

# 大数据背景下大学生心理健康教育信息化研究

刘子怡

延安大学石油学院

**摘要:** 当今是大数据的时代,随着大数据技术的不断发展,各行各业都迎来了新的挑战和机遇,大学生心理健康教育工作也不例外。大数据技术的应用可以更好地掌握大学生的心理状况,及时发现和处理潜在的问题,避免心理问题的进一步恶化;可以帮助大学生心理健康教育工作更加科学化,定量地分析学生的心理状况,科学合理的制定工作方案;可以快速准确地掌握学生的心理动态,提高大学生心理健康工作的效率。本文以四川大学为案例,结合大数据技术的特点,对大数据背景下如何提升大学生心理健康教育工作的信息化进程提出建议。

**关键词:** 大数据技术;大学生;心理健康教育;信息化

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2023.06.031

## 引言

大数据时代的到来,给大学生心理健康教育工作带来了新的挑战和机遇。在大数据技术的支持下,大学生心理健康教育工作可以更加信息化、科学化和规范化,提高工作的准确性和效率。大数据技术的应用可以推进大学生心理健康工作的信息化进程,提高工作的准确性和效率。未来,高校应该进一步加强大数据技术在大学生心理健康工作中的应用,以更好地服务于学生的成长和发展。如何更好地发挥大数据技术对于大学生心理健康教育工作的积极作用是目前高校相关工作者亟待解决的重要问题。

## 一、大学生心理健康教育的内涵

### (一) 心理健康教育的内涵

心理健康是指心理的各个方面及活动过程处于一种良好或正常的状态,在社交、生产、生活上与其他人保持较好的沟通或配合,能良好地处理生活中发生的各种情况。心理健康的理想状态是保持性格完好、智力正常、认知正确、情感适当、意志合理、态度积极、行为恰当、适应良好。心理健康教育是促进人们心理和情绪健康的重要手段,通过教育活动,人们可以了解自己的心理特点,掌握心理保健知识,增强自我调节能力,促进自我成长与发展。心理健康教育就像是一个精心设计的心理健身房,帮助人们锻炼和强化他们的心理健康。就像我们定期去健身房锻炼身体一样,心理健康教育提供了各种各样的工具和技巧,让我们能够保持积极的心理状态和健康的心灵。

### (二) 大学生心理健康教育的内涵

大学生心理健康是指大学生能够适应发展着的环境,具有完善的个性特征;且其认知,情绪反应,意志行为处于积极状态,并能保持正常的调控能力。能够正确认识自我,自觉控制自己,正确的对待外界影响,使心理保持平衡协调,就已具备了心理健康的基本特征。大学心理健康教育是一项非常重要的教育工作,是高校

学生教育工作的重要内容和环节,对于促进大学生的全面发展和提升综合素质具有重要意义。由于年龄阶段的独特性,大学生在生活、学习中会面临来自各方面的压力,例如学业、人际关系、就业等,而且大学生在情绪上也非常容易收到波动和影响,其在自我认识和价值观念的教育和培养上也得到重视<sup>[1]</sup>。如何通过大学生心理健康教育积极引导,为社会培养身心健康的合格人才,是高校教育工作的重要使命。

## 二、大学生心理健康教育工作面临的问题

尽管在以往的教育过程中,各高校不管是领导层还是一线教育者都对大学生心理健康教育工作通入了大量心血,也积累了很多经验。随着社会的发展和竞争的加剧,大学生面临的压力与日俱增,心理健康问题逐渐成为高校教育的重要关注点。但是在实际工作中,大学生心理健康教育工作仍面临许多问题。

### (一) 缺乏心理健康意识

在大学生中,不少人缺乏心理健康意识,未能充分认识到心理健康的重要性。这可能与传统教育模式中注重学业成绩、忽视心理健康的观念有关。这种意识的缺乏可能使学生忽视自身的心理问题,导致心理问题逐渐加剧。

### (二) 心理健康教育的普及度不足

当前,大学生心理健康教育工作的普及度仍显不足。很多学生缺乏心理健康的基本知识和技能,无法正确应对生活中的压力和挑战。这可能是因为心理健康教育课程设置不合理、教育方式单一、学生参与度低等问题。

### (三) 缺乏专业教育资源

大学生心理健康教育工作需要专业的教育资源支持,包括优秀的师资队伍、先进的教学设备、充足的资金等。然而,目前很多高校缺乏这些必要的专业资源,导致心理健康教育工作难以有效开展。

### (四) 难以察觉和解决心理问题

由于学生自身对心理问题的认知不足或羞于表达，加上校园环境中缺乏专业的心理辅导和支持，使得心理问题难以被察觉和解决。这可能会错过干预和治疗的最佳时机，对学生身心健康产生不良影响。

#### （五）传统教育与现代需求的脱节

传统教育模式更注重学生的学业表现，而忽视了学生的心理健康。然而，现代社会对人才的需求不仅关注知识技能，还强调良好的心理素质和适应能力。这种传统与现代需求的脱节可能导致高校心理健康教育与社会需求的不匹配。

#### （六）学生个人隐私保护不足

在心理健康教育中，学生的个人隐私保护是一个重要问题。如果学生的个人信息和心理健康状况得不到充分保护，可能会使学生产生担忧和恐惧，阻碍他们寻求帮助的积极性。

#### （七）缺乏持续的心理支持

很多学生在大学期间可能面临各种压力和挑战，需要持续的心理支持。然而，目前很多高校提供的心理健康教育往往是一次性的，缺乏持续的支持和关注。这使得学生在面对心理问题时，难以得到及时和有效的帮助。

#### （八）难以评估心理健康教育的效果

心理健康教育效果的评估是确保工作有效开展的重要环节。然而，实际操作中往往存在诸多困难，如评估标准不统一、数据收集困难、效果难以量化等。这使得心理健康教育工作的效果难以得到准确评估，也可能影响后续工作的改进和发展。

### 三、大数据技术运用于大学生心理健康教育工作的意义

大数据技术是用于处理大规模数据集的技术和工具。它包括数据采集、存储、处理、分析和可视化等方面的技术，旨在从大量数据中提取有用的信息和洞见。大数据技术可以通过分布式计算、云计算、机器学习、人工智能等技术来实现数据的处理和分析<sup>[2]</sup>。大数据技术运用于大学生心理健康教育可以通过分析学生的行为、成绩、社交媒体等数据，了解学生的心理健康状况，为学校提供全面的心理状况评估报告。通过分析学生的社交媒体、心理测试和学校管理系统等数据，及时发现学生的心理危机，为学校提供预警信息，以便及时介入并采取措施。再每个学生的心理健康状况和需求，提供个性化的心理健康服务，例如心理辅导、心理咨询等。将其用于研究心理健康教育的相关问题，例如学生心理健康状况的影响因素、心理健康教育的方法和效果等。为每个学生建立心理档案，记录心理健康状况、心理测试结果、心理辅导和咨询记录等，以便更好地了解心理状况和发展历程。

#### （一）实现对象的全面化

大数据可以提高工作效率，借助其这一特点，将其用于大学生的心理健康教育工作当中，可以帮助高校工作者不仅关注到心理特殊群体，还可以有效涵盖到潜在需要关注的群体，极大程度地实现了对心理健康教育对象的监测和关注全面化。可以对那些潜在需要关注的对象群体实现提前干预，为所有大学生群体的心理健康多保驾护航，能有效打破传统心理健康教育的标签化和固态化的僵化思维，促使大学生心理健康教育工作更加细致化、人性化<sup>[3]</sup>。例如本文所研究的案例，四川大学的大学生心理健康教育工作，就调查前期的结果来看，其展开的大部分是线下的、单一的心理健康知识宣传，将大数据引入之后，不仅可以实现对该校学生健康数据的及时收集，还可以通过大数据的快速分析，及时发现问题，并且再通过大数据运算，有效借鉴最新研究结果，更好地应对心理健康教育工作中出现的突发事件和问题，极大地提高了工作效率和水平。

#### （二）实现统计数据的科学化

借助于大数据庞大的数据库，在对统计数据进行采集时，运用这一技术可以更加快速而准确地对数据进行手机和清洗整理，能有效保证收集到的数据的全面性，有效提高心理评估的客观性。从一方面来讲，大学生的心理健康数据需要实现动态跟踪，要不断深入了解其在心理健康发展过程的变化和规律，了解其发展的全貌，加强对数据的处理和分析。另一方面，传统心理健康教育分析方式会受到包括调查者的情绪、调查当天的气候环境等多方面因素的影响，所呈现的结果可参考价值大打折扣，而大数据技术可以不受外界任何因素的干扰，主要是在对方无意识的情况下进行，也更排除了调查者本身因素的干扰，可以客观的反映出学生当下的心理健康状况，得出的结果也具有非常高的可参考性，能依据调查结果展开有针对性的指导和教育。并且，大数据还可以打破传统的时空限制，实时更新数据，及时有效监测，及时发现问题，及时干预。

#### （三）提升专业化水准

这一观点是较之于心理健康教育工作者的角度来展开的，目前高校虽然都设置了心理辅导专职工作人员，但似乎在实际操作当中与学生接触更多，以及于心理健康工作相关的大多数工作都是班主任或者辅导员在完成。这些教职员工实际上是非心理学专业出身，没有专业的心理辅导知识与技能，没有办法做到对需要进行心理辅导学生的有针对且有效的专业指导。而且这一部分教育工作者往往因为身兼数职，没有时间进行集中的线下培训，也就导致就算想要提升专业技能也没有时间的状况。由于大数据拥有海量的共享资源，使得在线学习成为可能，高校心理健康教育工作者可以通过在线学习

的方式,大大节约学习的成本和时间,随时随地的提升专业素养。例如本课题研究的案例四川大学,据调查其内部数据库可以实现与多家专业心理辅导机构和医院在线对话,能帮助教育工作者再展开心理健康教育时从多个侧面切入,深度剖析学生的心理健康状况。

### (四) 实现教育方式的多元化

将大数据运用于心理健康教育工作中,可以实现创新性教学模式的转变,实现心理课程教学资源、数字化教学模式、数字化评价模式,确保所有的心理健康教育活动都是紧紧围绕大学生的身心健康切实需要而展开的。有效改善传统的线下心理健康教育教学模式的僵化和刻意,真正实现教与学的及时有效互动,还可以及时分析学生的心理健康数据,了解每个学生的心理健康状况、需求和问题,从而提供个性化的心理健康服务。例如,针对学生的不同需求,可以提供定制的心理咨询、心理治疗、心理教育等。让心理健康教育工作更具科学化和人性化。

## 四、大数据技术运用于大学生心理健康教育工作的对策

### (一) 实现线上线下双向互动教学

高校心理健康教育工作应该要根据学生的主体需求,有针对性地对其教学教育,不能在依靠传统的线下教育模式,将所有学生拉在一起泛泛而谈心理健康,要充分利用网络平台,首先就是要通过构建在线心理健康平台,为学生提供多样化的心理健康服务,如在线咨询、心理测试、心理健康知识普及等,搭建专属的心理健康APP,运营微信公众号,可以向学生推送心理健康知识、心理测试、心理故事等相关内容,同时可以通过互动功能与学生进行交流和答疑。利用大数据技术,可以对用户行为进行分析,以便更好地把握学生需求和心理状况。实际上通过调查,现在大多数大学生非常不愿意线下约见心理老师,而更愿意在网络的虚拟世界中倾诉自己的心声。高校也要把握好大学生的这一特征,运用好网络这一工具,通过大数据仔细分析每一位学生的多样化和个性化需求,加强与大学生的沟通,实现教育者与受教育者的双向互动。

### (二) 完善心理档案数据库

大数据在教育行业的潜在价值在于教育创新的需要,大数据的更新创造为心理健康教育带来了全新的机遇。高校在将大数据运用于心理健康教育工作时,首先要注意到就是对数据的采集,要收集大学生的各项数据,包括基本信息、学习成绩、社交行为、情绪变化等,这些数据可以通过学生信息系统、校园卡系统、学生心理健康调查等途径获得。还要注意对采集的数据进行整合和储存,采集到的数据可能存在误差和异常,需要进行数据清洗和整合,例如,清除重复数据、纠正错

误数据、将数据格式统一化等。将清洗和整合后的数据储存到心理档案数据库中。可以选择分布式数据库或者云端存储方案,以便高效地储存和管理大量数据。

### (三) 建立大数据分析平台

大数据具有容量大、速度快、多样性和真实性的特征,这些特征有助于对学生的心理健康情况展开更加准确的评估,有效增强心理评估的针对性和客观性,为心理辅导对象提供更加个性化的指导和服务。对高校而言,大学生心理健康教育工作所追求的最终教育目标是有效预防大学生的心理问题,以及在出现问题时能及时解决并且有效降低危害。在这一目标的指引下,高校建立大学生心理健康教育工作大数据分析平台是非常重要的决定。大数据的核心价值是预测,及时预判出学生心理未来的发展方向,有效预防极端思想的产生。利用大数据分析技术,对心理档案数据库中的数据进行分析,了解大学生的心理健康状况、问题类型和趋势等。例如,通过分析学生的社交行为,可以判断其性格特点;通过分析学生的情绪变化,可以了解其心理压力状况等。将分析后的数据以图表、图像等形式呈现,以便更直观地了解大学生的心理健康状况和问题类型。同时,也可以将数据可视化结果用于对学生心理健康的监测和预警。但在建立和利用心理档案数据库的过程中,必须注意保护学生的个人隐私和数据安全。例如,采用加密技术保护数据、设置访问权限等措施,确保数据的安全与隐私不受侵犯。

## 结语

大数据技术在大学生心理健康教育工作上的运用是适应于大发展的潮流与需要,能有效加强大学生心理健康教育工作的信息化程度。大数据时代,在运用这一技术时不应该只看到其积极的一面,也要把握好其可能带来的负面影响,要充分利用好大数据快速性关联性、预测性、准确性和实用性的特点,动态掌握学生的心理健康状况,有效监测大学生心理健康状况,及时应对心理健康问题,促进大学生的健康发展,为学生提供更好的心理健康教育服务。

## 参考文献

- [1]朱利娟.“互联网+”背景下大学生心理健康教育工作创新探究[J].教育信息化论坛,2021(2):101-102.
- [2]张雪峰,赵颖.基于大数据时代的大学生心理健康教育问题及对策研究[J].才智,2020(11).
- [3]芮雪,吴虹雨,马长红.“互联网+”背景下高职院校大学生心理健康教育信息化课程建设探索[J].黑龙江教师发展学院学报,2021,40(10):3.

作者简介:刘子怡(1998年4月),女,汉族,陕西西安人,硕士毕业,助教,研究方向:教育学。