

大数据背景下大学生心理健康教育创新路径研究

舒畅

(广东技术师范大学, 广东 广州 510665)

摘要: 伴随社会经济的蓬勃发展, 迎来了大数据时代, 先进的技术与设备在多个领域中取得了显著的应用成效, 改变着人们的生活习惯和生产方式, 也影响着人们的认知理念和思想意识。基于此, 高校领导和教师可以立足于大数据时代背景下, 引入先进技术来辅助开展心理健康教育管理工作, 旨在为学生提供优质的教学服务, 促进他们的全面健康发展。基于此, 构建新型的心理健教模式, 强化大数据对学生的正面影响, 削弱其对学生的负面影响, 为后续开展课程教学和学生管理等工作奠定基础。如何基于大数据背景下创新大学生心理健康教育路径, 是当前教师们亟待解决的重要议题, 本文将围绕这一议题展开深入探究, 以期对教师们有所裨益。

关键词: 大数据; 大学生; 心理健康教育; 管理对策

现阶段, 云平台、物联网以及大数据等技术得到广泛应用, 并且催生出大量新兴产业, 促进着社会进步和经济发展。为满足现代化教育教学所需, 高校领导除去重视基础知识讲解和实践技能训练之外, 还应提高对心理健康教育的关注和重视, 促进学生的健康成长。基于大数据时代背景下, 互联网平台的功能更加全面, 信息更加繁杂, 难免会存在负面信息或是极端思想, 虽然学生能够表达观念和获取信息, 但是也容易受到以上信息的影响和侵害, 最终不利于他们的健康发展。基于此, 高校教师需立足于大数据时代下探寻开展心理健康教育的可行举措, 引导学生正确认识互联网和大数据, 充分发挥大数据在大学生身心发展中的正面作用, 促进其健康成长。基于此, 本文以笔者教学经验为切入点, 分析大数据环境对当代大学生心理健康的影响, 并剖析大学生心理健康教育中所存的问题, 以此为基础提出有效对策。

一、大数据环境对当代大学生心理健康的影响

在当今这个信息化高速发展的时代, 大数据已成为我们生活中不可或缺的一部分, 对各行各业产生了深远的影响, 其中也包括教育领域, 特别是对当代大学生的心理健康产生了复杂而多样的影响。

(一) 积极影响

大数据环境为当代大学生提供了丰富的心理健康资源和个性化服务。通过数据分析, 学校和教育机构能够更准确地了解学生的心理状态, 为他们提供针对性的心理健康教育和辅导。此外, 大数据还促进了心理健康知识的普及和传播, 使学生们能够更加方便地获取相关信息, 增强自我认知和调节能力。在大数据的支持下, 一些心理健康 APP 和在线平台也应运而生, 为学生们提供了便捷的心理咨询和倾诉渠道, 有助于他们及时释放压力, 保持心理健康。

(二) 消极影响

然而, 大数据环境也对当代大学生的心理健康带来了一定的消极影响。一方面, 海量信息的涌入容易使学生们产生信息焦虑, 难以筛选和辨别有用的信息, 从而增加心理负担。另一方面, 大数据的精准推送也可能导致学生们陷入信息茧房, 只关注自己感兴趣的内容, 忽视了其他重要的信息和观点, 进而引发认知偏差和狭隘思维。此外, 大数据环境下的隐私泄露问题也不容忽视, 一些不法分子可能会利用学生的个人信息进行诈骗或骚扰, 给学

生们的心理健康带来极大的威胁。

二、当前大学生心理健康教育中存在的问题

(一) 心理健康教育手段缺乏创新

现阶段, 国内多所高校会开展心理健康教育工作, 一般情况下, 会选择邀请专家进校讲座、心理健康知识宣传活动、设立心理健康资讯平台以及社会实践活动等方式来实现心理健康教育。但是以上提及的传统教学方式普遍存在信息无法共享和及时整合的问题, 进而导致教育成效不佳。除此之外, 各个高校普遍存在心理健康师资队伍匮乏的问题, 进而限制了心理健康教育质量的不断提高。另外, 由于区域经济发展不平衡导致有些高校存在心理健康教育设施薄弱、技术落后等问题, 从而阻碍了心理健康教育的顺利开展。由此可知, 高校在开展心理健康教育的过程中存在各种不充分或是不公平的现象, 进而影响了高校大学生心理健康教育教学质量。

(二) 心理健康教育个性化程度不足

高校在开展心理健康教育的过程中还存在一定的局限性, 究其根本, 是因为学生个性发展与教育教学效率之间的矛盾。比如如今高校会选择开展心理健康教育讲座活动或基础课程来完成既定的教学目标, 但是并未充分考虑学生的切实需求和个性特征, 进而也无法顺利解决他们的个性化心理问题, 导致整个心理健康教育缺乏针对性和有效性。另外还有些高校会选择设立心理健康咨询平台, 虽然一定程度上能够针对学生存在的个性化心理健康问题提出解决策略, 但是使得整个心理健康教学效率较低。

(三) 高校心理健康教育平台建设不完善

伴随社会经济的蓬勃发展, 出现了各种先进技术与平台, 并且部分高校也逐步开始构建线上心理健康教育平台, 但是由于缺乏经验或是设备不足等问题导致心理健康教育网络平台建设中存在各种不足。高校心理健康教育管理人员对于线上心理健康教育比较忽视, 并未投入充足资金和精力来推进工作, 从而也未针对心理健康教育平台制定与之对应的制度准则, 同时, 政府部门也没有针对心理健康教育平台建设制定相关政策方针。除此之外, 高校构建的心理健康教育平台缺乏管理和监督, 导致心理咨询师很难充分了解学生的周围环境和心理状态, 最终导致心理健康教育成果不佳。

三、大数据背景下大学生心理健康教育创新路径

(一) 完善心理健康评价标准

高校在组织大学生开展心理健康教育时,需切实把握学生的情感波动和心理状态,从而能够开展极具针对性的教育工作。基于此,高校需根据院校发展战略和实际学情来对学生进行心理健康调研活动,其中需基于专业理论和丰富经验对学生进行准确且完善的心理健康评价。在此过程中,教师需对学生发放调查问卷,从而能够针对学生填写的具体情况来进行客观评价,结合调查数据和结果来制定极具针对性的心理健康教学方案。基于大数据背景下,教师便可以借助软件或网站来对学生进行问卷调查,或者还可以借助微信群或是QQ群来为学生发放心理测试问卷,让他们结合学生根据自身实际情况来填写,并按时提交。教师在收取了问卷之后,可以借助大数据技术来进行数据分析,制定出极具个性化的教学方案,最终切实提高心理健康教育教学质量。

(二) 构建线上心理咨询平台

新时代背景下,基于互联网应用下的大数据技术具有显著的虚拟性和隐蔽性的特征,能够在尊重学生隐私的基础上帮助他们解决各种心理健康问题。基于此,高校可以尝试依托先进技术来为学生搭建线上一对一心理咨询网站,辅助心理健康教师顺利实施教学方案,在教授学生理论知识的同时,为他们提供有效咨询,及时帮助学生突破心理障碍。教师借助互联网平台能够有效保护学生的个人隐私,尊重他们的兴趣,从而能够走进学生内心,使其能够打开心扉地表达自己的困惑和烦恼,最终能够在教师的帮助下直面问题并解决问题。与此同时,高校在依托互联网技术来构建一对一线上心理咨询平台的过程中,还应通过设置匿名和匿名不停功能板块来满足学生的各种需求,使得学生能够结合自身情况来选择是否匿名。除此之外,高校还应要求线上心理咨询平台的咨询人员签订保密协议,同时加强数据安全防护,让学生的个人隐私和信息得到安全保障,让学生更加愿意表达想法和袒露心思,为解决他们存在的心理健康问题创设有利条件。

(三) 拓展心理健康教育内容

为了更好地适应大数据时代要求,高校还需根据大学生多元化的心理健康教育需求,不断拓展心理健康教育内容,以确保大学生能够在复杂多变的社会环境中保持健康的心态。具体而言,首先,应将大数据技术引入心理健康教育中,通过分析学生的行为数据和心理状态数据,为学生提供更加精准、个性化的心理健康教育服务。其次,可以开设与大数据相关的心理健康课程,如数据心理学、网络心理健康等,帮助学生了解大数据对心理健康的影响,并学会如何利用大数据来维护自己的心理健康。此外,还可以举办大数据与心理健康相关的讲座和研讨会,邀请专家学者进行分享和交流,提升学生对大数据背景下心理健康教育的认识和重视程度。通过这些措施的实施,我们可以进一步丰富和完善大学生心理健康教育的内容,为大学生的健康成长提供更加有力的支持。

(四) 采取混合式心理健康教育模式

现阶段,各个高校都开设有专门的心理健康教育课程,在大数据、互联网等先进技术的支持下,为提高课程教学质量,教师除去保留传统课堂教学优势的同时,还应积极引入先进技术来辅

助教学,构建混合式心理健康教育模式,吸引学生全身心沉浸其中。基于此,教师需在正确认识大数据、互联网技术对大学生产生影响的基础上构建新型教学模式,让学生在自主完成线上预习之后,在线下课堂接受教师的专业指导,从而能够帮助他们夯实基础知识和熟练实践技能。比如,在开设心理健康课程的过程中,教师需尝试依托先进技术来构建线上、线下混合式教学模式,要求学生在线观看微课或是远程学习的过程中获取知识和技能,并通过线上考核来检验自己的预习成果,并将检测结果纳入到课程考核体系中。这样,不仅可以激发学生的线上学习热情和动力,还能够为教师开展线下教学提供参考依据,进而结合学生的预习情况和测试结果来设计针对性教学方案,最终充分彰显心理健康教育课程的育人功能。

(五) 打造专业心理健康教育队伍

为进一步提高增强学生的心理健康素质,高校需增强心理健康师资队伍建设的力度,通过提升他们的专业水准、职业素养、实践经验来提高心理健康教育上限。基于此,高校需组织心理健康教育开展专业培训,引导他们深入学习心理咨询、心理精神病等专业知识,从而能够掌握专业且丰富的理论知识。此外,高校还应建立与之对应的培训机制,从而能够教师参与培训进行管理和监督,最终能够打造一支专业突出、素质过硬的新路健康师资队伍。高校心理健康教师还应密切关注网络教育主体,提高心理健康教育的实用性。在大数据背景下,网络信息传播较快,扩散更广,教师需根据复杂且多变的网络环境来了解学生的心理健康情况,提高心理健康教育的实时性。与此同时,教师还应不断提高自身的素养和技术操作技能,进而可以借助各种大数据工具来把握学生的情感动态和心理变化,进而可以及时发现问题并解决问题,促进他们的全面健康成长。

四、结语

综上所述,基于大数据时代背景下,高校心理健康教师需在把握时代特点和大数据特征的基础上深入了解学生的心理健康情况,借助大数据工具来完善和优化各种教学模式,进而提升预期的心理健康教育、管理成效。实际教学中,教师可以利用大数据、互联网等先进技术,通过完善心理健康评价标准、构建线上心理咨询平台、拓展心理健康教育内容、采取混合式心理健康教育模式、打造专业心理健康教育队伍等措施,进一步提升心理健康教育实效,促进大学生的全面、健康发展。

参考文献:

- [1] 冉龙彪,陈义,杨满云.大数据视域下大学生心理健康教育实践研究[J].学术与实践,2023(01):106-111.
- [2] 马振奇,任喆,孔哲,谢军.大数据背景下高校智慧体育教学模式对大学生心理健康的优化研究[A].第十三届全国体育科学大会论文摘要集——墙报交流(体质与健康分会)(一)[C].中国体育科学学会,中国体育科学学会,2023:2.
- [3] 朱守丽.大数据背景下大学生心理健康教育管理的对策[J].科学咨询(教育科研),2023(10):51-53.
- [4] 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.