

网络环境下大学生心理健康教育分析

张琰¹ 张文涛² 宋安娜¹

1 广州软件学院 学生处, 广东 广州 510990; 2 广州软件学院 数字经济与管理学院, 广东 广州 510990

摘要: 科学发展和社会进步让信息技术升级越来越快, 应用的优势越来越明显, 成效也越来越显著, 网络逐渐成为了大学生获得知识、交流思想、相互沟通以及放松娱乐的平台和途径, 大学生的生活以及学习都离不开网络系统, 他们在网络中购物、玩游戏、和他人交流, 也利用网络来学习, 可以说网络环境对大学生产生了方方面面的影响, 在心理健康教育方面也同样如此。网络环境下大学生心理健康教育优势与挑战并存相关的问题逐渐成为了高校人才教育中的重点, 本文对网络环境下大学生心理健康教育路径进行分析和探索, 希望可以为心理健康教育工作的展开提供参考。

关键词: 网络环境; 大学生教育; 心理健康教育

Analysis of Psychological Health Education for College Students under the Network Environment

Zhang,Yan¹ Zhang,Wentao² Song,An-na¹

1Software Engineering Institute of Guangzhou, Students' Affairs Office, 548 Guangcong South Road, Conghua District, Guangzhou City, Guangdong Province, China

2Software Engineering Institute of Guangzhou, College of Digital Economy and Management, 548 Guangcong South Road, Conghua District, Guangzhou City, Guangdong Province, China

Abstract: Scientific development and social progress have accelerated the advancement of information technology, with its advantages becoming increasingly apparent and its effectiveness more pronounced. The internet has gradually become a platform and avenue for college students to acquire knowledge, exchange ideas, communicate with others, and engage in relaxation and entertainment. Students' lives and studies are inseparable from online systems, where they shop, play games, communicate with others, and use the internet for learning. It can be said that the online environment has various impacts on college students, including their psychological health education. The advantages and challenges of psychological health education for college students in the online environment have become a focal point in higher education. This article analyzes and explores the pathways for psychological health education for college students in the online environment, aiming to provide insights for the development of psychological health education initiatives.

Keywords: Online; College education; Psychological health education

DOI: 10.62639/sspips12.20240101

近些年来, 高校对于大学生心理健康教育问题越来越重视, 将其纳入了高等教育体系中成为了一项重要组成, 但我们还是应该看到传统的心理健康教育模式在应用中存在的落后性以及缺陷性, 它不匹配当前时代发展的新要求。对于高校来说, 开展和实施大学生心理健康教育必须要迎合网络时代环境的特点, 要借助于网络环境的优势, 避免网络环境的危机, 构建一个行之有效的心理健康教育体系, 使其在大学生的人才培养过程中产生重要的作用, 促进大学生心理素质水平的全面提升。

一、网络环境对大学生心理健康产生的影响

(一) 积极影响

首先, 网络世界丰富了大学生多元化的情感体验, 大学生利用网络媒介进行学习, 也利用网

络媒介、交友娱乐, 还利用网络信息获取新闻内容, 了解时代变化, 这对于大学生的情感体验丰富有着关键的作用和影响, 他们在这样自由的世界中可以找到志同道合的朋友, 可以感受不同的人生, 也可以获得一定的生活阅历, 还可以利用网络和自己的教师表达意见和想法。网络既拉近了人的距离, 同时也为大学生提供了一个表达想法的平台, 大学生合理正确的使用网络系统, 可以以为自己找到很多优秀的资源, 从而不断提升自己, 也就是说说互联网平台在应用过程中拓展了大学生人际交往的范围, 引导学生参与了更多的社会互动, 增强了大学生的社会实践技能^[1]。

其次, 网络环境缓解了大学生的精神压力。一些大学生的抗压能力相对较弱, 特别是遇到来自学习以及就业, 还有家庭等不同方面的心理压力时, 他们可能会滋生消极、抑郁、低沉的情绪, 长此以往会导致大学生心情一直烦闷, 在产生心

(稿件编号: IPS-24-1-1012)

作者简介: 张琰 (1991-06), 女, 汉, 甘肃兰州人, 2015 年毕业于澳门科技大学人文艺术学院传播学硕士, 泰国易三仓大学 2024 级咨询心理学博士研究生在读, 广州软件学院辅导员, 主要研究方向为高校网络思政教育、网络心理学、循证心理学等。

张文涛 (1989-02), 男, 汉, 甘肃张掖人, 2022 年毕业于兰州大学工商管理硕士, 泰国易三仓大学 2024 级工商管理博士研究生在读, 广州软件学院数字经济与管理学院教师, 主要研究方向为数字营销、绿色消费、消费者行为研究等。

宋安娜 (1984-11), 女, 汉, 河南商丘人, 华南师范大学硕士研究生, 广州软件学院讲师, 主要研究方向: 高校思政教育与党建工作。

理问题的同时引发身体疾病,因此不利于大学生的身心健康^[2]。但网络本身所具有的虚拟性特点以及多元化特点,就为大学生提供了一个释放情绪宣泄情绪的良好平台,他们可以在网络世界中玩游戏,可以和其他的朋友聊天,可以通过各种娱乐的方式疏解自己内心深处的烦闷,释放大学生心中的压力,使大学生的日常生活更加丰富,让原本紧张的心理状态得以消解,帮助大学生获得短暂的快乐和放松。

另外,网络环境有助于增强大学生自信。网络时代的到来滋生了各种各样新鲜的内容,这些新鲜的内容非常贴合很多大学生追求刺激的性格,他们想要探索这个世界,想要做一切特别而新鲜的事情,这些新鲜的网络内容可以激发大学生的想象力和创造力,让他们不断的学习模仿,也有助于大学生进取精神的开拓,让大学生在不断感受世界的过程中建立更强的自信,了解不同的世界。

(二) 消极影响

首先,网络环境可能会对大学生人格的发展造成影响。网络所创造出的是一个完全数字化的环境,相比较于现实社会来说,有着明显的虚拟化特点,就是说在网络环境中每一个人的真实身份都存疑,他们可能会掩饰起来自己的身份和他人进行交流,可以不接受他人的监督就随心所欲的发布自己的想法、言论和见解,也可以在短时间内和他人成为无话不谈的挚友。但这也导致一些大学生身处于这种环境中,看不清现实,可能会摒弃社会公德约束而做出一些不正常的事情,更有甚者走上犯罪道路。网络信息的多元化容易造成大学生价值观念模糊的问题,影响到大学生正确观念形成,最终伤害的是大学生的心理健康。

其次,网络环境可能会影响大学生性格的发展。网络营造出的虚拟世界有着各种各样的模式,这种虚拟世界可能会虚幻而刺激,有一些学生就会依赖这样的环境,导致他们荒废学业,沉迷于网络,还会导致大学生的人际交往逐渐被弱化,长此以往可能会脱离现实世界,不对大学生进行正向的引导,他们有可能对网络上瘾,创造出一个人格极端孤僻消极的大学生,他们在现实生活中缺乏情感,不懂得和他人交流,也不知道感恩,自私自利,缺乏热情,又影响了大学生的成长。

另外,网络环境可能会影响大学生的思维方式,网络环境的虚拟性和复杂性决定了每一个主体都享受着极大程度的自由,他们可以不像现实生活中一样说话做事,可以伪装自己,在这种人机对话的情境中思维模式会更加简单直接,这会影响到大学生的分析能力以及逻辑思维能力,还有就是过多的将时间消耗在聊天、游戏以及看电影中,大学生会缺乏思考的时间和精力,思维发展会受到限制,也会影响到大学生的进步,对于大学生未来必然是不利因素。

二、网络环境下大学生心理健康教育路径

(一) 高校强化重视落实心理健康教育

高校是培养大学生的主要阵地,是大学生所处时间最长的场所,高校在培养大学生的过程中需要为其提供长效而有力的心理辅导,着重关注大学生的心理健康成长。首先高校应明确心理健康是对一个人综合素质及能力进行评价的重要标准^[3]。如今大学生面临着较高的压力以及多元化的挑战,大学生的发展处处受到限制,只有具备良好的心理素质才能在当前复杂的环境之下吃得开,保证自身发展。新媒体时代的快速到来让各种交流工具和软件应运而生,学生有更多的闲暇时间,他们可能会利用这些闲暇时间上网聊天或打游戏,而这又和学生在压力巨大以及屡次受挫存在一定关联。当学生在生活中缺乏沟通交流以及倾诉的对象时,他们的很多心理问题都无法得到解决,这样一些学生就会回避现实,想要在网络中找到自己的位置,那些被学生所忽略的心理问题就会成为学生内心深处的隐患^[4]。高校人才培养中必须要对相关问题产生了解,要重视学生的情况,关注学生的思想动向,教师要和学生之间建立友好沟通关系,和学生加强交流,掌握学生的心理需求,更多的关注学生,从而及时发现学生存在的心理问题,并将其进行化解。

其次是在高校中组织开展心理咨询活动,设置心理咨询室,特别是针对学生在学习或就业以及社会交往方面遇到的问题,为学生提供心理上的帮助,也可以设置网上心理咨询是组织一些网上的匿名活动,这样的方式能帮助一些比较内向的学生打破隔阂,让学生随心所欲的倾诉,说出自己的问题,接受心理服务^[5]。在这个过程中可以建设学生所感兴趣的网站,也可以开辟心理咨询专栏,努力营造绿色网络平台及环境,让这样的环境和学生的生活更贴近,又可以防止学生访问不健康网站。

最后,要加强高校心理健康教师队伍的建设,安排专业而优秀的心理教师为学生提供网络心理咨询服务。在当前的网络背景下,高校心理教师的储备人员应当有较强的专业能力,包括判断能力以及指导能力,更要有丰富的教育经验,让教师在遇到各种棘手的问题以及复杂的学生情况时都可以深入分析其产生的原因,而不是盲目展开心理服务,教师要不断提高自身素质,要与时俱进,学习新的知识,更新知识体系,产生新的思维,了解学生的心理需求,才能提供真正有意义的心理咨询,为高校的大学生提供优质及时的心理咨询。

(二) 家长参与配合介入心理健康教育

首先,学生的家长对于学生的一生都有着重要的影响,家长在日常生活以及学习中都应该要自觉关心大学生的身心发展情况,了解大学生在学习遇到的问题,判断他们是否存在任何的需求,掌握大学生的思想动向。大学生的家长要经常和自己的孩子展开沟通交流,或者对大学生所关心的很多问题和大学生进行探讨,让大学生感

受到自己的父母一直都站在自己的背后支持自己,让大学生建立更高的自信和坚定的信念。父母为大学生提供的指导性建议可以帮助大学生排除万难努力做自己,同时学生的家长也需要与时俱进,要主动参与大学生的生活,了解大学生当前所追求的一些潮流元素,要关心时事,家长和学生各自主动分析自己的生活,传输有趣的信息,才可以增进交流,让家长打开大学生的新门,走进大学生的心灵,及时发现大学生心理健康问题的存在。

其次,家长要引导大学生以更加乐观积极的态度思考问题。现如今的大学生普遍拥有了更高的认知他们对于世界的了解更多,对问题的分析能力也更强,但是大学生实际上还是缺乏社会经验,他们容易在虚拟的网络世界和真实的现实社会中迷失自我,容易遇到困难却不知道怎样解决,甚至在多元思潮的影响之下容易迷失方向,产生错误的判断。对此,学生的家长要经常关心学生,要对事情冷静处理,要以积极正确的方法对学生进行指引,做好榜样,让学生在人生道路上得到来自于家长的必要的关怀和支持,防止大学生遇到问题时消极逃避,产生心理问题。

(三) 社会加大宣传创设心理教育环境

一方面是要利用社会教育平台开展网络德育教育工作,当前在高校教育体系中对大学生实施的道德培养也是一项基本的目标和任务,这项工作本身任重而道远。开展针对大学生的道德教育工作能帮助大学生鉴别网络资源的优势和特点,使其抵制各类不健康又不文明的内容,防止这些行为对大学生产生影响,确保大学生成为一个合格的群众,这也是学生应主动承担的社会责任和履行的社会义务。也应该理解网络道德建设有着极强的必要性,通过网络道德建设可以构建网络道德规范,可以强化网络道德的奖惩机制,帮助大学生不断增强自身约束力,形成更好的心理素质和学生品格。

另一方面是要充分利用公共媒体引导大学生健康上网,要对大学生普及一系列科学知识,要有组织有计划的开展社会公益宣传活动,帮助大学生改变过去上网时倾向于网络游戏和聊天的不良习惯,让大学生的上网行为更加正确、科学又健康,还能防止在网络中消磨了太多的时间而荒废学业,和他人交流,消极低沉的情况出现,帮助大学生在生活和工作中都能正确对待他人和事物,引导大学生形成正确的思想价值观念,切实提高社会教育的成效,使大学生的心理健康度大幅提升。

(四) 加强网络建设,干预心理健康教育

针对大学生心理健康问题的解决和引导需要由各个方面共同配合提供助力和支持。当前我国仍旧缺乏由国家或省级政府部门所组建的,有着权威性特点的官方网站,无法为大学生们的心理健康提供服务,因此有必要建设由政府投资引导的心理健康教育网站,配合大学生心理健康教育工作的开展和实施,在这些网站中更新一系列心理健康教育的内容,引进一些心理健康问题的案例,

让大学生定期观看,并在系统中签到,做好记录,将心理健康内容融入课程体系,成为学分的组成部分,通过强制性的引导帮助大学生认识到学校和社会方面对于心理健康问题的重视性,也能在一定程度上提高心理健康引导的效果,防止不良信息对大学生造成影响。

此外还要借助先进的信息技术来对网络系统进行维护,首先是要加强对网络内容的过滤。当前网络系统中主体多元,网络内容的质量良莠不齐,其中不乏一些不良信息,这些不良信息的存在容易吸引大学生走上错误的道路,产生错误的认识,而利用先进的信息技术手段可以对网络信息内容进行过滤,可以及时发现各种网站中存在的黄赌毒问题以及欺诈性质的内容,对其进行清理,还可以加大对所有网络中用户的监管,不给不法分子机会,直接屏蔽或者删除一些不健康的内容,帮助大学生进入一片干净纯洁的网络环境,防止其心理健康受到影响。其次则是要严格落实和践行人员认证制度,要对所有进入网络发布信息人员的身份进行核实,确保每一次信息的发布都有机可循,这种认证管理要实现全面覆盖,包括家庭网络以及公共网吧都需要对用户的身份进行认证,记录用户的地址以及访问时间和具体的操作行为,从而帮助网络管理者及时发现网络中的漏洞和问题,定位到具体的发布位置,对其进行源头上的处理,共同维护大学生在网络环境中的心理健康。

三、结语

总之,网络环境下开展大学生心理健康教育采取的方式应当符合这个阶段大学生的心理特点,要建立形成完善而科学的组织保障体系和技术服务体系,要建设配套的心理健康教育服务网站,组建高素质水平的心理健康教育师资队伍,让心理健康教育的整个过程更贴合学生的现状,符合学生的需求,可以配套学生的日常学习和生活,为学生提供有效的网络心理咨询服务,帮助大学生及时发现自身存在的心理问题并对其进行解决,让大学生形成积极向上乐观的心态,产生正确的思想价值观念,呈现出更完善的网络心理健康教育格局,实现育人目标。

参考文献:

- [1] 戴欣宜. 信息时代高校大学生心理健康教育新思考——评《基于网络环境的高校学生心理健康教育研究》[J]. 中国教育学刊, 2023, (03): 131.
- [2] 徐乐薇, 贺鹭. 信息化时代大学生心理健康问题的新变化——评《网络环境下的大学生心理健康教育》[J]. 中国学校卫生, 2022, 43 (09): 1276.
- [3] 罗梦君. 互联网时代大学生心理健康教育教学改革研究——评《基于网络环境的高校学生心理健康教育研究》[J]. 中国科技论文, 2022, 17 (09): 1067-1068.
- [4] 聂含聿, 衣红梅, 梅凤娟. 网络环境下的高校学生心理健康教育模式构建——评《网络环境下的大学生心理健康教育》[J]. 中国科技论文, 2022, 17 (05): 601.
- [5] 谢旭婧. 新媒体语境下大学生心理健康教育路径的创新——评《网络环境下的大学生心理健康教育》[J]. 新闻爱好者, 2021, (11): 97-98.