

教育信息化背景下的高中心理健康教育研究

李汀

南昌市第十六中学

摘要：心理健康问题是影响高中生健康成长和学习、生活质量的关键问题之一。尤其随着互联网技术的普及和应用，学生们接触信息的途径愈发多样，但也面临着信息过载、虚假信息等问题，这对青少年心理健康带来了新的冲击。高中阶段作为学生人生中的重要阶段，不仅承载着学业的压力，还伴随着身心发展的变化和各类心理问题的暴发。因此，加强高中心理健康教育的研究和实践显得尤为迫切和重要。本文以教育信息化背景下的高中心理健康教育为研究方向，旨在探索教育信息化背景下我国心理健康教育模式及策略，希望为今后相关研究提供借鉴与参考。

关键词：教育信息化；高中；心理健康教育

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2022.02.222

引言

教育信息化为高中心理健康教育提供了新的路径和平台，可以通过在线心理咨询、心理健康APP、网络互动课程等形式，将专业的心理健康知识传递给学生，帮助他们更好地认识和管理自己的情感、压力、情绪等。同时，教育信息化也为高中心理健康教育的评估和跟踪提供了更多可能，通过数据分析和学生反馈，可以及时发现问题，进行针对性的干预和支持。因此，对教育信息化背景下的高中心理健康教育进行研究具有极大的现实意义。

一、教育信息化背景下的高中心理健康教育面临的挑战

（一）信息泛滥与心理压力

在当今信息化时代，高中生面临着前所未有的信息泛滥问题，这源自社交媒体、网络平台和移动应用等渠道不断涌入的海量信息。尽管信息的丰富性和多样性为学生获取知识和社会互动提供了便利，然而信息泛滥也在一定程度上带来了心理压力的增加。一方面，社交媒体上的信息瀑布式涌入，学生常常处于信息更新的压力之下，担心错过重要信息而频繁查看，从而影响到他们的学习和休息。此外，信息泛滥还可能让学生对社会现实感到无法掌握，产生焦虑感。他们可能会接触到社会问题的多样性和复杂性，而难以深入理解和解读，从而产生无力感和担忧。

（二）虚拟世界与人际交往问题

虚拟世界的吸引力在于其便捷性和多样性，让学生能够在网络上与来自不同地区、背景的人互动。然而，长时间的虚拟交往可能削弱学生与现实社会的联系，导致他们在面对真实人际交往时感到不适应甚至紧张。与此同时，过度沉浸于虚拟世界还可能降低学生的社交技能，因为他们缺乏现实环境中互动和沟通的机会，无法

获得与人交往所需的实践经验。此外，虚拟世界的吸引力可能导致学生过度依赖在线社交，进而引发网络成瘾问题。学生可能会不自觉地花费大量时间在社交媒体、游戏等虚拟平台上，忽视了现实世界的重要活动和关系，从而对学业、健康和家庭关系产生负面影响。

（三）网络欺凌与心理健康问题

在教育信息化背景下，高中心理健康教育面临着一个严峻的挑战，即网络欺凌与心理健康问题的相互交织。网络欺凌是指高中生在网络上遭受到辱骂、恶意传播、威胁等不良行为，这些负面体验可能对他们的心理健康造成严重影响。网络欺凌与心理健康问题之间的关系需要得到特别的重视和应对。在数字时代，高中生频繁使用互联网和社交媒体，但这也增加了他们成为网络欺凌的潜在目标。虚拟环境下的欺凌行为可以隐蔽，受害者常常无法准确辨认并回避，从而造成心理上的严重伤害。遭受网络欺凌可能导致受害者产生自卑、焦虑、抑郁等心理问题，甚至影响到他们的学业和社交生活。而网络欺凌与心理健康问题之间存在双向影响。一方面，受到网络欺凌的高中生可能会因为受到攻击而感到自卑和不安，影响到他们的自尊心和自信心，甚至可能引发心理创伤。另一方面，已经存在心理健康问题的高中生更容易受到网络欺凌的影响，导致他们的心理困境进一步加深。

（四）信息隐私与安全问题

在信息化环境下，学生的个人信息可能被泄漏、盗取甚至滥用。无论是在学校、社交媒体还是各类应用平台，学生的个人信息都可能成为不法分子的目标。一旦个人信息被泄漏，学生可能面临身份盗窃、诈骗甚至网络欺凌等风险，这会导致他们产生心理不安全感，影响到他们的心理健康。隐私泄漏问题还可能导致心理创伤。学生的个人信息是他们的隐私，一旦泄漏，可能引

发学生的愤怒、恐惧和焦虑，甚至对自己的社交活动和个人生活产生负面影响。特别是在青少年时期，个人隐私被侵犯可能导致心理创伤，对他们的自尊心和自信心产生重大影响。

二、教育信息化背景下的高中心理健康教育的重要意义

高中心理健康教育的内容非常广泛，具体包括以下几个方面：（1）普及心理健康知识：通过开设心理健康课程、举办心理健康讲座等方式，向学生普及心理健康知识，帮助学生了解心理现象和心理问题的本质，提高自我认知和解决问题的能力。（2）培养积极情绪：通过情感教育和训练，帮助学生掌握积极的情绪调节技巧，如放松、深呼吸、正向思考等，培养学生的积极情绪，增强心理韧性。（3）优化人际关系：通过人际交往教育和实践，帮助学生掌握人际沟通技巧，提高学生的合作能力和人际交往能力，促进学生的社会适应。

（4）增强自我意识：通过自我认知和自我探索的教育和实践，帮助学生了解自己的需求、价值观和优势，提高自我意识和自我调节能力，促进学生的自我发展和成长。（5）应对压力和挫折：通过压力管理和挫折教育，帮助学生了解和掌握应对压力和挫折的技巧和方法，提高学生的心理承受能力和适应能力。（6）建立健康的生活习惯：通过生活技能教育和实践活动，帮助学生建立健康的生活习惯，如合理饮食、良好的睡眠、适当的运动等，促进学生的身心健康。而教育信息化在当今社会已成为不可忽视的趋势，而高中阶段的心理健康教育也逐渐受到广泛关注。在这个背景下，高中心理健康教育的重要性愈发凸显，其对学生全面成长、心理健康、未来发展具有深远意义。

首先，教育信息化背景下的高中心理健康教育有助于提升学生的自我认知和情感管理能力。信息时代，学生面临着大量信息的冲击和多样情感的刺激，若缺乏自我认知和情感管理能力，容易陷入焦虑、压力等不良情绪中。通过心理健康教育，学生可以了解自己的情感和需求，学会积极的情感调节和应对策略，从而更好地应对信息时代的挑战。

其次，高中心理健康教育在信息化背景下有助于预防心理问题和心理疾病的发生。学生处于生理和心理发展的关键时期，面对学业压力、人际关系等多重压力，容易出现焦虑、抑郁等心理问题。信息化背景下的心理健康教育可以提前介入，帮助学生了解心理问题的症状、原因和应对方法，从而减少心理问题的发生率，保障他们的心理健康。

最后，高中心理健康教育在信息化时代有助于培养

学生的信息素养和抵御不良影响的能力。信息化时代信息泛滥，学生需要具备识别真假信息、辨别网络风险的能力。心理健康教育可以帮助学生建立正确的价值观、世界观和人生观，从而筛选出对心理健康有益的信息，减少负面信息的影响。此外，心理健康教育还可以提高学生的自信心和抗挫折能力，让他们更好地面对挑战和困难。

三、教育信息化背景下的高中心理健康教育研究

（一）建设网络心理健康教育平台，丰富网络课程资源

在教育信息化背景下，建设网络心理健康教育平台并丰富网络课程资源，对高中生的心理成长具有重要意义。一方面，网络平台可以充分利用信息技术的优势，为广大高中生提供随时随地的心理辅导和资源获取途径。通过在线课程、心理测试、交流社区等功能，为学生提供个性化的心理支持，有助于解决信息化背景下心理健康面临的挑战。另一方面，心理健康教育课程应涵盖情感管理、压力应对、人际关系等方面的内容，通过网络课程，学生可以根据自身兴趣和需求选择适合的课程，进行自主学习和提升。以“挫折是成长的契机”为例，学生在生活学习中可能面临更多的竞争与挑战，难免会遭遇挫折和失败。教师可以通过网络发布相关课程，学生可以学习如何积极应对挫折，从中汲取经验和教训，培养逆境应对能力。课程内容可以结合实际案例，让学生深刻理解挫折对个人成长的积极影响。同时，网络平台还可以提供在线讨论和交流的机会，让学生分享自己的挫折经历，互相鼓励和支持，从而促进情感沟通和共鸣。

（二）利用虚拟仿真、情景体验等技术，增强教育趣味性

随着科技的不断发展，教育已经迈入了一个全新的时代，信息化为教育带来了许多创新的可能性。虚拟仿真技术可以创造出虚拟的现实场景，让学生身临其境地参与其中，从而增强他们的学习兴趣和参与度。情景体验则通过设计生动的情境，让学生在实际环境中亲身体验，使教育更具体、更贴近生活，从而提升学习的趣味性和实效性。以“对校园欺凌说不”为例，虚拟仿真技术可以创造一个虚拟的校园环境，让学生在其中扮演不同的角色，体验校园欺凌的场景。通过与虚拟人物互动、面对不同的欺凌情境，学生可以更加深入地理解校园欺凌的危害和影响，培养他们的同理心和应对能力。情景体验技术则可以将学生带入真实的校园情境，让他们通过角色扮演、模拟演练等方式，更加深刻地体会到欺凌的恐惧感和心理压力，从而增强他们对校园欺凌问

题的关注和认识。总之，通过虚拟仿真和情景体验技术，教师可以创造出更具趣味性的学习场景，激发学生的兴趣和积极性。学生在虚拟环境中可以参与互动、思考和决策，从而更深刻地理解心理健康问题的重要性，培养他们的问题解决能力和决策能力。

（三）应用学习分析等技术，实现心理状况智能评估

学习分析技术，作为一种利用大数据和人工智能的手段，可以通过对学生的行为、情感状态等数据进行分析，获取他们的心理状况。例如，通过分析学生在学习过程中的行为轨迹、答题反应、在线交流等数据，可以得知学生的学习态度、情绪波动等信息。将这些信息与心理健康相关的知识相结合，可以构建出学生的心理状况评估模型，辅助教师了解每位学生的心理特点和问题。以“有点焦虑不是坏事”为例，学习分析技术可以帮助教师判断哪些学生在学习中表现出一定程度的焦虑，而这种焦虑可能并不全是消极的，它也可能是学生在追求更好成绩和更高自我要求的过程中所产生的。通过智能评估，教师可以及时发现这些情况，针对性地进行心理指导，告诉学生“有点焦虑不是坏事”，适度焦虑可以促使他们更加努力和专注，提高学习效果。同时，教师还可以引导学生正确应对焦虑，通过适当的方式来释放压力，保持心理健康。

（四）加强家校联系，积极开展家校共育活动

在教育信息化背景下，高中心理健康教育成功实施需要家庭和学校之间的密切合作。积极开展家校共育活动，加强家校联系，能够更好地促进学生心理健康的全面发展。首先，建立有效的沟通渠道和平台是加强家校联系的基础。学校可以利用信息化技术，开设在线家长沟通平台，向家长传递学生心理健康教育的相关信息，分享心理健康知识，以及提供学校举办活动的信息。这样的平台不仅能够方便家长获取相关信息，还能够为家长提供交流互动的机会，让他们更了解学校的心理健康教育工作。其次，定期举办家校共育活动，让家长参与其中。学校可以组织家长会、座谈会、讲座形式的活动，邀请心理健康专家、教育学者等进行专题讲解，分享心理健康知识和育人经验。家长们可以通过这些活动了解学生心理成长的特点，学习如何更好地引导和支持孩子，从而在家庭环境中营造更有益的心理氛围。最后，通过家访等方式，了解学生在家庭环境中的情况，做到因材施教。学校可以通过信息化手段收集学生的家庭背景信息，了解他们的生活习惯、家庭关系等情况。在心理健康教育中，可以根据不同学生的情况，为家长提供个性化的指导，帮助他们更好地应对学

生的心理问题。同时，也可以让学生的家庭成员更深入地了解学校的心理健康教育工作，使家庭和学校能够更紧密地协作，共同培养学生的健康心态。

（五）加强网络正面引导，营造温馨和谐的校园网络环境

在教育信息化的背景下，高中心理健康教育应当注重加强网络正面引导，以营造一个温馨和谐的校园网络环境，促进学生的健康成长和积极心态。一是教师应积极推动网络文化建设，引导学生正确使用网络。通过开设网络素养课程，教育学生识别虚假信息、辨别不良内容，引导他们学会科学、理性地使用网络，防止网络成瘾和不良行为的发生。例如，可以组织学生参与讨论，共同探讨如何在社交媒体上传播正能量，倡导健康的网络交流方式。二是教师应创建正面健康的网络氛围，鼓励学生分享正能量、优秀事迹等。学校可以建立校园网络社区，鼓励学生在其中分享自己的成长经历、积极向上的故事，以及心理健康的经验。通过这种方式，学生可以相互激励、互相帮助，营造出一个充满正能量和温暖的网络环境。三是教师可以通过主题教育活动，强化网络道德和价值观的培养。例如，以“宽容是一种美德”为主题，组织学生开展相关活动，鼓励学生在网络上表达宽容、理解和尊重的态度。学校可以邀请专家举办讲座，引导学生认识到网络言论的影响力，培养他们正确对待不同意见、解决冲突的能力。同时，学校也可以通过微博、博客等平台发布正能量信息，引导学生关注社会热点和公益活动，激发他们参与正面社会行动的热情。

结束语

总之，教育信息化背景下的高中心理健康教育还面临着信息泛滥与心理压力、虚拟世界与人际交往问题等问题，严重影响了其实效性和针对性。因此，高中心理健康教师有必要通过系统的心理健康教育，学生可以更好地应对信息化时代的挑战，实现自身的全面发展，为未来的成长和发展打下坚实的心理基础。

参考文献

- [1] 段文姬, 牛骅. 互联网+背景下中职学校心理健康教育的信息化建设探索[J]. 试题与研究: 高考版, 2021, 000(018): P.187-188.
- [2] 李涛. 中小学心理健康教育信息化的应用研究[J]. 教育界, 2021(21): 2.
- [3] 于丹丹, 赵海楠. “互联网+”背景下高职学生心理健康教育模式的研究[J]. 发明与创新·教育信息化, 2021, 000(006): 118-119.