

互联网背景下大学生心理健康教育的创新路径

纪聪慧

广州软件学院, 广东 广州 510000

摘要: 互联网时代的发展为高校的教育工作带来了更多的机会和更广阔的平台, 对大学生心理健康教育提出了更高的要求。在高校教学中需要重视心理健康教育的问题, 不断解决相关的问题, 完善教学体系, 高校要从设立大学生心理健康教育互联网平台以及加强心理健康教育工作信息化建设等多个各方面着手分析, 全方面组织开展心理健康教育活动, 帮助大学生茁壮成长, 为整个国家培养出更高素质水平的优秀人才。

关键词: 互联网背景; 大学生教育; 心理健康教育

On the Innovative Paths for College Student Mental Health Education in the Internet Era

Ji, Conghui

Software Engineering Institute of Guangzhou, Guangzhou, Guangdong, 510000, China

Abstract: The development of the Internet era has brought more opportunities and broader platforms for education in universities, placing higher demands on college student mental health education. In university teaching, it is essential to address issues related to mental health education, continually resolve relevant problems, improve the teaching system, and focus on various aspects such as establishing an internet platform for college student mental health education and enhancing the informatization construction of mental health education work. Universities should comprehensively organize and implement mental health education activities to assist college students in their healthy growth, contributing to the cultivation of high-quality talents for the entire nation.

Keywords: Internet era; College student education; Mental health education

DOI: 10.62639/sspis11.20240102

心理健康教育是大学生教育体系中的重要组成部分, 对于学生的发展和进步非常重要。如今我国大学生的在校人数正在不断增加, 但其中存在心理健康问题的人也随之而增长, 大学生是未来国家建设的主体, 他们应当具备健全完善的人格, 有积极乐观的生活和工作态度, 为社会的繁荣和祖国的发展贡献出自己的力量^[1]。因此在互联网背景下, 对大学生心理健康教育问题必须要多加关注, 本文旨在对其创新路径进行寻找和分析。

一、互联网的发展对大学生心理健康产生的影响

(一) 互联网发展产生的积极影响

1. 有助于大学生不良情绪宣泄

大学阶段是学生思维意识和人格品质形成的重要时期, 这个阶段受多方面因素的影响可能会导致大学生面临着较大的压力, 一些大学生的不良情绪无法得到及时的疏解和宣泄, 可能会长久积压, 产生抑郁、焦虑等不良的心理问题, 情况严重者甚至还会发生心理疾病, 对于学生的健康成长有着不容忽视的影响^[2]。大多情况下, 大学生出现心理问题或遇到烦恼时, 会通过不同的渠道和方法进行宣泄, 而网络则为大学生的不良情绪宣泄提供了新的途径和思

路, 他们可以在虚拟的网络平台中发表自己的想法, 说出自己的烦恼, 缓解自己的压力, 比如说他们通过浏览网页了解不同地区的风土人情和风景, 观察各地的文化艺术活动, 从而放松自己的心情, 也可以在网络中开展一些娱乐活动, 比如打游戏、看电视等, 转移学生的注意力, 让学生复杂的情绪得到疏解, 帮助大学生实现心理健康发展。

2. 有助于大学生人际交往

互联网时代背景下, 网络影响了学生的沟通方式以及生活方式。首先, 利用互联网可以为学生提供更丰富多元的社交机会, 整个过程更加方便, 涉及的范围也会更大, 学生在相互交流的过程中不仅可以“一对一”交流, 同时也可以“多对多”交流。另外, 互联网也为大学生提供了虚拟的交往空间, 帮助大学生释放了各种不良的情绪, 为大学生提供了倾诉烦恼的方法, 大学生可以在互联网中寻找他人的理解和支持, 找到自己志同道合的朋友, 相互之间交流讨论, 满足多元化的心理需求, 这对于学生的心理健康发展大有裨益。

3. 有助于大学生自我意识提升

大学阶段是学生正确全面看待自己的重要时期, 这个阶段学生的自我意识逐渐得到了完善, 而自我意识实际上是人体个性中的重要组成部分, 是人体对于自身存在的客观认识, 它

(稿件编号: IS-24-2-1011)

作者简介: 纪聪慧 (1990-08), 女, 汉, 吉林长春人, 硕士, 讲师, 主要研究方向为高校心理育人, 公益劳动教育, 青少年人际交往与创新创业, 青少年心理发展等。

也推动着个体的发展。当大学生的自我意识较强时,他们的心理健康程度和水平也会随之而提高,人的自我实现需求是人最高层次的需求^[3]。在当前的互联网环境之下,信息的传输已经变得更加方便简单,整体的环境更加自由轻松,大学生处于自由的网络环境中,能够吸收各种各样的知识,了解不同人的生活习惯和方式,使大学生形成更自由、自主、开放的意识观念,同时也能在互联网平台中找到施展自己才华的机会。和现实生活相比较,大学生在互联网环境中能更真实而轻松的表达自己,能展示个人的才能,从而获得全新升级的体验,开放而内容丰富的互联网让大学生产生了更高层次的自我认识,使其在生活和工作中更愿意建立自信,能自主的完成各种任务。

(二) 互联网发展产生的消极影响

1. 长期沉迷互联网导致大学生出现人际交往障碍

在大学阶段人际交往非常重要,可以促进个体朝向社会化的转变。如果大学生在这个重要的时期无法控制自身的行为,盲目沉迷于互联网中,受网络虚拟隐蔽性的影响,可能没有办法正确客观看待自己的水平和能力,因此在人际交往的过程中容易产生障碍。比如说大学生可以借助于互联网的隐蔽性对自己的年龄和性别甚至身份做随意更改,在整个网络交友的过程中不需要遵守任何实际生活中的人际交往规则,只需要演好自己的角色即可,甚至连自己的角色都可以随意建立,这种长时间投入在网络交友过程中的大学生会淡化和日常生活之间的联系,他们和自己的亲人朋友联系的越来越少,人际关系越来越生疏,因此个人生活圈不断缩小,甚至出现了个人和社会群体相分离的现象,导致学生的人际交往能力逐渐下降,这进一步影响到人与人之间的心理距离。长时间沉迷网络导致大学生一直缺乏生活上的信心,出现了自卑心理,在和他人交流的过程中不善言辞,不知道怎样抓住重点,也容易受挫折。

2. 长期沉迷网络影响大学生心理健康

在大学生们的生活中,互联网有着非常重要的地位,如果说大学生很长时间一直沉迷于互联网中,必然会导致其身心健康受到较大的影响^[4]。比如说新颖而刺激的网络游戏必然会吸引大学生,让他们沉浸在这样的网络世界和虚拟空间中,始终难以自拔,再重新回归到现实世界时,感觉到现实生活和网络生活之间的落差,影响大学生正常心理的形成。长期沉迷在虚拟的聊天空间中,又容易导致学生忽视网络生活和现实生活之间的界限,在现实中的人际交流中也使用网络中的那一套说辞,影响人与人之间交流的质量。同样,网上购物的方便性又容易导致大学生产生不合理消费的欲望,造成经济上的损失,甚至让大学生超前消费。总体而言,一些大学生在使用网络的过程中耗费了大量的时间和精力,他们寻求自己欲望的满足,寻求极致的感官享受,逐渐对网络空间上瘾和沉迷,

并在这个过程中出现了智力减退、思维迟缓、生物中紊乱等不良的情况,对大学生的身心健康造成了消极影响。

3. 多元文化冲击可能导致大学生出现价值偏移

大学阶段的学生尚未正式步入社会,他们对当前社会的发展了解并不充分,也缺乏丰富的社会实践经验,在价值观念上尚且单纯,在判断是非正恶上可能并不精准。由于互联网本身有着较强的隐蔽性,长时间处于这种网络环境下会导致大学生的道德意识被弱化,网络虚拟世界中的人们通常缺乏约束,有一些人可能就不遵循道德规范,一些大学生就会出言不逊,放纵自我,在言行上肆意妄为。一些大学生沉迷于网络环境,却忽视了自己应该承担起的社会责任,忘记了在学习过程中要全力以赴,在社会交流中要稳妥而沉稳,也忘了自己的家庭和所处的社会对于自己所产生的期望,逐渐迷失了自我,甚至出现了多重人格冲突等问题,不但影响了大学生的心理健康,也导致大学生的思想价值观念出现了偏移,限制了大学生的长远性发展。

二、互联网背景下大学生心理健康教育的创新路径分析

(一) 利用互联网创设线上心理咨询平台

互联网的虚拟性和隐蔽性可以为大学生心理健康问题的解决提供一定帮助,在互联网的广泛使用中,高校方面也应当借互联网的东风,可以在心理健康教育方面利用互联网的优势。比如搭建一个能为大学生提供“一对一”线上指导的心理咨询平台,让心理健康教育负责的教师运行这个平台,设置出排班的方案,确保在不同的时间段有负责人员值班,为大学生在平台中提供“一对一”的心理健康咨询,及时回答学生所提出的一些问题以及学生的困惑。网络平台的利用对学生的隐私进行了保护,学生在这样放松隐秘的环境中能敞开心扉,可以随心所欲的和对方进行交流,从而传输烦恼,学到本领,让学生的问题在平台中得到解决,学生丝毫不用担心自己的问题被泄露的风险。同样对于平台中的负责老师来说,需要他们签订保密协议,在平台中所接受的一切咨询都不能私自和他人交流共享,从而保护学生的隐私,让学生更放心的使用这种线上咨询平台,呈现出学校对于大学生心理健康教育的重视性,为学生提供更多的关注、支持和尊重,真正促进大学生心理健康成长。

(二) 完善心理健康评价标准体系

在针对大学生开展和实施心理健康教育的过程中,要让教学工作更具针对性,就需要先掌握学生的心理健康情况,了解学生的心理健康程度。对此,高校方面就可以结合当前学校的实际情况,了解学生的学习状态,展开充分的心理调查研究活动,在掌握相关理论基础的前提之上,构建行

之有效的大学生心理健康评价标准体系^[5]。课程教学之前可以先发放调查问卷,让学生根据自己的情况填写这份调查问卷,再对学生的填写情况进行系统的总结和整理,完成打分,进而制定有依据且富有个性化的心理健康教学方案。基于当前互联网环境之下,教师完全可以将问卷调查设置在会员网平台中,可以利用专门的调查平台发布问卷,将问卷传到学生学习群中,让学生完成这些问卷内容之后进行提交,这样的方式更有助于后台对数据的精准性统计,可以及时获得数据信息内容,并通过综合性分析整理,为学生制定出个性化的教学方案,让高校的心理健康教育更具针对性。

(三) 构建线上线下混合心理健康教育模式

现如今高校方面开设了心理健康教育课程,但是这项教育课程更多是通过线下教育的模式进行体现,而线上教育则相对比较缺乏。对此,需要高校方面能主动分析了解当前互联网时代的到来对于大学生所产生的影响,构建线上线下混合式教学模式,让学生在参与心理健康教育的课程之前先在线上进行自主学习,在自主学习出现问题时就可以在线下的后续学习中进行查漏补缺,真正实现线上线下的相互融合,让心理健康教育体系更加完善。比如在教学中要求学生在某一个学习阶段选修心理健康类课程,并且要让心理健康课程类的学分修够,使这种心理健康教育能系统性开展,让每一个学生都在心理健康学习中有所收获。课程开设期间要利用线上线下混合式教学的方式,让学生有自主学习的空间和状态,学生自主学习完成之后也可以在线上进行检测,完成期末课程测试,从而评估学生的心理健康课程学习成果,将该项课程的成绩统计入学生的期末总成绩中,成为学分的重要组成。教学过程中,教师要结合学生的线上学习情况数据统计,对课堂教学的方案进行更新和优化,在面对面交流的过程中提出多个心理健康的主题,和学生共同交流探索,让学生在自主参与的过程中获得进一步的成长和进步,这对于学生来说是很大的帮助。除此之外,心理健康教师也要设置课程群,让学生参与这个群体讨论中还可以告知学生自己的邮箱,让学生了解自己,遇到任何的心理问题或者实际问题都能发送到教师的邮箱中,教师一看到以后就会对学生回复,从而帮助学生解决心理上的困惑,助力学生的成长和进步。

(四) 提高心理健康教育人才队伍水平

为了在互联网环境下更精准的开展心理健康教育工作,就应该切实发挥心理健康教育人员的重要作用^[6]。在心理健康教育体系中可以引进高校辅导员,高校方面要对辅导员进行培训,让他们对心理咨询以及心理精神病学等相关领域的专业知识进行系统的学习,在高校中建立相应的人才培养制度,进而提高高校心理健康教育人才综合素质水平,为心理健康教育模式的构建奠定坚实的基础。开展高校心理健康教育工作时需要工作人员关注网络教育的主体,从而强化教育工

作的实施性。由于互联网环境之下的网络信息传播速度极快,也更容易扩散,因此在这样的环境中就需要心理健康教育工作人员能精准捕捉大学生的心理问题,了解大学生的心理情况,适应当前教育的环境,让教育工作的实时性更强、成效更高,还需要心理健康教育工作人员不断进行学习,获得更先进的网络技能,在应用网络工具开展心理教育工作的过程中发挥更多的作用,展现出更强的适应性。

(五) 引导大学生正确看待网络

学生在使用网络的过程中感受到了网络的便捷性,但面对网络的多种诱惑,学生仍然容易陷入歧途,比如引发大学生心理问题的一项关键因素就是网络娱乐,学生在沉迷于网络娱乐的过程中容易麻痹自己,在打打杀杀中养成唯我独尊的错误心理,这对于社会的稳定来说是隐藏的威胁。网络中存在着黄赌毒等不良娱乐空间,一旦大学生误入其中,甚至沉迷其中就会导致心理健康教育功亏一篑。因此学校和教师应当做好网络监督人员要了解学生,对这些学生进行密切的观察,了解他们的动态情况,采取不同的方式引导这些学生对待网络时客观正确,让学生真正意识到网络只是一种工具,而不是自己生活的全部,在使用这种工具的过程中应当有所限制,不要让自己成为网络的奴隶。对此,在高校中应当定期开展网络教育活动,让学生认识到网络的双面性,教师也要定期向学生推荐优秀的网络咨询和优秀网络节目单,引导学生对网络知识进行健康的学习,合理安排自己的上网时间,使学生的思想价值观念更正确。

三、结语

总之,互联网的快速发展方便了人们的日常生活,为大学生带来了更多的发展机会以及更加广阔的发展空间,但与此同时也带来了一定的问题,限制了大学生的心理健康发展,让大学生沉迷于其中无法自拔,影响了大学生正常的人际交往关系形成,也限制了学生的身心健康发展。本文探索互联网背景下大学生心理健康教育的创新策略,有助于帮助大学生扭转错误的网络习惯,塑造正确的思想价值观念,让学生在使用网络的过程中保持心理健康。

参考文献:

- [1] 刘亚敏,张跃文,白莉.“互联网+教育”背景下药理学教师对大学生心理健康教育的探讨[J].中国新通信,2023,25(14):135-137.
- [2] 石立林.“互联网+”背景下大学生心理健康教育存在的问题及对策研究[D].山东财经大学,2022.
- [3] 陈浩.互联网背景下心理健康教育在大学生思政教育工作中的应用研究[J].数据,2021(11):116-118.
- [4] 芮雪,吴虹雨,马长红.“互联网+”背景下高职院校大学生心理健康教育信息化课程建设探索[J].黑龙江教师发展学院学报,2021,40(10):48-50.
- [5] 王心华.互联网背景下大学生的自我意识——评《大学生心理健康教育》[J].中国测试,2021,47(04):169.
- [6] 聂娟.“互联网+”背景下《大学生心理健康教育》翻转课堂探索研究[J].营销界,2021(07):194-196.