

“互联网+”背景下 高校心理健康教育 创新方法研究

王诗琦

南京林业大学马克思主义学院, 江苏 南京

收稿日期: 2023年11月2日; 录用日期: 2023年12月11日; 发布日期: 2023年12月22日

摘要

随着互联网信息技术的不断发展, 网络新媒体、大数据资源、云计算处理等信息技术成为了重要的教育工具, 这为高校心理健康教育带来了新的契机。但互联网中充斥着大量良莠不齐的信息, 处于人生重要成长阶段的高校大学生价值观发展并不成熟, 更容易受到网络不良信息的影响造成认知偏差。因此互联网时代的到来不仅为高校心理健康教育带来了契机也提出了新的挑战和要求。本文主要通过从分析互联网时代落实心理健康教育创新的必要性以及在互联网时代背景下, 心理健康教育面临的机遇和挑战入手, 提出有效的运用互联网技术, 创新高校心理健康教育的方法, 让各种心理教育资源得到充分的利用, 从而促使高校心理健康教育在新时代发展中最大程度地发挥育人成效。

关键词

互联网, 心理健康教育, 大学生

Research on Innovative Methods of Mental Health Education in Colleges and Universities under the Background of “Internet+”

Shiqi Wang

School of Marxism, Nanjing Forestry University, Nanjing Jiangsu

Received: Nov. 2nd, 2023; accepted: Dec. 11th, 2023; published: Dec. 22nd, 2023

Abstract

With the continuous development of internet information technology, information technologies such as network new media, big data resources, and cloud computing processing have become important educational tools, bringing new opportunities for mental health education in universities. However, the internet is filled with a large amount of mixed information, and college students who are in an important stage of life growth have immature values and are more susceptible to cognitive biases caused by negative information on the internet. Therefore, the arrival of the Internet era not only brings opportunities but also poses new challenges and requirements for mental health education in universities. This article mainly analyzes the necessity of implementing innovation in mental health education in the Internet era, as well as the opportunities and challenges faced by mental health education in the context of the Internet era. It proposes effective use of Internet technology to innovate methods for mental health education in universities, allowing various psychological education resources to be fully utilized, and thus promoting the maximum effectiveness of mental health education in universities in the development of the new era.

Keywords

Internet, Mental Health Education, College Students

Copyright © 2023 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

依据马克思主义人学中的全面发展理论,促进人的全面发展是马克思主义的最高价值目标,人的全面发展思想在马克思主义思想体系中占有重要地位(薛会来,孙峰岩,孙怡青,2023)。实现人的全面发展不仅要有健康的体魄,更要有良好的心理素质。在苏霍姆林斯基看来,教育是为了促进学生个性的全面和谐发展,其中全面发展就包括人的知识技能水平、思想道德品质以及身体素质和心理素质等的发展(张媛媛,2023)。因此在培育人时要注意人的各方面的发展,其中包括心理素质的发展。心理健康教育是高校人才培养体系中的重要组成部分,为全面加强和改进新时代学生心理健康工作,2023年教育部等十七部门印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023~2025年)》,计划中要求将学生心理健康教育贯穿德育思政工作全过程。提出通过开设心理健康相关课程、发挥课堂教学作用和全方位开展心理健康教育三个方面加强心理健康教育。这表示心理健康教育已然成为高校课程结构的重要组成部分。

中国互联网络信息中心(CNNIC)于2023年6月在北京发布了第52次《中国互联网络发展状况统计报告》。《报告》显示,截至2023年6月,我国网民规模达10.79亿人,较2022年12月增长1109万人,互联网普及率达76.4%。对于当代大学生来说,网络环境为他们的生活、学习和信息流通带来了便利。对于高校心理健康教育工作来说,网络的迅猛发展为高校心理健康教育带来了诸多机遇和挑战,这对高校心理健康教育提出了新的要求,高校心理健康教育模式的改革势在必行。互联网+心理健康教育有两个内涵,一是网络环境下的心理健康教育,二是基于互联网的心理健康教育,本文主要探讨的是基于

互联网环境下的心理健康教育，即利用网络环境的开放性、虚拟性、平等性和互动性，提出互联网作为高校心理健康教育的新定位、新工具和新方法，以改善和加强心理健康教育体系，是心理健康教育的一种全新模式(徐菁, 李晓路, 苏清元, 张哲豪, 2020)。近年来,“互联网+”的优势在各个领域中逐渐显露,并取得成效。为满足时代的发展趋势,利用互联网+背景下的技术来开展心理健康教育是完善高校心理健康教育的必然要求。

2. 互联网+背景下探索心理健康教育创新的必要性

2.1. 时代发展的必然要求

随着中国现代社会信息化技术水平的不断提高,信息化技术在教育行业中的应用也越来越广泛,很多教育领域开始抓住互联网这一发展机遇,利用“互联网+”构成新的教学模式。近年来,面对学生日益严峻的心理健康问题,高校心理健康教育课程受到的重视程度不断提高,相应的完善心理健康教育的政策陆续出台。很多高校组织了专门的心理辅导机构来解决学生日常学习生活中遇到的心理问题,但并未达到预期效果。高校的心理健康教育应让学校、系部以及班级构建成一个整体,其工作模式应体现知识宣传、课堂教学、心理普查、主题活动、咨询辅导等等(李思娴, 周海波, 2023)。而传统的心理健康教育很难完成所有的工作流程,及时按照一整套流程进行完毕,也会花费大量的时间,时效性难以得到保障。网络技术可以为高校的心理健康教育搭建更为宽广的舞台,因此为了及时、全方位的对学生身心健康的发展做出保障,将现代化的信息技术手段不断应用到高校心理健康教育过程中、打造互联网+心理健康教育的教学模式,这是必要的一种优化方式。而在互联网+背景下加快推进信息化技术在高校心理健康教育中的应用,这对于及时分析学生心理健康问题,提升高校心理健康教育效能有着重要作用。因此在互联网背景下对高校心理健康教育模式进行创新是时代发展对高校心理健康教育的必然要求。

2.2. 培养高素质人才的迫切要求

网络技术的发展对于提升学生的素质、实现学生全面发展具有重要的作用。一方面,高校中的学生作为未来时代发展的主力军,需要拥有健康的心理状态。但学生在成长过程中难以避免会因为生活环境的变化而产生不同程度的心理问题,而利用互联网+帮助学生解决心理问题时可以结合学生的个性需求从而调整适当的教育模式,帮助学生在解决问题时更具有针对性和时效性,让学生在生活和学习中呈现出正常的心理状态。另一方面,新的技术可以为新时期培养高质量的人才奠定良好的基础,为学生的自由全面发展创造了有利条件。随着网络的推广使用,越来越多的学生开始使用网络进行学习,在线学习使得学生获取知识的途径更加方便快捷,同时知识的传播也更加的广泛。学生可以从网络中获取大量的信息资料和关于心理健康教育方面的知识信息,从而促进了自身知识素养和能力的提升。

3. 互联网+背景下心理健康教育的机遇和挑战

随着互联网的快速发展,几乎新一代的高校学生都在互联网普及的环境中成长起来,在进入大学后,对互联网使用的频率更是大幅度多增加,并习惯于通过网络进行学习和娱乐。网络具有信息量大、交流互动性强等特点,对教师的教学和学生的学习都带来了更多的便捷并提高了效率。但网络给学生的冲击也必须引起重视,互联网虚拟化、开放性、隐蔽性的环境使得学生产生了更加复杂的心理问题,例如沉迷网络、网络孤独等,给高校心理健康教育工作带来了诸多问题和挑战。

3.1. 机遇分析

3.1.1. 弥补线下教学困境,增强学习可持续性

在互联网+背景下,高校心理健康教育突破了传统心理健康教育时间和空间的限制。一方面,对于教

师开展心理健康教育来说,教师讲解课程知识不需要局限于课堂之中,可以借助相应的开放网络平台来开展教学工作,在互联网世界里,心理教育工作者能够以先进的信息技术手段,向学生实时、高效地传播心理健康知识,可以远距离地以咨询者的身份与来访者进行沟通和交流,可以对拥有相同或类似心理问题的同学作出集体解答(孟维杰,张晓书,2007)。这对提升心理健康教育的时效和成效有着重要的作用。另一方面,对于学生的学习来说,学生在线上学习中可以体现更强的自主性,积极学习各大高校的心理知识,根据自身的实际需求直接利用互联网来收集自己所需信息。互联网的使用有助于丰富学生的心理知识学习储备并拓宽学习渠道,有效的增强了学生学习的可持续性。从而促进心理健康教育的全面覆盖和有效的延伸。

3.1.2. 心理健康教育效率提高,提高交流的便利性

在传统心理健康教育工作模式中,主要是采用与学生一对一的交谈询问或采用问卷调查的形式来了解学生的心理状态。一方面受到时间和空间的限制,问卷的发放可能无法覆盖全体学生,分析出来的内容缺乏普遍性且时效性难以把控。另一方面,学生自身在填写问题时存在自身的顾虑,不敢如实地对教师进行回答或在问卷调查中填写自身所遇的问题,因此教师所了解的或所回收上来的问卷的真实性和准确性难以得到保证。而网络的虚拟化、开放性和隐私化等特性,为学生提供了一个虚拟交流的空间,让学生可以不用担心暴露自身的身份信息而在网络上寻求更加广泛的心理问题帮助,学生在面对网络中的虚拟环境时,可以隐藏自己的身份,减轻心理负担,真实的倾述和表达自己内心的想法,这样使得问卷的真实性得到了一定的保证,同时教师可以对问卷的问答和提交时间进行时间限制,保证问卷的时效性,从而对数据及时地进行分析,从而优化自己的工作方案,使得心理健康教育工作更加具有针对性。

3.2. 挑战分析

3.2.1. 学生心理问题复杂化,心理健康教育难度增大

在互联网时代,高校大学生失去了高中时代特定学习环境的束缚,刚步入了新的校园环境,很难实现对自我角色进行快速的转换,而新奇的网络环境往往对学生有着很大的吸引力。其中,自律不足是比较常见的问题,学生容易沉迷网络世界,忽略实际生活,甚至出现触碰社会底线的情况(王译萱,2021)。此外,虚拟化的网络环境更加复杂,由于身份的隐蔽,往往会导致在网络中人们会随心所欲的表达自己的看法,而学生群体由于本身的认知能力不足,很难分辨网络世界中事件的真假,因此当受到特定人群偏激的言语刺激后,极易会产生网络暴力现象。虚拟化的网络世界也会使得学生沉溺于其中,在网络世界中每个人都可以有个自己赋予的特定身份,不断的包装自己用这一身份进行社交活动,长期的接触网络的虚拟环境会使得学生逃避现实的社交,出现现实交往障碍、网络依赖等心理问题。而这些问题的出现对传统的心理健康教育提出了更大的挑战。

3.2.2. 学生自我调控能力弱,阻碍正确价值观的形成

当前高校学生大多处在互联网发展较为快速的这一时代,其所呈现出的心理健康问题带有明显的时代特色。高校学生在步入大学后接触并使用电子设备的机会增多,并习惯于利用网络进行学习,在互联网时代,高校学生的交流方式也逐渐从现实转向了网络空间之中。随着互联网的不断更新、发展,大学生获取信息资源的途径得到了很大的提高,但网络上所呈现出的资料良莠不齐、真假性难辨,各种社会娱乐、经济、政治等错误言论经过特定的包装和美化充斥在网络环境之中,包括近年来出现的历史虚无主义、新自由主义、普世价值论等错误思潮的涌现,不断的解构国家的历史文化、社会主义核心价值观等方面,试图通过意识形态侵入的方式解构人们的文化自信。而对于初入大学的大学生来说,本身的生活阅历浅,很容易被错误的舆论导向误导,多元化的价值观和道德观,给高校中的学生造成了不同

程度的心理压力和困惑，从而自身价值理念会受到影响。

4. 互联网+背景下高校心理健康的创新方法

互联网+背景下的高校心理健康教育指基于互联网环境的心理健康教育，即利用网络环境的开放性、虚拟性、平等性和互动性，提出互联网作为高校心理健康教育的新定位、新工具和新方法，以改善和加强心理健康教育体系，是心理健康教育的一种全新模式(徐菁，李晓路，苏清元，张哲豪，2020)。在互联网+时代背景下各个领域都发生了一定的变化，在高校开展心理健康教育工作时，要顺应时代的变化，充分利用互联网+的平台创新心理健康教育模式，从而更加高效开展心理健康教育工作。

4.1. 转变教育理念，互联网技术赋能心理健康教育

在互联网+的教育模式下，教师首先要转变自身的教育理念，顺势时代的发展方向，利用新型技术为开展心理健康教育工作助能。首先，教师需要保持自身较高的能动性，自觉主动的利用微信、QQ、微博等平台和学生之间进行密切的沟通和交流，并学会利用各种新媒体技术，新媒体是非常典型的线上心理健康教育工具，主要包括心理社区、电子邮箱、门户网站、博客、网络游戏、搜索引擎、手机短信、数字电视、网络电视、手机电视、信息文献资源库、网络资源、手机报、微信、贴吧、QQ以及微电影等(姚婧媛，2023)。

高校学生集中使用微信、QQ、抖音、微博等社交软件，这些社交工作都是网络心理健康教育工作的重要工作和手段，有些学生在面对面交流时很难说出自己的心理问题和想法，有时在和教师之间的交流和互动会直接隐藏自己真实的情感、情绪。而互联网这时可以为他们提供了自由交流的平台，大胆地表达出自己的想法。同时教师可以利用大数据、云计算等新型方式，通过校园网、心理健康教育平台等方式收集学生的数据信息、检测学生的心理动态，从而形成科学的数据信息库来记录、跟踪学生的心理发展状况，对不同的学生心理问题制定出个性化的诊疗方案，准确的把握学生的最新信息从而及时化解学生的心理危机。在学习过程中，如果学生有隐私问题需要沟通，也可以进行线上交流，从而避免当面谈话的尴尬和顾虑。为进一步拓展教育渠道，高校可以建立心理健康档案，借助互联网的便利性，及时掌握学生心理状态变化，从而主动开展相应的辅导和干预工作(郑若冉，2019)。

4.2. 线上线下结合，构建网络心理健康教育学习平台

线上线下结合式的教学是符合现代化发展的一种教学方式，也是一种全新的心理健康教育模式。为了科学落实这一方法，首先要正确地认识到线上和线下教学不同方式各自的优缺点。相较于网络心理健康教育，传统课堂讲授式的心理健康教育课程模式在教育的连续性方面有一定的优势，发挥着主渠道、主阵地的作用，特别是在授课的过程中可以直观地感受到学生的心理状况。但是，传统的心理健康教育的授课方式往往容易受到时空的限制，因此需要借助互联网这一工具，实行线上线下相融合的模式，根据线上线下授课方式的不同特点来制定不同的授课内容和授课形式，从而构建符合多方面要求的心理健康教育课程。例如在线下授课前，可以通过构建线上的学习平台，让学生课前观看与线下课程相关的案例或视屏，引起学生对这一话题的兴趣，线下再进行系统授课的形式，让学生明白相应案例或视频中需要掌握的知识点、要点。在课程结束后，老师可以借助线上的平台以问卷调查匿名的形式发放给学生，了解学生最为感兴趣的心理话题或是学生近来所遇到的心理困惑。在线上遴选了学生最为感兴趣的话题后，将该话题融入进线下的教学中，会取得事半功倍的效果。为确保心理健康服务的专业性，高校还要设立相应的工作小组，专门负责网络心理健康工作，提供心理辅导服务，需注意创新工作方式方法，结合线上和线下活动，尽可能保障学生心理健康(江建，2023)。

4.3. 创新教学方式, 促进心理健康教育手段创新

当前, 互联网以生成式人工智能、算法、云计算、大数据等技术为代表的新型媒介技术快速发展, 重构传统心理健康教育方式。基于此, 高校心理健康教育应把握技术革新的机遇, 利用新技术赋能心理健康教育。传统的高校心理健康教育的形式大部分采用课堂传授的方式, 用通识性的知识对学生进行传授, 由于教师需要在有限的课时内完成学校布置的教学内容, 受到时间和课时等条件的限制, 难以兼顾学生个体的心理发展。因此在传统课堂中大部分时间由教师主导, 不能充分考虑到以学生为中心的授课方式, 使得学生在课堂教学被动的接受知识, 缺乏兴趣、缺乏主动思考的机会, 从而使得心理健康教育课程的教学效果并不理想。而互联网背景下的心理健康教学模式可以有效弥补学校心理健康教育形式单一的问题, 教师可以利用新媒体技术展开教学。高校教师应结合网络新媒体、自媒体的媒介优势, 整合网络教育资源, 定期开展各类心理健康教育活动, 譬如组织学生了解心理健康教育的发展历史、开展有关心理健康的文化活动(王瑶, 2023)。开展比如微电影放映、短视频引入等方式, 提升学生对心理健康知识的学习兴趣。同时应坚持以学生为中心, 结合分析学生的身心发展规律以及个体之间的差异性来选择合适的新技术, 以培养学生的能力为本位, 通过运用例如参与式教学、案例式教学、创设情境式教学、任务式教学等不同的教学方式, 用新媒体技术打造不同的教育新平台, 多全面提升心理健康教育课程对学生的吸引力, 让学生愿意主动的对知识进行太久, 最终保障心理健康教育达到最佳的教育水平和最佳的育人效果。

4.4. 整合教育资源, 发挥心理健康教育育人合力

实现高校学生心理健康教育的目标, 需要多方联动, 整合心理健康教育资源。对于高校而言, 高校要根据互联网特点, 打造专业的师资队伍, 不仅要具备扎实的心理学知识, 也要能够灵活应用网络平台的优势(张文强, 2020)。例如, 高校可以打造“心理健康素质提升虚拟现实信息化平台”、“学生心理自助服务平台”, 为更好地开展心理健康教育工作提供专用场地和设施保障。学生在这一平台上可以自主参与心理健康教育全过程之中, 当学生出现心理上的困惑时, 可以在这一平台上进行心理测评, 同时学习相关的心理健康知识, 学习如何调节自我情绪等方式方法, 甚至可以通过平台中匿名寻求专业心理健康师的帮助。这样可以在第一时间发现并解决学生的心理健康问题, 自主性的操作流程也会有效地调动学生参与心理健康教育的积极性。其次, 要充分利用互联网资源需要充分利用各类资源, 关注学生的QQ、微信、学校微博、超话等社交媒体动态, 做好“气象站”式的学生心理动态排查; 守牢意识形态主阵地, 强化学生思想意识; 搭建“心灵树洞”、话题讨论、预约咨询等服务平台, 倾听学生心声(杨玉莹, 2023)。

对于家庭而言, 学生拥有健康的心理, 家庭教育是一个重要的方面。因此家庭应该营造良好的氛围, 创造出和谐、美满的环境, 同时, 家长要主动关心孩子的心理状况, 对孩子热情关爱, 对孩子的期待和理, 当发现孩子存在心理问题时, 及时通过启发、安慰等方式进行诊治。对于社会而言, 高校整合社会资源, 积极开展心理健康教育社会实践活动, 通过组织学生参与扶贫工作、公益助残、为养老院老人送温暖等主题性的社会实践活动, 让高校中的学生感受到弱势群体积极向上、自强不息的品质, 也让学生感受到社会对自己的需要, 帮助其养成乐于助人、乐观的心理品质。最终打破壁垒, 加强各个环节之间的联系与互动, 打造“四位一体”的学生心理健康工作体系, 完善学校、家庭、社会和相关部分协同联合的学生心理健康教育合力。

5. 结语

在教育变革的新时代, “互联网+”的背景为心理健康教育的发展提供了良好的发展前景, 同时也带来了不同程度的挑战。因此在“互联网+”的背景下, 高校教育工作者有必要借助互联网信息技术, 抓住

互联网背景下高校心理健康教育的核心和重点, 着眼于分析互联网技术给高校心理健康教育所带来的机遇与不足, 并结合目前高校心理健康教育存在的优势与不足, 有效地利用互联网技术赋能高校心理健康教育研究, 推动高校学生获得身心健康的发展。

参考文献

- 江建(2023). 大学生网络心理健康教育机制构建方法研究——基于“互联网+”背景. *太原城市职业技术学院学报*, (9), 179-182.
- 李思娴, 周海波(2023). “互联网+”背景下高职心理健康教育模式构建. *中文科技期刊数据库(全文版)教育科学*, (1), 165-168.
- 孟维杰, 张晓书(2007). 网络心育: 高校心理健康教育模式反思与构建. *黑龙江高教研究*, (12), 151-153.
- 王瑶(2023). 网络环境下高校大学生心理健康教育模式创新探讨. *湖北开放职业学院学报*, 36(9), 20-22.
- 王译萱(2021). 新时代大学生网络心理健康教育研究. *赤峰学院学报(自然科学版)*, (1), 102-106.
- 徐菁, 李晓路, 苏清元, 张哲豪(2020). 大学生互联网心理健康教育的探索与实践——以延安大学化工学院为例. *教育教学论坛*, 2020, (16), 88-90.
- 薛会来, 孙峰岩, 孙怡青(2023). “互联网+”视域下高校学生心理健康教育创新路径调研报告. *互联网周刊*, (20), 30-33.
- 杨玉莹(2023). “互联网+”时代高校二级学院心理健康教育工作探. *成才之路*, 2023, (30), 45-48.
- 姚婧媛(2023). “互联网+”时代高职院校线上线下融合心理健康教育模式探讨. *中国新通信*, 25(10), 125-127.
- 张文强(2020). 运用新媒体加强大学生网络心理健康教育分析. *传播力研究*, 4(22), 118-119.
- 张媛媛(2023). “大学生心理健康教育”课程思政建设研究. 硕士学位论文, 杭州: 浙江工商大学, 2023.
- 郑若冉(2019). 新媒体环境下大学生网络心理健康教育策略分析. *科技资讯*, 17(30), 176-177.