

互联网时代高校心理健康教育现状与优化对策研究

李敏慧

(广西演艺职业学院, 广西南宁 530000)

摘要:互联网时代下各种信息传播的方式发生了巨大的变革,对于高校所开展的心理健康教育工作而言是机遇,也是挑战。作为教师,要结合互联网时代的特点分析高校学生心理健康教育面临的新问题,并提出相应的解决对策。因此,本文结合笔者实践经验,在探析高校学生心理健康教育需求的基础上,深入探究高校开展心理健康教育工作的必要性、互联网时代对大学生心理健康所产生的影响、当前高校心理健康教育工作开展现状以及如何立足互联网时代优化与革新高校心理健康教育工作的具体对策,以期能够全面提升高校心理健康教育工作质量,进而帮助高校学生获得健康的心理素质,最终实现更好地成长与发展。

关键词:互联网时代;高校;心理健康教育;开展现状;优化策略

鉴于互联网的影响已然深入高校学生的方方面面,心理健康教育要尤其关注互联网时代下的新问题,并针对性地提出相关解决对策。心理健康教育的实施既要为学生积累心理健康知识创造条件,又要引导其探究“我该如何做”,促使他们将知识转化自我调节心理状态、对抗不良情绪的能力,从而能够以积极的心态面对求学、就业过程中需要解决的各种难题。

一、高校心理健康教育实施的必要性

(一)能够提升大学生的心理素质

心理素质教育在心理健康教育中占据着较为重要的位置,将心理健康教育做好,大学生的心理素质也得以提升,这也是高校开展教育活动的最终目标。根据研究发现,开展大学生心理健康教育,对促使大学生心理素质提升有着重要的价值。这就说明,高校重视心理健康教育活动,积极创新心理健康教育的渠道,切实强化学生的心理素质,促使高校教育实现持续发展。

(二)能够强化学生适应社会的能力

随着社会经济的高速发展,学生的思想以及心理的变化呈现多元化,各类心理问题也层出不穷。另外,随着教育改革不断地深入,心理健康教育受到了重视,但我国国民心理健康进步速度依旧跟不上社会的快速发展。在高校教育中做好大学生心理健康教育工作,采取积极有效的措施,完善和健全大学生人格,激发学生隐藏潜能和内在动力,提升学生抗挫折能力,帮助学生形成良好的心理素质,可以促使学生今后更好地适应社会发展。

(三)能够满足社会对人才的需求

现阶段,社会不仅对各类人才的需求量在增加,而且对人的综合素养的要求愈发地高。对此,高校在教授学生相关知识、技能的时候,还要开展心理健康教育,在学生心理素质得到提升的同时,也能促使学生实现综合化发展,从而向社会、行业输送大量满足其需求的应用型人才,因此,高校开展心理健康教育是很有必要的。

二、互联网时代对高校学生心理健康的影响

(一)积极影响

随着互联网时代的悄然到来,网络已经成为高校学生获取信息、了解时事、沟通交流、提升技能、开拓视野的重要途径与工具,互联网对高校学生的积极影响主要体现在几下两方面:

1. 网络的高效性与快速性。由于网络传递信息具有及时性的特点,学生们足不出户便能了解国家大事,查阅学习所需要的资料,又能饱览天下之美景,既节约了学生的时间,又丰富了学生的精神世界,从而实现精神世界与物质世界的双提升。

2. 网络的广泛性与专业性。一方面网络有利于信息的传播与交流,对于更新学生的知识架构具有良好的支持作用。同时学生

还能借助网络学习其他国家先进的观念,借鉴他们行之有效的学习方法,从而有效激发学生创新意识与竞争意识,对于培养学生形成主动探究、主动思考问题的能力具有一定积极作用。网络作为学生情绪发泄的重要场所,不管是听听喜欢的一首歌曲,看一部电影,还是一档综艺节目,或者听听小说,浏览网页,都将轻松化解学生心中的苦闷,同时也是学生自我疏导能力的一种良好的锻炼。既丰富了学生的内心世界,又释放了他们的压力与情绪,对于学生良好心理健康环境的建立具有显著意义。

(二)消极影响

网络是一把双刃剑,在为高校学生学习、生活带来诸多便利的同时,如果高校学生对网络产生过于依赖的心理,那么很容易养成不自己动脑、思考的坏习惯,逐渐丧失自我学习能力。同时,在网络这个虚拟世界中,人性、事物的善恶,如果学生无法正确进行鉴别与判断的话,很容易被网络中一些歪风邪气侵蚀心理健康与思想观念,非常不利于高校学生的健康成长。具体网络对高校学生的消极影响表现在以下两方面:

1. 阻碍高校学生形成诚信的品质。在网络这个虚拟的大环境中,个人的信息被隐藏了起来,即使双方沟通交流频繁,却很难走进对方的内心深处,人与人之间的交往缺乏信任。加之如今网络监管还有待于进一步提升,高校学生会将一些不良风气带入现实生活中,严重影响学生诚信品质的形成。

2. 对高校学生性心理的发展造成危害。高校学生正值性比较懵懂的年龄,在好奇心的趋势下很容易浏览一些不健康的网站,进而导致高校学生难以建立对性的正确认知,对学生的心理健康造成腐蚀,甚至有些学生深陷其中,无法自拔。

三、互联网时代高校心理健康教育工作开展现状

(一)学校心理健康教育的整合性较低

目前,大部分学校心理健康教育开展的形式大多都以相关的心理健康课程为主,实践活动非常少,且教育深度与广度不够,与学科与德育联系不紧密,导致很多学生与家长甚至教师对心理健康教育的重视程度较低,由于学校与教师将教学的重心放置于日常教学上,导致心理健康教育一直被搁置,难以有效开展。另外,目前,大部分高校对学生心理健康教育的主要实施者可能是思政课教师或者辅导员,由于他们专业水平有限,实施方法有时很可能不到位,导致心理健康教育的效果一直不明显,对学生影响有限甚至根本没有。

(二)对心理健康教育的政策支持不到位

虽然国家与各地方政府对高校心理健康教育师资配备有一些明文规定,但是并不是硬性要求,导致部分高校这方面的师资队伍建设的完善,严重影响教育的有序开展。同时,部分高校对担

任心理健康教育教师的职称评定、工作性质定位不准确,学校缺乏相对有经验的专业心理健康教育人才,导致心理健康教育工作只剩躯壳。

(三) 学校心理健康教育缺乏深入研究

由于校方、教师的不重视,导致高校关于心理健康教育的专业理论一直有待于完善与更新,学校心理学发展缓慢,心理健康教育工作出现了一系列的问题,极大地影响了对高校学生心理健康教育的质量与效果。

四、互联网时代高校心理健康教育工作优化策略

(一) 借助网络渠道,普及心理健康知识

传统的心理健康教育模式基本以书本形式开展,或者直接嵌入到学校的思想政治教材的内容中,一方面如果心理健康教育没有单独分割开来,很难引起教师与学生的重视。另一方面这种教育模式收效甚微,教师很难将正确的网络文明观与网络道德规范教育深入学生内心,规范学生网络行为举止。这时候,针对高校学生的身心发育特点,充分发挥网络媒体的优势,可以在网络上设立专门的心理学相关课程,也可以结合网络定期举办与心理健康相关的专题讲座或者开展极具特色的网络心理健康教育活动,旨在向学生普及专业的心理学知识,教授给学生正确进行自我调适的方法。更重要的是相比与传统心理健康教育的模式,在网上开展相关教育活动可以有效结合各种多媒体与新媒体形式,如图片、视频、声音、动画等,将抽象的心理学知识通过直观、形象的方式展现在学生面前,既有利于学生了解自己真实的心理状态,又能帮助学生找到正确的心理保健方法,最终形成较为良好的心理状态。

(二) 利用网络平台,开展心理健康调查

首先,传统对学生进行心理状况调查大多采用的是书面问卷调查法,但是这种调查方法主要有两方面的劣势,一方面是耗时耗力,人力物力财力都需要得到基本的保障才能确保这一工作的顺利开展,另一方面是调查结果如果只是简单的存放于学校的档案室,不仅查阅起来较为困难,而且随着时间的流逝,其保存较为困难,一旦学生转学或者毕业,这份心理健康调查表很难随同学生一起。而在网络上开展心理健康调查,其最大的优势在于高效、快速且便捷,同时还能有效节省资源,降低相关成本。另外,由于网络功能强大,一旦有需要可以随时随地查询相关信息,为当下乃至今后相关教师对学生进行个性化的心理健康教育提供了科学的依据。

其次,学校还可以建立专门的网络心理测验系统,基于学生心理发展规律,系统能够对一系列的心理特性做出一定推论与量化的科学分析,对于研究高校学生的心理健康状况与开展心理咨询具有显著的指导意义。心理测验旨在通过科学的方法、系统的测试题了解当下高校学生的心理健康状况,并且建立高校学生网络心理健康档案。与此同时,还能帮助学生对自己的心理状况有全面的了解,科学的评估,有效帮助学生下意识地注意培养自己,最终达到没问题及时预防,有问题有效解决的目的。

(三) 使用网络媒介,建立心理咨询室

在日常生活与学习中,由于某些问题涉及学生的隐私,如果当面和教师交流,很可能由于各种各样的原因导致问题得不到很好的解决,对学生的心理健康教育效果收效甚微。这时候,势必要借助网络这个强大的媒介,通过在网上建立心理咨询室,相关教师立足于咨询学生的具体情况,采用科学的方法与理论帮助学生解决心理问题,解答与心理健康有关的一系列问题。更为重要

的是网络心理咨询辅导的主要执行者可以是教师,也可以是相关行业内的专家在线指导,在虚拟的网络世界中,学生可以毫不避讳地与辅导者沟通当下自己遇到的心理问题或者疑惑,通过辅导者给予及时且专业的指导意见,帮助学生有效缓解心理冲突与紧张感,消除困惑,解决疑虑,从而帮助学生以更积极、乐观的心态投身于今后的学习与生活中,保持心理健康。在网络建立心理咨询工作室,有两大方面的显著优势,一方面是具有及时性。不管何时何地学生遇到问题与疑惑,都可以不受空间与时间的限制通过网络及时与辅导者建立良好的沟通与联系,将问题最小化,由此可以很好的避免问题向着更严重的方向发展,尽早地帮助学生走出困境,降低心理疾病的发生率。另一方面就是隐秘性。学生可以通过网络的形式尽情敞开心扉,打消一切顾虑,将自己遇到的问题直接告诉教师,随着网络交互式技术的蓬勃发展,相信网络心理健康教育的效果必将得到更显著的提升。

(四) 通过网络资源,强化学生抵抗力量

积极心理学关注的是个人心理方面的内容,它认为,人类本身具备抵御精神疾患的力量,高校心理健康教育要关注学生自身力量的强大,通过强化学生抵抗力量,帮助他们更好地应用生活、学习、就业问题。为了提升学生对不良情绪的抵抗力量,教师可以基于互联网时代探究新型的引导方法,并将预防思想贯穿于心理健康教育的始终,通过新型教学技术与网络教学资源,将学生成长需求转化为他们抵御精神疾患的内在力量。心理健康状态的变化是一个长期的过程,不良情绪抵抗力量的提升更是不能一蹴而就,教师要基于对互联网对高校学生心理健康状态的影响,做好心理健康教育规划,并根据学情变化做好实时调整,让学生以良好心态迎接生活、学业以及就业中的各种挑战。在学生开展理论知识学习与实践训练的过程中,教师要关心学生心理健康状态的变化,及时给予他们鼓励,并引导他们利用所学的心理知识尝试自我调节。

五、结语

综上所述,互联网是一把双刃剑,既为教师创新心理健康教育模式提供了各种便利,又面临着新的挑战,作为教师要结合高校学生发展特点及其所处的互联网时代,不断转变教育思想、创新教学内容与手段。可以说互联网本身信息量大、互动性强、信息传播便捷,使高校学生的接触信息的面不断拓宽,既开阔了他们的眼界,方便了他们的日常交流,使其价值观面临着多元化信息的冲击,造成了他们对虚拟社交的依赖。教师要针对学生在入学前、中、后三个时期所面临的不同心理压力,设置个性化教学内容,加强心理健康监管工作力度,引领其构建积极、健康的心理状态。

参考文献:

- [1] 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.
- [2] 王宁宁. “互联网+”视域下的高校大学生心理健康教育创新路径探析 [J]. 山西青年, 2021 (17): 185-186.
- [3] 贺全. 互联网环境下高校大学生心理健康教育现状分析及策略研究 [J]. 文存阅刊, 2021 (15): 105, 104.
- [4] 贡芸. “互联网+”背景下高校心理健康教育新途径 [J]. 现代交际, 2017 (12): 103-104.