

师可以和保育员带领学生们走出学校举行校外活动，这样就能够增长学生们的见识，开拓他们的视野。另外也可以带领学生们到各种文化馆、博物馆等进行参观学习，增长他们的学识，让他们直观地感受到历史文化的厚重感，进而激发他们的兴趣，可以引导他们对自己感兴趣的文化或其他事物进行探索、研究，进而找寻自己未来的人生方向，这对于他们的未来有着极大的影响。当然在老师组织的校外活动中也不能忘记对学生们开展德育工作，依据校外活动中的所见所闻见缝插针的对学生们展开思想品德教育，让他们更能直观、具体的感受到优良品质的重要性，并积极的加强自己对其的认识与理解，从而规范自己的行为，促使自己养成良好的习惯，树立正确的品质。

四、注重个体间差异教导

在听障班级中学生之间也存在个体差异，因为学生们入学的年龄不同，在学生们入学之前也并未接受系统规范的知识教导，进而导致班级中出现较大的年龄差。因为年龄的差距导致学生之间的认知和感知能力也不同，学生间消化老师讲授的知识内容也不同，这对

于德育工作的开展来说有一定的难度。不过因为班级学生少，老师可以根据学生间的学习能力、知识消化能力把学生进行分类，然后实行因材施教，这样就能够使得每一个学生都能进步、发展，这对于德育工作的开展也有着好的影响。

五、结束语

在特殊教育听障班级中开展德育工作是一项艰巨的任务，老师需要付出更多的耐心、细心以及爱心来开展德育工作，从而培养学生们具有优良品质以及促使学生们整体素质得到提升。

参考文献

- [1] 黄希祜. 在特殊教育学校听障班级开展德育工作的方法[J]. 华夏教师, 2019, (13): 74-74.
- [2] 苏秀英. 特教学校的班主任应该怎样抓好班级德育教育工作[J]. 视界观, 2019, (19): 1-1.

网络教育、网络心理教育与青少年心理健康

李林臻

(南开大学 天津 211100)

【摘要】本文以网络心理教育为抓手，论述了互联网给青少年心理教育带来的挑战，并基于此提出了网络认知教育、情感教育、意志教育、人际交往教育策略。希望本文的研究能够为相关的工作者或研究人员提供参考。

【关键词】心理; 青少年; 认知; 情感; 意志

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2020.07.801

伴随着互联网的快速发展，信息技术已经对于人们的生活、工作、学习都产生了重要的影响，而4G网络、5G网络的应用，将人们推向了数字化的时代。但是对于青少年而言与外界思想接触更为频繁，校园里的教职人员再也难以掌握班级舆论的阵地，导致了青少年的德育工作成为一大难题^[1]。基于这样的背景下，对于当前青少年网络心理问题展开分析，明确网络对于青少年发展的利弊，选择符合网络时代的德育教学方法，对于促进青少年心理健康具有重要的意义。

一、网络教育、网络心理教育的界定及其特点

本文所讨论的网络教育指的是利用网络技术实施远程教育和道德教育，教育的目的是为了帮助青少年进行心理健康教育，解决青少年的心理健康问题。比如网络心理治疗、网络心理咨询等。网络教育相对于传统教育而言，突破了时空限制，通过网络将教育的主体和受教育的主体进行联系，不仅使终身学习成为可能，也扩大教育范围。另外网络技术也丰富了教学内容和教学方法。不仅如此网络教育也进一步为个性化的教育提供了可能，从当前的情况来看，网络教育已经是现代教育的一个重要体系，改变了传统课堂教师主导的情况，网络教育更加强调以学生为中心，主要有以下特点：

1. 双向性与异地性。在互联网环境下条件，教育工作具有双向传递的特点。尽管教师和学生不是在同一空间场景内，但是却能够进行正常的对话和交流，并且从屏幕中可以看到教师的信息。另外教育信息更加全面，在网络世界可以将不同的专家意见进行比较，避免因为自己的局限影响了心理教育^[2]。
2. 灵活性与时异性。在传统教育环境下，教师和学生都会受到时空的束缚，但是在互联网环境下，教育的方式和方法更为地灵活多变，师生可以在不同地完成知识的传授，并且也能够为社会边缘人士提供心里帮助^[3]。
3. 广泛性与挑战性。网络教育的对象也不再限于传统课堂的学生，教师可能遇到数十或上百的学生，学生不仅只是学生，也有可能家长以及其他的社会人士。由此看出网络教育与传统教育相比，12252/j.issn.2096-6261.2020.07.801
4. 主体性与主动性。网络教育的教学手段和教学内容与传统教学也存在诸多的差别，结合了文本、图片、视频等多个方面的资源，并且更加强调学生的积极性。学习可以在课余时间中自主选择想要的学习的内容，一次网络教育为学生建立多向互动的学习环境^[4]。

二、互联网背景下青少年的心理健康现状分析

在当前的互联网背景下，网络空间充斥着大量的信息，由于青少年缺乏信息甄别能力，极易受到信息的诱惑和误导，本文从认知、情感、一直、人际交往四个方面进行分析，具体内容如下。

(一) 网络信息的复杂性导致大学生的认知

互联网是一个开放的环境，大量的复杂信息包含了各种思想的内容。互联网的便捷性虽然为网络教育提供了方便，同时也为不良的信息和极端的观点提供了生存的土壤。这些观念在经过互联网传播迅速传播到青少年的手机或者电脑当中。但是青少年的自制能力较差，并且正处于三观形成的关键时期，网络上消极的思想以及错误的观点会弱化青少年的思想观念。而青少年现在已经成为了网络的主力军，无论是学习还是生活，网络已经是青少年生活的重要组成部分。另外在网络时代青少年需要接受大量的信息，但是大部分青少年都是快餐式的阅读，对待问题缺乏深入思考，严重降低青少年的认知能力^[5]。

(二) 网络交互的人机模式导致大学生的情感冲突

互联网环境下，青少年在网上可以隐匿自己的身份，因此道德伦理以及社会规范对于学生的约束能力减弱，同时也为青少年提供了情感宣泄的场所。通过其他的网络成员沟通的交流中表达自己的看法，从而得到其他的网络人员的支持。比如在论坛上发表攻击他人的言论，以及发表对于生活现状不满的帖子引起他们的关注。另外互联网条件为青少年提供了多个虚拟的自我，拥有多种身份，从而为青少年提供了更多交流的机会，也为青少年传播不良信息提供了机会。但是青少年的这些不良行为，由于在网络中缺乏正确的引导，进一步导致青少年的情感冲突，同时由于在网上浪费了大量与其他同学交往的机会，造成了青少年缺少必要的情感机会，长期在这种环境下导致了各种情感冲突。

(三) 网络社会的无序性导致大学生意志薄弱

互联网环境下，我们当前正生活在一个信息爆炸的时代，也可以说生活在一个信息的垃圾场。网上的信息大量都是无用的信息，比如娱乐信息、色情信息、暴力信息、生活信息等，大量的信息通过互联网平台分发出来，青少年可以浏览这些信息内容。但是同时这些信息对于青少年而言还是具有较大的诱惑力，这个阶段的学生渴望探索成人的世界，但是由于缺乏正确的指引。大部分青少年会因为好奇心在网上寻找色情、暴力等不健康信息。青少年长期在这种垃圾信息环境下，意志力会逐渐削弱，无法控制自己的行为。另外部分学生过于崇尚自由，在网上完全放纵自己的行为，肆意在网络宣泄自己的情绪或者是禁受不住网络上的诱惑，甚至是出现旷课的情况，完全忘记了现实生活中的行为规范。

(四) 网络环境的虚拟性导致大学生的人际冲突

青少年的人际交往情况直接影响了青少年的生活体验，人际交往能力直接影响青少年的心理健康。在现实社会中，需要青少年在成长的过程中扮演不同的角色，从而获得不同角色的人生体验，掌握各种角色的行为规范。但是在实际的学习生活中，青少年需要考虑学业上的压力，丢失了许多实际扮演的机会，长期的单调和孤独的生活环境容易导致社交恐惧。而网络空间是一个十分开放的包容性的空间，并且具有隐匿性，为青少年提供了网络交往的绝佳机会，但过多的网络交往行为容易导致青少年忽略了现实生活中的朋友交往以及亲人交往。然后当现实生活中遇到挫折，然后又去网络中寻求安慰和支持。在这个过程中青少年频繁的网络交往行为，不仅容易导致青少年染上网瘾，更加不利的是容易造成青少年价值观的变化。与亲人朋友间产生情感上的疏远，对于生活周围事情也不再关心。

三、互联网背景下青少年心理健康教育策略

上文从认知、情感、意志、人际交往四个方面进行分析，阐述了网络信息对于青少年健康成长成长的危害，本节内容基于这四个问题，提出了针对性的建议，希望能够帮助青少年构建一个良好的心里健康环境。

(一) 网络认知教育

互联网信息复杂性导致了部分青少年缺乏正确的认知，因此针对学生展开网络认知教育十分必要。认知教育包含了事件的认知、自我认知和对他人的认知。所以网络心里教育需要加强青少年的认知教育，引导青少年朝向积极的方向发展。具体可以从以下两个方面展开：

- (1) 开展网络认知能力教育。青少年的心理承受能力完全无法应对网络环境中的复杂的信息。因此在网络教育中开展认知教育来解决这一问题。首先，通过网络教育引导青少年正确认识网络的性质和功能，了解网络信息传播的原理以及网络信息的危害性。从而促使这些青少年找出他们可以学习的网络信息。以及分辨哪些网络信息不利于他们的身心健康发展，从而进一步提升青少年的信息认知能力。(2) 开展网络认知思维教育。认知冲突能够激发学生的学习兴趣，激发青少年的内在求知欲和思维。教师可以利用青少年的网络行为错误来作为课堂教学的内容。在青少年的网络活动中，对于有关的网络信息的认知都是不完善的，不可避免的会出现错误。主要是因为青少年的生活经验以及辨别能力还未成熟，容易在看待问题时造成偏差。教学的过程中需要抓住青少年的错误，将其看作为教学的资源，创设相应的教学情境，诱发青少年思维内部矛盾，引发认知冲突。然后通过启发式的教导，引导青少年发现用原有的认知图式认识这个问题是错误的，有利于学生思维的发展和提升。

(二) 网络情感教育

网络情感与生活情感发展类似，是青少年在网络世界活动过程中形成的一种主观体验，直接影响青少年的网络认知。因此教育者在教学过程中需要对青少年的真实网络经历，从中挖掘影响青少年网络情感的影响因素，从而开展有效的情感教育。

首先，引导青少年保持情绪健康。健康的情绪反应表现为情绪反应适度、情绪表达方式符合场景、情绪目的性明确。健康的情绪表达有利于增强青少年的人际交往能力，提高青少年学习积极性。但是在互联网环境中，网络上的信息、环境等都有可能对于学生造成情绪刺激。教育者教学中需要合理引导青少年化解网络冲突，在网上合理表达地自己的情绪。同时教育者需要进一步增强青少年道德感、理智、审美等，从国家、个人等多个方面体验培养学生成为一个情感丰富的人。其次与学生积极开展心里沟通。教育者要积极了解互联网时代的发展特点，转变自身教育观念，放下班主任的姿态，升自身的专业素养，积极学习互联网相关的知识和技术，熟悉网络流行语言，与学生思维保持同步，从而能够获取学生的信任以及找到与学生共鸣点，从青少年认知角度开展情感教育工作，通过网友、博友、粉丝等身份与青少年进行交流，从而找到情感教育的突破口。

(三) 网络意志教育

在互联网空间中，影响青少年的生命意志的因素很多。如果学生意志能力较强，可以利用网络资源为自己开拓视野。反之意志力较弱，则会禁受不住网络的诱惑。青少年的意志力体现在以下几个方面：自觉性高、判断问题果断性强、面对诱惑自制力强等。由于青少年在日常生活中无法避免地需要接触网络世界，培养青少年的意志品质，能够避免形成网络心理问题。具体可以从以下几个方面开展。首先，教育者培养青少年良好的意志品质，学习社会核心价值观的内涵。然后是帮助青少年树立正确的价值取向，面对利益冲突时，需要以国家利益为中心，保障国家的安全。其次学会唯物辩证法分析问题，在人生面对现实和理想问题时，根据个人、社会、家庭等实际情况树立坚定的理想和信念，最后，锻炼青少年的意志，培养青少年顽强的意志，体现为知识的无限追求，生活中艰苦朴素，问题困难中的创新精神。引导青少年正确理解网络生活和学习之间的关系，避免青少年由于沉溺网络影响了正常的学业。

(四) 网络人际交往教育

如何在网络开展人际交往教育，需要教育者制定素质培养课程、心灵沟通等教学方式，深入青少年的内心世界，打开青少年的心结，促进青少年更好地适应社会。一是树立正确的网络交往观念。由于网络世界的隐匿性，极易诱导青少年犯罪，帮助青少年树立诚实守信意识十分重要，建立人际信任关系。二是掌握网络交往原则。首先尊重网络上其他人的发言权利，尊重他人的观点，在交往的过程遵循互利的原则，做到彼此相通相容。其次遵循真诚信用原则。互联网环境下的人际交往行为需要遵循法律约束，办实事，言而有信。三是尊重激励原则。尊重他人就是尊重自己，网络上人际关系复杂，因此在交往过程中应该带来双向效，赞扬和表扬其他人的优点，能够使得双方的关系变得融洽，使得对方感受尊重和友爱。

结语

综上所述，互联网时代给青少年心理教育工作带来了诸多困难。教师需要适应时代的变化，从青少年心理教育利用好网络的特点，为青少年提供更加优质的课程，深入青少年的内心抓住痛点，从而提高青少年的综合素质。

参考文献

- [1] 赵彭. 自媒体对青少年网络心理的影响及应对策略研究[J]. 科技资讯, 2019, 017(034): 29, 31.
- [2] 高健, 戚朝辉. 自媒体对青少年网络心理的影响及应对策略研究[J]. 采写编, 2019, 000(003): 176-177, 182.
- [3] 齐宗峰. 移动网络对青少年心理健康的影响[J]. 轻工科技, 2018, 000(008): 186-187.
- [4] 祝春兰. 青少年网络文明心理的教育及其途径——基于对青少年工作者的调查[J]. 大众心理学, 2019, 000(006): P. 25-26.
- [5] 沈敬军. 网络游戏对青少年心理健康的危害及对策[J]. 心理月刊, 2020, v. 15(11): 72-72.
- [6] 周芷阳. 网络文学对青少年心理的影响[J]. 环球市场信息导报, 2018, 000(001): 105-106.
- [7] 金铭. 关于中学生心理教育课程如何开展的几点思考[J]. 新课程(中学), 2015(5): 6-8.
- [8] 王冬岩, 袁晶. 青少年心理教育全程化的探索[J]. 中学政治教学参考, 2015(7): 65-66.