

互联网时代大学生心理健康教育管理模式研究

李双月

(华北理工大学轻工学院, 河北 唐山 063000)

[摘要] 在过去多年的发展过程中, 高等院校出现了一些学生心理问题引发的安全事故, 这使得各个院校心理健康教育活动迅速升温, 并成为高等院校教育体系的重要组成部分。当前, 很多院校建立了专门的心理辅导机构, 用来解决学生在学习和生活中出现的心理问题。但是, 一些院校所开展的心理健康教育活动并没有达到预期效果, 没能有效发挥心理健康教育活动的战略价值。在这种情况下, 教育者有必要针对高等院校学生心理健康教育管理模式展开全面深入的探索。

[关键词] 互联网; 大学生; 心理健康

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.07.1001

随着社会经济快速发展, 我国对高素质技能型人才的需求越来越强烈。2019年高等院校开始扩招, 学生人数不断增加。大学生心理健康水平对其职业价值观有显著影响, 因此他们的心理健康情况逐渐为人们所关注。通过前期调研发现, 心理健康教育课程主要存在课程内容针对性不强、目标不明确、教学方法和考核标准单一、课时少、学生参与积极性不高等问题。因此, 如何开展心理健康教育课程改革是一个迫切需要解决的问题。中共中央、国务院关于《加快推进教育现代化实施方案(2018—2022年)》提出:“促进信息技术与教育教学深度融合, 支持学校充分利用信息技术开展人才培养模式和教学方法改革。”目前, 教育信息化建设发展进入信息化教学深入推进阶段。因此, 学生心理健康教育课程的信息化改革势在必行。

一、互联网时代大学生心理状态的变化

信息化时代, 高等院校大学生的心理状态发生了一定变化。一方面, 学生在生活与学习过程中会通过网络浏览信息, 但网络中存在一些不良信息, 这些信息会对学生的思想和行为产生不良影响, 甚至使学生形成不正确的价值观。另一方面, 学生容易对互联网产生依赖性, 出现社交孤独等心理问题。学生的这些心理问题如果得不到及时解决, 就容易引发更为严重的心理健康问题。

二、互联网时代大学生心理健康教育管理的不足

(一) 心理健康教育管理渗透性不足

在一些院校的心理健康教育管理模式中, 参与主体比较单一, 通常只是辅导员直接参与, 其他教师的参与度较低。心理健康教育管理工作仅仅依靠辅导员这一主体, 是很难取得较好成效的, 这是因为学生的心理问题主要发生在日常生活与学习过程中, 而辅导员与学生的接触非常有限。如果能够将心理健康教育管理渗透到学生的日常生活与学习过程中, 就能达到较好的效果。但是, 当前部分学校还存在心理健康教育管理渗透性不足的问题。

(二) 心理健康教育管理方式单一

结合高等院校学生心理健康教育管理模式运行现状来看,

辅导员所采用的心理健康教育管理方式比较单一。第一, 辅导员仍在使用传统灌输式的方法。这种硬性灌输方式使学生在心理健康教育管理活动中处于被动状态, 很容易引发学生的心理抵触。学生即使面临心理问题, 也不会主动与辅导员进行交流沟通, 使得心理问题得不到有效解决。第二, 辅导员没有采用线上心理健康教育管理方法, 导致线上师生互动不足, 没能进行心理健康教育管理的创新。

(三) 信息化技术融入不足

在院校心理健康教育活动中, 部分学校没有灵活使用现代化信息技术。部分教师在心理健康教育课程教学过程中, 甚至没有使用多媒体技术, 仅仅依靠自己的口述讲解。这导致心理健康教育课程非常枯燥, 无法激发学生的学习兴趣。除此之外, 部分教师在平时没有积极使用互联网工具获得教学活动的必备资源, 导致心理健康教育比较生硬, 很难达到预期目标。

(四) 校园文化的渗透性不足

高等院校在心理健康教育过程中, 应积极渗透校园文化, 通过文化熏陶的方式使学生更好地学习心理健康知识, 并依托文化活动不断丰富学生的心理体验, 排解他们存在的心理压力, 解决他们的心理问题。但是, 部分院校在校园文化建设过程中, 并没有融入心理健康教育管理内容, 没能发挥校园文化的作用。

三、互联网时代大学生心理健康教育管理模式的建立

(一) 心理健康教育管理模式建立的思路

高等院校建立和完善心理健康教育管理模式时, 可以从教育渗透、教育方式、信息技术和文化熏陶四个方面入手。教育渗透可以保证心理健康教育管理活动得到很好的拓展和延伸, 提高心理健康教育管理的成效; 教育方式可以促进心理健康教育管理活动灵活开展, 实现线上教育与线下教育的有效联动; 信息技术可以支持心理健康教育管理模式实现创新, 提高心理健康教育管理效率; 文化熏陶则可以促使心理健康教育管理模式得到潜移默化的实施, 使学生在平时的学习与生活中受到无形的教育。

（二）心理健康教育管理模式建立的内容

1. 实现心理教育的全面渗透。高等院校心理健康教育管理模式，应该以专项心理教育为主，以其他学科教学为辅。这样，就可以使学生在日常生活和学习过程中全面接受心理健康教育。这便要求院校加强对各学科教师的教育培训，使各个学科教师都掌握心理健康教育的有效渗透方式。事实上，院校的很多学科都能与心理健康教育建立起联系，因此各学科教师应该立足于心理健康教育内容，进行教学内容的有机结合，对学生展开心理健康教育。在各学科教学过程中，教师如果发现某学生可能存在心理问题，要及时与辅导员沟通，使辅导员能够尽快介入，尽早解决学生的心理问题。

2. 丰富心理健康教育的方式。在当前互联网时代，心理健康教育管理应该在坚持传统线下沟通模式的基础上，积极拓展线上教育方式。一些学生对于自身的心理问题，没有勇气与辅导员进行面对面沟通，而线上平台可以使其敞开心扉，大胆向辅导员倾诉自己的困惑和烦恼等。同时，辅导员还应该积极进行线下沟通模式的创新。比如，可以开展一些实践活动，使学生在实践活动中获得丰富的心理体验，排解自己的心理压力，掌握自我心理调适的方法等。在心理治疗过程中，辅导员应该避免过多使用说教模式，而应通过开展一些小游戏等活动使学生在趣味活动中逐渐放松自己，敞开心扉，得到疏解。在活动过程中，辅导员老师应该尊重学生，与学生进行平等的交流互动，这样才能提高心理健康教育管理效果。

3. 积极引入现代信息技术。第一，在心理健康课堂教育活动中，辅导员教师应该积极使用多媒体技术，利用形象生动的图片、音频、视频等展现枯燥的心理健康知识，以激发学生的学习兴趣。同时，教师还可以使用网络平台搜集一些优质的心理健康教育教学资源，以丰富教学内容和教学形式。第二，教师应该通过智能平台，实现心理健康教育管理活动在互联网环境中的有效延伸。教师可以利用微信公众号等加强与学生的互动，拓展心理健康教育管理工作的广度与深度，促进学生身心健康成长。

4. 充分发挥校园文化的作用。高等院校心理健康教育管理活动应该充分发挥校园文化的作用，使学生在校园文化中受到心理健康教育，从而提高心理健康教育管理的成效。这需要院校对心理健康教育管理活动的高度重视，并将其放在战略层面，使心理健康教育内容有机融入校园文化体系。这样，就可以形成“人人关心健康，人人维护健康”的校园文化。平时，学校应该积极开展心理健康教育实践活动，如心理读书会等。通过这些实践活动的开展，不仅可以使心理健康教育在校园文化体系中实现更好的渗透，还可以使学生在实践活动与校园文

化氛围中受到熏陶，进一步提高学生的心理健康水平。

5. 创新工作路径，引导正向舆情。心理健康教育应该跟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，更愿意敞开心扉地讲述自己的故事，从而有利于形成良好的心理健康教育氛围。

6. 加强组织管理，健全制度保障。高校应建立以校心理健康咨询中心为主，各二级心理咨询站为辅，各部门协调配合的心理健康教育工作体系。不断完善重点学生心理健康教育机制，梳理校心理中心与二级心理站之间的职责，例如三级、二级心理预警的学生由学院主导进行谈心谈话，一级心理预警的学生由校心理中心进行约谈，效果不佳时要及时转介到校外医疗机构；同时，要理清辅导员在心理危机干预中的角色定位，辅导员是大学生心理危机的预防者、事件处理的协助者、事件干预后的关注者^[7]。除此之外，高校要积极探索“三育人”的激励和考核机制，充分调动各方力量，落实落细相关责任，形成心理协同育人的合力。

四、结语

总之，当前院校心理健康教育管理模式还存在一些问题，需要进行针对性的改善和调整。院校应该逐步实现心理健康教育的有效渗透，使心理健康教育贯穿到全学科的教学过程中。同时，教师实施心理健康教育时，应该注意丰富心理健康教育的方式，积极引入现代信息技术，充分发挥校园文化的作用，使心理健康教育可以在学校内部顺利开展，取得预期的成效，提高学生的心理健康水平。

参考文献

- [1] 陈娜. “互联网+”时代院校心理健康教育模式的构建[J]. 宁波职业技术学院学报, 2017(06).
- [2] 吴丽玫. “互联网+”时代院校心理健康教育课堂教学改革探讨[J]. 常州信息职业技术学院学报, 2017(05).
- [3] 李喜梅. “互联网+”背景下院校心理健康教育模式探析[J]. 青岛职业技术学院学报, 2017(01).
- [4] 衣颖. 谈院校“互联网+”心理健康教育模式的构建[J]. 辽宁师专学报: 社会科学版, 2019(06).