

新媒体环境下中职学生心理健康教育的问题与对策探究

阎奕呈

日照市工业学校

[摘要]新媒体环境对信息传播方式的改变,对于中职学生心理健康教育而言是机遇,也是挑战。作为教师,要结合新媒体环境特点分析中职学生心理健康教育面临的新问题,并提出相应的解决对策。因此,本文结合笔者实践经验,在探析中职学生心理健康教育需求的基础上,从多元化信息对中职生价值观的冲击、依赖网络对交流的影响两个方面入手讨论中职学生心理健康教育问题,从提升教师专业素养、合理设置心理健康教学课程、基于新媒体构建新型教育模式等角度提出相应的解决对策。

[关键词]新媒体环境; 中职; 学生心理健康教育; 问题; 对策

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.12.896

鉴于新媒体的影响已然深入中职学生的方方面面,心理健康教育要尤其关注新媒体环境下的新问题,并针对性地提出相关解决对策。心理健康教育的实施既要为学生积累心理健康知识创造条件,又要引导其探究“我该如何做”,促使他们将知识转化自我调节心理状态、对抗不良情绪的能力,从而能够以积极的心态面对求学、就业过程中需要解决的各种难题。

一、中职学生心理健康教育需求

首先,中职生普遍性格热情,学习态度容易被心理体验所影响,且希望深度参与心理健康教育过程。其次,多数中职生希望教师在心理健康教育中安排更多实用性内容,以帮助他们顺利适应中职学习,缓解中职学习和生活中产生的心理压力。再次,中职生普遍理论知识学习能力偏弱,因此希望心理健康教育的实践性能够有所提升。最后,中职教育聚焦技术型专业人才培养,实践操作能力发展与就业需求之间的矛盾,是其心理压力的重要来源,心理健康教育需要针对性地融入一些就业指导内容,引导学生建立积极的求学、就业心态。

二、新媒体环境下中职学生心理健康教育的问题

(一)信息多元化,冲击学生价值观

新媒体时代的到来,改变了中职生获取信息的方式,使他们的接触面变宽,拓展其视野的同时,也催生了一些心理健康方面的新问题,对中职生的价值观造成一定冲击。新媒体时代是信息经济时代,进入信息经济时代之后,人们对互联网的依赖程度日益提升。中职生每天都从互联网上获取无数的信息,这些信息数量庞大,质量良莠不齐,而中职生心理年龄相对幼稚,比较缺乏相关的社会实践经验与经历,是非分辨能力不足,容易在多元化信息的冲击动摇思想,甚至产生消极价值观。针对新媒体环境下所特有的意识形态问题,教师要坚持理性、客观看待互联网,通过有意识地引导学生,帮助其抵抗多元化信息的冲击。

(二)依赖网络,造成交流障碍

新媒体环境下,中职生的人际交往方式逐渐发生变化,对网络的依赖性日渐增强。线上社交虽然给学生带来便利,但是也并非百利而无一害。网络世界隐蔽性强,中职生发言的心理压力减小,一旦其适应并习惯了这种社交模式,难免产生线下交流障碍。校园中随处可见的低头族以及同学之间线下联系的逐渐减少,都是其过度依赖网络的直接表现。不少中职生反映,自己在网络上会进行积极的交流与发言,但是到了现实生活中却比较封闭,不愿意与他人交流,也不知道如何与他人交流。中职生面对面交流欲望与能力的缺失,是心理健康教育所面临的重要问题。相关教师需要采取一些针对性引导措施,让中职生尝试放下手机,回归于现实生活。所以,在当前的心理健康教育中,应适当增加一些关于社交障碍克服方法的内容,

以便帮助中职生逐步消除交流隔阂与情感障碍,引导他们学会通过朋友之间的交往缓解心理焦虑。

三、新媒体环境下中职学生心理健康教育对策

(一)提升教师专业素养

首先,中职教师要关注自身专业发展,通过提升自己的专业素养,提升心理健康教育质量。在中职阶段,教师在学生的生活与学习中都发挥着重要作用。作为一名心理健康教育教师,要扮演好自己的角色,通过过硬的教育能力与专业素养,及时发掘中职生在新媒体环境下产生的心理健康问题,并针对性提出解决方案,为中职生的健康成长、专业能力发展保驾护航。其次,教师要及时转变教育理念,随着时代的不断发展不断更新自己的认知体系,针对中职生发展中遇到的新型心理健康问题提出新的解决对策。再次,教师要关注师生关系对中职生心理健康状态的影响,结合当代中职生的心理特点构建新型和谐师生关系,拉近彼此之间的心理距离,促使他们愿意对自己敞开心扉,向自己反馈生活与学习中遇到问题。最后,中职学校要重视教师职业道德修养,并在师德师风建设中坚持以人为本的指导思想,关心教师生活与工作,为他们解决后顾之忧,促使他们全身心投入到心理健康教育工作与专业素养发展中。教师职业道德修养关系到其工作方式的选择、工作能力的提升,中职学校要重视教师发展,促使他们形成正确的教学观与完善的人格。

(二)合理设置心理健康课程

中职教育要重视中职生心理健康课程设置,通过课程设置合理性的提升,为中职生发展提供良好环境。首先,中职学校应对心理健康教育的重要性与定位建立正确认知,适当增加心理健康教学课程的占比,并在心理健康教育中安排更多实用性内容。其次,在设置心理健康课程时,不仅要关注心理健康理论知识的传授,而且要重视相关实践教学活动的开展。引导中职生学习理论性知识,为其认知心理健康问题、解决心理健康问题提供理论指导。引导中职生参与实践活动,可以直接帮助他们排解心理压力、调节心理健康状态,促进其健康发展。再次,心理健康课程设置要关注教学内容的多样性与丰富性,扩大心理健康教育对相关心理问题的覆盖面。中职生的发展具有个性化特点,他们所面临的心理健康问题、产生的心理健康教育需求各有不同,教师要重视教学内容的丰富性,并结合学生心理健康状态的变化情况,补充一些新内容。

(三)基于新媒体构建新型教育模式

1. 基于新媒体丰富教学内容。中职教师可以利用新媒体的技术优势,丰富心理健康教育内容,促使教育教学内容进一步向学生的个性化发展需求靠拢。在传统的中职心理教学活动中,教师所能使用的教学设备与技术较少,教师往往是处于

“教教材”的状态，而新媒体教学技术的发展为学生转变教学思想、丰富教学内容创造了新的可能，促进了心理健康教学内容的动态变化。教师可以针对中职生的心理健康发展水平与需求，将更多趣味性强、时效性强、关联性强的信息化教学资源引入课堂，借助其应用构建教学情境，从而深化学生对心理健康教学内容的理解层次，拓宽他们的学习视野。此外，教师还可以利用大数据技术发现心理健康教育问题，并对其进行整理和总结，为相关教育教学策略的提出打好数据基础。比如，教师要利用大数据的统计和分析优势，对相关教学数据进行采集与分析，从而明确中职生实践操作能力发展与就业需求之间的矛盾，以及由此所产生的普遍心理健康问题，确定心理健康教育工作的重点。明确待解决问题与工作重点的，对提升心理健康教学质量与效率具有重要意义。教师要关注大数据技术的前沿发展及其在心理健康教育领域的应用。

2. 基于新媒体创新教育实施方式。基于新媒体对心理健康教育实施方式创新的过程中，不仅要改变教育手段，而且要丰富教育资源。在教学资源方面，要加强对图文、视频、音乐等资源开发与利用。在教育手段方面，要加强对微博、微信、手机自媒体等互动途径的开发与利用。需要教师特别注意的是，要加强对新媒体信息传播渠道的应用，并不意味着放弃传统心理健康教育知识宣传途径，而是要将校园宣传栏、校报、杂志、广播等传统信息传播渠道与新媒体传播渠道结合起来应用。整体而言，基于新媒体教育实施方式创新，要重视对线上与线下信息传播渠道的综合应用，通过强化教育内容、教育媒体、教师、中职生之间的相互联系，实现心理健康教育路径的拓展与教育效果的提升。一方面，心理健康教育要摒弃灌输式教育，将学生学习心理健康知识的兴趣调动起来，使他们积极参与到各种不同形式的心理健康教育活动中，并帮助他们调整心理健康状态。另一方面，教师要鼓励中职生主动改变在心理健康教育活动中所扮演的角色，丰富其参与心理健康教育的形式与感性体验，即教师要引导中职生要从被动接受安排的角色，转变为信息的主动获取者，以及心理健康教育知识体系的主动建构者。再一方面，要基于新媒体教学设备突出心理健康教育重点、难点，提高中职生对自身心理健康水平的认知能力。比如，教师可与中职生共同编制信息，并借助这一过程，引导他们主动对自身认识体系构建情况、心理健康水平加以分析。在此过程中，应构建功能互补的全方位校园舆论引导，帮助中职生深挖心理健康教育内容及其实际应用，进而推动心理健康教育新格局的形成。

3. 基于新媒体强化参与式教学。顾名思义，参与式教学是一种关注学生参与的教学方式，将其应用于心理健康教育，符合中职生深度参与教育过程的心理期待。心理健康教育教师要基于新媒体技术应用明确参与式教学实施作用与意义，并在此基础上优化分享、讨论、总结环节的构建方式，最终达到提升学生的参与体验的目的。当小组完成内部交流后，要组织各个小组总结主题讨论结果，促进学生之间的朋辈交流，使他们在相互启发、相互促进过程中加深对心理健康知识的理解。在此基础上，教师要组织小组之间相互交流。为了调动学生发言积极性，活跃教学气氛，教师要适当分享自己的感受。最后，师生工作总结发言内容，并据其引出新的话题。这一环节的话题内容更加偏向于实践，要启发学生运用所学知识解决生活中需要面临的实际问题。比如，教师可以引入案例教学，让学生

围绕实际案例展开思考与讨论，促进理论知识教学与中职生生活实践的相互连接。案例教学素材要来源于本校学生的实际生活，讨论过程中要重视问题链应用，引导学生讨论内容从案例分析顺利过渡到“我该怎么做”。

4. 基于新媒体强化学生抵抗力量。积极心理学关注的是个人心理方面的内容，它认为，人类本身具备抵御精神疾患的力量，中职心理健康教育要关注学生自身力量的强大，通过强化学生抵抗力量，帮助他们更好地应用生活、学习、就业问题。为了提升学生对不良情绪的抵抗力量，教师可以基于新媒体环境探究新型的引导方法，并将预防思想贯穿于心理健康教育的始终，通过新媒体教学技术与新媒体教学资源，将学生成长需求转化为他们抵御精神疾患的内在力量。心理健康状态的变化是一个长期的过程，不良情绪抵抗力量的提升更是不能一蹴而就，教师要基于对新媒体环境对中职生心理健康状态的影响，做好心理健康教育规划，并根据学情变化做好实时调整，让中职生以良好心态迎接生活、学业以及就业中的各种挑战。在学生开展理论知识学习与实践训练的过程中，教师要关心学生心理健康状态的变化，及时给予他们鼓励，并引导他们利用所学的心理知识尝试自我调节。

5. 基于新媒体营造和谐师生关系。中职心理健康教育教师要在心理学理论指导下，结合新媒体技术拓展师生沟通渠道，构建和谐师生关系，以促进心理健康教育实效的提升。在民主的教学氛围与平等师生关系中，学生处于精神愉悦的状态，相对比较容易接受教师引导与建议，对心理学知识的接受程度也比较高。故而，在心理健康教育实施中，教师要重视师生关系的构建与维护，从而促使学生“亲其师，信其道”，主动按照教师建议学习心理学知识，并积极尝试运用调适情绪、缓解心理压力。一方面，教师应营造合作、平等、民主型教学氛围，将学生学习心理健康知识的兴趣调动起来，促使他们开展探究式学习。另一方面，师生互动中要尊重学生想法和感受。在平等的师生对话中，师生之间会更加容易产生情感的共鸣和思维的碰撞，情感与知识的传递效果也随之提升，更加有利于学生掌握心理健康知识及其应用方法。

结语

综上所述，新媒体是一把双刃剑，既为教师创新心理健康教育模式提供了各种便利，又面临着新的挑战，作为教师要结合中职生发展特点及其所处的新媒体环境，不断转变教育思想、创新教学内容与手段。新媒体信息量大、互动性强、信息传播便捷，使中职生的接触信息的面不断拓宽，既开阔了他们的眼界，方便了他们的日常交流，使其价值观面临着多元化信息的冲击，造成了他们对虚拟社交的依赖。教师要针对中职生在入学前、中、后三个时期所面临的不同心理压力，设置个性化教学内容，加强心理健康监管工作力度，引领其构建积极、健康的心理状态。

参考文献：

- [1] 刘鑫. 社交媒体多元化对中职生心理健康的影响[J]. 启迪与智慧(中), 2020(12): 83.
- [2] 李芳芳. 新媒体环境下中职生心理健康教育模式创新探析[J]. 学周刊, 2020(02): 8.
- [3] 何昆. 新媒体在中职生心理健康教育中的应用探索[J]. 记者观察, 2019(33): 84.