

网络环境下高职心理学教学与心理干预策略创新探讨

李俊莲 Ч.Сувд-Эрдэнэ

(中广圣区块链(深圳)有限公司, 广东深圳518000)

摘要: 高职院校作为职业教育的重要组成部分, 其教学质量直接影响着学生的心理健康和未来发展, 而高职心理学是一门实践性、应用性、科学性较强的课程, 网络技术的出现为高职心理学教学与心理干预带来了新的机遇和挑战。本文首先对网络环境对高职学生心理健康带来的影响进行了分析, 其次, 就如何在网络环境下进行高职心理学教学与心理干预策略创新提出了自己的看法和建议, 以期能够为我国高职院校心理学教学水平的提高提供一定的帮助和借鉴。

关键词: 网络环境; 高职心理学教学; 心理干预; 策略探究

互联网有着明显的开放性特征, 学生在日常学习和生活中的心理问题更易被网络放大。因此, 作为教育工作者, 要更加重视学生心理健康教育工作的开展, 尤其应放大互联网对教育的优势, 削弱其弊端, 进而为学生营造一个更加积极向上的生活与学习环境, 助力他们健康成长。

一、网络环境对高职学生心理健康带来的影响

(一) 正面影响

首先, 网络为当代高职学生搭建了一个新的交流平台, 这可以为他们的未来发展带来更多机遇。在网络背景下, 知识信息更加多样化、更具有创新性, 这往往能够快速吸引对大千世界充满好奇的高职学生们, 而且, 这还可以有效拓宽他们的知识视野和认知范围, 这对其自主学习、独立思考、创新等能力的提升也是大有裨益的。

其次, 网络的出现和应用, 极大地扩大了当代高职学生的交际圈, 这可以为学生的情感寄托、学习与生活等都带来一定的正面影响。譬如, 网络环境线下的信息传播迅速又丰富, 并且以其自身公开性、大众性等特点, 可以为学生的学习、能力展现提供一个很好的实践平台。再比如, 学生的社交可以实现跨区域交往, 这对他们而言, 不论是交新朋友还是维护与老朋友的友谊, 都是有着极为重要的促进作用的。

(二) 负面影响

首先, 网络的出现和普及应用在一定程度上增加了对学生开展心理健康教育的难度。网络平台具有广泛传播信息的特点, 能有效促进各种信息的传播, 但我们无法保证所传播的这些信息始终是积极、正向的, 很多恶劣信息、虚假信息也会被传播到高职学生的学习与生活当中, 这就容易对他们的心理健康造成严重的极其负面影响。

其次, 在网络中充斥着各式各样的信息, 有好的也有不好的,

而那些不好的网络信息不但不利于学生的健康发展, 而且还容易扭曲他们的思想价值观念。对于高职学生而言, 他们正处于人际交往能力、问题处理能力的关键时期, 同时也是其认知社会、情感发展的重要阶段。但网络中的不良信息或虚假信息在新媒体的快速传播下, 往往会对学生的心理造成一定的消极影响。

二、网络环境下高职心理学教学与心理干预策略

(一) 引入信息技术手段, 提升心理学教学与心理干预灵活性

在网络环境下开展高职心理学教学与心理干预工作时, 教师要重视信息化技术应用, 以提升心理健康教育灵活性, 扩大其对学生个体的覆盖范围。教师以各种线上平台为依托, 可以为学生提供多方面心理健康指导。比如, 教师可以开发集心理健康教育资源和工具于一体的在线心理健康教育平台, 为学生提供在线课程、自助学习资料、心理测试与评估工具、情绪管理工具、心理咨询服务, 促进其心理健康知识学习与心理健康状态调节。其中, 在线课程与自助学习资料能够支持学生随时随地学习心理健康知识, 强化其对心理健康问题的认知和理解; 心理测试与评估工具、情绪管理工具能够帮助学生了解自身心理健康水平, 而后结合自身具体需求采取相应的调节措施, 比如放松训练、心理健康日志等; 心理咨询服务能够为学生提供个性化帮助, 帮助其缓解、消除已然形成的心理压力、不良情绪, 恢复心理健康。此外, 教师还可以利用大数据技术对该平台形成的心理健康教育数据进行分析, 了解学生心理健康状态, 而后为个别难以进行自我调节的学生提供主动帮助。比如, 教师通过分析数据了解到某名学生近期思想波动较大, 可以在“自助学习资料”模块增加相关文章, 或者直接将其推送给学生, 引导学生逐渐恢复良好心理健康状态。

(二) 打造网络教育平台, 拓宽心理学教学与心理干预渠道
“互联网+”时代下, 抖音、微博和微信等成为学生了解信息、

社交重要渠道,也为心理健康教育改革开辟了新路径,有利于拓宽心理健康教育渠道,营造良好心理健康教育氛围,从而提高心理健康教育质量。首先,教师要利用微信群开展心理健康教育,推送关于抑郁症、焦虑等心理疾病相关科普文章,引导学生对照自己是否存在抑郁症状,端正他们对心理疾病的态度,鼓励他们在发现自己存在抑郁症状时及时就医,避免他们讳疾忌医,帮助学生走出心理阴霾。同时,教师要及时回复学生关于心理问题的咨询,耐心倾听他们在同学交往中遇到的问题、面对考试挫折时的焦虑,帮助他们正确看待负面情绪,引导他们通过运动、倾诉和阅读等方式释放压力、负面情绪,从而提高学生情绪管理能力。其次,心理健康教师要定期在学校微信公众号、微博账号发布心理讲座视频、典型心理辅导案例等,向学生普及一些心理健康知识,增强他们对心理健康的重视。通过网络平台,高职学生可以学习更多心理学知识,正确认识自我,学习控制情绪的方法,提高自我管理能力和人际交往能力,从而提高自身心理素质。

(三) 建立高职学生网络心理档案,提升心理干预针对性

网络心理档案是对学生在网络上的各种信息进行收集整理的过程,它能够通过网络对学生进行全面、系统的心理测评,及时发现学生的心理问题并作出相应的干预,帮助其走出心理困境。一方面,学校可以组建一支专业的网络心理测评教师团队,他们可以对专业、系统的心理测评,从而全面了解学生内心真实的想法和想法,同时也能帮助教师对学生进行个性化、有针对性地辅导和教育,从而有效降低学生出现心理问题后所带来的消极影响。另一方面,学校还可以利用网络心理档案对学生进行系统、全面、动态管理。在网络平台上教育工作者可以通过不同模块来查看学生在学习、生活中可能出现的问题或遇到的困难,并利用这些信息为学生提供一些帮助和建议。这样不仅能够提升学校对学生心理健康问题进行动态管理的效率,同时也能让教师更加全面地了解学生在网络上所存在的一些问题或困难。教师通过对这些信息进行筛选、整理和分析后可以有针对性地对大学生进行个性化的辅导和教育,从而帮助他们及时摆脱各种心理困扰并找到正确处理问题和困难的方法。

(四) 加强网络资源整合,推动心理学教学与心理干预信息化发展

1. 加强线上心理健康辅导

高职院校可以安排专门的指导教师来对学生从入学到毕业进行持续地心理筛选、约谈、跟踪、建档、帮扶等工作,尤其是对

于那些存有一定心理健康问题的学生来说,要持续追踪他们到就业,从而让对学生的心理健康教育工作做到“落实、落细、落小”。

譬如,对于那些即将毕业的高职学生来说,他们所面临的就业压力比较大,倘若这一紧张情绪得不到及时纾解,他们很容易在就业时出现一些难以预料的问题状况。尤其是近几年,高职学生的就业形势更为严峻,对此,教师就更要及时地做好学生的心理教育引导与疏导工作,避免学生因不能顺利就业而引发一系列心理健康问题。不仅如此,高职院校还需要积极创新创业就业工作模式,一方面与知名的招聘网站合作,共同开设与学生所学专业匹配度较高的岗位招聘专区,让他们能够利用网上直接咨询相关信息并进行线上视频面试。同时,学校还可以尝试与毕业生的家乡企业、组织机构等取得联系,帮助学生就业,从而最大限度地保障学生顺利就业。

2. 筑牢防范心理危机防线

除了要加大对学生的心理健康教育与心理疏导以外,高职院校还要帮助学生筑牢其防范心理危机的防线,如此才能更好地保障教师对学生心理健康问题的干预成效。具体来看,学校可以通过网络调查问卷等方式,来加强对大学生心理健康问题、存在的现实生活问题等进行排查和筛选,尽可能做到“早发现,早治疗”,以此来及时地干预大学生心理健康问题,力争更好地防患于未然。不仅如此,学校还要加强对“重点问题学生”的帮扶,并加大对教师心理危机识别能力和干预能力的教育与培训力度,比如为教师提供经验分享的平台、鼓励教师加强对心理危机事前、事中、事后相关规律的研究等,使其能够利用具备一定的能力来分析和辨识学生的风险行为。

三、结语

综上所述,网络时代已经到来,在此背景下做好高职学生心理健康教育工作具有非常重要的意义。因此,教育工作者应根据自身教学特点和高职学生心理特点开展有效的心理健康教育以及干预活动,以确保他们能够实现健康成长。

参考文献:

- [1] 盛文文,孙金平,杨雪梅.浅析网络环境下高职心理健康教育的重要性和新方法[J].文渊(中学版),2020(7):664-665.
- [2] 许英莺.互联网+视域下高职心理健康教育方法探究[J].求知导刊,2021(45):11-13.