

高职院校网络心理健康教育的特征与模式构建研讨

帕合尔丁·依明, 申细花

阿克苏职业技术学院机电工程学院, 新疆 阿克苏

收稿日期: 2023年12月5日; 录用日期: 2024年1月13日; 发布日期: 2024年1月22日

摘要

随着互联网的不断发展, 高职院校网络心理健康教育成为了提升学生心理健康水平的重要途径。本研究探讨了高职院校网络心理健康教育的特征和模式, 强调了多样化的教育资源和实时互动支持的重要性。特别是, 我们提出了课程集成模式、在线咨询和辅导模式等创新的网络心理健康教育模式。这些模式为高职院校的网络心理健康教育提供了新的思路和方法, 有望更好地满足学生的需求, 提高其心理健康水平。

关键词

教育资源, 实时互动, 课程集成

Characteristics and Model Construction of Network Mental Health Education in Higher Vocational Colleges

Yiming-Paheerding, Xihua Shen

School of Electrical and Mechanical Engineering, Aksu Vocational and Technical College, Aksu Xinjiang

Received: Dec. 5th, 2023; accepted: Jan. 13th, 2024; published: Jan. 22nd, 2024

Abstract

With the development of the internet, the network mental health education in higher vocational colleges has become an important way to improve students' mental health. This study explores the characteristics and patterns of network mental health education in higher vocational colleges, and emphasizes the importance of diversified educational resources and real-time interactive support.

In particular, we put forward innovative network mental health education models, such as course integration model, online counseling and counseling model. These patterns provide new ideas and methods for the network mental health education in higher vocational colleges, which is expected to better meet the needs of students and improve their mental health level.

Keywords

Educational Resources, Real-Time Interaction, Curriculum Integration

Copyright © 2024 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

高职院校的学生面临着多重压力, 其中学业压力和职业选择问题尤为突出。这些学生通常来自不同的社会背景, 教育水平和兴趣爱好, 因此, 学生的心理健康需求也各不相同。然而, 心理健康问题在这些院校中逐渐凸显, 包括焦虑、抑郁、人际关系困难等。这对于学生的学术表现和未来职业发展都可能产生负面影响。然而, 要在高职院校中构建适合的网络心理健康教育特征和模式, 仍然需要深入研究和探讨。这包括如何量身定制教育内容以满足不同学生群体的需求, 如何确保在线资源的可靠性和有效性, 以及如何提供在线咨询和支持, 以帮助学生更好地应对压力和情感问题。这一领域的研究和实践将有助于提高高职院校学生的心理健康水平, 促进学生的全面发展和职业成功。

2. 高职院校网络心理健康教育的特征

2.1. 多样化的教育资源

高职院校网络心理健康教育的特征之一是多样化的教育资源。这一特征强调了通过互联网平台提供多种形式的心理健康教育资源, 以满足不同学生的需求和学习风格。多样化的教育资源包括文字、图像、音频和视频等多种形式的内容。在网络心理健康课程中, 教师可以结合不同的教育资源来传递心理健康知识。例如, 在介绍焦虑症的概念时, 教师可以提供文字资料, 以便学生深入了解病症的定义和症状。同时, 通过展示真实案例的视频和音频, 学生可以更好地理解患者的实际经历, 增强学习体验。学生可以通过在线测评了解自己的心理健康状况, 例如, 学生是否处于焦虑或抑郁状态。这些测评工具可以帮助学生及早发现问题并采取适当的行动, 自助学习材料如心理健康自助手册、放松训练音频等也提供了学生自主学习的机会, 使学生可以根据自己的需要和兴趣来深化对心理健康的理解。学生可以通过参加网络心理健康课程来获得系统化的知识和技能培训。这些课程可以包括心理健康的基本原理、应对压力的方法、情绪管理技巧等内容。此外, 虚拟实验可以帮助学生在模拟情境中应用心理健康知识, 例如, 通过虚拟角色扮演来练习与患者的沟通技巧。多样化的教育资源是高职院校网络心理健康教育的一个重要特征, 它为学生提供了丰富多彩的学习体验和资源选择。通过结合文字、图像、音频、视频、测评工具、自助学习材料、在线课程、虚拟实验、社交平台和支撑群体等多种形式的资源, 高职院校网络心理健康教育可以更好地满足学生的需求, 促进学生的心理健康发展。

2.2. 实时互动和支持机会

提供实时互动和支持机会的重要性不可忽视, 因为它直接关系到学生的心理健康和福祉。在网络环

境中, 学生可能感到孤独、焦虑或沮丧, 需要及时的帮助和支持来应对这些挑战。实时互动和支持机会可以提供以下几方面的益处。心理健康问题往往需要迅速的干预, 以避免问题进一步恶化。网络心理健康教育可以通过在线咨询、即时聊天、视频会议等方式, 确保学生在面临紧急情况时能够迅速获得专业支持, 这有助于减少潜在的风险, 防止心理健康问题升级成为严重的困扰。每位学生的心理健康需求都可能不同, 因此定制化的支持至关重要。通过网络平台, 学校可以更好地了解学生的需求, 根据学生的状况和背景提供相应的帮助。这种个性化的支持有助于提高学生的心理健康水平, 增强学生的自信和抗压能力。这不仅有助于保障学生的心理健康问题得到及时处理, 还能够提供个性化的支持, 增强学生的学习体验和生活质量。因此, 教育机构应积极投入资源和技术, 确保学生可以随时获得所需的心理健康支持, 以帮助学生克服困难, 实现全面发展。

3. 高职院校网络心理健康教育的模式

3.1. 课程集成模式

课程集成模式在近年来得到广泛应用, 旨在为学生提供全面的心理健康支持, 将心理健康教育融入学校的课程体系中, 课程集成模式的特点是将心理健康教育内容无缝地整合到学校的教育课程中。这不仅包括传统的心理学课程, 还包括各种学科, 例如社会科学、生物学、体育等, 通过将心理健康教育嵌入到多个学科中, 学生能够在不同领域都接触到与心理健康相关的知识和技能, 使其具备更全面的心理健康素养。在课程集成模式下, 教育机构强调跨学科的教育方法。这意味着心理健康教育不再被视为一个独立的学科, 而是在多个学科中以不同的视角和方法探讨。

社会科学课程可以探讨心理健康与社会因素的关系, 生物学课程可以讲解与大脑功能相关的心理健康知识, 体育课程可以强调运动对心理健康的积极影响, 这种跨学科方法有助于学生更好地理解心理健康问题的多样性和复杂性。学生不仅仅学习理论知识, 还要掌握解决问题、应对压力、提高情绪智商等实际技能。这种强调实际应用的教育方法, 有助于学生更好地应对生活中的心理挑战, 提高学生的心理韧性和适应能力。通过将心理健康教育整合到学校课程中, 学生能够获得更全面的心理健康支持, 理解心理健康问题的多样性, 掌握实际应用的技能。实施这一模式需要重新设计课程、教师培训和学生支持服务等多方面的努力, 但它可以帮助提高学生的心理健康水平, 增强学生的生活质量, 应对未来的挑战。因此, 课程集成模式在高职院校网络心理健康教育中具有重要意义[1]。

3.2. 在线咨询和辅导模式

通过在线咨询和辅导模式, 高职院校能够提供及时的心理健康支持, 有力地应对学生心理健康问题。根据美国大学卫生协会的数据, 每年有大约 30% 的大学生在某个时刻经历心理健康问题, 其中包括焦虑、抑郁和应激障碍等。这些问题可能对学生的学业表现和生活质量产生严重影响。通过在线咨询和辅导, 学校可以帮助这些学生获得所需的支持, 学校提供在线咨询后, 抑郁症症状的学生治疗前后得分减少了 42.7%, 显示出了显著的改善。根据美国大学卫生协会的数据, 70% 的大学生在上大学之前对心理健康问题知之甚少, 然而, 这些问题在大学生活中却可能变得更加突出, 通过在线咨询和辅导, 学生可以更容易地接触到有关心理健康的信息和资源, 一所高职院校提供了在线心理健康教育课程, 参与率达到了 85%, 学生对心理健康问题的认识显著提高[2]。

3.3. 虚拟现实与沉浸式体验模式

虚拟现实与沉浸式体验模式在高职院校网络心理健康教育中的应用已经展现出巨大潜力, 随着学业和生活压力的不断增加, 学生们需要更有效的心理健康支持, 而这些技术正为学生提供一种前所未有的

体验。虚拟现实技术通过模拟各种情境,使学生能够身临其境地参与心理健康教育,这一技术为网络心理健康教育带来了根本性的变革。它能够提供身临其境的情境模拟,帮助学生更好地理解和应对各种心理健康挑战,如社交焦虑、压力管理和冲突解决。虚拟现实还提供了实时反馈和指导,以及一个相对安全和私密的学习环境,帮助学生在不受外界压力或评判的情况下探索自己的心理健康问题[3]。这种互动性有助于学生更好地掌握解决问题的技巧,并提高学生的信心。最重要的是,虚拟现实技术可以根据学生的需求进行定制,提供个性化的心理健康支持。这有助于更好地满足学生的需求,无论是情感问题、焦虑症状还是其他心理健康挑战。此外,它还可以用于跨文化心理健康培训,帮助学生更好地理解和尊重不同文化背景下的心理健康差异,培养文化敏感性和全球意识。虚拟现实与沉浸式体验模式已经证明是一种有前景的方法,可以提供更深刻、更有效的高职院校网络心理健康教育,这一技术的应用为学生提供了新的工具,以更好地理解和管理学生的心理健康,从而更好地应对学术和生活中的挑战。

3.4. 数据驱动的个性化心理健康教育

数据驱动的个性化心理健康教育在高职院校网络环境中正逐渐崭露头角,它基于学生的个性和需求,利用数据分析和工具,为学生提供量身定制的心理健康支持和教育,这一模式已经证明可以显著提高学生的心理健康水平,从而更好地应对学业和生活压力。学校可以通过各种方式获取学生的数据,包括学术表现、学习习惯、社交互动、情感状态等等。这些数据可以来自学生的在线学习平台活动、社交媒体、在线问卷调查和心理测试等渠道。这种数据采集可以帮助学校了解每个学生的个性特点,包括学生的学习风格、情感需求、心理健康状况以及潜在的问题和挑战。一旦数据被收集,学校可以利用数据分析工具来识别模式和趋势。这有助于学校辨认出哪些学生可能需要额外的心理健康支持,以及学生可能面临的具体问题。例如,如果数据分析显示某个学生在学术上表现不佳并且在社交互动中表现出回避行为,这可能表明学生面临社交焦虑问题。基于这些分析,学校可以采取相应措施,如提供定制化的心理健康资源和支持。个性化的心理健康支持可以采用多种方式,学校可以提供定制化的在线咨询和辅导,以满足学生的具体需求,可以通过视频会议、在线聊天或电子邮件等渠道进行。此外,数据驱动的个性化心理健康教育还可以包括定制化的在线课程和培训,以帮助学生发展更好的情感智力和心理健康管理技能。这些课程可以根据学生的需求和兴趣来设计,使其更具吸引力和实用性。数据驱动的个性化心理健康教育为高职院校的网络学生提供了更有效、更定制的支持,通过利用数据和技术工具,学校能够更好地满足学生的需求,帮助学生更好地应对学业和生活中心理健康挑战,这一模式不仅有助于改善学生的心理健康,还有助于提高学生的学术表现和整体生活质量。

3.5. 在线自助资源和应用程序的整合模式

学校提供了多种资源,包括心理健康网站、应用程序和在线工具,旨在满足学生的各种需求。这些资源覆盖了广泛的主题,从情感管理到压力应对,以及焦虑和抑郁等情感问题,学生可以根据自己的需求和兴趣,选择合适的资源进行学习和自助。这个模式的关键优势之一是它的随时可用性。学生可以在任何时间、任何地点访问这些资源,无需等待面对面咨询的预约或时间。这种灵活性对于那些可能不愿意或无法亲自前往咨询中心的学生尤为重要。个性化是在线自助资源和应用程序整合模式的核心。一些应用程序可以根据用户的需求和进展提供个性化建议,学生可以在隐私和保密的环境中探索和解决自己的情感问题,减少了与面对面咨询相关的社会压力和担忧。此外一些应用程序还可以用作学习工具,帮助学生提高情感智力。这对于改善学术成绩和培养生活技能非常有帮助。学校可以提供导航服务,以帮助学生更好地利用这些资源。这些服务包括解释可用资源、回答问题和提供支持,导航服务有助于确保学生能够充分利用这些资源,从而改善学生的心理健康。在线自助资源和应用程序的整合模式为高职院

校网络学生提供了一种方便、多样化的心理健康支持。这一模式充分利用了现代技术, 为学生提供了个性化、随时可用的资源, 以帮助学生管理情感问题、提高心理韧性和改善整体心理健康, 这反映了高等教育机构对学生心理健康的重视, 以确保学生在校期间获得全面的支持和关怀。

4. 结语

高职院校网络心理健康教育的特征与模式构建研讨, 不仅为学生心理健康提供了更广泛的关注和支持, 也为未来的教育发展提供了新的思路, 通过此次研讨, 我们深入探讨了适合高职院校的网络心理健康教育特征和模式的关键要素。高职院校学生的多样性需要个性化的心理健康支持, 因此, 构建灵活的教育模式至关重要。同时, 保证在线资源的准确性和可靠性, 以及提供在线咨询和支持, 是确保学生受益的重要因素, 这次研讨还强调了教育者、心理健康专业人士和学生之间的紧密合作的重要性, 以制定切实可行的教育计划。在未来, 我们期待高职院校能够充分借鉴这些研究成果, 不断改进和完善网络心理健康教育, 以满足学生的需求, 通过共同努力, 我们可以创造一个更加支持和关爱学生心理健康的教育环境, 为学生的职业和生活成功打下坚实的基础。

参考文献

- [1] 李明. 高职院校网络心理健康教育的现状与问题[J]. 教育科学, 2020(3): 114-115.
- [2] 张小红. 高职院校网络心理健康教育特征分析[J]. 教育研究, 2021(2): 25-28.
- [3] 王晓明. 高职院校心理健康教育需求调查与模式研究[J]. 心理学研究, 2021(4): 67-72.