

# 高校网络心理育人工作的创新路径探析

李佳宁

西安医学院临床医学院

**摘要：**高校心理育人工作不可忽视“网络”这一重要的时代要素，网络心理育人顺应时代发展需求，为提升高校育人质量带来积极影响，与此同时也带来一些挑战。本研究在此基础上，充分挖掘网络优势资源，探究网络心理育人的创新路径，通过提升育人队伍专业素养，形成师生协同并进新样态；构建智慧育心网络平台，营造良好的心理育人氛围；丰富网络心理育人资源，构建线上线下联合式育人模式；建立各级互动协作机制，打造网络心理育人新生态，以期高校网络心理育人工作提质增效，实现高校心理健康教育的深远发展。

**关键词：**高校；网络育人；心理育人

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2025.02.143

## 引言

随着新形势下互联网科学技术、人工智能、5G技术等信息化手段的迅猛发展和广泛应用，互联网不仅突破了时空界限，还以信息传播效率高和开放度强的特点深入地影响着当代学生的学习和生活。当前的“00”后大学生与网络时代相伴而生，他们具有充沛的创造精神和创新活力，对新鲜事物具有天然的好奇心，网络恰好迎合了大学生的自主需求，在带给他们诸多便利和满足的同时，也给他们的成长和发展带来了不容忽视的挑战。

### 一、关于网络心理育人

近年来，教育部发布的《高校思想政治工作质量提升工程实施纲要》为高校心理育人工作提供了理论指导。不同于一般的心理健康教育，心理育人的内涵更为丰富，包括育人对象从少数学生向全体学生转变；关注内容从特殊心理问题向心理成长问题迈进；从发掘育人资源向全员育人模式发展。网络心理育人是指在心理育人的基础上，融合“互联网+”的理念，充分利用网络媒体的优势，开拓信息化的育人路径，从而实现网络的心理育人以及心理育人的网络化。<sup>[1]</sup>

### 二、网络心理育人工作的机遇与优势

#### （一）顺应时代发展，满足教育改革的需求

出生于1995—2009年之间的当代大学生，他们被称为世纪之交时段诞生的Z世代。<sup>[2]</sup>互联网成为Z世代大学生的重要场域，他们深刻地嵌入这个网络时代，Z世代与互联网相互影响、相互塑造。一方面网络时代促成了Z世代大学生的心理健康发展，形成了不同于前人的性格特征，表现为注重个性、思维开阔、独立性强等；另一方面网络时代中的Z世代大学生也随之产生了一些心理问题，如：好奇心缺乏、注意力下降、耐心不足等。<sup>[3]</sup>可见，要顺应时代发展，满足学生的心理需求，心理育人工作不可忽视“网络”这一重要的时代要素。要保持

教育活力就需要坚持教育事业的改革创新，<sup>[4]</sup>教育信息化是推进教育改革的必要手段之一。因此，推进心理育人工作与信息技术深度融合是实现教育信息化的重要工作内容。

#### （二）融合网络平台，拓宽心理育人的广度

当代学生的学习和生活离不开网络平台，各类网络平台的开发和运用拓宽了心理育人工作的实施路径，其中包括心理课程、心理咨询、心理知识宣传、心理测评等。学习通、慕课、易班优课等网络学习平台让心理课程的学习更为灵活，与传统的心理健康教育相比网络平台能够跨越教育时空、降低教育成本、实现资源共享。线上的心理咨询不受地域和时间的限制，给来访者提供了更多的灵活性和便利性，且为对心理咨询有所顾虑的学生提供了隐蔽性更强的沟通方式。学生可以通过电话、微信、QQ等线上渠道随时随地寻求心理帮助，老师也可以实时了解学生的心理动态。心理健康教育网站、微信公众平台在高校的心理知识宣传当中发挥着积极的推动作用，在心理知识普及方面覆盖面广、传播效率高，方便学生广泛查阅相关内容。网络平台心理测评资源丰富，满足学生个性化心理需求的同时也便于及时查看测评结果，有助于学生进一步认知自己的人格特征和心理状态等。

#### （三）深挖网络土壤，丰富心理育人的资源

教育资源是开展任何教育教学工作中都不可或缺的基础性资料，对教育发展的形态和水平起到动力作用。心理育人的内容不仅包括心理知识科普以及心理咨询，还扩展为心理成长、心理保健等发展性心理课题。互联网中整合了各类海量的心理教育资源，包括图书资料、视频影音、科学前沿、实时资讯；也搭建了开放、便捷、交互的共享资源平台，在有限的时间和空间下实现多主体、多维度、全方位的线上线下联动。学生在网络平台

可以随时下载、上传、共享满足自己需求的文献和视频资料等,也可以在网络中参与互动讨论,随时分享自己的思想观念。教师依托互联网平台开展学术性或实践性的探索,可以查阅最新的心理案例、学科资源和数据资料,实现教师教学、科研和心理辅导的专业化能力提升。

### 三、网络心理育人工作的问题与挑战

(一) 网络环境的特殊性容易诱发受教育者的心理问题

青少年正处于成长发展的关键时期,互联网本身所具备的虚拟性、交互性、开放性等特点给其带来新鲜体验的同时,也对其心理健康产生了一定的负面影响。<sup>[5]</sup>首先,网络环境的虚拟性容易产生自我意识的偏差。互联网环境推崇自由、开放,在虚拟世界中学生可以发挥想象塑造个性自我,与此同时容易混淆真实自我和理想自我,更易导致不准确的自我认知。其次,部分学生自制力不足,容易对网络产生依赖心理。互联网已经深入渗透到大学生的日常学习、娱乐生活、人际交往中,部分学生容易沉溺其中,甚至网络成瘾。最后,网络信息冗杂,容易激化心理冲突。互联网信息纷繁复杂,打开了青年认识世界视野的同时也容易禁锢思维空间,从而产生不满、怨恨、压抑等负面情绪,从而滋生消极心态。<sup>[6]</sup>

(二) 育人队伍专业性不足,受教育者参与度不够

部分高校的心理育人工作往往由学校心理健康中心教师、辅导员等组织开展,以上具备心理学专业背景的人员虽然能够顺利开展心理教育、宣传科普等方面的线下工作,而能够熟练运用互联网思维和心理工作者数量甚少,大多还不兼备跨界育人的能力,相当一部分人员对网络心理育人工作处于不会用、不善用的状态。因此,在一定程度上对网络心理育人的发展形成阻碍。此外,网络心理健康教育建设以教育者的认知和需求为主,对学生的实际需求把握不够。教师对网络的依赖性、敏感度远不如学生,对网络资讯和网络资源的开发利用落后于学生。而在现实的教育环境中,教师在网络心理育人工作中占主导地位,网络心理育人的资源主要由教师传递给学生,往往教育内容不够丰富、教育方式吸引力不足、教育形式较为单调,难以激发学生的积极性。

(三) 网络心理育人线上线下联动性不足,育人质效不强

部分高校缺乏对网络心理育人工作的统筹规划,心理健康教育线上线下联动的系统性、协调性不够成熟。大部分高校通过线上的形式进行新生心理普测及相关数据统计、分析等工作,而心理课程、心理咨询以及团体辅导活动等基本还是以线下的形式开展。线下的心

理辅导针对性强,有利于关注学生的个性化心理需求,但由于时间和空间限制往往覆盖面小、影响力不足,只能满足少部分学生的心理发展需求。此外,线上的心理辅导工作由于网络虚拟性的特点,在沟通过程中师生之间难以洞察对方的情绪情感、行为表现等有价值的非言语信息,心理辅导的实际效果也会大打折扣。

### 四、网络心理育人工作的优化策略

(一) 提升育人队伍专业素养,形成师生协同并进新样态

随着教育信息化的不断发展,对网络心理育人这支队伍提出新的要求。第一,网络心理育人队伍建设。高校需要重视组建一支专业性和稳定性强的网络心理育人队伍,这个团队以心理专业人员为主,结合各类专业背景,其中包括但不限于心理健康教师、辅导员、信息技术教师及网络管理人员等,形成互补且稳定的专业化队伍。第二,专业队伍的提升和培养。对网络心理育人队伍进行系统化、专业化的培训,以提升相关人员的理论水平和实践技能。培训内容包括以下方面:一是心理健康知识普及。教师除了要掌握学生的心理发展一般规律和常见的心理问题等知识之外,还需要扩展至心理咨询、团体辅导、危机干预等专业技能。二是信息化技术操作技能。对QQ、微信、微博、短视频社交媒体等平台的熟练运用,可以及时、有效地开展线上心理辅导和危机干预;通过对网络中的文字、图像、音频、视频等数据的剪辑和处理可以创作大学生喜闻乐见的网络心理健康教育作品。三是言语交流技能。网络环境中更强调用户间的交互性,故而需要把握对方的心理特点和个性化需求,运用更符合大学生口味的表达方式,以生动、活泼的互动风格形成良性的互动交流模式。

(二) 构建智慧育心网络平台,营造良好的心理育人氛围

一是构建“互联网+”思维的智慧育心平台。采集学生的个人基本信息、心理测评、日常网络互动等相关数据,建立学生心理成长档案,了解学生的心理状态、思想动态、行为表现等关键信息。利用网络平台的大数据处理、分析和统计等功能对学生信息进行全方位整合,实时摸排并预测学生的心理健康动向。此外,设置心理咨询和互动空间等交流平台,为学生提供“一对一”的线上心理辅导、交流互动等服务。二是推进网络心理育人“一站式”学生社区建设。学院通过搭建网络化的心理交流“圈子”平台,以班级心理骨干为抓手,以微信公众号、微博、短视频平台等为主要媒介,定期发布心理健康相关话题,集心理科普、互动交流、预约咨询、

文化作品于一体,积极推进社区网络心理教育的集中化、专业化和多元化发展。三是依托新媒体平台扩大心理育人辐射面。高校应充分利用现有的新媒体平台,有针对性地开设满足学生实际需求的专栏,这些专栏的内容包括入学适应、自我认识、学业管理、人际交往、生涯发展等心理教育的内容,充分利用好心理健康教育网站、微信公众号、直播、短视频号等新媒体平台开展全方位的网络心理健康知识宣传。

(三)丰富网络心理育人资源,构建线上线下联合式育人模式

互联网中的心理育人资源丰富,但又复杂、多变,高校的心理健康工作者应该守好“入口关”,强化网络内容的监管,为大学生提供一个安全、健康的网络学习环境。同时,充分了解并尊重学生的心理需求,结合时下的热点问题,聚焦学生的关切问题,精心设计心理健康教育内容,让学生在平等、尊重的心理氛围中借助新媒体学习心理理论知识和心理调适技能等。此外,高校还应实现多向交互性的教学模式,加强线上线下的联动。一是推进线下心理育人资源网络化。根据学院的特色和大学生实际需求开展形式多样的线下心理活动,打造心理工作的专业化、创新化、品牌化,并将优质的线下心理活动引入网络空间。二是促进网络心理资源落地生化。融合在线直播、慕课等网络平台增加教育信息的传递通道,充分开发“网络名师”“心理大咖”的优质育人资源,畅通线上线下的互动渠道,实现线上名师的线下互动。此外,学生可以建立网络学习小组,定期在线下深入开展学习、研讨活动,从而促进线上线下优势互补、资源共享。

(四)建立各级互动协作机制,打造网络心理育人新生态

高校应顺应时代发展,将网络育人与心理育人有机结合,实现各方资源的有效联动。第一,打造“自上而下”纵向育人生态。一方面要加强顶层设计。学校层面应加强对网络心理育人队伍的管理,将多方职能部门统一纳入管理,整合各方优势资源,充分发挥心理健康教师、辅导员、网络管理员等的专业力量,寻求“统合性”工作思路,既“各尽其职”又“协同并进”。另一方面搭建大数据平台,通畅网络工作机制。学校的网络中心负责心理育人大数据平台监控,大学生心理健康中心提供专业支持并负责平台运营,各二级学院组织安排并积极参与平台的使用和反馈,辅导员、心理教师根据平台权限分级查看学生的心理数据,做好学生的心理动态追踪。建立以心理委员、宿舍长为主体的朋辈心理互助机制,

共同参与平台的交流和互动,更易与学生群体思想同频共振,多方面了解并体验学生内心和思想。第二,构建“从里到外”的横向心理育人生态。网络心理育人工作是一项系统且长期的工程,学校应充分发挥社会、学校、家庭等多方的组织力量。在社会层面上,各大媒体应以“5·25大学生心理健康日”等节日为契机,把握大众的心理需求,加强心理健康教育知识的宣传工作。此外,学校应与医院或专业心理健康机构建立合作关系,通过大数据平台实现资源共享,畅通沟通机制,引入专业力量参与心理健康教育与服务工作。在学校层面上,落实“五位一体”的心理育人工作格局,并深入融合“互联网+”思维,协调各组织系统发挥心理育人功能。家庭层面上,在互动交流中了解学生的性格特征和心路历程,学校以线上线下的形式向家长普及网络和心理健康知识,提升其心理健康意识,充分发挥家长在心理问题识别、辅导、反馈等方面的积极作用。

### 结语

网络心理育人工作是新时代提升高校育人质量的应有之举,也是心理健康教育改革的有力推手。高校应主动把握互联网时代大学生的心理发展需求,正视当前工作的问题和挑战,充分发挥“互联网+”的创新活力,积极探索网络心理育人的内容、形式和方法,深耕网络土壤、挖掘优质资源,为大学生的成长发展提供科学、专业、有效地心理健康教育服务,实现高校心理健康教育的深远发展。

### 参考文献

- [1] 黄明芳. 高校网络心理育人体系的生态建构[J]. 教育评论, 2019(11): 94-99.
  - [2] 沈杰. Z世代: 时代与社会多重规定性的建构[J]. 中国青年研究, 2022(08): 5-13.
  - [3] 关春华, 王科. 适应Z世代大学生心理特点的思政教学理念与载体创新[J]. 中学政治教学参考, 2023(20): 13-16.
  - [4] 顾明远, 蔡宗模, 张海生. 中国教育改革发展的昨天、今天和明天——顾明远先生专访[J]. 重庆高教研究, 2019(2): 5-11.
  - [5] 谢玉进, 曹乃馨. 我国青少年网络行为特点及其引导策略[J]. 电子科技大学学报(社科版), 2019(5): 60-66.
  - [6] 李东坡, 贾新媚. 青年网络心态的问题表征与培育路径[J]. 青年学报, 2023(04): 70-76.
- 作者简介: 李佳宁, 1995-, 女, 汉族, 陕西西安人, 硕士, 助教, 主要研究方向: 心理健康教育。