

网络时代初中生心理健康教育的新挑战与应对策略

戴旖潇

新疆生产建设兵团第二师三建中学

摘要：互联网技术广泛渗透并快速进步的大环境，给学生的学习和生活带来了深刻的变革，也相应地作用于青少年的心理健康培养上。如何恰当利用网络资源，使其帮助学生培养健康的心理品质显得尤为关键。本文阐述了网络如何影响初中生的心理健康状况，进一步探讨在网络背景下初中生心理健康教育面临的变化及其相应的教育策略。

关键词：互联网环境；初中生群体；心理健康教育

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2025.04.121

引言

如何在网络环境下进行初中生的心理健康教育，以确保学生能够安全地上网并健康地成长是所有家庭和社会关注的议题，伴随网络快速发展时期出生的现代中学生，在生活习惯和思考方式上皆受到了互联网的深远影响。随着人工智能的不断普及，中学生更容易沉迷于网络，无法自我控制。如不能及时进行引导和有效监管，就会严重影响初中生的心理健康发展。

一、初中心理健康教育的重要性分析

心理健康教育乃是品格教育不可或缺的一环，心理健康教育在课程中的渗透，能助力教师迅速洞察学生的内心真实需要与心理适应上的难题，以便教师迅速施行有效对策以解决学生的问题，避免学生因心理困扰出现行为偏差，确保学生在身心上能够健康成长。在常规的教学过程中，教师往往将主要精力放在提高学生的学业成绩上，因而对学生的心理健康辅导疏于关注。这种状况可能会使得一些学生虽在学业上显示出优异的潜能，但心理承受力不足，行为上也缺乏良好的引导。学生的心理品质与学习能力有着明显差距，不足以符合“全面发展的教育”这一核心理念，并且无法做到德、智、体、美、劳各方面均衡发展。对当代初中生进行心理健康教育是重要且迫切的。教师在强化课程内容传授的过程中，也应采纳科学适宜的方式开展心理健康教育，这有助于缓解学生的消极情感，培养学生坚毅的心理特质，促进学生身心全面发展。

二、网络环境对初中生心理健康的影响

（一）积极影响

网络社交因依托互联网平台，为初中生提供了广阔的求知空间，极大程度地满足了初中生认知发展的需求。互联网迅猛发展，极大地拓展了初中生获取知识与学习的渠道与领域，几乎涵盖了网络能够即刻检索的所有知识范畴，这种便利性和普遍性是所有其他方法所无法比拟的。

另外，互联网上知识内容的多样且栩栩如生的特征更加吸引初中生群体，其将图像与文字相结合、动态与静态相融的传播形式极为契合初中生群体的认知习惯。

1. 网络活动丰富了初中生的情感体验，有利于初中生了解社会。初中生不但能够借助互联网学习知识，还能上网聊天、结交朋友、娱乐游戏，享受轻松愉快的时光。初中生同样能通过网络新闻接触到各种社会现实的实例，这对于开阔他们的生活见闻、加深情感经历大有帮助，同时，认识到异质文化的特色，也有益于初中生理解并认知现实世界。

2. 可以宣泄不良情绪，缓解初中生的精神压力。初中生经常面临来自教育、家庭生活等诸多领域的精神压力，这可能会引起他们的情感困扰。因其虚拟、不受限且能模拟现实生活的特点，网络社交为青少年缓解和表达他们的负面情绪提供了极佳的场所。初中生能够借助网络社交来舒缓内心的烦恼，解除精神的负担，甚至可以通过查阅有关资讯来引导自我，这对初中生的日常生活增色和学业压力减轻大有益处。

3. 可以激发初中生的进取精神，有利于增强初中生的自信心。互联网社交的存在及其文化引领青少年群体探求交流知识、获取学习的新途径，网络社交可以有效挖掘他们的内在潜力，促进初中生在学业上的热情与创新力。互联网上各式各样的新奇事物，对富有强烈好奇心的初中生而言，容易唤起想象，并且促进他们在学习和效仿上的主动性。

（二）消极影响

1. 初中生的人格发展易受网络社交的影响。鉴于网络虚拟世界相对较为开放自由，置身其中的个体得以隐藏其真实身份而畅所欲言，得以肆无忌惮地分享己见及言辞，无需受到旁人的监察。然而，此情形很可能让初中生沉浸于缺少伦理指导的环境之中，从而做出违反社会常规的行为，乃至触犯法律，误入歧途。再者，网络

信息的丰富性有可能导致青少年群体在信念上的流失或者价值取向上的不清晰,进而妨碍他们建立恰当的生活信条与价值观念^[1]。例如淫秽及凶残元素,容易对初中生的世界观和价值观造成消极的冲击。聊天机器人和虚拟助手在青少年心理健康方面的应用已经变得越来越普及,AI心理咨询这种重要的辅助工具在提供便捷服务的同时也会有一些隐患,青少年在情绪低谷时,AI如果没有进行恰当的引导或识别情绪背后的深层次问题,反而会加剧他们的孤独感和绝望感。

2. 初中生的性格发展易受网络社交的影响。初中生如果过度沉迷于互联网所构建的非现实空间进行社交,可能会导致他们在人与人之间的互动心理上变得淡漠,乃至与现实生活产生隔阂。随着时间的推移,若未得到恰当引导,网络社交沉迷问题将不可避免,这将对初中生的社交技能产生不良影响,进而阻碍了积极、豁达、明朗等心理品质的培养。初中生若过度投入于网络世界,同样会导致真实生活的感情匮乏,体现在忽视家人,缺少感激之心,自私自利,甚至对现实生活失去热忱。

3. 非法网站对初中生的性心理产生不良影响。网络环境中存在的有害内容以及非法网站的入侵极大地损害了初中生的心理与生理健康,并对他们的安全带来严重威胁。处于生长发育与心智成熟关键阶段的初中生,对性知识往往缺乏清晰的理解,网络空间中充斥暴力与淫秽内容的网页频频成为他们的关注焦点。若无妥善指导,初中生极易形成错误的性观念,遭受性心理健康问题的困扰,重则触犯法律。

三、网络时代初中心理健康教育的新挑战

(一) 社交媒体沉迷

青少年阶段正是对外界充满好奇的阶段,他们渴望了解外界、掌握外界的动态,而社交媒体在信息传播上的优势,极大满足了他们的需求,很多青少年也出现了“社交媒体沉迷症”。

(二) 虚荣心的传染性

虚荣心与荣誉感不同,是指追求自己能力之外的东西,想要向别人炫耀那些超出自身能力范围东西的一种欲望。这种出于虚荣心的竞争不仅会影响青少年的身心健康,严重时还会引发不可挽回的悲剧。

(三) 互相窥视的心理

在社交媒体快速普及的当下,自己往往会习惯在不暴露身份的情况下,偷偷地观察别人的日常生活动态,或者对别人生活中的细微变化有好奇心。沉迷于窥视他人动态,会减少现实中的社交互动和自我提升,导致社交能力下降,形成恶性循环,使人更加依赖虚拟社交,

还可能导致网络上出现更多为吸引眼球而制造的虚假信息,加重信息过载问题,影响人们获取真实信息的能力,进而影响整个网络环境的健康发展。

四、网络时代初中心理健康教育的应对策略

(一) 加大网络心理健康教育宣传力度

初中班主任需在学校中,大力推广网络健康教育,并积极组织相关的网络健康教育活动;还可以在校园网站上设立“网络心理健康教育”的专栏,以便于学生之间能够共享心理健康教育的资源;还可以邀请专业的初中生心理健康教育专家来为学生们举办一些不定期的知识讲座,以此来普及网络知识和心理健康教育的重要性,帮助学生们正确地认识到网络的优缺点,并且能够健康地使用网络资源,从而提升他们对于网络时代心理健康的理解和认识。对于学校而言,最重要的任务就是加强家校沟通的力度,达成家庭与学校的协同效应,让父母主动参与到学校的网络时代下孩子的心理健康教育中。另外,班主任需要定时家访,通过与家长的沟通,可以掌握学生的网络使用时间,并针对这些超出正常时间范围的学生施以限制。

(二) 加强网络行为中的自我教育与自我管理

网络时代心理健康教育需要结合自我教育和自我管理,以此有效避免初中生由于网络的负面影响而产生行为偏差。从心理健康教育的核心视角来看,这种做法是学生进行自我教育、自我管理和自我完善的一个步骤。因此,对于网络时代初中生的心理健康教育,需要传递心理健康教育的理念和方法,给予学生指导和选择,而不仅仅是强制性地灌输和说服。在进行初中生的网络心理教育和心理辅导时,应该以自我教育为根本,并且要充分激发学生的自我教育、管理的积极性和自觉性,这样才能让学生真正投入心理健康教育的活动中,驱动学生的心理防御和自律意识在不知不觉中得以增强^[2]。鉴于初中生的情感容易激化与冲动,心理健康教育人员应该提高对互联网平台教育的重视,以降低由负面的互联网言论引发的消极影响。作为心理健康教育的从业者,需要提高学生的积极性,培养学生优秀的网络素质,明确学生心理健康发展的关键路径,并帮助学生树立正确的世界观、人生观和价值观。

(三) 发挥网络的积极作用,促进初中生心理健康发展

互联网的高效,为获取资源带来了便利。通过互联网筛选出具备时代优秀特征的典型榜样,帮助学生构建正确的价值体系,形成积极的认知。比如,“感动中国杰出人物”评选活动和“永远的丰碑”大型纪念追悼活动,

都能够帮助学生培养有责任、有担当的优秀心理品质，学校可以把此类活动的资料上传到校园网站，通过不同的主题，培养初中生树立优秀的世界观、人生观、价值观^[3]。通过使用互联网，拓宽初中生的视野，提高学生的思考技巧，改善学生的思考模式，提高教师的课堂效果。此外，借助互联网，学生可以深入理解当前的社会现象及其含义，有助于塑造学生诚实、守信、创新、团队协作、公正竞争的优秀心理素养，使得学生更好地理解当前社会发展的趋势。当然，发挥网络的积极作用，需要学校和父母的共同监督，以此促进学生形成良好健全的心理品质。

（四）重视网络文化氛围的营造，促进学生心理健康发展

众所周知，互联网对学生颇具吸引力，学校可以在校园网站中增添适合学生兴趣的专栏，例如，创建心理话题小故事、私语等互动环节；同时，选取塑造积极精神风貌的典型人物传记和语录摘要陈列于校园网上。鉴于初中生尚未建立起成熟的价值观，他们容易向楷模学习，通过这种方式，可以间接地为他们提供心理健康教育。学校和家长需要合理安排初中生的网络使用时间，并指导他们正确使用网络，培养起良好的上网习惯，重视网络道德的灌输。主动引领学生树立正确的价值观和认知，发现自我与他人的优点；鉴于初中生的性格正处于成长阶段，应当给予其性格培养足够的关注。

（五）依托信息化的平台，将学校心理健康教育延伸至家庭

在开展心理健康教学时，应以学生的需求和成长为主导，一切教学活动都旨在促进学生心理的良性发展。在这一过程中，教师需不失自身的教育主导地位，通过激励、指引及示范的方法帮助学生建立健全的心理观念。同时，心理教育应转化为互动、探讨、共赢的活动，这种共赢体现在学生和教师都能在互助中取得成长。当教师协助学生处理心理问题的时候，也有助于提升和保障自身的心理健康状态，进而达到一起推动心理健康向前发展的目标。在彰显自身引导角色同时，教师亦需施展己职，引导学生间的互动交流，通过适宜的方式组织学生群体。讨论环节能鼓励学生分享成长途径上所面对的各种疑难，并在此刻，教师需辅导学生攻克难题同时培养其正确的价值观。家庭教育的导向作用是学校开展心理健康教育不可或缺的一部分。缺少家庭教育支撑的学校心理健康教育，是难以有效实施的。故此，必须利用现代科技的优势与效能，将家庭教育的理念与学生的心理健康教育融为教育实践的一体。教育工作要综合考虑

学生、家庭和社会的关系，将这些因素融入更高级别、更完善的心理健康教育体系中，创新是关键，可以利用互联网和智能设备等现代通信工具作为传播平台，创建家庭教育交流群组，通过学校官方平台及在线教学系统开展家庭教育课程，安排具体任务让家长参与子女的心理健康成长过程。家长在培养孩子方面要采取科学的教育手段，正确处理孩子青春期可能出现的叛逆等情绪问题。

（六）拓宽交流渠道，保护学生隐私

在初中阶段的班级管理层面，互动途径相对有限，主要通过授课及个别谈话进行，因此教师有必要拓宽与学生的沟通渠道，并严格保护学生个人隐私安全。学生步入青春期，可能由于缺乏健康知识教育而陷入心理困扰，此时班主任可利用在线聊天方式，实现与学生的沟通，助力学生坦露青春发展的困惑。心理老师需构建学生的心理健康档案，定期评估其心理状况，并提供具有个性化的引导。同时，教师可向学生推荐一系列专业信息资源网站，促使学生独立搜寻资料并开展自我教育。心理老师须确保学生隐私安全不受侵犯，消除他们的顾虑，鼓励学生积极融入健康教育活动中。例如，有些初中生会有早恋的经历，教师可以和这些学生们进行线上交流，引导学生去自我思考，帮助学生了解到爱的含义和早恋的风险。在对话过程中，老师可以为学生提供独立思考的场所，使他们有机会正视青少年时期的困扰，从而推动他们的身心健康成长。

结语

总的来说，在新型媒介的背景之下，对于初中的心理健康教育，教师需要尽可能地运用网络技术的优势，从而增强他们的心理健康。心理健康工作者还需要有效地运用网络的心理健康教育功能，推广相关的心理健康教育知识，指导学生做好自我调控与自律，并且还要构筑科学且合适的网络管理框架，以此来帮助学生慢慢塑造健全的人格，并且培养学生正确的人生观与价值取向。由此可见，利用网络的优势，培养学生优秀的心理品质，为学生的全面发展提供了有力保障。

参考文献

- [1] 唐·泰普斯科特，陈晓开，袁世佩. 数字化成长：网络世代的崛起 [M]. 大连：东北财经初中出版社，1999.
- [2] 郑淑洁. 新媒体环境下加强初中学生心理健康教育探究 [J]. 中国多媒体与网络教学学报（中旬刊），2022（02）：150-153.
- [3] 汪文娟. 新媒体环境下初中学生心理健康教育的问题与对策探究 [J]. 试题与研究，2021（31）：145-146.