

# 移动互联网背景下高校心理健康教育管理问题与反思

芦佳 张峰升

(郑州轻工业大学电气信息工程学院 河南 郑州 450002)

**[摘要]**进入新时期以来,我国各项事业均快速发展,取得了十分理想的成绩,特别是教育事业以惊人的速度向前发展。对于高校大学生的心理健康状况研究是从20世纪80年代开始的,发展到今天为止,我国各大高校都开始了对高校大学生的心理健康教育研究,并对其进行理论分析与实践研究,关于高校大学生的心理健康教育管理问题也逐渐地成为各大高校的重点研究问题,尤其是在近些年,信息技术的高度发展使得整个社会都全面进入了互联网时代,对于高校的心理健康教育工作来说,带来了不同的机遇和挑战。基于此,针对移动互联网背景下的高校心理健康教育展开探讨。

**[关键词]**移动互联网;高校;心理健康教育;管理问题;反思

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.07.014

## 引言

当代大学生承担着越来越大的心理压力,因此在高校做好对心理问题的预防、诊断及治疗就显得愈发重要。2018年中央有关部门印发了《高等学校学生心理健康教育指导纲要》,进一步明确高校学生心理健康教育的总体思路和具体举措。但当代大学生的心理健康教育仍存在着力度不够强、方法不够新、覆盖不够广等问题。针对高校大学生群体心理健康教育及解决心理问题的模式和方法亟待推陈出新。

### 1 移动互联网背景下高校心理健康教育管理问题

#### 1.1 大学生心理健康受到冲击

互联网时代的多元性和开放性,决定了其对大学生的认知、情感、人格和人际的影响是多方面、多角度和多层次的。大学生长时间接触网络会导致感知能力降低,容易丧失时间感或错估时间;过多过快的信息负荷,难以在大脑里留下深刻印象,还会导致大学生思维能力降低和钝化;网络“绑架”了大脑的思维,海量信息的碎片化呈现,牺牲了大学生的深度阅读和思考能力,难以构建个体的知识体系;大学生在互联网通过文字和符号进行情感互动,无法感受面对面交流的情感体验,冲击对大学生现实人际交往能力的培养;过多沉浸于网络游戏的血腥暴力,大学生容易出现情感麻木和自我迷失;网络与现实多重身份角色的频繁切换,容易引发大学生自我同一性的冲突与混乱;过多的网络交往势必疏远现实社会中的人际交往,两者此消彼长;互联网的人际关系呈现不稳定性和肤浅化特性,也弱化了现实人际交往的信任感,危害个体心理健康。

#### 1.2 心理健康教育体系建设欠缺系统化

我国目前很多高校都存在这样的问题,在心理健康教育上投入不足,体系建设得不够完善,进而引发了很多心理健康教育管理问题。例如,个别高校既没有针对学生个体建立相应的心理健康档案,也没有对其进行跟踪监测;学校的辅导教师以及心理辅导中心等组织在工作的衔接上不够充分,在心理健康教育上投入的不足,心理教师缺乏专业的系统性培训。基于这样的问题,高校在心理健康教育体系建设方面存在缺陷,无法发挥出其真正的价值与优势。

#### 1.3 教师教学理念和水平有待提升

因大学院校部分教师的教学水平还有待提升,尤其是较早入职的教师,利用移动互联网进行创新教育的技能还比较薄弱,未将心理健康教育按照时代发展和学生特点进行创新和改革,未利用移动互联网技术将心理健康教育资源进行丰富和优化,使心理健康教育不符合大学学生的心理以及生理的发展需求,忽视了大学学生在学习过程中的心理诉求和发展情况,阻碍了对大学学生身心健康的培养。

## 2 心理健康教育管理的模式构建

### 2.1 创新心理健康教育课程教学模式

授课教师通过提高课堂教学效果,不断提升教学质量,发挥其在心理健康教育中主渠道的作用。心理健康教育的专业性较强,授课教师最好是既有心理学理论知识,又有心理咨询等实践咨询经验的“双师型”教师。但这些心理教师在承担繁重咨询工作的同时,很难完成全校所有专业、所有班级心理健康教育的教学工作。大量的兼职教师存在授课专业化程度不高、教学效果不理想、专业水平参差不齐的问题,难以满足学生心理健康成长的需求。为此,教育部可探索组建一支心理健康教育的专家队伍,建构优质心理健康教育课程资源,设置专题模块,构建心理健康教育资源的“网络超市”,为大学生提供多层次、高品质的公共教育服务,让学生可以通过互联网平台找到需要的心理健康知识,实现自主学习、个性化学习、泛在学习,这有助于其通过自我教育来提升心理素质,合理建构自身的知识体系。此外,高校心理健康教育课程也可以推行混合式学习,将线上学习与线下课堂有机地融为一体,优化课堂教学,为学生提供匹配专业程度更高的优质心理健康教育课程教学模式。

### 2.2 心理教育管理的基础性目标

在互联网时代,想要建立更为完善的心理健康教育管理体系,就需要设置基础性目标。可以参照全面发展理论,综合我国高等教育的基础性要求来对高校大学生的心理状态加以分析,除了需要大学生具备基础的心理素质以外,还需要在审美、创造性以及生存能力上进行相应的培养,需要针对不同成长阶段以及不同年龄层次的大学生制定出不同的心理教育目标。举例来说,对于个别有心理疾病或者在生活环境上存在

问题的学生,需要针对其在日常和学习过程中出现的不良行为进行心理干预,帮助他们走出心理上的困境,提高他们的心理素质,这也可以是心理健康教育的重要目标群体;对于一般性的学生,可以对他们制定出适应性的教育目标,虽然绝大多数的大学生在心理状态上较为良好,但是个别情况下也会产生心理困惑,影响他们的学业以及个人能力的养成状况,尤其是在人际交往能力这样的维度上;站在所有学生的发展新目标上也可以让学生在适应环境的基础上获得最佳的发展方案,在移动互联网背景下提高学生的创新能力和学习水平,在提升高校大学生心理素质的前提下确保能够达到教育事业在综合发展上的最高层次需求。

### 2.3清除学生出现的负面情绪

将积极心理学理论知识和大学学生心理健康教育进行有机结合,可以有效帮助学生清除心理的负面情绪。教师需要针对不同学生群体出现的不同心理健康问题进行教育措施的制定,对学生心理问题的产生原因进行关注,及时开展针对性的心理健康教育,让学生在日常生活和学习中感受希望和幸福的光芒,改善心理健康情况。并且大学学生处于构建心理价值观的重要年龄阶段,教师不能将学生的心理问题一概而论,而是需要将其划分为心理素质和心理疾病两种情况,对学生不同的心理健康问题开展针对性的教育,通过这种方式消除大学学生的心理健康问题。并且,教师还应通过乐观的情绪去感染学生,通过对学生进行积极心理暗示的方式,构建出学生的积极心理框架,以此消除学生的负面情绪,使学生树立正确的人生观,帮助学生形成健康的人格。

2.4依托互联网海量资源,检索并选择适合的音乐作品用于心理健康教育

音乐治疗法的实施需要足够数量的音乐作品作为支持,因此,高校心理健康教师需要有足够多且符合标准的音乐储备。在互联网环境下,网络信息检索技术的运用能为音乐治疗法资源的扩充提供方便。大学心理教育老师可以依托互联网上的海量资源,检索并下载不同类型的音乐作品,从而满足不同大学生对不同音乐旋律和节奏的差异化需求。而要满足此要求,高校心理教育老师一方面需要具备足够的专业知识,能够依据不同旋律、节奏对人的生理和心理的作用选择出合适的音乐;另一方面还需要具备一定的互联网应用技术,了解互联网资源查询办法,知晓音乐资源下载方式。有了足够的、多样化的音乐资源,就能保证高校心理健康教育的音乐治疗顺利开展。

### 2.5更新教师教育理念

在移动互联网环境下,教师要不断更新自身教育观念,摒弃传统教学观念,树立“以学生为主体”的观念和视学生为平等个体的理念,并充分发挥移动互联网在心理健康教育当中的优势和特点,为大学学生创新和改革多样化心理健康教育方式方法,引导大学学生积极参与到自我反省、自我治愈当中,指

导学生改正自身存在的不良行为,为大学学生今后的健康发展打下扎实的基础。

### 2.6开展心理咨询与辅导,畅通服务路径

微信具有平等、开放、保密、实时、互动和发展的特点,这决定了越来越多的大学学生成为微信的使用者,也成为他们寄托心灵的地方。日常的心理健康咨询中有一部分大学学生往往会对面对面的心理问题咨询服务形式产生畏惧心理,害怕隐私被泄露、担心沟通有障碍,不能很好表达自己的真实想法,进而在心理咨询时会回避一些问题,影响了咨询的效果。而利用微信则可有效解决这一问题,消除大学学生的尴尬和不安。在微信公众号中,可以开设专栏,定期邀请学校心理健康教育中心的老师或者专家为大学学生讲解有关心理健康的知识,同时还可以与大学学生在线互动,使他们敞开心扉,更加主动地分享内心的想法,并接受教师的指导。专栏的开设可以更好地服务大学学生,解决他们的心理困扰,满足他们的心理需求。

### 2.7创新工作路径,引导正向舆情

心理健康教育应该跟随着时代的步伐不断革新,针对目前年轻大学生的心理特征有的放矢地开展工作。一方面,要充分发挥心理课程课堂教学的主渠道作用,通过学生喜闻乐见的方式增强他们对心理健康的认知感,提高学生对心理健康的重视程度;另一方面,结合学生心理工作实际,创新方式方法,树立特色品牌,例如通过“树洞”倾诉、“知音姐姐”24小时在线咨询、心灵信箱等方式,为大学学生提供一种心灵诉说的渠道,让导师、辅导员成为他们幕后的心灵呵护者,缓解直接面对时的尴尬与拘谨。在畅通信息反馈渠道的同时,又能给予学生心灵上的安抚,当学生对某种方式产生信赖时,更愿意敞开心扉得讲述自己的故事,从而有利于形成良好的心理健康教育氛围。

### 结语

面对目前在校大学生心理问题高发的局面,作为教育工作者,不但要进行正确诊疗,更要追根溯源,加大在校大学生心理问题的宣传普及,包括线上心理教育宣传片的播放、定期的心理问卷调查等,以提高大学生的心理健康状况

### 参考文献

- [1]冯洁茹,代将来.“互联网+”背景下高校“边缘生”心理健康教育研究[J].公关世界,2021(8):61-62.
- [2]徐悦.“互联网+”背景下高校心理健康教育生态系统的构建[J].安徽工业大学学报:社会科学版,2021(2):115-117.
- [3]张钺.“互联网+”背景下高校心理健康教育模式构建研究[J].船舶职业教育,2019(6):69-71.
- [4]余婷.移动互联网背景下的大学学生心理健康教育问题探索[J].明日风尚,2019(4):79.