

网络时代中学生心理健康教育的困境与策略

李振

湖南省邵阳市指点教育

[摘要]网络时代的到来,各行业以及领域都受到了一定影响,教育也不例外。面对大量信息,学生很容易在不良信息的影响下产生一系列心理问题,需要教师立足于教学现状分析中学生所存在的心理问题,并探析其产生因素,以此为基础提出科学高效的解决措施,确保中学生身心健康发展。

[关键词]网络时代;中学生;心理健康

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.11.134

互联网背景下,人们的学习、生活以及工作方式都产生了显著改变。网络技术能够在丰富学生知识的同时拓宽学生眼界,但是需要注意,网络中所存在的各种负面信息很容易对学生心理健康产生不利影响。再加上中学生身心发展尚不完善,其自身鉴别能力相对较弱,因此其学习以及生活都会随之受到影响。这就需要教师对中学生心理教育工作加以关注,在促进教育教学质量进一步提高的同时,确保学生身心全面健康发展。因此在网络时代背景下,关注学生心理健康并落实心理健康教育就显得极为必要。

一、网络时代中学生常见心理问题

(一)网络诚信缺失

互联网存在一定的隐匿性和虚拟性特征,再加上其广泛地域性,在一定程度上影响了互联网使用者信息以及地域的不确定性,因此很容易产生道德约束、网络虚拟世界等一系列问题。若缺乏社会道德约束,对于部分人群则很容易引起不良心理,从而引起诚信缺失,在网络诚信缺失中,撒谎为中学生最为常见的表现。

(二)网络人格缺陷障碍

网络社会的发展,其给予人们个性舞台的同时也存在多元化人格,但是人格以及个性的完全放松,道德约束则会缺失,进而造成内心深处的劣根性被完全释放,对于青少年则很有可能会造成人性化。对于青少年来说,在不良信息的影响下,若其依旧沉迷其中,则其对于现实世界的判断力以及感受力会受到影响,从而引起网络人格障碍。一般情况下,退缩型、攻击型等都是较为常见的青少年人格障碍。

(三)社交恐惧症

该症状为综合心理疾病,大多是以自闭、焦虑以及恐惧等为主要特征,对于社交恐惧症患者来说其常以孤独、自闭、焦虑等为主要行为表现,自囿于虚拟世界中,与人交流完全沉溺虚拟网络,对于传统交流形式造成了严重影响,交往双方并不能掌握对方真实信息以及现实情况,一旦学生身陷其中,其人际交往能力的提高则会受到严重阻碍,进而引起社交恐惧症。

(四)网瘾综合征

网瘾综合征主要指的是由于沉迷网络所诱发的心理障碍。通常情况下,学生互联网成瘾在多个层面均有体现。首先为色情信息成瘾。由于中学生正处于青春期发育阶段,在

好奇心影响下,其很容易沉迷于网络色情信息及其网站。其次为网络交际成瘾。在虚拟世界影响下,青少年交往以及交流平台获得了有效拓展,这一交流形式其自由、平等特征明显,因此对于中学生,其很容易沉迷其中。最后为游戏成瘾,这一网瘾在青少年中相对普遍,且多数学生都对于网络游戏有着较高的青睐,严重的甚至还会产生迷恋游戏、脱离现实现象。

二、网络时代中学生心理健康教育对策探析

当前网络这一工具,其对于不同人群所产生的影响也是不同的。正确使用网络,能够产生积极、正面影响,网络信息的实时化以及多元化在一定程度上对青少年信息获取方式和途径进行了拓展,能够开拓视野,提高思维能力,并且网络的开放性可以使学生的交往能力获得有效锻炼;但与此同时,如果网络使用缺乏合理性,并没有对网络信息进行筛选,在负面信息的影响下,中学生身心健康发展则会受到严重阻碍,不管是对学生学习还是生活都会产生负面影响。因此网络背景下,需要学校、教师对学生进行合理引导,使其树立正确的思想观念,减少心理问题产生。

(一)内涵界定,引领研究

当前,网络技术的发展进步,在中学生心理健康教育的过程中,需要依照教学现状以及学生身心发展规律和特征展开合理引导。在干预中学生心理健康问题的过程中,对于初中学生,教师需要将尊重生命作为核心,通过网络的积极正面影响以及网络信息技术强化学生对于青春期身心发展的了解和掌握,使其自我保护以及发展技能获得有效提高,切实明确尊重生命的重要性,同时还需要形成良好的健康生活意识,为其后续健康生活提供有利条件;对于高中学生来说,教师需要引导学生保持热爱生命意识,尤其是在进行引导时,需要通过网络技术以及网络环境强化学生的道德观念,并合理应用科学手段维护自身权益,切实在网络背景下掌握心理创伤预防的正确方式,丰富生活,形成正确的思想价值观念,形成积极乐观的生活态度。

(二)强化队伍建设,关注情感教育

心理健康教育体系的创建和高素质、高水平教育队伍有着极为密切的关联,能够充分适应网络时代发展。同时网络教育队伍需要顺应时代发展潮流,对思想观念进行革新和完善,学习心理健康教育知识以及网络技术,掌握学会学生现实情况,

给予其健康以及丰富的网络信息,使中学生能够逐渐形成积极正确的思想价值观念。对于中学生来说,如果其自身价值理念、行为方式以及情感等并未获得学校、社会以及家庭肯定,则很容易使其长时间沉迷于网络,所以增加对于情感教育的重视程度,主动和学生交流互动,并对其自身利益以及现实需求进行充分关注,使学生的现实需求获得充分满足,对于促进其心理素质的进一步提高有着非常重要的影响。心理健康教育活动中,教师需要转变思想观念,立足于学生自身利益以及现实需求,使学生的主体地位获得充分展现,并深刻理解学生行为以及情感,强化师生之间的沟通和交流,促进心理健康教育科学性以及有效性的进一步提高。

(三) 强化网络道德法制教育

网络信息有利有弊,需要以积极心态面对网络信息,使中学生自主鉴别能力获得强化,实现其综合素质的整体性提高。心理健康活动中,教师需要创建学生自我约束以及管理机制并依照现实情况加以完善,使学生自律意识能够获得有效培养和提高,实现强化自控能力的目标。与此同时对于学校来说,需要将网络道德教育落到实处,并对法律知识进行普及和宣传,使中学生网络行为能够更为标准规范,切实使网络信息的积极影响获得充分展现,创造出文明的网络环境和氛围。

(四) 运用网络资源,强化网络建设

网络信息有着复杂性以及丰富性特征,因此对于中学生来说,心理健康教育难度较高。对此教师则可以凭借网络传播速度较快以及范围广等特征创建相应的心理咨询网络,并合理优化,及时展开心理咨询活动,强化学生对于心理卫生知识的了解和掌握,同时还需要创设在线心理咨询,促进心理教育质量和成效的整体性提高。通过展开网络心理咨询并对学生所存在的问题以及现实需求进行有效解决,对于学生自身思想道德素质的进一步提高有着非常重要的影响。对于中学校园,商家为了能够极大程度地吸引学生注意力,其一般都是会凭借形式多样的网络手段对学生产生影响,如网络色情、网络暴力等。这就需要学校做好和政府相关职能部门的合作以及交流,强化对校园周围网吧的关注和整治,最大程度地为学生创造出和谐、文明、健康的网络环境,确保学生身心健康发展。

(五) 革新健康教育模式

对于学校来说,需要及时和家庭共同创建良好的衔接教育模式,促进家校之间的密切关联,确保学生心理健康,实现促进学生心理健康发展的目标。学生的心理健康情况和家庭教育之间有着直接性关联,特别是当前在网络环境下,为了能够从根源上促进学生心理健康问题的尽快解决和处理,需要对家庭教育模式进行合理掌控,并了解学生的心理健康家庭教育情况。家庭教育是展开教育的重要基础,良好的家庭教育离不开正确、科学的教育理念,强化对于学生的引导,使其能够积极对待网络信息。学生心理健康问题的解

决,需要学校和学生的一同努力,作为网络信息主要受众,若只是对学生实行被动心理教育,则教学效果并不明显。在学校心理健康教育中,需要对心理自助模式加以关注,同时在创建心里自助模式的过程中需要以学生为核心并使其主体地位获得充分展现,保持正确的思想观念并强化和家长以及教师之间的交流互动,凭借自身力量使其可以对积极、正确的心理健康发展规律进行应用,及时展开自我调整,使学生能够学习并掌握优化心理素质的重要方式,确保其心理状态有效发展,进而使学校对于学生的心理健康教育落到实处。

(六) 落实系统化教育

父母是孩子的第一任老师,其行为举止都会在无形中对孩子成长产生直接影响,当前在我国家庭教育中,家长过于重视孩子的身体健康,对于其心理健康教育的关注相对欠缺。为了能够使这一现象获得有效改变,家长需要主动和孩子交流沟通,保持平等地位,使其注意力能够切实集中到课堂学习,同时家长还需要坚持以身作则,发挥榜样作用,使孩子能够保持积极端正态度。学校是中学生接受健康教育的重要场所,在学生教育中有着极为关键的影响。对此学校需要发挥其职能以及作用,积极展开网络教育,使其疏导及引导作用获得充分展现,提高网络德育教学的科学性及其有效性,强化学生自身自制力,切实意识到在网络虚拟世界当中社会道德的影响。并且对于学校来说,还需要及时创建心理咨询中心,也可以通过设置心理健康教育课程的形式辅助学生心理健康问题的有效解决,确保学生全面发展。教育是一种引导性措施,并不存在强制性。所以在心理健康教育中,需要和法律措施以及社会监督等相结合,在社会监督的同时营造社会网络环境和氛围;凭借法律对网络不良信息进行杜绝,创建出文明社会;此外还需要创建网络法律法规并加以完善,使学生上网行为更具规范性。

结束语:

总体而言,网络技术的发展,其在为人们提供便利的同时也会人们对人们的思想价值观念产生影响,尤其会影响青少年身心健康发展,所以网络环境下学校需要依照学生心理特征以及发展规律将心理健康教育落到实处,强化学生的自我辨别能力,提高其思想道德素质,使中学生能够保持正确的思想价值观念,逐渐形成高尚品格以及健全人格,在提高学生综合素质的同时确保其身心健康成长,进而促进教育事业的健康稳定开展。

参考文献:

- [1] 邢慕岚. 新时代网络环境下中学生心理健康教育的策略[J]. 学周刊, 2020(23): 2.
- [2] 张滕丽. 后疫情时代高职院校心理健康教育“金课”的困境与对策[J]. 河南广播电视大学学报, 2021, 34(4): 5.
- [3] 马丽杰. 微时代背景下大学生网络道德教育困境和策略研究[J]. 教育现代化, 2020, v. 7(26): 114-116.