

On the Path of Mental Health Education of Primary and Secondary School Students from the Perspective of New Media

Xiaoli Jiang, Youkui Xia*

School of Education Science, Chongqing Normal University, Chongqing
Email: *942840934@qq.com

Received: Apr. 17th, 2020; accepted: May 2nd, 2020; published: May 9th, 2020

Abstract

With the rapid development of modern information technology, the new media has been deepening the life of teenagers. The wide application of new media brings a lot of convenience to the mental health education in primary and secondary schools, but also has a lot of negative effects. The new media has exerted various influences on the psychological development of the contemporary primary and secondary school students. From the perspective of the mental health education of the primary and secondary school students, based on the background of the new media era, combined with the characteristics of the psychological development of the Post-00 students, this paper briefly analyzes the influencing factors of the new media on the mental health education of the primary and secondary school students, and probes into the path of the mental health education of the primary and secondary school students.

Keywords

New Media, Primary and Secondary School Students, Mental Health Education, Path Analysis

新媒体视角下中小学生学习心理健康教育路径探析

蒋小丽, 夏友奎*

重庆师范大学教育科学学院, 重庆
Email: *942840934@qq.com

收稿日期: 2020年4月17日; 录用日期: 2020年5月2日; 发布日期: 2020年5月9日

*通讯作者。

摘要

当代信息技术高速发展, 新媒体不断渗透到青少年生活。新媒体的广泛应用给中小学心理健康教育工作带来诸多便利的同时也产生了不少负面效应。新媒体对当代中小学生的心理发展产生了多方面的影响, 以中小学生心理健康教育为研究视角, 立足新媒体时代背景, 结合00后学生心理发展特点, 对中小学校心理健康教育受到新媒体影响因素进行简要分析, 探讨中小学生心理健康教育路径。

关键词

新媒体, 中小學生, 心理健康教育, 路径探析

Copyright © 2020 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

中国新媒体呈现出人本、系统、平衡、动态的信息生态, 互联网对用户的影响不断增大, 用户的生活、工作都有着网络的影子[1], 近年来, 新媒体信息技术广泛应用于教育教学中, 对改善课堂氛围、丰富教学形式产生了巨大的积极作用[2], 积极构建基于新媒体视角下的网络教学新模式恰逢其时[3]。心理健康教育是国家实施素质教育的重要组成部分, 是学校教育促进学生全面协调发展的关键所在。传统的中小学心理健康教育发展的条件受到资金、场地、器材配备等各因素的影响, 其存在着很大的局限性, 有待进一步完善。新媒体具有数字化、双向性、互动性、及时性、迅捷性等特点[4]。新媒体的快速发展, 正改变着人们的学习与生活, 这给传统的中小学心理健康教育也带来了极大的机遇。

2. 新媒体对当代中小学生心理发展的影响

新媒体的使用对中小学生心理成长既有积极影响, 例如促进了中小学生自我意识发展、拓宽了学习渠道、改变了人际交往的方式等。同时, 新媒体的使用也不可避免地为中小学生带来了诸多消极影响, 但由于中小学生发展具有差异性和阶段性, 新媒体对中小学生的影响也具有多样性, 因此, 本文主要选择了三个主要的影响来探讨多媒体对当代中小学生心理发展的影响, 即道德、人际关系和学业倦怠三个方面。

2.1. 认知提高下道德判断能力的不断削弱

新媒体作为世界上最大的“图书馆”, 集中了大量的网络信息资源[5], 拓展了中小学生的认知体系, 为中小学生查找和获取信息资源提供了诸多便利。同时, 网络信息更新及时、传播速度快, 一定程度上避免了信息获得速度慢、获得过时的弊端。但随着移动互联网、社会化媒体的快速发展, 网络信息增长速度过于迅猛, 加上网络信息监管系统的不完善, 各种网络虚假信息的传播呈现几何级数四处扩散[6], 给中小学生造成了较大的负面影响。尤其是各种不良网站、不健康聊天室、反社会言论、违法交易信息、不良广告的大量涌现, 冲击着中小学生的道德心理发展, 影响中小学生道德判断。道德判断能力是个人运用已有的道德认识、观念对某种道德现象进行鉴别、评价、分析和选择的心理过程。有研究发现, 中

小学生正处于道德判断能力发展的重要时期, 对初二年级和高二年级的学生而言尤为关键[7], 中小学生在进行网络查找信息时, 会利用自身的道德判断能力对信息作出判断和评估, 但中小学生的道德判断能力本身发展尚不稳定和完善, 受到网络信息错误引导的影响后, 极易进入道德误区, 尤其对于场依存型人格的中小学生影响较大, 他们过分依赖网络媒体, 把网络媒体中的人物作为参照或学习的榜样, 刻意模仿他们的言行, 从而导致中小学生的道德判断能力不断被削弱。

2.2. 心理满足下现实人际关系的逐渐淡化

新媒体时代不同于传统媒体时代, 由于技术赋权的存在, 传受双方的地位和角色发生较大改变, 受众为了满足自身的心理需求, 不再被动接受媒介的传播, 而是主动寻求更加畅通的信息渠道和更加方便的信息媒介。微信、QQ、微博、贴吧等聊天软件以及陌陌、探探、租柚等交友软件的大量涌现, 加上各种网络游戏充斥全网, 给中小学生提供了十分便捷的网络交往渠道, 中小学生不再满足于现实的娱乐和交友, 纷纷上网寻求聊天伙伴。有研究表明, 初中阶段是网络交往的高发期, 且在中学生群体中, 对网络交往存在依赖性的整体数量在扩大[8], 中小学生通过各种网络交往软件获得了极大的心理满足, 他们在网上和网友分享生活趣事、交易游戏装备、谈人生理想, 但他们在过分沉溺于网络交友的同时, 忽视了现实人际关系。有多数家长向学校反映, 孩子在放学回来以后, 吃饭看着手机、写作业看着手机甚至走路都无时无刻看着手机, 每天晚上聊天、打游戏两小时, 跟父母交流沟通不到五分钟; 同时, 也有不少教师向家长反映, 学生上课就睡觉, 下课就玩手机, 很少跟老师接触交流。在校玩手机一定程度上反映了学生道德准则与行为准则的下降, 体现在生活没有明确的目标、做事没有原则、对他人不够尊重等各个方面[9], 同时也是学生成绩下降和人际关系冲突发生的重要原因之一, 学生在网上交往平台获得心理满足的同时也逐渐淡化了现实人际关系。

2.3. 心理依赖下学业倦怠的不断加剧

学业倦怠(Student burnout)指的是学生对于学业持有负面态度的一种现象, 由乏人性化、情绪衰竭及个人成就感降低三个维度组成, 表现出学习积极性和学习满意度下降、威胁健康等特点[10]。有研究表明, 青少年心理健康与学业倦怠密切相关[11], 而对手机、网络新媒体的过度依赖会影响青少年的心理健康[12], 从而影响学生对学习的态度。比如, 有调查结果显示, 过度使用手机新体会影响学生上课时的注意力, 进而影响学生学习成绩, 造成学业倦怠[13]。如今, 中小学生会借助各种新媒体工具进行扫描解题、信息搜索、书本阅读等学习行为, 而新媒体工具的使用过程中会存在很多负面信息, 加上中小学生心理发展的不成熟, 如果不加限制和指导, 养成过度运用新媒体工具进行学习的习惯, 形成不正确的使用新媒体工具的行为以及过度依赖心理, 势必会影响学习态度, 造成学业倦怠现象的不断加剧。

3. 新媒体视角下中小学生心理健康教育路径探析

虽然新媒体存在很多负面影响, 但新媒体作为一种先进的信息教育技术, 在数据性、互动性、虚拟性、网络化、模拟性、超文本六大特征方面, 存在很多优点, 新媒体的正确运用能为中小学生心理健康教育提供一个好的平台。在中小学心理健康教育目标和任务既定的前提下, 选择什么样的方式方法对中小学生进行心理健康教育, 直接关系到培养目标的实现和教学任务的完成, 但目前学校在新媒体的运用上仍旧存在较大问题, 例如心理咨询伦理规范欠缺、心理资源难以共享、各类媒介运用不当等, 相关措施有待进一步完善。

3.1. 加强网络心理咨询伦理规范

网络心理咨询指的是以网络为媒介, 运用各种心理学理论、方法帮助当事人解决心理问题的一种新

型咨询方式。网络心理咨询伦理规范是指网络咨询师应当遵守的职业道德和行为规范[14], 主要包括, 遵守网络心理咨询师的资格认证程序、履行网络心理咨询师的告知义务、践行网络心理咨询的保密原则, 知晓网络心理咨询的适用性等[15]。有研究表明网络心理咨询师的网络心理咨询伦理意识还未真正落实到实际操作行为上来[16], 也有研究发现网络心理咨询存在很大的伦理规范问题, 需要进一步加强伦理规范[17]。现在网络的普及, 一些存在伦理规范问题的心理咨询师, 难免会威胁到中小学生的身心健康安全。中小学生的心理健康教育不仅是学校的责任也是整个社会的责任, 因此需要加强网络心理咨询伦理规范。具体可以从以下方面入手:

1) 严格把关网络心理咨询师网站注册。目前来看, 网络心理咨询师良莠不齐, 专业素养差异较大, 加强网络心理咨询的伦理规范, 网站应明确网络心理咨询师工作的具体要求, 即对其是否具备心理咨询的能力严格考核, 比如规定必须具备专业证书并要求上传相关证明、已有心理咨询工作年限、有无不良或违规心理咨询行为等严格审核。

2) 加强对网络心理咨询师的监管。虽然严格审核网络心理咨询师的相关资料能有效避免大多数不良心理咨询师参与网络心理咨询, 但难免会出现个别误差。比如说有个别心理咨询师表面上口碑较好, 成功注册网站, 但是在实操过程中依然会出现违规行为, 鉴于此, 网站还应加强对网络心理咨询师的监管, 比如说对违规、不良行为进行等级划分并制定相应的惩罚措施。首先, 对严重不良心理咨询师进行网上通报批评, 发挥社会媒体和舆论的监督力量; 其次, 完善网络心理咨询师的工作评分机制, 对每一位网络心理咨询师进行信誉、道德行为规范、工作情况进行评分, 评分可采取多主体参与的方式, 即来访者评分、智能评分等综合评分, 因此相关专业人员有必要制定评分标准和细则, 有必要完善来访者个人信息, 以保障来访者和网络心理咨询师双方的合法权益。最后, 对于屡教不改者取消其参与网络心理咨询的资格并消除其注册记录等。

3.2. 搭建网络心理资源共享教育平台

实现网络教育优质资源共享是促进我国网络教育发展, 构建终身教育体系和学习化社会的重要手段和途径[18], 由于不同国家不同地区不同学校教育发展的水平存在差异, 尤其对于较为落后的区域, 教育发展远远落后于其他地区。在中国, 部分地区中小学心理健康教育尚处于起步阶段, 缺乏心理资源, 心理教育发展缓慢。在新媒体这一大背景下, 整合资源, 搭建网络心理资源共享教育平台显得很有实用价值, 既有利于帮助中小学生学习到更多地心理健康教育知识, 也有利于缓解其学业倦怠。具体措施建议如下:

心理健康教育任课教师开通网上教学渠道, 进行公开网络教学, 促进心理健康教育资源共享。由于部分地区缺乏专业的心理学教师, 对重庆市某县多个中小学校走访调查和联系当地师生进行面对面访谈发现, 除了县城中学以外, 没有学校开展专业的心理健康教育课程, 也没有安排专门的心理学教师, 连最基本的心理健康教育课都无法正常开展。考虑到学生学习任务的繁重性和教师教学任务的繁杂性, 各中小学校应充分利用新媒体资源, 鼓励教师自行录制教学视频或 PPT 加录音视频, 发布在学校官网或其他公共教育平台, 并开通网上答疑平台, 或建立一个公开咨询账号, 让有兴趣或有需要的学生能够在网上自主选择学习和咨询问题, 促进心理健康教育资源共享。同时, 学校可联合有教学经验并愿意分享的心理学教师、专家开通名师在线频道为师生普及心理学知识、指导师生学习、答疑解惑等。

3.3. 正确应用各种媒介进行中小学生心理健康教育

中小学生对网络交往满足自身交往心理的需求, 从而导致现实人际关系的逐渐淡化, 我们要充分挖掘新媒体潜在的积极因素, 通过正确应用各种互联网媒介, 对中小学生进行正确引导和心理健康

教育, 帮助他们改善现实人际关系。

3.3.1. 充分挖掘短视频的教育价值

近几年来, 新媒体发展迅速, 在 5G 的推动下, 短视频即将成为信息传播的主流方式[19], 有调查发现, 截止 2019 年 6 月, 我国短视频用户规模达到了 6.48 亿, 尤其以抖音、快手用户居多[20], 微博、今日头条、秒拍等社交软件也纷纷入局短视频行业, 短视频已然成为网络用户日常生活中不可或缺的重要组成部分。时至今日, 无论是学生还是老师, 在空闲时都喜爱刷一下短视频。鉴于此, 心理健康教育教师应抓住这一特点, 适时开展短视频心理健康教育活动、普及心理健康教育相关理论知识, 例如教师可以单独开办属于自己的抖音号、快手账号、今日头条账号, 在空闲时录制心理健康相关视频, 借助网络短视频这一网络工具和学生进行视频互动。为防止学校教师不正当利用短视频情况, 例如一些玩危险模仿、刻意炒作、偷拍他人隐私作为卖点等低俗化现象, 因此教师运用短视频开展心理健康教育工作需要遵循以下几点。

1) 遵循学生心理发展规律和特点。

心理健康教育老师不能同其他人一样, 制作搞笑视频或者纯分享心理学知识的短视频, 而是应该充分了解并严格遵循自己学生心理发展规律和特点, 制作符合学生实际发展情况的短视频, 例如针对小学生独立性心理增强这一特点, 利用他们独立性心理的积极面, 制作相关短视频, 引导他们正确认识自己的独立性心理, 并帮助他们克服独立性心理的消极一面; 针对中小学生情绪易发生两极化倾向的特点, 通过制作短视频帮助他们分析出现情绪化的原因, 教会他们合理控制情绪、管理情绪的技巧与方法, 同时也要防止中小学生由于情绪自控能力的提升而掩饰、隐藏自己的真实情绪, 导致心理闭锁的问题; 针对中小学生性发育不断成熟, 异性关系处理不当的问题, 制作性教育短视频, 帮助他们树立正确的异性交往观等。

2) 做好对家长的网络自我控制思想的宣传工作。

有研究表明, 父母的自我控制能正向预测青少年的自我控制能力, 相比于父母对孩子的监控, 父母自我控制对孩子的影响更大[21]。虽然有研究表明中学生自我控制能力总体较好[22], 但由于中小学生对网络短视频的好奇心, 加上网络短视频大量繁殖、充斥全网, 中学生学习时难免分散注意力。此时, 学校应重视家长的榜样作用, 帮助家长意识到总是玩手机刷视频的行为对自己孩子产生的重要影响。比如, 学校老师可以通过家长会、家长委员会、微信群、QQ 群等向家长传输正确使用手机和网络的短视频, 或分享一些家长频繁玩手机和使用网络对孩子造成的不利影响的短视频, 引起家长重视, 鼓励父母陪伴孩子一起观看教师制作的心理健康教育短视频。这样既可以让父母知晓科学教育理念, 实现家校合作, 也可以让家长了解到这个阶段孩子的心理健康相关知识和技巧, 同时在家长的陪伴下孩子也更能够集中注意力, 自我控制能力也会有所提高。

3.3.2. 巧妙运用 QQ、微信等媒介开展心理健康教育工作

根据第 44 次《中国互联网络发展状况统计报告》的数据显示, 截至 2019 年 6 月, 我国手机网民用户达到 8.47 亿, 其中中小学生使用手机数量占比达到 56.1%, 已经超过一半[23]。据调查显示, 中小学生对手机使用, 主要是玩 QQ、游戏、微信和短视频。因此巧妙运用 QQ、微信等媒介开展心理健康教育有利于激发中小学生的学习兴趣。发挥 QQ 和微信各自的优势, 使二者成为心理健康教育课堂延伸地。具体建议如下: 首先, 教师可利用 QQ 群和微信群推送心理健康相关知识、视频、心理小测试, 这样不仅能帮助学生利用课余时间轻松了解心理小知识, 还有利于教师及时了解学生心理状况; 其次, 教师应善于合理利用 QQ 群匿名功能, 鼓励学生利用匿名形式自由讨论一些心理问题, 但要合理管理学生言论,

及时且合理的纠正不当言论,营造自由、民主、和谐的群氛围。最后,教师可利用微信建立心理健康相关公众号,利用公众号传递心理健康知识,提供匿名心理咨询平台。同时鼓励学生通过QQ和微信与教师交流自己所遇到的各方面困难和烦恼,在师生和亲子不断沟通、交流的过程中,改善他们之间的人际关系。

3.4. 完善网络心理评估与心理危机干预系统

新媒体虽然给学生的心理健康教育带来极大便利,但也难免产生消极影响。比如,学生网络游戏成瘾、网恋、网上疯狂购物等,导致学生出现失眠、头痛、焦虑、抑郁等心理危机。学校心理学中的心理评估长期以来都遵循着医学诊断模式,需要专业的心理评估人员依据心理学相关理论,借助心理测验与测量的仪器,在了解学生总体情况的基础上运用专业的诊断技能对学生心理进行综合评估。专业的心理评估人员缺乏,无法了解多数学生的心理状况和需求,鉴于此,利用新媒体完善网络心理评估与心理危机干预系统显得十分必要。具体措施建议如下:

1) 在原有学校心理网站内创建学校心理评估与心理危机干预专栏,为了保障网络评估与心理危机干预的专业性,需要由心理学专业人员(心理医生、心理评估员、心理治疗师、心理咨询师等)负责网站的运行,同时开通专门的心理投稿渠道,允许全校师生向专栏进行投稿分享心理状况,但是为了保护投稿者的个人隐私信息,要注意将专栏设定为仅管理员可见。

2) 为确保心理学专业人员能更多的帮助投稿者解决问题,专栏需招募心理学专业学生志愿者,并对志愿者进行严格筛选,帮助接受稿件和对稿件进行分类处理。同时定期定时开通“心理爱心答疑”渠道,采取网络一对一、面对面答疑的方式为师生答疑解惑。

3) 除此以外,专栏工作人员也可以定期推送心理学相关文章和报道,定期组织学生填写官方认可的心理危机评估量表,通过心理自测问卷、心理诊断参照标准、心理疏导法等对学生进行心理测评、预断和疏导。

4. 小结

总而言之,新媒体为中小学生心理健康教育带来了很大的发展机遇,将极大促进中小学心理健康教育发展,同时,新媒体也不可避免地存在诸多问题,对中小学心理健康教育工作而言是一大挑战。因此,学校在充分利用新媒体资源开展中小学心理健康教育工作的同时,也要做好预防和应急准备。

参考文献

- [1] 张晋升. 共治·共融·共建·共享: 信息生态视域中的新媒体发展——2019年中国新媒体事件回顾[J]. 编辑之友, 2020(2): 43-47.
- [2] 郑盼盼. 新媒体技术在高校思想政治教育工作中的运用——评《新媒体视域下大学生思想政治教育研究》[J]. 领导科学, 2019(18): 125.
- [3] 毛宝杰. 新媒体技术在高校舞蹈教学实践中的运用——评《当代舞蹈高等教育的现状与发展研究》[J]. 新闻爱好者, 2018(7): 111.
- [4] 殷成洁, 樊巧云. 新媒体背景下大学生心理健康教育的创新[J]. 教育与职业, 2014(26): 86-88.
- [5] 董玲娟. 新媒体视角下对大学生心理健康教育的创新——评《大学生心理健康教育(第4版)》[J]. 新闻爱好者, 2018(12): 113.
- [6] 杨丹. 网络虚假信息传播特点及治理——基于2016年上半年的大数据分析[J]. 新闻爱好者, 2016(8): 38-43.
- [7] 王挺, 肖三蓉, 徐光兴. 中学生道德判断能力的发展特点[J]. 教育学术月刊, 2012(9): 24-26.
- [8] 徐静, 曹艺珂. 中学生网络交友新特点及指导策略[J]. 人民教育, 2018(1): 56-60.

- [9] 张建宏. 上课玩手机, 只是学生的错[J]. 教育与职业, 2014(19): 92-93.
- [10] Jacobs, S.R. and Dodd, D.K. (2003) Student Burnout as a Function of Personality, Social Support, and Workload. *Journal of College Student Development*, **44**, 291-303. <https://doi.org/10.1353/csd.2003.0028>
- [11] 何安明, 万娇娇, 惠秋平. 青少年手机依赖者的心理健康状况及与生活事件、学业倦怠的关系[J]. 中国临床心理学杂志, 2019, 27(2): 410-413.
- [12] 祝春兰, 丁烜红, 卢会志, 方慧, 黄洪基. 中国青少年手机过度使用及其与心理健康的相关性[J]. 中国学校卫生, 2015, 36(11): 1618-1620.
- [13] Bjornsen, C.A. and Archer, K.J. (2015) Relations between College Students' Cell Phone Use during Class and Grades. *Scholarship of Teaching and Learning in Psychology*, **1**, 326-336. <https://doi.org/10.1037/stl0000045>
- [14] 崔丽霞, 郑日昌, 滕秀杰, 谭晟. 网络心理咨询职业伦理研究概况及展望[J]. 中国心理卫生杂志, 2007(7): 510-512.
- [15] 吴吉惠, 简霜. 近十年(2005-2015年)网络心理咨询研究综述[J]. 乐山师范学院学报, 2016, 31(9): 123-127.
- [16] 张又文, 周莉, 谢悦, 等. 心理咨询师网络咨询保密伦理相关意识与行为[J]. 中国心理卫生杂志, 2019(9): 647-652.
- [17] 赖丽足, 陶嵘, 任志洪, 等. 我国大陆地区网络心理咨询现状和伦理议题: “大数据”视角及伦理评估[J]. 心理科学, 2018(5): 1214-1220.
- [18] 张文娟, 朱颖颖. Vlog: 短视频传播的变与不变[J]. 传媒, 2020(1): 45-48.
- [19] 中国网信网. 第44次, 《中国互联网络发展状况统计报告》[EB/OL]. http://www.cac.gov.cn/2019-08/30/c_1124938750.htm, 2019-08-30.
- [20] 邓林园, 刘丹, 徐洁. 父母监控与青少年自我控制: 父亲自我控制的调节作用分析[J]. 中国特殊教育, 2018(11): 83-91.
- [21] 厉飞飞, 杨林梅. 初中生学业拖延与自我控制的关系研究[J]. 教学与管理, 2017(18): 69-72.
- [22] CNNIC. 第44次中国互联网络发展状况统计报告[EB/OL]. <http://www.cac.gov.cn/2019zt/44/index.htm>, 2019-8-30.
- [23] 丁新. 网络教育优质资源共享机制分析与思考[J]. 中国成人教育, 2003(21): 9-14.