

网络时代大学生心理健康教育的途径

万娜萍

(江西生物科技职业学院 江西 南昌 330200)

[摘要]随着网络科技的不断发展,在大学生心理健康教育方面凸显出了一定的优势,同时也带来了较多不利的影响。高校在对大学生实施心理健康教育的过程中,需要明确网络带来的挑战,合理利用网络的便利对学生实施心理健康教育,促使大学生获得更好的发展。本文对网络对大学生心理健康教育的积极影响和负面影响进行了分析,并对网络时代大学生心理健康教育的途径进行了探讨。

[关键词]网络时代;大学生;心理健康;路径

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2020.06.490

近年来,我国青少年心理健康问题日益突出,尤其体现在大学生这一人群中,正是心理问题的高发群体。在互联网时代背景下,大学生更容易受到不利的影响。互联网作为一把双刃剑,不仅能对大学生的心理健康产生积极影响,也会对大学生的心理健康产生不利的影响。因此,在对大学生心理健康教育的过程中,教育者需要充分发挥互联网对学生心理健康发展的积极作用,规避其负面因素,真正让大学生接受到有效的心理健康教育,促使其更好的成人成才。

一、网络对大学生心理健康教育的积极影响

1. 提升大学生的自我意识

自我认识是自我意识的认知成分,据调查发现,具有自我认识能力的大学生,不仅具有个性发展的动力,而且其心理通常也十分的健全,反之亦然。随着网络的不断发展,网络的功能越来越健全,给学生提供了充分的展示才华和自我认识的良好平台,这样学生就可以针对某一问题发表自己的观点,能让其在受到他人肯定之时,增强自身的感受、认识,让学生进行更加有效的自我认同,促使大学生参与信心的不断提高。

2. 提供大学生发泄不良情绪的空间

每个人在生活中都会面临着各种压力,对于大学生而言,他们会受到学习、生活、人际关系等多方面因素的影响,从而产生不同程度的压力,而对于那些压力较大的学生,便会滋生抑郁、焦虑等不良情绪,如果不良情绪不能得到及时的发泄,便会逐渐形成心理方面的问题,这对于学生自身及社会的危害都比较大。而在网络背景下,大学生可以通过观看各网站的各种新闻、娱乐视频等,帮助学生放松身心,对身心压力进行释放。同时,网络中还有较多有益、有趣的活动,通过对其参与,能够帮助大学生释放压力,从紧张的情绪中走出来。

3. 扩大大学生人际交往范围

以往大学生进行社交之时,常采取面对面的交流方式,人际交往范围较窄,不利于大学生释放身心压力。而在网络时代下,学生通过上网的方式,能够结交不同领域的不同人,通过与他们的沟通与交流,从多角度看待烦恼,主动释放烦恼,获得更多积极的情感,不仅能达成扩大大学生人际交往范围的目的,又能够提高人际交往的效果。

二、网络对大学生心理健康教育的消极影响

1. 沉迷网络,会对学生的身心造成不利影响

大学生如果长期沉迷于网络,会受到网络暴力、网络游戏等的影响,这将会导致学生忽视生活中的人际交往。同时,网络中有各种交易平台,学生通过在网络中的多元化消费,能够对学生自身心理方面的空虚进行弥补。另外,长期沉迷网络,学生会出现精神不振、反应迟钝、丧失喜好等不良问题,非常不利于大学生的身心健康成长。

2. 淡化情感,不利于大学生人际交往关系的构建

网络中的人际交往与现实生活中的人际交往不同,其更加的简单。所以较多大学生都非常喜欢在网络中交际,从而出现现实生活中与家人、朋友等无话可说,同时导致学生的人际交往圈子也越来越小。久而久之,便会出现学生与社会脱节,交流能力弱化等问题,非常不利于大学生人际交往关系的构建,不利于大学生将来立

足于社会。

3. 无限放纵自我情感,不利于大学生人生价值观的建立

大学阶段学生的人生观和价值观虽然已经成形,但正处于不断完善阶段,他们如果长期处于网络之中,会错误地认为虚拟的网络世界中不需要对自己的言行负责,所以会出现无限放纵自我情感的情况,如果不及时纠正,会导致大学生将虚拟的网络世界迁移到现实社会中,这非常不利于大学生社会责任感的形成及发展,会对其终身发展产生不利影响。

三、网络时代大学生心理健康教育的途径

1. 优化和创新心理健康教育内容

第一,对于心理健康教育内容的优化。学校应该明确传统大学生心理健康教育方面的不足,将全面的网络知识引入大学生的心理健康教育之中,让大学生正确认识网络,尤其是其在自身心理健康发展之中的利与弊,逐渐养成良好的上网习惯,降低自身出现心理问题的概率。第二,创新心理健康教育内容。学校要投入更多的时间与精力,对心理健康教育学相关的软件进行开发,以图文并茂的方式呈现心理健康内容,这样能够调动学生主动参与学习的积极性,促使心理健康教育更具有从创新性、合理性和实效性,帮助大学生树立正确的价值观念,主动抵制不良文化对自身的影响。

2. 构建心理健康教育网络平台

心理健康教育网络平台的构建需要从三方面入手:第一,构建电子形式的大学生心理档案,此档案的构建要体现出客观性,需要心理健康教育的咨询机构和学校对大学生的网络行为、心理问题等进行精准的把握,从而科学制定电子档案,对每一位大学生的心理动态进行掌握,从而根据学生们即将要出现的心理健康问题和已经出现的心理健康问题,制定针对性的方案。第二,完善心理教育网站。通过对大学生心理特征的把握,设计出能够吸引学生注意力的囊括广泛资源的网站内容,通过对正能量思想和文化的宣传,对大学生实施最有效的心理辅导。通过对完善心理教育网站的构建,学生再出现任何心理问题之时,都能够自主搜集到对应的心理健康资料,既能够让大学生正确看待自己出现的心理问题,又能够为学生的心理健康给予正确引导,促使其自主解决心理问题。第三,增设网络心理咨询室。此种咨询方式不需要面对面,学生会更加安心,同时还要辅以面对面、电脑等咨询方式,促使心理健康教育效果的不断提高。

总结

综上所述,网络时代下的大学生心理健康教育十分重要,是促进大学生身心健康发展的重要途径。因此,高校和相关教育者,必须要加强对心理健康教育的重视度,要明确网络所发挥的积极作用和负面作用,从针对性的角度将积极作用发挥出来,对其负面作用进行规避,提高对大学生的心理健康教育效果。

参考文献

- [1]白瑾.拓展高校网络心理健康教育新途径[J].教育观察.2019(32).
- [2]刘路,张远芝,何国珍,向阳,胡庆政.“互联网+”背景下大学生心理健康教育的“心”路径[J].包头职业技术学院学报.2020(01).

网络背景下小学班主任班级管理创新模式研究

闫海燕

(山东省泰安市宁阳县文庙中心小学 山东 泰安 271400)

[摘要]网络时代的来临为人们的生活带来了极大的便利性。在小学班主任班级管理中,网络的融入有效促进了班主任管理模式变革,也为小学教学模式带来了全新的发展。在小学班主任班级管理创新模式中合理运用网络,有利于促进学生素质全面发展。小学生具有活泼、好动、好奇心强烈的特点,对小学生进行创新管理模式要从实际教学情况出发,以促进学生身心素质全面发展为基础,让学生健康快乐的成长。

[关键词]网络背景;班级管理;模式研究

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2020.06.491

在网络背景下小学班主任应该充分运用网络与传统班级管理方式相融合,创新班级管理模式。小学的教育是一切教育的基础,对学生的未来具有非常重要的影响。教师应该充分发挥互联网的技术性、神秘性以及创新性的特点,结合小学生的年龄特点,进而引起学生的兴趣,培养学生对学习的积极性。

一、网络背景下小学班主任班级管理创新模式的意义

现在的小学生大部分都是独生子女家庭,从小在长辈的溺爱中长大,导致了部分学生自私自利、争强斗狠、自尊心强等极端性格,一旦受到管理指责就会产生叛

逆、反感的逆反情绪,有些学生甚至会做出极端行为。这增加了班主任在日常班级管理中的难度,对学生素质教育的效果影响非常不利。网络背景下小学班主任班级管理创新模式,可以让学生直观、便捷的接收到网络信息时代的知识。当今社会上针对小学生的知识获取范围狭窄,大部分还停留在童话故事、寓言故事之类,通过对网络信息化的创新应用,能够让小学生在网络信息中拓展眼界、培育学生良好的行为规范。探究网络背景下小学班主任班级管理创新模式,能够让我国班主任教师提升对互联网信息化教育的接受程度,这样才能对今后小学教育创新有质的飞跃。

二、网络背景下小学班主任班级管理创新模式研究策略

1、运用网络资源为学生挑选适合的德育动画作品

网络背景下让小学教师获取教学资源更加便捷，小学班主任教师首先要提高自身的人文素养，充分运用网络资源挑选适合小学生的动画作品，鼓励小学生通过互联网了解阅读优秀作品，让学生在文化的熏陶中完成德育教育，从而达到创新班级管理的目的^[1]。中华上下五千年璀璨的传统文化，是中华民族智慧的结晶，是中国人民对伦理道德、艺术审美、哲学思想的积累沉淀。班主任教师可以通过互联网与多媒体信息技术相结合的方式，为小学生播放我国优秀德育动画故事作品，如《孔融让梨》《凿壁偷光》《刻舟求剑》《曹冲称象》《卧薪尝胆》《亡羊补牢》《铁杵磨针》《三顾茅庐》《买椟还珠》《邯郸学步》等等。学生在《孔融让梨》的动画作品中懂得谦让，以及凡事应该遵守公序良俗的道理；在《凿壁偷光》的动画欣赏中，感受到主人公勤奋好学、奋发图强的精神；在《曹冲称象》的动画欣赏中让学生学习曹冲爱动脑筋、善于观察、富于联想的聪明品质。将我国优秀的传统文化融入班级管理创新模式中，能够做到对学生能力的培养和德行养成相统一，充分启到促进学生素质全面发展的重要作用，以达到完成班级管理创新模式的目的。

2、利用网络便捷性达到家校合作管理模式

家庭教育对小学生的健康成长起着非常重要的作用，家庭结构、经济状况、家庭氛围、教育方式和父母的文化修养，都是影响学生学习发展的重要因素。父母是孩子的第一任老师，但很多家长并没有意识到自己在孩子成长过程中的重要性。有些家长家庭教育观念封建老旧，秉承“棍棒下出孝子”的思想，对孩子非打即骂，有些家长则走向另一个极端，对孩子极尽溺爱，这两种极端的教育观念，在现今我国全面推进素质教育的环境下都是不可取的。还有一部分家长认为教育孩子是学校

和教师的事，在孩子的成长学习过程中只付出经济支持，完全忽略家庭教育对孩子的学习生活应尽责任。据调查，小学五六年级阶段96%的学生在休息日还要去课外学习班补习，家长对孩子成绩的要求越来越高，也使得孩子的心理压力越来越大，导致对孩子的心理健康产生了消极负面的影响^[2]。教师是学生生活中除了父母所接触时间最多的人，教师对孩子的理解也更为客观全面。但是据调查，家长与教师联系交流学生生活、心理问题的极少。在网络背景下，班主任教师应该积极通过微信、QQ等便捷工具与家长沟通，让家长端正家庭教育态度，改变传统家庭教育思想，摒弃对孩子非打即骂、极尽溺爱、放任自流、强迫压力等极端教育方式。作为家长也应该积极主动和班主任教师沟通交流，及时通过了解孩子在学校的表现，判断孩子的心理健康状况，积极配合教师完成对孩子的思想和心理教育的建设，从而完成互联网背景下小学班主任班级管理创新模式。

三、结语

在小学班主任班级管理创新模式中，合理运用网络为学生挑选适合的德育动画作品、完成家校合作的教育方式，既符合新课标对学生素质教育的要求，又能潜移默化地培养学生拥有积极健康的心理状态，更能促进我国小学生素质教育的提升。小学生是祖国的未来，在网络背景下创新班级管理新模式，能够培养学生形成良好的道德素质，对社会主义事业的建设与发展有着长久积极的正面影响。

参考文献

- [1]王洁.网络时代背景下小学班主任班级管理中德育教育渗透路径[J].中国新通信,2019,21(23):171.
- [2]曹爱婷.班级管理凭势——网络环境下小学班主任班级管理的新思路[J].中国校外教育,2019(14):39+44.

如何提升小学语文阅读教学有效性

师庆玖

(肥城市左丘明实验学校 山东 泰安 271608)

【摘要】随着社会对教育事业的关注不断上升，教育改革也在有条不紊地进行着，小学语文阅读教学也是如此，传统的阅读教学已经无法满足教师的教学目的和学生的学习需求，加强小学语文阅读教学的实践和创新势在必行，这对于小学高年级的学生尤其重要，这一阶段的学生心智与思维已经趋于成熟，学习基础也已经完备，让学生的阅读质量更好，并且培养学生良好的阅读习惯，对学生来说具有极致的现实意义。

【关键词】小学语文；阅读教学；有效措施

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2020.06.492

1 引言

阅读是小学语文教学的主要组成部分，同时也是学习语文的主要手段，新时期小学语文教学处于发展阶段，因此小学语文阅读能力被广泛关注，同时也是教学模式改革深入中提出的新型教学理念和手段，能够解决小学语文教学中出现的问题，从而提高学生的阅读能力。在教学过程中，通过多方面的努力和配合，帮助学生树立正确的教学态度，积极地发现问题，并且有解决问题的能力，提高学生阅读能力。

2 小学生培养阅读能力的重要性

对于小学生来说，阅读的重要渠道是对书籍的阅读，书籍中的内容是对实践的总结、对经历体验的归纳，是宝贵的精神财富，小学生可以通过对书籍的探索阅读，来提升阅读的综合水平和质量。对小学生来说，阅读是学习知识和提高技能、思维的主要渠道。阅读能力的高与低直接影响小学生语文学习水平的好与坏，小学生的阅读理解能力差，就很难准确地理解和掌握课本中的基础知识，在运用这些基础知识时，也会存在很大的障碍；小学生的阅读速度缓慢，会影响小学生的思维发展，在其对新知识进行探索时，就很难有新的发现，不利于进行良好的发散性学习。在阅读时不讲究方式方法，就会使阅读困难重重、障碍重重。因此，阅读能力要从小培养、准确培养。教师要意识到阅读是获取知识的捷径，阅读有助于实现帮助学生树立正确的人生观和价值观，不仅可以提高自身的道德水平，还可以使个人修养和个人素养得到全面提升。

3 小学语文阅读教学的实践和创新策略分析

3.1 从思想入手，摒除思想障碍

小学语文教学过程中，要培养学生语文阅读能力就要从思想着手开展，摒除思想障碍，先解决思想问题，使学生从思想上提高对阅读的重视度，在教学过程中应用新课改的教学理念，重视阅读教学，促进学生的全面发展。在教学过程中，教师要根据情况转变角色，将课堂交给学生，让学生做教学的主体。学校还要重视基础设施的建设，加强对图书馆的建设力度，为学生的阅读教学提供物质基础。

3.2 立足于课本，掌握基本的阅读方法

学生阅读能力的培养不是单纯地依靠基础设置完成的，还需要不断从课本中挖掘相应资源，通过课本中丰富的内容，帮助学生养成良好的阅读习惯，掌握良好的阅读方法。教师要注意转变自身的教学角色，根据课本内容的不同转变教学方法，以一个指导人的角色，帮助学生完成过渡，将阅读教学的技巧和方法传递给学生，让学生养成良好的阅读习惯，有利于提高阅读教学的质量，也有利于提高学生的阅读效率。同时，深入和分层次地挖掘课本内容隐含的具体含义，一步步将学生带入课本的内容情境，也可以逐步引起学生的学习兴趣，将兴趣作为引入点，指导学生学会正确的阅读技巧，也能提高阅读质量和效率，提高学生的阅读能力。

3.3 有效运用多种阅读教学组织形式

我国过去相当长的时间和现在部分贫困地区，因为受到师资队伍与教学硬件设施的制约，多采用传统依靠教师单纯讲授型的课堂形式。传统的教学模式下多是

教师一味地朗读讲解或是某几个学生朗读，这样往往导致阅读教学课堂气氛压抑无趣，学生们在单调枯燥的课堂中远远体会不到阅读的趣味，久而久之会非常挫伤学习的主动性，导致语文课堂教学效果很不理想。针对以上的不良现象，可采取多媒体教学。小学阶段的学生，心智发展还未成熟，不具备良好的自制能力，同时对外界充满好奇心，注意力很容易被兴趣爱好所牵引，多媒体教学形象生动，很适合小学阶段的语文阅读教学。多媒体教学可以把语文阅读和声音画面结合起来，通过吸引学生注意力，很容易创造出课堂阅读教学的情境，使学生在最合适的教学情境中容易接受和记忆课堂知识，顺利完成教学目标。此外，师资力量比较充足的学校有必要建立阅读兴趣小组，在校园中设计真正运行的图书室和阅览室，把校园的阅读氛围建立起来，引导学生们一起阅读，一起围在教师周围听教师讲故事，长知识，培养语文阅读习惯，提升学生语文核心素养。

3.4 “实践+类比”，让学生的思维彻底发散

根据实际情况而定，如果有条件的话，可以让学生亲自去观摩作者笔下的生物或植物，例如课文《白杨》中的白杨树，《桂花雨》中的茶花、木樨、凌霄花、桂花等等，让学生实践感悟作者的写作思维，就会有更好的代入感，如果无法实现也要尽量用多媒体课件对学生展示，例如，老舍先生笔下的《草原》、次多笔下的《拉萨古城》等。另外，还可以用类比的方式让学生感悟人物心理活动，例如，《将相和》中蔺相如的思想情感，教师可以让学生这样联想：当你某一次考试成绩很好，教师选择你做课代表，全班同学都以你为荣，但平日里和你成绩相差不多的同学却心生嫉妒，用言语挤兑你，你会怎么做呢？最后再让学生联系蔺相如相对廉颇的做法，学生的思维发散会更加彻底。

4 结束语

小学语文学科的下限较高，因为国语作为母语，学生对语文有一定的理解，但想要理解文章的深意，就还需要再深入钻研才行，小学语文阅读教学分为课堂阅读和课外阅读，两者要齐头并进，才能更有效培养学生的阅读思维与习惯，对学生提升个人素养有极大帮助。

参考文献

- [1]高泽英.小学语文阅读教学有效性策略探讨[J].新课程(小学),2019(11):17.
- [2]贾保革.论小学语文阅读教学的有效策略[J].新课程(综合版),2019(11):61.
- [3]李红红.提升小学语文阅读教学有效性的策略探究[J].新课程(综合版),2019(11):71.
- [4]王长虹.浅谈小学语文阅读教学的有效性策略[J].考试周刊,2019(89):53-54.
- [5]杨文娟.谈小学语文群文阅读教学的有效性措施[J].名师在线,2019(31):34-35.