知识,易受外来文化影响。一旦大学生长期接触文化侵略信息,大学生的家国文化坚定性,将受到负面影响。

(二) 大学生社交心理产生变化

大学生熟悉的众多网络功能中,社交网络的应用概率较高。社交网络以虚拟性、距离感作为标签,一旦大学生沉迷于社交网络,必然会忽略现实社交需求。当前,部分管理者在反应学生寝室问题时指出,当代大学寝室内,将近30%的冲突问题,来源于寝室成员沟通冲突。网络社交背景下,部分大学生逐渐遗忘正确的人际关系处理方式,同事同学沟通模式,继而导致寝室冲突事件数量激增。

(三) 大学生学习积极性受到影响

网络环境内,也包含大量的游戏软件。一旦大学生沉迷于网络游戏之中,身体健康和心理健康都将受到强烈冲击。国内高校环境中,绝大多数高校,每年都会产生因沉迷游戏,导致无法顺利毕业的学生。这种过度沉溺的心态,明显已成为严重的心理疾病。因此,网络环境,的确会对大学生心理健康造成一定的消极影响。

三、网络环境下大学生心理健康预警机制

(一) 专业心理教育团队,定期监控

校方可成立专业的互联网心理教育团队,团队工作方向为互

联网环境。团队内教育成员,可在各个大学生熟悉的网络环境中,注册账号并关注学生。通过监控学生动态的方式,分析学生是否存在隐性心理问题。同时,教师也应监控学生发言,一旦发现部分学生发布不正当价值观信息,应立刻联系学生删除信息,并进行针对性的批评教育。务必将学生的思想和心理健康,均拉回正轨。

(二) 开展心理教育课程,端正态度

校方可优化校内心理健康课程,具体可在保留当前心理理论课程外,加入选修形式的心理活动课程。心理活动课程具有一定的趣味性和活跃性,可吸引大学生加入其中。心理教师应先调查班级内学生的心理问题,再开设交流类心理活动,点对点进行隐性教育。同时,心理健康教师,要在日常教学过程中,传播正确的心理价值观念,以及简单的负面心理调节方式,帮助学生端正态度,提升心理承受能力。

(三) 优化团队教育能力,做好预防

校方应优化心理教育团队教育能力,具体可组织教师,参加专门的教师培训活动,学习专业的心理教育、心理引导、心理干预技术。完善团队能力后,教育团队可定期编制心理健康调查问卷,或隐性调查问卷,定期发放给学生,采集学生心理健康状态信息。采集完成后,教师团队可对信息进行分析 and 调查,一旦发现部分学生存在心理问题,应及时对谈,在对谈中深究和解决问题。

四、结语

综上,文章以网络环境为基础,对大学生心理健康教育问题,以及心理健康预警机制进行了深入的研究分析。研究结果表明,专业心理教育团队,定期监控;开展心理教育课程,端正态度;优化团队教育能力,做好预防,以上三种途径,组合后可构建高校心理健康预警机制。希望文中所述内容,能够为高校心理教师,提供一些教育开展方面的参考资料。

参考文献:

- [1] 吴煜轩. 探讨构建网络环境下大学生心理健康教育的模式[J]. 农村经济与科技, 2016(10):241-241.
- [2] 文杰. 构建网络环境下大学生心理健康教育模式[J]. 中小企业管理与科技(下旬刊), 2016(7):127-129.

作者简介: 裴昊铭,男,长沙学院法学院,湖南省长沙市人,硕士研究生,助教,从事环境保护法、大学生思想政治教育研究。

