

网络信息时代高中心理健康教育的困境与出路

贺兴

(辽宁省盘锦市高级中学 辽宁 盘锦 124010)

[摘要] 随着信息技术和互联网的发展,教育也进入网络信息时代,互联网给高中学生的成长带来正能量的同时,也给学生的心理成长带来了一定的负面效应。教师要充分意识到互联网的潜在能量,创造性地将互联网和心理健康教育结合起来,为更好地开展高中生心理健康教育寻找新的途径和支点。

[关键词] 网络信息;高中生;心理健康教育

一、网络信息时代高中心理健康教育的困境

互联网背景下学生的心理问题呈现出多元化和交错性,综合考虑主要可分为以下四种,一是学习心理问题。由于网络海量的娱乐信息将学生的注意力紧紧吸引住,很多意志不坚定的学生无心恋学,一心沉迷在网络游戏中,却对以互联网为基础的“网上课堂”提不起兴趣,最终导致学业成绩下降,甚至产生厌学心理;二是人际关系问题。由于互联网的传播速度快,其即时性、共时性和平面化传播让很多碎片化“信息”发酵成影响人际关系的“问题”,且信息在连续传播中常常失真、浮夸,而这也往往导致部分学生间、学生与老师间、学生与家长间出现微妙的关系,进而影响人际关系;三是青春期的心理问题^[1]。由于高中阶段的学生正在发育,并走向成熟,但学习压力陡增,网络陷进颇深,很多学生在心理上无法正确定位自我、调节自我、控制自我、开导自我,所以当诸如早恋、交友、友情等一系列困惑或问题接踵而至时,学生只能向互联网求助,但网上信息鱼龙混杂,学生愈发迷失自我,这往往造成不必要的“成长的烦恼”;四是价值适应问题。现在很多高中生都是“独一代”,他们基本上是在父母、爷爷奶奶、外公外婆“六方会谈”呵护下成长起来的,过着一种饭来张口、衣来伸手的“小皇帝”生活,但他们大多又是网络的“土著”居民,这种自上而下的传统文化和网络上便捷的自下而上的“业余”文明间产生碰撞甚至冲突,很多学生往往在心理上无法适应,“双重人格心理”乃是部分高中生的心理常态。

二、网络信息时代高中心理健康教育的出路

(一) 充分利用教学资源,使教学内容丰富化

伴随着信息化技术的不断发展,“网络”这一名词已经深入人们的生活,使得信息多元化不断展现,这给人们的生活带来了极大的便利。在互联网这一网络平台上,人们往往会接触到比以往更加丰富、更加庞大的信息,这使得传统教学模式下相对封闭的教学形式已经不再适合当前高校的发展。只有在课堂上充分运用网络教学资源,不断丰富课堂教学模式,才可以不断地激发学生的学习热情和激情,活跃课堂氛围,使学生更加专注地投身于课堂教学活动,从而让学生可以全方位、多层次地接触课程信息^[2]。如此的话,学生的理解就会更为深刻,这对于提升学生的心理品质内化,促进学生健康成长非常重要,必须引起充分重视。同时,教师必须明确心理健康教学并不是单纯的实例简述、课堂概述就可以,而是应该将学生带入丰富生动的网络世界,让学生自己感悟、自己体验,并从旁加以引领和指导,这样才能最大限度地促进学生的健康成长。其一,鼓励学生全员参与。对于学生来说,随着网络时代的到来,他们所能接触到的信息更加多元化,无论是视频、图片、音频、新闻、专栏等,还是各式各样的课堂活动,都可以激发学生的学习激情,使其以更加饱满的热情积极地参与到课堂活动当中。其二,实现学生品质的内化。对于传统教育来说,教学形式单一,学生获取信息的途径有限,学生往往会产生消极的学习态度,随着网络教学平台的出现,很好地突破了这一局限,使得学生所接触的信息面广、活动空间更大、学习氛围更好,这对全面提升学生的各方面品质极为有利。同

时,随着网络的普及,学生参与课堂实践的机会越来越多,拥有了更多的时间去思考,这样避免了机械式的记忆,从而将理论知识的学习不断地运用到实践过程当中,并从中汲取教训,使其真正地转换到行为方式上,这样才能说是心理教育收到了实效。

(二) 利用网络相对的私密性,展现学生之间的多向沟通

一般而言,作为高中生,他们自身已经拥有了一定的社会经验阅历,其自身的自主意识和自控能力已经有了一定的发展,但是同时我们也要明确他们也同样拥有一定的私密存在,使得他们在面对某些问题时变得有些敏感。通过调查可以发现,当前的高中生普遍不愿与教师、家长进行交流,而是运用网络平台与网友进行互动,来发表一些自己不愿公开的私密。这方面必须引起教师的高度重视,要懂得如何才能丰富教学模式,如何充分利用网络平台与学生进行非面对面的沟通交流^[3]。对此,作为心理健康教师,就必须担起这份重则,要能够依据不同学生的实际情况建立不同的交流机制,可以利用QQ、微信、邮件、博客、微博、短信等进行交流,这样学生才会主动地将自己内心的想法与他人交流,这样既不会伤害自尊,又能较为圆满地解决问题,这对促进学生的健康成长尤为重要。

(三) 利用网络互动性,建立家校一体化联动教育平台

对于心理健康教育来说,它无大小之分,这不但是教师的责任,也是家长需要重点关注的问题之一。对此,教师在从事心理健康教育时千万不能忘了家庭这一教育平台,教师应当充分地利用网络的便捷性与即时性,和家长达成共识,构建家校一体化联动教育平台,共同促进学生的身心健康发展^[4]。当前,很多学生都自小娇生惯养,一些不良的行为和想法很容易产生。一旦家长对学生的心理健康缺乏认知,难以与学校达成共识,那么就会给学生造成影响,使其在学校与家庭保持两面性,这样的教育无疑是十分失败的。对此,唯有形成家校一体,构成教育合力,才能在根本上促使学生健康成长。

结语

网络的发展,无疑是一柄双刃剑,在带给人们巨大便捷的同时,也带来了一系列的问题和挑战,比如,那些不健康或者伪科学的信息,如果不能及时地引导,那么势必会给学生的心理健康发展带来巨大的冲击。所以在高中从事心理健康教育时,教师应该将树立正确的价值观、人生观,优化课堂教育模式,培养学生心理品质,促使学生健康发展等作为重要目标加以重视,从而为学生的健康成长奠定坚实的基础。

参考文献

- [1] 郑美足. 探究高中生心理健康教育的有效途径[J]. 读与写, 2019, 16(35): 18.
- [2] 郑美足. 高中生心理健康教育中积极心理学导向的研究[J]. 读与写, 2019, 16(32): 34-35.
- [3] 李国喜. 高中生心理健康安全防线建构与管理——评《学生安全教育》[J]. 安全与环境学报, 2019, 19(5): 1863-1864.
- [4] 冯钰. 积极实施心理健康教育, 促使高中生健康成长[J]. 新课程导学, 2019, (17): 62.