

“互联网+”背景下高职院校学生心理健康问题的成因分析

陈婷

(湖北国土资源职业学院 湖北 武汉 430090)

[摘要] 本文依据“互联网+”背景下,分析高职院校学生心理健康问题产生的成因,从网络的虚幻性、开放性特征;自身适应能力不足引发的危机;高职院校心理健康教育工作存在的不足三方面进行了剖析。

[关键词] 互联网+; 高职院校; 心理健康问题; 成因分析

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.04.275

高职院校学生作为我国大学生群体内的重要组成部分,其心理健康问题不容忽视。随着国家对于职业教育的愈加重视,高职院校心理健康的成因探讨越来越受到学界关注。本文拟从“互联网+”视域下就高职院校学生心理健康问题成因从外部环境、内在因素以及学校教育三方面进行研究。

一、网络的虚拟性、开放性特征

新世纪已经步入互联网+时代,互联网能够在瞬息之间给我们提供海量的信息。与此同时,在网络世界里,由于其超越地域、时间和空间限制的特性,能够使人们迅速建立虚拟的人际关系。人们交往往往不知对方是男还是女,是成年人还是未成年人,网络交往的隐匿性和开放性,使高职大学生在现实世界中无法实现的东西在网络世界中能逐一变成现实。长期沉溺于网上交流,易使人在现实世界更容易封闭和孤立自己,更加不适应现实社会。由于缺乏必要的引导教育,尤其是网络上传播的一些色情、暴力、低俗内容,容易使部分自控力较弱的高职大学生沉溺于网络。因此,若高职大学生过度的涉猎,不健康的网络信息,既不利于其个人身心健康,更容易引起高职大学生心理的畸形。

尽管高职院校和各级职能部门早已在心理健康教育观念做了大量的宣传,虽然社会对心理健康教育观念表示认同,然而受一些固有的旧观念的长期影响,使得一部分有心理困惑的高职大学生拒绝与高职院校心理健康教育工作者或专业心理咨询师沟通和交流,本来通过心理健康教育工作者的引导,其可以通过适当的方式排解心中的郁闷,解决困惑,调整心态,相反,由于其顾忌所谓的影响或隐私,使其更加郁闷、更加困惑,更加容易引起心理困惑和问题。但是,当其在网络上冲浪时候,心中所有的郁闷和困惑都烟消云散。然而,当其离开网络世界,回到现实生活,心中的郁闷困惑依然如故,其错误地认为心中的困惑和问题在现实中是无法得以解决的。现实世界与网络虚拟世界形成的巨大反差,使得这些高职大学生以为只有通过在网络虚拟世界冲浪得以解脱。因此,必然会导致恶性循环,使其心理困惑和障碍更加严重。

二、自身适应能力不足引发

第一,部分高职学生缺乏独立生活能力。进入大学校园后,需要独自生活,自身适应能力不足就会引发一系列心理变化,就会慢慢形成心理障碍或心理困惑。为此,一些高职大学生就会逃避现实生活,其就有可能借助上网逃避现实世界,沉迷于虚拟的网络世界。

第二,有些高职大学生,在义务教育阶段和非义务教育阶段,没有养成好的习惯,其学习基本功底不扎实,学习没有积极性,成绩不理想,不能辩证的看待一些社会现象,对学习和生活缺乏正确认识,往往就借助上网逃避现实世界。

第三,部分高职学生缺乏明确的职业规划,无论是学习还是对未来的人生都缺少动力和激情,因此,其迷恋上网游戏,在游戏的过程中获得某种成就感,满足了现实世界中所不能满足的东西。在当今竞争日趋激烈的社会背景下,高职大学生倍加感觉到生活、学习、就业等方面的压力,他们需要排解心中的困惑与压力,而网络在一定程度上给高职大学生提供了一个

平台。

三、高职院校心理健康教育工作存在不足

第一,高职院校心理健康教育资源的不足。高职院校学生的心理健康教育,主要是通过教师运用传统授课方式道让高职大学生了解有关心理健康的基本知识和基本技能,由于时间和空间的局限,使得心理健康教育资源信息没有办法大范围的传播,而且教师所传授的资源信息不一定能够做到有的放矢。加上信息资源量的限制使一部分高职大学生在选择适合自身的信息资源时候,基本上没有选择的空间。

第二,高职院校心理健康教育理念的缺乏。大部分高职院校心理健康教育的注意力主要集中在出现心理健康问题学生层面,而忽略了心理健康教育应面向所有的高职大学生。据调查,大部分高职院校的学生对基础性的心理健康知识缺乏了解,更谈不上对自身心理健康进行调节,这同高职院校大学生心理健康教育只注重学生个体而忽略大学生群体有着密切联系。在实施高职大学生心理健康教育的过程中,部分高职院校单纯地理解为高职大学生心理困惑和心理问题咨询、或心理问题治疗,却忽略了高职大学生心理健康教育旨在预防和不断提高大学生心理素质,使高职大学生逐步提升自身心理调适的能力。

第三,高职院校心理健康教育与其他方面的教育衔接存在问题。当前,很多高职院校心理健康教育与学校其他方面的教育存在脱节。高职院校大学生心理健康教育是一项长期、复杂而系统的工程,其与高职院校各个领域和学科专业教学有着不可分割的联系,然而如何将心理健康教育有机融入各专业课进行教学几乎还是一片空白,高职教师如何将大学生心理健康教育与本学科特点相融合的意识观念较弱。另外,师资力量薄弱,教育内容单一,也是制约高职院校心理健康教育良性发展的重要因素,部分高职院校大学生心理健康教育的开展主要通过心理健康教育讲座,或在高职大学生入学时搞心理问卷调查,或者开展几次心理测验而已,缺乏完整的教学教育课程体系 and 系统的教学计划。高职院校大学生心理健康教育开展的重点不突出,主、次不分明,因此实际效果收效甚微。

总之,我国高职院校学生心理健康问题不容忽视,互联网+时代的到来,更是对高职院校的教育工作者和管理者提出了更高的要求。如果从外部环境的打造、内在因素的提升以及教育理念和教育环境的改善进一步加强研究,是每一位教育工作者都应该认真思考的问题。

参考文献

[1]何丽娜.高职院校学生心理问题分析与心理健康教育策略[J].中国成人教育,2013(22):79-81.

[2]王维亚,杜学利,符晓曼.高职院校学生心理健康问题调查及影响因素分析[J].河南职工医学院学报,2013,25(03):335-337.

基金项目:湖北省高校学生工作精品项目:育人先育心——做心理健康人,创精神文明风(编号:2019XGJPB3021)研究成果之一。