

# 大学生网络心理健康教育探讨

张丽艳

沈阳师范大学 校医院

**摘要:**网络时代背景下高等教育工作环境也有变化,网络教育模式生成,要求育人方式也随之转变。文章基于网络时代背景,聚焦大学生心理健康问题,首先讨论大学生网络心理健康教育的基本原则,然后从构建融合教育机制、教育内容和形式的完善发展、心理教师队伍建设、教育环境优化四个维度分析大学生网络心理健康教育策略,旨在构建内容丰富、形式多元、模式完善的心理健康教育体系,助力大学生全面、可持续发展。

**关键词:**大学生;心理健康教育;网络教育模式

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2023.07.126

新的历史时期,高校以“立德树人”作为教育的根本任务,因此高等教育要兼顾文化教育、道德教育、心理健康教育等多元育人目标。“互联网+”环境下影响大学生心理健康的因素复杂化,心理健康教育形势日益严峻,基于网络教育模式的心理健康教育工作备受各大高校关注,网络心理健康教育也成为当前高等教育的重要内容。

网络时代,价值观体系尚不完善、思想意识尚未发展成熟的大学生极易在外部环境影响下形成心理问题,对其成长、学习产生消极影响,“互联网+”环境对高校心理健康教育工作既是机遇也是挑战,当前高校必须充分挖掘网络资源以支持开展心理健康教育工作,主动创新工作理念和方法,打造立体化育人格局,同时注重防范新风险,为大学生心理健康发展提供保障性环境。

## 一、大学生网络心理健康教育原则

一是实效性原则。面向大学生的网络心理健康教育要结合具体结合大学生的身心特点、发展需求。大学生处于思维活跃、自我意识较强、自我认知水平提高、追求个性发展与创新的成长阶段,而网络教育环境具有开放性,网络心理健康教育应该具体紧密结合教育对象的认知水平、道德素养水平、精神意志特征,落实差异化教育理念,关注大学生真实的内心世界,设置丰富多元、有针对性的心理健康教育内容<sup>[1]</sup>。此外,警惕网络环境对学生的双面影响,比如网络心理健康教育中学生在开放的网络环境中难以被严格约束,容易出现教育效率低下、管理不到位、情感交流欠缺等问题,要求我们在教育工作中可以做到预先防范和“对症下药”。

二是主体性原则。大学生是网络心理健康教育的主体,育人实践中我们必须遵循主体性原则,从当代大学生创新、求异的心理需求出发,主动开发线上辩论、知识竞赛、心理游戏等互动教育板块,还可以通过开通教师抖音号、心理健康微信公众号、心理辅导微博账号等方式,丰富网络心理健康教育平台,增进对当代大学生心理问题的了解,及时洞察大学生的不良思想倾向和心

理障碍,为其提供个性化心理疏导服务。

三是整体性原则。在全球视角下把控整个育人过程,在心理健康教育内容、形式上注重多元化建设,依托复杂的社会环境、开放的网络环境,确保网络心理健康教育规划、方案设计具有针对性,精准把控教育实施条件。从时间维度上,心理健康教育应该分阶段、层次化,注重教育反馈信息收集,及时调整教育方案、计划,如针对入学阶段、学业学习中期、毕业阶段的大学生展开专项心理健康教育;在空间维度上,既要发挥高校的育人作用,也要充分开发家长资源、社会资源,开展网络心理咨询、网络心理健康教育课程指导、网络心理论坛等多种形式的教育活动,加速形成教育合力。

## 二、大学生网络心理健康教育策略

### (一) 推行融合教育,线上线下联合

网络心理健康教育主要强调线上教育渠道的利用,与此同时我们要重视运用传统的线下教育渠道,使线上教育和线下教育实现互动,增强融合教育效果。

#### 1. 统筹利用线上、线下渠道宣传心理健康知识

从大学生的兴趣特征、发展规律、网络偏好出发,线上和线下同步宣传心理健康知识,扩大宣传工作的影响范围。如线上依托微课明确心理健康教育内容和重点、难点,课上依托学习型小组组织学生展开角色训练、行为训练。同时在线上和线下都组织心理健康知识问答竞赛、心理健康知识讲座、心理健康主题演讲等教育活动,日常利用校园APP推送、分享心理健康知识,引导学生自我教育、自我完善。通过利用线上和线下两种渠道,增强心理健康知识宣传效果,营造活跃的教育氛围,让学生在潜移默化中受到影响。

#### 2. 推行“线上+线下”的心理咨询模式

双线并行的心理咨询模式可以提高心理咨询服务效果,预防大学生出现心理问题,降低大学生心理问题发生率。

线上咨询环节,要重点设计“自主咨询”“群体咨询”“个人咨询”三个板块,其中自主咨询服务以网站

和公众号中的咨询模块为主要载体，为大学生自查心理问题和寻找疏导方法提供便捷，而群体咨询则由高校内部的心理咨询教师或者外聘的心理咨询教师面向学生群体为他们提供心理咨询服务，包括情绪管理、恋爱问题、就业困扰、人际关系处理等内容，个人咨询则是指在一对一心理疏导模式下为大学生解决他们个人的心理困扰，学生可以通过留言咨询、在线沟通的方式接受专业教师的指导。

线下咨询环节，主要以心理咨询室为主，心理教师和学生面对面沟通，方便心理教师观察学生的情绪状态和行为表现，也利于双方在建立互信关系的基础上展开更深入的沟通。

### 3. 基于网络环境的家校沟通强化

家校共育视阈下，家长和学校应该在育人过程中形成教育合力，双方加强沟通、重视协作，增强联合育人效果。网络环境为大学生心理健康教育中的家校合作机制构建提供了便捷条件，畅通了家校沟通渠道，家校双方更应该在大学生的心理健康教育方面重视信息共享、协商合作。传统家校合作中双方关系不对等，学校把握话语权，这种角色定位显然不利于家校双方的平等对话，因此我们倡导基于网络环境的家校沟通以平等为基本原则。沟通的重点围绕课堂表现、课程考核成绩、人际关系处理、道德行为等，同时尊重学生自己的想法，保护学生隐私，以此为前提建立家校合作共育关系。

#### （二）完善大学生网络心理健康教育内容与形式

基于网络教育模式的大学生心理健康教育，必须在育人内容和形式上有所调整，以适应新的教育环境，满足教育对象的全新发展需求。

##### 1. 完善教育内容

心理健康基础知识、大学生常见心理问题、健康人格发展等都是大学生网络心理健康教育的重要内容，尤其网络环境下形成了信息超载的局面，大学生很容易被网络信息中的负面内容误导，因此网络心理健康教育工作中应该具体结合现实情况整合丰富的教育资源<sup>[2]</sup>。一是网络意识教育，引导学生认识新媒体概念，了解互联网发展对社会生活形成的全面影响，指导学生科学规划上网时间，理性认识网络世界和现实生活的真实差别，避免产生混淆。二是加强网络价值选择指导，重点培养学生的思辨能力，在接收和使用网络信息的过程中学会甄别，主动摒弃消极、低质量的信息内容，接受科学的价值观引领。

##### 2. 完善教育形式

丰富教育形式、拓宽教育渠道是增强育人效果的主要方式，同时也利于吸引学生主动参与教育活动<sup>[3]</sup>。一是开通校园微博账号，微博是大学生最喜欢的社交媒体

之一，他们中很大一部分人通过微博平台获取信息，因此高校可以把校园微博作为心理健康知识宣传和心理指导的重要平台，聚焦大学生面临和关心的就业问题、婚恋问题、学业问题等在微博上发起话题讨论，组织问卷调查活动，一方面通过话题互动讨论增进学生认知，另一方面丰富学生情感。二是利用微信作为网络心理健康教育平台，大学生使用微信的范围广阔、频率极高，利用微信开展网络心理健康教育可以保障学生的参与度，比如创建本校的微信公众号、小程序，定期推送心理健康教育资源，穿插游戏、视频、图文元素，增强内容资源对学生的心理，同时还可以为学生提供“一对一”微信心理咨询服务。三是制作微电影，利用自媒体平台，以社团、班级、专业为单位，学生作为主创者，结合热门网络话题、真实社会案例创编剧本、分配角色、拍摄微电影，展示当代大学生的典型心理问题，借助校园微博、微信、抖音、快手等平台展示作品，以这种方式丰富大学生的心理体验，引领他们自我观察、自我反思和自我教育。

#### （三）培育和建立高素质的心理教师队伍

大学生网络心理健康教育工作中高校心理教师是主力军，全新的教育工作形势下，要求高校心理教师不仅具备线下教学能力，还要基于网络教育环境形成网络心理健康教育思维和实践能力，能够熟练利用自媒体，对网络热点具备敏锐嗅觉，可以交叉运用教育学、心理学、社会学等多学科支持教育工作，切实提升网络心理健康教育质量。

##### 1. 与思政教育相结合，发挥教育合力

第一，注重营造隐性育人环境。高校思政教育重视挖掘隐性教育资源，这一点与心理健康教育要求相契合。环境与人是相互影响的关系，因此育人过程中要重视环境的创设与改造<sup>[4]</sup>。高校应该主动转变教师主导的教学模式，基于网络环境探索教育功能的发展空间，挖掘各类隐性教育资源，如利用重要节日组织心理健康教育、思政教育融合的主题活动，如党建周年庆、建国周年庆、历史纪念日活动等，宣扬正能量，对学生施加正向的心理影响。

第二，吸纳生活化教育内容。探寻思政教育和心理健康教育的融合路径过程中要着眼于真实的生活案例，教育者要主动树立学生视角，选择易于吸引学生注意力、引发学生共情的教育内容，让融合教育模式凸显意识性、形态性，避免空洞的理论内容宣讲，而是追求教育内容生活化，增强教育内容对学生的感召力、影响力<sup>[5]</sup>。选择大学生关注的热点话题，关注生命、社会、人性等方面的主题探讨，让教育做到因势利导，引领学生尊重生命、宽容他人、崇尚正义，让学生的思政素养

和心理素质实现协同提升。

## 2. 整体提升教师队伍素质, 推进合作教研

组织校内、校际的学生心理健康问题交流研讨会、大学生心理健康教育讲座, 推进合作教研机制建设, 全体教师共享心理健康教育资源, 积极分享成功经验<sup>[6]</sup>。高校要重视和兄弟院校的合作交流, 合理研究创新网络心理健康教育内容和方法的路径, 共同聘请专家学者到校开展指导工作, 向心理教师传授先进的教育理论、科学的教育方法。同时, 培养班级心理委员、树立网络心理健康教育标兵, 带动更多大学生参与网络心理教育活动, 营造积极、向上的心理健康教育环境, 发挥榜样的带动作用。

### (四) 优化大学生网络心理健康教育环境

环境是隐性教育资源, 开放、自由、丰富的互联网环境为我们提供丰富的心理健康教育资源的同时也增加了教育管理工作难度<sup>[7]</sup>。网络教育模式下, 高校心理健康教育环境中要立足安全上网环境建设和网络道德教育两个重要角度。

#### 1. 加强对网络平台的运维管理

在利用微博、微信、抖音等网络平台支持心理健康教育的同时也要重视对平台的管理, 从技术和内容两个层面重点开展管理工作。

技术维护由校内专业技术人员负责或者委托第三方。一是监控平台发布的信息内容, 动态防控病毒入侵以及其他威胁平台安全的风险因素, 及时屏蔽对大学生心理健康不利的信息; 二是为大学生提供稳定的平台服务系统, 保证他们随时能够使用平台开展学习、工作; 三是重视网络心理健康教育媒体平台和其他平台的链接切换管理, 维护平台内的心理测评系统, 满足学生自主测评的多元需求。

内容维护环节要做好职责分工, 管理队伍内部成员要协调配合, 确保网络心理健康教育内容充实, 增强平台教育内容对大学生的吸引力。

#### 2. 重视营造网络道德自律的良好氛围

引导大学生形成网络道德自律意识和能力是构建网络心理健康教育环境的重要一环, 重点在于配合心理健康教育内容和方式引导学生自觉抵制劣质网络信息, 使学生形成积极的学习态度和乐观的生活态度。

首先是激活大学生的网络道德自律意识。意识指引行动, 高校可以通过环境建设手段引领大学生形成良好的网络道德自律意识。比如在教学楼走廊、食堂门口、宿舍区域设置网络心理健康宣传画报和主题海报专栏, 让学生耳濡目染, 自然而然地接受网络道德教育。同时, 以专业、班级为单位组织开展网络热点分享会、思政教育主题辩论赛, 多渠道渗透网络道德自律意识。

其次是提高大学生的网络道德自律能力。结合案例指导学生掌握网络信息甄别方法, 基于学生的网络行为、上网时长建立奖惩机制, 把学生的网络行为记录录入作为个人道德成长档案, 跟进了解学生的网络道德自律能力发展动态, 为网络道德教育提供可参考的资料。

### 结语

网络时代背景下, 当代大学生的心理问题更为复杂、多样, 包括情感障碍、就业焦虑、沉迷网络等, 显然传统的心理健康教育模式无法切实满足当前大学生的心理健康教育需求, 构建网络心理健康教育模式的需求紧迫, 要求构建完善的网络教育平台, 衔接线上教育和线下教育, 重构心理健康教育内容和方式。

互联网发展正在悄然改变社会生活方式, 高校心理健康教育工作也面临新的机遇和挑战, 大学生网络心理健康教育模式的构建和运行必须立足当代大学生的真实心理状态和现阶段的网络环境特点, 坚持基本的教育原则, 高度关注当代大学生的常见心理问题, 整合多方力量, 协调配合开展教育工作, 扩大高校心理健康教育工作范围, 为大学生的健康、协调发展提供有利条件。

### 参考文献

- [1] 孙莹. 关于大学生网络心理健康教育研究[J]. 传播力研究, 2020, 4(18): 183-184.
- [2] 刘路, 张远芝, 何国珍, 等. “互联网+”背景下大学生心理健康教育的“心”路径[J]. 包头职业技术学院学报, 2020, 21(01): 84-88.
- [3] 田甜, 贾昊昱. 节气文化与大学生网络心理健康教育的融合路径探析[J]. 山西高等学校社会科学学报, 2021, 33(10): 55-60.
- [4] 王译莹. 新时代大学生网络心理健康教育研究[J]. 赤峰学院学报(自然科学版), 2021, 37(01): 102-106.
- [5] 白毓秀. 新媒体环境下大学生网络心理健康教育的开展策略[J]. 学园, 2020, 13(27): 76-77.
- [6] 张文强. 运用新媒体加强大学生网络心理健康教育分析[J]. 传播力研究, 2020, 4(22): 118-119.
- [7] 郑月红. 大学生网络心理健康教育的困境与突破路径[J]. 江苏航运职业技术学院学报, 2021(04): 100-101.

作者简介: 张丽艳, 1983年3月生, 主治医师, 沈阳师范大学校医院医生。辽宁医科大学临床医学本科毕业, 辽宁中医药大学中医五官硕士毕业。作者长期在高校医疗临床一线工作, 同时承担沈阳师范大学本科生健康教育课程授课工作。主要研究方向: 临床医学。