

互联网时代大学生心理健康教育优化路径研究

张炜

(三江学院, 江苏 南京 210012)

【摘要】互联网时代下新媒体内容不断丰富, 为大学生心理健康教育活动提供了技术平台支持, 促使大学生心理健康教育的知识面不断开拓, 教学方法持续升级。然而, 互联网时代下大学生心理健康教育依然面临着诸多困境, 包含受不良信息负面影响现象较为严峻、线上心理健康教育平台有待健全、教师教学互联网素养相对不高三方面。基于此, 需要从创造线上教学环境、构建教学质量评估机制、提高大教师网络素养与设立健康的网络监管系统四方面创建教育教学新模式, 采取针对性措施, 以化解大学生心理健康面临的问题。

【关键词】互联网; 大学生心理健康; 价值意蕴; 优化路径

在互联网时代大趋势下, 思维敏捷、接受新事物能力较强的大学生, 成为主体网民和生力军。自从网络进入校园和宿舍, 上网已变成大学生日常学习与生活的重要内容。互联网不仅开拓了学生视野, 而且还给大学生学习、生活带来巨大便捷服务与快乐体验。然而, 隐藏于互联网中的潜在不良因子也在悄悄萌生, 极大影响大学生思想观念、生活方法与心理健康状态, 致使网络成瘾证、网络孤独症等心理健康问题不断产生。故此, 有效利用互联网价值对大学生进行相关心理健康教育变得至关重要。

一、互联网时代大学生心理健康教育的现状

大部分大学生精力相对充沛, 利用互联网时间较长, 上课、就餐、休息均机不离手, 通常使用笔记本电脑、平板电脑或手机与同学朋友沟通交流。并且, 大学生利用互联网平台与朋友同学进行讯息互转和获取, 且与同学联手打网络游戏、观影查资料, 大量的网络信息资源让大学生面临选择困惑, 无所适从。这种情形下, 促使大学生产生各种焦虑急躁心理。大学生上网不仅耗费大量时间, 网游与网购还要花费大量资金, 上网和学业产生冲突。由此, 在互联网背景下指引和展开大学生心理健康教育变得尤为关键。

(一) 心理健康教育模式较为单一

国家最先关注网络心理健康教育的学术文章发表于 2001 年, 而之后随着“90 后”新生代逐渐成为校园群体中主要力量, 网络心理健康教育拥有当今时代的鲜明特点。网络心理健康教育情况可反映在学生群体网络心理和行为结果。大学生网络心理涵盖情绪反应、网络环境认识、意志与态度。网络行为是大学生群体在网络环境中发生的人际往来、就业择业、学业恋爱等层面。现阶段, 大学生心理健康教育表现出教育模式相对单一现状。具言之, 大部分高校的大学生心理健康教育根据服务模式可划分为教育发展型与医学型。教育发展型模式是以心理咨询方法为大学生群体提供相应指引与辅助, 将大学生视作服务对象而非病人对待。利用该方法来提升大学生群体应对挫折能力, 鼓励大学生以乐观积极态度解决问题, 培育学生积极主动的价值观念。医学类型的心理健康教育是将拥有心理障碍的大学生视为主要服务群体, 需要识别症状以及临床诊断, 借助药物与临床治理有效融合的方法, 缓解与消除服务对象的症状。现阶段, 教育发展型模式是大学生心理健康教育的主要模式之一, 医学类型的教育模式在大部分高校较为缺乏。该相对单一的教育模式将影响大学心理健康教育效果。

(二) 课程设计流于形式

在课程设计方面,大部分高校均是以学科与专业教育为主,目的在于培育大学生坚实理论知识与专业技能。在这一课程设计模式下,大学生将获取较强专业知识与技能,但通常素质相对不高,心理也相对脆弱,意志不够坚强。然而,现阶段,多数高校心理健康教育课程没有满足整个大学期间的大学生心理健康教育需要,主干课程仅满足1-2个学期的教学需要,无法保证教学持续性。这种情形下,大学生心理健康教育课程处于供给与需要不均衡状况。部分高校的大学生心理健康教育课程仅面向部分年级,以新生和毕业生为主,心理教学相关内容相对倾向于新入学时期的心理适应与毕业时期的就业指引,并无涵盖至所有年级。然而,所有大学时期均是培育大学生心理品质与心理素质训练的重要时期。大学生心理健康教育应是贯穿整个系统培训环节,若忽略某一环节培育,则无法完成大学生心理健康综合发展的预期。

(三) 心理健康教育监管缺乏约束

当前,大部分高校关于大学生心理健康教育的教学监管依然缺少监管与约束,如一些院校将其设定为必修课程,部分院校将其设计成公共选修课程。这种自由、宽松的心理健康教育课程设计,导致课程时间与数量的减少。部分院校甚至借助讲座或报告方式代替部分心理健康教育课程,教育教学质量无法保证。不仅如此,对于大学生心理健康教育始终无统一化指定教材。并且,部分院校对于教材选用的标准依然无明文规定,致使教师在教学内容设计与选择相关案例时,缺少参考依据。另外,部分教材只有简单介绍心理健康知识,无法满足教师授课的基础需要。加之部分心理健康课程缺乏理论性,导致大学生人格塑造与培育无法发挥指引效用。

二、互联网时代大学生心理健康教育的价值意蕴

(一) 打破时空限制,促使心理健康教育顺利开展

网络教育拥有突破时空限制、完成资源有效共享、师生积极互动等优势,且可以实现以学员为

主体的学习与合作式学习益处。一方面,互联网时代下进行大学生心理健康教育工作可打破时间与空间限制,推动心理健康教育工作有效展开。教师可以通过网络教学向大学生传授知识,助力心理健康教育课程无障碍开设。另一方面,互联网突破时空限制,为师生之间互动提供了诸多便利化平台。例如,QQ、微信、微博、网络教学平台均为大学生与教师之间有效合作创造了良好平台。另外,通过互联网教学,不仅可以满足大学生随时随地学习需求,还可达到随时记录相关学习进度需要,推进心理健康教育工作积极推进。

(二) 整合线上线下心理健康教学资源,形成强大教育合力

互联网时代背景下,大学生心理健康教育将可以整合线上线下心理教学资源,从教学的统一化到教学的个性化方面均助力心理教育形成强大合力。一是网络为大学生心理健康教育提供了众多良好教育资源。在互联网技术大力支持下,传统心理健康教学资源也可以上传到网络,完成线上线下心理健康教育资源的有效整合,并形成强劲的教育教学合力,可以有效满足学生需要。二是基于网络环境,大学生可按照自身学习进度与学习能力,筛选适合自己的心理健康相关学习内容。教师也可以借助网络传送自己录制好的心理健康教学视频,为大学生心理健康教学提供良好素材。

(三) 提供多元化心理健康教学形式,激发学生主观能动性

互联网的诞生为大学生心理健康教育提供了多元化教学手段与呈现形式,有效调动了学生主观能动性。例如,立足互联网技术支持,心理健康任课教师可利用图片、音频、视频以及动画等多元化形式课间对大学生进行教育教学。这也有效融合了大学生心理特点,可有效调动学生兴趣。不仅如此,教师在心理健康教学过程中可利用互联网技术进行情景教学。在心理健康教学过程中,教师可开设心理健康教育相关情景课程,丰富学生学习兴趣,调动学生自觉学习的主观能动性。在此基础上,教师应借助最新短视频平台,积极开展心理健康教学,丰富心理教学内容,为大学

生营造出身临其境的环境。

(四) 延伸心理健康教育与交流范畴, 提高大学生主体性

在传统心理健康教学环境下, 教师是教育教学主体, 指引着大学生心理健康教育活动的方向, 学生职能被动学习, 大学生的主体性受到极大限制。然而, 在互联网环境下, 师生之间关系趋于平等, 特别是网络心理健康教学的诞生, 为师生之间有效互动提供了更加良好交流平台。这一情形下大学生主体性作用得到了显著提高。在网络平台中进行沟通, 打破了大学生心理健康障碍, 有效激发了学生积极性, 使得教师也更加清楚掌握学生心理活动。

三、互联网时代下大学生心理健康教育存在的主要问题

(一) 受不良信息负面影响现象较为严峻

互联网时代下, 大学生受到网络世界鱼龙复杂的信息, 无法做出信息内容的正确与否判断。由于网络信息真实性无从考证, 导致大学生面对赌博、色情、暴力等方面负面信息时无法及时做出正确的应对举措, 易陷入负面网络内容之中。具体而言, 第一, 沉迷网络游戏。当前部分大学生热衷于网游, 且沉溺其中难以自拔, 早晨自身身体与心理出现巨大问题。第二, 网络消费无节制, 落入校园贷款陷阱。部分大学生耗费大量时间进行网购, 若遭遇资金不够问题则向网络寻求帮助进行网贷, 且沉陷其中无法自拔。第三, 阻碍交际能力。在现实生活中, 大学生需与其他人面对面沟通与交流, 从而建立自己人际网络。但是在虚拟网络中, 大学生之间可借助聊天工具与周边任何人随时随地沟通与交流, 不需要承受任何心理压力。故此, 大学生更愿意投入大量时间与经历沉迷于网络交谈之中, 由此引发各式各样的心理健康问题。

(二) 线上心理健康教育平台有待健全

互联网时代下, 大学生心理健康教育平台依然没有健全, 主要体现于以下几个方面:

首先, 教育监管人员缺乏线上教学平台建设的重视度。健全的心理健康教育平台能够为教师提供便利化的授课环境, 且让大学生在轻松愉

快氛围中获得更多心理健康知识。然而, 当前部分高校监管人员在网络平台建设方面积极性严重不高, 尤其是在投入资金、人力与物力方面支持更少。究其根源, 这与高校网络平台监管制度尚未健全有关, 致使相关心理健康教学设备难以为师生所用。其次, 在线心理健康教育平台建设缺乏政策支持。一些区域政府机构没有颁布在线心理健康教学平台的方针政策, 高校也难以配备优质教学平台, 造成大学生心理健康教育平台建设依然停留于等待期。最后, 在线心理健康教育平台的测评内容不够健全。目前一些高校对大学生心理健康教育效果测评时, 多数借助线下问卷调查方法, 极少使用线上测评方法, 导致教师难以确定大学生是否真正掌握心理健康教学内容。

(三) 教师教学互联网素养相对不高

教师网络教学观念陈旧、缺少互联网素养会极大影响大学生心理健康教育的顺利开展。大学生心理健康教育比较注重个性化, 不适应生搬硬到模式。但是现实中, 一方面, 由于大部分教师缺少互联网思维, 难以有效发挥网络技术功能。在互联网影响下, 教师严重忽略互联网思维, 导致很多大学生思维方式与心理问题也会持续产生变化, 最终出现诸多心理疾病。

同时, 教师对于互联网辅助教学认识依然不高, 缺乏应用网络丰富心理健康教学资源意识。另一方面, 教师缺少互联网素养。部分教师教育观念相对陈旧, 心理健康教学方法比较传统, 导致网络素养更有待增强。一些教师受传统应试教育思想影响, 教师心理健康教学水平的提升只限于教好教材, 无法利用互联网教学, 促使学生达到最佳心理健康状态。

四、互联网时代推进大学生心理健康教育的优化路径

(一) 创造大学生心理健康线上教学环境

实时创新以网络技术为支撑的新媒体平台, 不断优化线上教学环境是推进大学生心理健康教育的优化路径之一。首先, 设计在线心理咨询平台。高校应设计符合大学生心理健康咨询需要的线上咨询平台, 为大学生积极咨询创造良好教学环境。

其次,设计常态化心理教学培训平台。高校应投入人力与物力,聘请知名心理培训教师,开设线上心理培训课程,促使大学生心理健康咨询具备更加良好的教学环境。除此之外,高校应每年针对不同教师组织开展一次大型心理健康教育培训活动,且充分利用网络资源,及时熟知心理健康教育的最新知识与技术,为大学生心理健康教育营造优良学习氛围。整体而言,高校应为大学生心理健康教育创造良好的线上教学氛围,保证心理健康教学有效运行。

(二) 构建大学生心理健康教育教学质量评估机制

互联网时代下,高校拥有健全的心理健康评估体系是保证大学生心理健康的重要举措。只有学校具备软硬件设施,才能确保大学生心理更加健康。因此,一方面学校应严格重视引用互联网技术,通过平台优势,建立符合大学生心理健康需要的教育教学质量评估体系。教师需要借助网络心理咨询方式,检测大学生心理健康情况,并形成完整的数据评估分析报告。

另一方面,教师围绕大学生心理健康中心设立心理健康档案,动态熟悉学生心理变化。对于刚入学大学生,由专门辅导员负责学生心理健康评估工作,并反馈至相关教师评估大学生心理健康情况,并筛选出问题学生进行面对面交流。立足于此,按照大学生交流结果进行测量,再选择出高危个体并设立个体心理健康档案。

(三) 全方位提高大学生心理咨询教师网络素养

如今互联网迅猛发展时代下,若教师难以与时俱进,就无法及时准确发现大学生心理健康问题,更难以保证心理健康教育的有效性。鉴于此,学校层面应不断强化心理健康教学团队建设,持续提高咨询师网络素养。第一,学校要及组织咨询师踊跃参加心理知识培训工作,让教师可以在专业教学方面具备更加知识量。第二,加强心理资源教师学习先进教学理念,升级传统教学方式,学会从学生角度看问题,真正挖掘大学生心理健康问题。第三,教师自身也要主动提升网络素养,

善于利用网络平台进行教学,拉近师生之间的距离,及时发现大学生心理健康问题,并积极应对。

(四) 设立健康的网络监管系统

现如今互联网监管成为一项重大工程与任务。长期以来,网络的虚拟性给学生身心带了诸多伤害。为防患于未然,学校层面应积极与相关监管机构达成合作,建立强大的网络监管系统,保证校园内网络信息一律进行过滤,尽可能让学生多接触一些积极正能量的网络信息。对于校外网络,政府部门应对网络进行严格管控,建立完善化的网络监管系统,对于传播不良信息人员进行严厉惩处。此外,政府机构应健全相关网络法规,对恶意或故意传播负面信息的违法者,特别是危害学生身心健康事件出台相关处罚条例。

参考文献:

- [1] 林丽妹. 互联网时代大学生心理健康教育创新模式的构建 [J]. 鞍山师范学院学报, 2021, 23(4): 88-92.
- [2] 杨梅. 新媒体时代大学生心理健康教育途径探微 [J]. 老字号品牌营销, 2021(8): 165-166.
- [3] 王欣星, 孙杨. 大数据时代大学生心理健康教育创新研究 [J]. 教育信息化论坛, 2021(8): 70-71.
- [4] 俞馥郁. 互联网环境下大学生心理健康教育模式研究 [J]. 教育信息化论坛, 2021 (9): 71-72.
- [5] 杜磊. 互联网时代高校大学生心理健康教育研究 [J]. 现代交际, 2021 (16): 90-92.
- [6] 韩莎莎. 互联网对当代大学生心理健康的影响及教育策略分析 [J]. 电子元器件与信息技术, 2021 (8): 205-206.
- [7] 陈宪. 互联网环境下大学生心理健康教育的实施策略 [J]. 成才, 2021 (3): 33-34.

作者简介: 张炜, 1982年9月28日出生, 男, 汉, 江苏盐城, 江苏大学金融学本科学历, 华东师范大学工程硕士学位, 三江学院讲师, 研究方向: 大学生思想政治教育方向。