

# 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,创新班级管理新模式。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。