

# “互联网+”背景下高校心理健康教育模式探析

汪静

武昌理工学院 生命科学学院

DOI:10.12238/er.v5i3.4579

**[摘要]** 高校大学生的心理健康教育,是我国教育领域中的重点研究课题。2016年,国家22个部门联合印发《关于加强心理健康服务的指导意见》,为我国当代高校的心理健康教育工作指明了其未来的发展方向。而互联网等信息技术的高速发展,促使我国心理健康教育的教育空间得到了全方位的拓宽,因此如何综合互联网这一时代背景,并通过互联网来强化当代大学生的心理健康教育,已经逐步成为心理健康教师的重点研究课题。

**[关键词]** 互联网; 高校教育; 心理健康教育; 教育模式

中图分类号: G479 文献标识码: A

## Exploration and Analysis on Mental Health Education Model in Universities under the Background of "Internet +"

Jing Wang

School of life sciences, Wuchang Institute of Technology

**[Abstract]** Mental health education of college students is a key research topic in the field of education in China. In 2016, 22 national departments jointly issued the Guiding Opinions on Strengthening Mental Health Services, which pointed out the future development direction for the mental health education work in contemporary universities in China. The rapid development of the Internet and other information technology has broadened the educational space of mental health education in China in an all-round way. Therefore, how to integrate the era background of the Internet and strengthen the mental health education of contemporary college students through the Internet has gradually become a key research topic for mental health teachers.

**[Key words]** Internet; college education; mental health education; education model

### 引言

伴随着互联网的高速发展,信息时代全面来临。根据相关的数据研究表明,现阶段我国大学生为网民主体,而基于辩证的眼光来展开分析,互联网的出现,既带来了好处,也带来了不足。一方面,为人们的生活带来了极大的便捷,实现了跨越时间和空间的零距离沟通交流。另外一方面,也让国民更加依赖网络,形成了“网络孤独症”。也正是因为对网络世界的沉迷,忽略了现实世界人际关系的相处,导致很多人脱离现实生活,而形成和现实之间的巨大差异,也会让人在脱离网络之后,产生极大的心理落差,衍生心理问题,甚至会走上极端。而这一切在我国当代大学生群体中能够得到充分的体现,很多大学生因为迷恋网络退学。因此展开大学生的心理健康教育,需要综合互联网这一时代背景,优化心理健康的教学模式,实现了大学生的身心双重健康发展,有着非常重要的现实意义。

### 1 互联网对当代大学生心理健康的影响

#### 1.1 正面影响

首先,基于互联网环境中,大学生可以通过互联网与他们感兴趣的人进行沟通和交流,与此同时,也可以为教师传递与心理健康相关的意见,进一步拉近师生之间的距离。除此之外,基于网络环境中,还能够掌握不同文化背景下丰富多元化的价值观念,促使他们的视野得以拓宽。另外,也可以满足当代大学生在认知发展上的实际需求,为他们提供更为广泛的知识学习空间。在互联网高速发展的社会背景下,各种线上教育平台层出不穷,也为大学生提供了全新的学习途径,使得他们的学习空间变得更为广阔,这种便捷性的教育资源获取模式,是传统教育模式所无法比拟的,更为生动形象,同时立体直观的线上学习资源,以图文并茂形式,覆盖在大学生们的网络学习生活中,促使他们的认知得以丰富,也受到广大学生的喜爱。

#### 1.2 负面影响

互联网的出现和发展,对于人类生产生活来说是一把双刃剑,网络语境是在我国互联网高速发展的社会背景下所衍生出来的,这也对当代大学生的心理健康水平和他们的日常言行

带来了一定程度的负面影响,而这些负面影响不容忽视,同时长远客观存在。例如互联网中的消极负面情绪、低俗的流行语、网络大V在微博中刻意引导负面风向的舆论,对我国暂未形成明确价值观念的青年大学生来说,将会带来非常深远的负面影响,尤其是各种黄色信息的泛滥,色情网页的随处可见,加上能够让人沉迷于其中的网络游戏,让大学生在网络世界中过度沉迷,无法自拔,这对当代大学生的心理健康水平以及他们的个体健康成长都带来了冲击。例如“睡觉睡到自然醒,数钱数到手抽筋”,这种网络流行语,与我国现代青年的人生理想不切实际,更是和现实出现了脱节,在大学生群体中的全面流传,过度关注金钱,不谈个人理想、家国信念和社会主义核心价值观,让大学生沉迷在拜金主义中无法自拔。而一旦这种流行话语成为大学文化,成为群体中的风气,就会对我国心理健康教育以及中华民族的伟大复兴带来不利影响。由此也可以得知,这些消极的网络负面信息,代表的一类偏颇的社会价值观念,将会对当代大学生的思想和行为带来负面影响,也会对心理健康教育带来一定的冲击。与此同时,也对我国的心理健康教育工作者带来了启示,需要基于网络这一层次着手改善我国当代大学生的心理健康水平,以帮助他们实现个体的稳定发展。

## 2 互联网环境下高校学生心理健康教育现状及问题

### 2.1 价值取向偏向功利性

“上网冲浪”已经逐步演化为当代大学生日常生活中消遣娱乐的重要途径,但是在这种虚拟的互联网世界中,其中信息真假难辨,尤其是互联网的高度自由化,会出现各种不良的负面思想,例如攀比和炫富,这种错误的思想认知,也会让他们过度沉迷于拜金主义,甚至贪图享乐,学生和学生之间的交流也开始趋向于功利化,变为一种商业交流。而这些信息的存在,也在冲击着大学生的心理健康和价值取向,不但对我国的心理健康教育工作带来一定程度地影响,我国的道德理念、伦理以及法律法规,都在遭受的严峻的挑战。另外一方面,个别大学生本身就自控能力较差,上网容易成瘾,甚至会因为网络游戏,选择逃课,待在宿舍中打游戏,在这种虚拟世界中获得快乐,无法自拔,而最后的结果就是,大学生心理自卑,也因为网络世界的存在,心神不宁,将自己完全放置在虚无的世界里,对现实生活产生消极态度,每天都在互联网中刷存在感,这让他们的个人价值取向开始越来越偏激。

### 2.2 人际关系逐渐淡漠化

通过相关的数据研究表明,个别大学生在现实生活中,社交能力较差,朋友较少,生活就是宿舍和校园两点一线,没有什么兴趣爱好,在碰见事情时,会过度关注自我,不会站在其他人的角度去思考问题,也没有自己的正常生活秩序,面对愈发复杂的社会背景,会出现无法适应社会的问题,因此,在他们的人际交往上,暴露出来的问题越来越多。而互联网的出现,也让这部分相对来说较为内向和“宅”的大学生有了逃脱现实世界的途径,通过互联网,能够寻找和有着相同人生态度的“红颜知己”,甚至还有个别学生喜欢在互联网中网恋,尤其是伴随着微

信以及各种社交软件的高速发展,通过互联网来展开交友聊天,以及通过互联网来购物,满足他们的个人生活需求,促使他们的生活变得更为便利,对现实世界愈发疲乏,整日沉迷在互联网环境中,班级活动拒不参加,集体活动不参与。除此之外,由于大学生群体中涉及评奖评优这些与个人利益相关的活动,也容易因为人际交往能力的不足,而产生矛盾和冲突,宿舍之间的感情变得越发淡漠。大学生伤人案件越来越多,心理健康问题越发显著,例如曾轰动全国的马加爵宿舍杀人事件等,也为我国心理健康教师敲响了警钟,若是不能够及时将大学生的心理健康问题和人际交往中存在的问题及时解决,会因为长久的积累而产生心理疾病,对社会带来危害。

## 3 互联网环境下高校学生心理健康教育模式构建

### 3.1 开设网络课程,推进网络教学

通过互联网教育课程的开设,能够进一步跨越时间和空间的限制,促使心理健康教育的覆盖面积得以全方位的拓宽,有效弥补传统教育模式存在的缺陷和不足。自2010年之后,国际知名院校,如哈佛、耶鲁等开始录制公开课视频,并在全球范围内流行,展示世界顶级名校教师的课程,让全国范围内的学生可以足不出户就听到这些名师讲课。由此也可以得知,我国现代高校也可以通过互联网的运用,推出心理健康教育视频公开课,将大学生的心理健康教育作为核心内容,进一步解决传统心理健康教育中存在的师资力量不足以及教学方法不够合理等问题,综合当代大学生的心理需求,以及心理健康教育教师在自己专业研究领域上的擅长,制定出特定的心理健康教育主题。例如,对于初入大学的学生,可以录制《大学生适应新环境法则》;对于大二的学生来说,可以进一步发掘他们的潜能,录制网络视频公开课《挖掘潜能,实现大学生生活的快乐成长》;与此同时,也可以依照大学生这一群体的特征,以及他们的大学生活,录制与大学生恋爱行为的视频公开课,如《笑着忘记,你跨越失恋》,以及大学生的人际交往视频公开课,《如何在大学练就好人缘》等等。通过这种心理健康教育的视频公开课录制,可以促使我国的心理健康教育资源实现全面的整合,构建出心理健康教育的网络体系,而学生也可以依照自己的实际情况,不受时间和空间的限制随时聆听,而教师也可以通过借鉴全球优质心理健康教育的教学方法和教育成果,进一步融入自己的教育特色,以改善心理健康教育的普及水平,并推动我国高校的心理健康教育迈上全新的发展台阶,实现师生之间的资源共享。

### 3.2 关心特殊群体,增强心理适应

伴随着我国当代高校招生规模的逐步扩大,学生的生源也变得越来越丰富多元化,学生所暴露出来的心理健康问题也越来越多。通过数据研究表明,特殊群体学生出现心理健康问题的概率要远超过普通学生,尤其是单亲家庭、孤儿家庭以及原生家庭有问题的学生。因此,在学生刚刚入学时,需要对学生的数据信息进行全方位的综合统计,包括家庭成员状况、政治面貌以及家里是否存在疾病伤残人员和个人的兴趣爱好等等。对于需要重点关注的特殊学生,需要对他们进行心理测试,并将心理测试成

果记录在他们的个人档案中,依照班级辅导员反馈结果,及时介入,通过二级学院的心理健康教师以及心理辅导等,定期地对他们进行跟踪反馈和谈话,并形成融合心理健康教师、班级辅导员以及心理委员融合在内的心理健康教育体系,关注这些特殊群体,对他们展开针对性的心理咨询服务,以帮助这些特殊群体尽快走出在心理健康上的负担和压力,使得心理健康教育的针对性地到全方位的改善,有效预防后期可能会出现心理危机。

### 3.3 注重特殊区域,引导生活适应

心理健康教育除了课堂之外,更需要保障心理健康教育的开放性,进一步强化对大学生生活居住地,如宿舍等,促使课堂健康教育得以延伸。举例来说,可以开展宿舍文化活动,大学生每天有一多半的时间都是在宿舍中生活,他们也会在潜移默化中受到宿舍文化、宿舍规章制度的影响,因此院校需要进一步强化宿舍文化的建设,可以通过互联网的有效运用,如微信、微博等,展开宿舍文化活动的宣传和报道,让他们积极地参与到其中,通过丰富多样的社区文化活动,逐渐了解自我,正确的认识自我,并通过这些活动的开展,融入大学生群体中。其次,可以构建出社群网站,宿舍是他们生活以及学习的重要阵地,也是互联网使用最为集中的场所,更是对学生展开心理健康教育的有效途径,因此,高校的心理健康教育需要占据宿舍这一重要阵地,构建出社群网站,保障网站内容的丰富多样,创建出更为积极向上的宿舍氛围。例如可以在社群网站中,播放积极向上的影视作品,开展与心理健康教育相关的游戏,并以公告、新闻等形式,提醒网络使用的正确方法,并滚动播放社区文明规章制度,让学生对网络进行科学合理地运用,进一步强化自我控制力。与此同时,高校需要通过宿舍这一阵地以及社群网站的运用,掌握学生群体中,网络舆论的发展导向,关注微信、微博以及抖音这些传播舆论的途径,并进一步强化网络的舆论监督水平,消解网络中负面舆论对大学生这一群体所带来的负面影响,帮助学生们的生活氛围更为积极向上,更为阳光和谐。

### 3.4 开展网络心理咨询

高校的网络心理咨询工作,需要通过专业的心理健康教育教师来为其提供引导,并通过互联网平台,缩短心理健康教育教

师和学生之间的距离,构建出更为全面和谐的沟通关系,并在这样的基础条件下,为大学生这一群体,提供在心理咨询上的服务,以帮助他们解决在日常生活以及学习中所面临的各类困难和压力。通过心理健康咨询平台的运用,有效解决传统咨询模式中,面对面的顾虑和尴尬,具备更强的私密性便捷性。与此同时,也能够打破时间和空间的制约,心理咨询模式得以全方位的改善,咨询办法也变得越来越丰富多样,尤其是对于普及心理健康知识来说,更是能够保障覆盖面积,满足学生不同的心理需求,彰显出与课堂心理教育不同的价值和优势。

## 4 结论

综上所述,我国当代大学生的心理健康教育任重而道远,是一项长期且系统性的工程,因此需要高校加强对心理健康教育的关注和重视,进一步强化在心理健康教育的体系建设以及网络咨询平台的构建,同时掌握当代大学生的心理特征,以及他们有可能出现的心理问题,强化对特殊群体的关注,并发挥出宿舍这一阵地的优势,以互联网咨询弥补传统心理健康教育课堂存在的缺陷和不足,以帮助学生适应大学生活,并实现身心的双重健康发展。

## 【参考文献】

[1]王艳.论当下大学生心理健康教育的问题与对策[J].山西青年,2022,(06):196-198.

[2]陈宽.心理健康教育与思政教育有机结合路径探析[J].现代商贸工业,2022,43(05):175-177.

[3]金丹.新时代高校大学生心理健康教育路径的优化探索[J].科教文汇,2022,(03):45-47.

[4]江建.“互联网+”视域下外贸专业学生网络健康教育机制构建研究[J].现代商贸工业,2022,43(03):88-89.

[5]张月琦.基于“互联网+”背景下大学生自我表露的影响因素及对策研究[J].中国新通信,2022,24(03):143-145.

## 作者简介:

汪静(1983—),女,汉族,湖北襄阳人,硕士,武昌理工学院,讲师,研究方向:心理健康教育。