

网络环境下中学生心理健康教育策略研究

许雅晶

深圳市福田区上沙中学

[摘要]随着互联网的普及,网络已经成为当今社会人们生活与学习的重要组成部分,网络的双面性也给初中生的教育带来了机遇与挑战。特别是初中整个阶段,正值学生心理与生理发育较为微妙而敏感的时期,在网络发挥其积极作用的同时,由于网络环境的复杂性与不可确定性,稍有不慎,不健康的信息就会侵蚀中学生的思想,对他们的心理健康产生负面影响。因此,如何科学且有效的引导学生将网络与他们的学习与生活有机结合起来,发挥网络的正面作用,利用网络积极开展心理健康教育,促进学生在学习进步与健康成长,提升使用网络的幸福感是本文将要重点研究的内容。

[关键词]网络;中学生;心理健康教育;策略

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.09.833

引言:

不可否认,网络已经成为中学生学习、生活中不可或缺的一部分,网络是他们茶余饭后消遣时间的首要选择,是他们查阅资料的得力助手,更是人与人之间交流感情的重要桥梁。然而,网络在为学生的学习与生活带来极大便利的同时,给学生心理健康造成的消极影响同样不能被忽视。如大部分初中生好奇心重、自控力弱,面对多姿多彩的网络环境,很多学生沉迷于其中不可自拔,患上了“网络沉迷症”,甚至有严重者很容易误入歧途,给他们的心理造成挥之不去的阴影。随着中学生出现心理健康问题的数量连续增长,引起了学校与教师的高度重视,必须要探索出在网络环境下对中学生开展心理健康教育的有效路径,充分利用网络得天独厚的优势,最终实现教育与治病的双丰收。

一、网络环境对中学生心理健康的影响

网络环境,不仅仅指的是计算机网络环境,在当代,网络环境涉及的范围更广,包含的内容更多,如手机网络环境、电视网络环境等,都包含于广义的网络环境之内,不管是积极的,还是消极的,都将直接影响中学生的成长成才,综合发展。当然,除了网络环境本身对中学生能够产生影响之外,网络环境中网民的素质、动机等也将直接影响着中学生的思想观念、行为举止。基于此,作为中学生成长路上的重要引领者与指导者,教师的首要任务就是尽可能发挥网络的积极作用,最大限度地降低其消极影响,因势利导,充分发挥网络在心理健康教育中独一无二的优势,从根本上提升网络心理健康教育的质量与效果。

(一) 积极影响

随着网络时代的悄然到来,网络已经成为中学生获取信息、了解时事、沟通交流、提升技能、开拓视野的重要途径与工具,网络对中学生的积极影响主要体现在几下两方面:

1. 网络的高效性与快速性。由于网络传递信息具有及时性的特点,学生们足不出户便能了解国家大事,查阅学习所需要的资料,又能饱览天下之美景,既节约了学生的时间,又丰富了学生的精神世界,从而实现精神世界与物质世界的双提升。

2. 网络的广泛性与专业性。一方面网络有利于信息的传播与交流,对于更新学生的知识架构具有良好的支持作用。同时学生还能借助网络学习其他国家先进的观念,借鉴他们行之有效的学习方法,从而有效激发学生创新意识与竞争意识,对于培养学生形成主动探究、主动思考问题的能力具有一定积极作用。另外,初中生将大部分时间与精力都放在了日常学习中,很少有时间培养兴趣爱好,如果长时间处于精神压抑的状态下,心理健康将受到严重威胁。而网络就是学生情绪发泄的重要场所,不管是听听喜欢的一首歌曲,看一部电影,还是一场综艺节目,或者听听小说,浏览网页,都将轻松化解学生心中

的苦闷,同时也是学生自我疏导能力的一种良好的锻炼。既丰富了学生的内心世界,又释放了他们的压力与情绪,对于学生良好心理健康环境的建立具有显著意义。

(二) 消极影响

网络是一把双刃剑,在为初中生学习、生活带来诸多便利的同时,如果初中生对网络产生过于依赖的心理,那么很容易养成不自己动脑、思考的坏习惯,逐渐丧失自我学习能力。同时,在网络这个虚拟世界中,人性、事物的善恶,如果学生无法正确进行鉴别与判断的话,很容易被网络中一些歪风邪气侵蚀心理健康与思想观念,非常不利于中学生的健康成长。具体网络对中学生的消极影响表现在以下两方面:

1. 阻碍中学生形成诚信的品质。在网络这个虚拟的大环境中,个人的信息被隐藏了起来,即使双方沟通交流频繁,却很难走进对方的内心深处,人与人之间的交往缺乏信任。加之如今网络监管还有待于进一步提升,中学生会将一些不良风气带入现实生活中,严重影响学生诚信品质的形成。

2. 对中学生性心理的发展造成危害。中学生正值对性比较懵懂的年龄,在好奇心的趋势下很容易浏览一些不健康的网站,对于正处于性启蒙阶段的初中生来说,难以建立对性的正确认知,对学生的心理健康造成腐蚀,甚至有些学生深陷其中,无法自拔。

二、网络环境下中学生心理健康教育现状

(一) 学校心理健康教育的整合性较低,社会服务功能发挥不到位

目前,大部分学校心理健康教育开展的形式大多都以相关的心理健康课程为主,实践活动非常少,且教育深度与广度不够,与学科与德育联系不紧密,导致很多学生与家长甚至教师对心理健康教育的重视程度较低,这种现象尤其出现在初三升学的年级,由于学校与教师将教学的重心放置于文化课教学上,导致心理健康教育一直被搁置,难以有效开展。另外,目前,大部分学校对学生心理健康教育的主要实施者可能是思政课教师或者班主任,由于他们专业水平有限,实施方法有时很可能不到位,导致心理健康教育的效果一直不明显,对学生影响有限甚至根本没有。

(二) 对心理健康教育的政策支持不到位

虽然国家与各地方政府对学校心理健康教育师资配备有一些明文规定,但是并不是硬性要求,导致部分学校这方面的师资队伍建设不完善,严重影响教育的有序开展。同时,部分学校对担任心理健康教育教师的职称评定、工作性质定位不准确,学校缺乏相对有经验的专业心理健康教育人才,导致心理健康教育工作只剩躯壳。

(三) 学校心理健康教育缺乏深入研究与系统规划

归根结底,还是由于校方、教师的不重视,导致学校关于

心理健康教育的专业理论一直有待于完善与更新,学校心理教育发展缓慢,心理健康教育工作出现了一系列的问题,极大地影响了对初中生心理健康教育的质量与效果。

三、网络环境下中学生心理健康教育有效策略

(一)在网上普及心理健康教育

传统的心理健康教育模式基本以书本形式开展,或者直接嵌入到学校的思想政治教材的内容中,一方面如果心理健康教育没有单独分割开来,很难引起教师与学生的重视。另一方面这种教育模式收效甚微,教师很难将正确的网络文明观与网络道德规范教育深入学生内心,规范学生网络行为举止。这时候,对于初中生的身心发育特点,充分发挥网络媒体的优势,可以在网络上设立专门的心理学相关课程,也可以结合网络定期举办与心理健康相关的专题讲座或者开展极具特色的网络心理健康教育活动,旨在向学生普及专业的心理学知识,教授给学生正确进行自我调适的方法。更重要的是相比与传统心理健康教育的模式,在网上开展相关教育活动可以有效结合各种多媒体与新媒体形式,如图片、视频、声音、动画等,将抽象的心理学知识通过直观、形象的方式展现在学生面前,既有利于学生了解自己真实的心理状态,又能帮助学生找到正确的心理保健方法,最终形成较为良好的心理状态。

借助于网络开展心理健康教育,其教育内容多种多样,例如某位学生遇到了人际交往的难题,心理健康教育则会有针对性地传授给学生调试人际关系的策略,帮助学生在不断自我反思与总结中掌握与同学、老师的良好沟通与交流技巧。同时,心理健康教育还包括学业心理指导,例如帮助学生养成良好的学习习惯,激发学生对学科的学习兴趣,或者指导学生掌握正确的学习方法等,最终有助于学生顺利完成学业。

(二)在网上开展心理健康调查

首先,传统对学生进行心理状况调查大多采用的是书面问卷调查法,但是这种调查方法主要有两方面的劣势,一方面是耗时耗力,人力物力财力都需要得到基本的保障才能确保这一工作的顺利开展,另一方面是调查结果如果只是简单的存放于学校的档案室,不仅查阅起来较为困难,而且随着时间的流逝,其保存较为困难,一旦学生转学或者毕业,这份心理健康调查表很难随同学生一起。而在网络上开展心理健康调查,其最大的优势在于高效、快速且便捷,同时还能有效节省资源,降低相关成本。另外,由于网络功能强大,一旦有需要可以随时随地查询相关信息,为当下乃至今后相关教师对学生进行个性化的心理健康教育提供了科学的依据。

其次,学校还可以建立专门的网络心理测验系统,基于学生心理发展规律,系统能够对一系列的心理特性做出一定推论与量化的科学分析,对于研究初中生的心理健康状况与开展心理咨询具有显著的指导意义。心理测验旨在通过科学的方法、系统的测试题了解当下初中生的心理健康状况,并且建立初中生网络心理健康档案。与此同时,还能帮助学生对自己的心理状况有全面的了解,科学的评估,有效帮助学生下意识地注意培养自己,最终达到没问题及时预防,有问题有效解决的目的。基于网络的心理健康测试,包含的内容众多,如学习、交往、人格、挫折等方面,这里需要特别注意一点的是在设计测验题的时候一定要基于初中生的心理健康标准,以提升结果的科学性与准确性。另外,还要注意测试形式的丰富与多样化,可以通过与图片、视频、动画故事甚至游戏结合的形式设计别样的测试题目,以确保学生在轻松、愉悦的心理状态下完成相关心理测验,如此才能真实反映出初中生的心理状况,以便达到对症下药,药到病除的目的。

(三)在网上建立心理咨询工作室

在日常生活与学习中,由于某些问题涉及学生的隐私,如果当面和教师交流,很可能由于各种各样的原因导致问题得不到很好的解决,对学生的心理健康教育效果收效甚微。这时候,势必要借助网络这个强大的媒介,通过在网上建立心理咨询室,相关教师立足于咨询学生的具体情况,采用科学的方法与理论帮助学生解决心理问题,解答与心理健康有关的一系列问题。更为重要的是网络心理咨询辅导的主要执行者可以是教师,也可以是相关行业内的专家在线指导,在虚拟的网络世界中,学生可以毫不避讳地与辅导者沟通当下自己遇到的心理问题或者疑惑,通过辅导者给予及时且专业的指导意见,帮助学生有效缓解心理冲突与紧张感,消除困惑,解决疑虑,从而帮助学生以更积极、乐观的心态投身于今后的学习与生活中,保持心理健康。在网络建立心理咨询工作室,有两大方面的显著优势,一方面是具有及时性。不管何时何地学生遇到问题与疑惑,都可以不受空间与时间的限制通过网络及时与辅导者建立良好的沟通与联系,将问题最小化,由此可以很好的避免问题向着更严重的方向发展,尽早地帮助学生走出困境,降低心理疾病的发生率。另一方面就是隐秘性。学生可以通过网络的形式尽情敞开心扉,打消一切顾虑,将自己遇到的问题直接告诉教师,更令人欣喜的是,随着网络交互式技术的蓬勃发展,相信网络心理健康教育的效果必将得到更显著的提升。

(四)在网上开展心理交流与讨论

首先随着政府、学校与教师对初中生心理健康发展状况重视程度的升高,学校可以定期在网上邀请行业内专家联合学生、教师针对某一具体的案例进行深入探讨与分析,并且针对具体问题有效引导学生能够给予具有针对性的解决方法与有效的预防措施,以便为学生健康人格的发展提供良好的发展氛围。由于初中生他们大多都年龄相仿、经历相似,问题也存在普遍性,通过对案例的细致分析,对学生自身也有良好的警醒作用。其次,学校可以充分利用计算机网络的交互性在校园内形成虚拟的沟通交流社区,教师、学生以及家长共同参与,通过具体的求助问题展开详细的分析与讨论,以给求助者提供实质性帮助。通过在这种自由、轻松的环境中发表看法的形式,一方面能够有效激发学生参与心理健康教育的积极性,另一方面也能帮助学生对社会、对生活有深刻的认知,这种交流模式的效果能够大大提升心理健康教育的实效性。

四、结语

总而言之,在现如今网络的大环境中,初中生产生这样的心理困惑在所难免,最重要的是首先预防工作要到位,其次要对学生所处的阶段有正确的认知,并且要站在学生的角度给予他们及时的帮助与指导,多一些温暖,少一些责备,最重要的是有效科学的引导学生学会正确开导自己,心理健康教育才事半功倍。

参考文献:

- [1]唐自鸣.网络环境下中学生心理健康教育策略[J].黑河教育,2021(4):8-9.
- [2]宿静.现代网络环境下中学生心理健康教育策略的制定实施研究[C].//2019年度教育发展研究规划科研成果交流论文集.2019:577-577.
- [3]石钧升.网络环境下中学生心理健康教育的新策略解析[J].课程教育研究,2019(39):201-202.
- [4]邢慕岚.新时代网络环境下中学生心理健康教育的策略[J].学周刊,2020(23):187-188.