

# 探究网络环境下大学生心理健康教育新模式

林麟

(新余学院 江西 新余 338004)

**[摘要]**在信息技术快速发展的时代背景下,各个行业力求进步都做出了与时俱进的改变,使得以信息技术为载体的讯息传递、支付、管理、运输、娱乐等成为了当今社会的主要基调。而在信息时代如火如荼的发展过程中,新的问题也随之产生,大学生如何在当前的网络环境下正确地分辨信息的真伪,保持身心的健康发展成为了亟待解决的问题。基于此,本文将对网络环境下大学生心理健康教育新模式展开研究。

**[关键词]**网络环境;大学生心理健康;新模式;构建

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.05.858

## 前言

在网络环境下,大学生心理健康教育模式的更新,一方面能够让心理健康教育更为符合当代大学生的成长需求,带给大学生更为直接的引导。另一方面,则能够降低大学生对心理健康教育的抵触心理,使得大学生能够正视自己当下存在的心理健康问题,减轻学生在学习与生活中的压力,为学生今后适应社会发展,融入社会生活奠定坚实的基础。由此可见,对网络环境下大学生心理健康教育新模式进行探究是十分必要的,具体策略综述如下。

### 一、网络环境对大学生心理健康的积极影响

学生的心理健康问题的出现很大一部分原因是学生对自身存在错误的认识,无法在学习与生活中找到自己的正确定位,进而产生了相对迷茫的感受,使得学生自己走进了心理误区当中,最终导致学生的心理出现了极大的问题。对以网络环境为载体的大学心理健康教育模式能够发挥针对性的良性作用,利用网络作为庞大的信息库,储存了不同领域的大量的知识内容的优势,为大学生心理健康教育课程提供丰富的教学素材,带领学生领略不同的心理状态,有效的拓展学生的视野,帮助学生进一步了解自己,学会控制自己的情绪与行为,健康快乐的成长<sup>[1]</sup>。

### 二、网络环境对大学生心理健康的消极影响

#### (一)影响学生的认知能力

网络是一个庞大的信息储存库,能够为学生提供不同类型的信息内容,有助于帮助学生打开视野,但同时也具有一定的缺陷问题,首先,在媒体行业快速的发展下,部分人为获得利益,博人眼球,存在捏造虚假信息的行为,由于网络信息库过于庞大,这一部分信息无法得到及时的分析处理,进而使得大学生因社会经验不足,选择了相信虚假信息,直接地影响了学生对外界事物的判断,甚至激发了学生的偏激心理,使得学生做出了伤害自己或他人的行为。其次,“丧文化”因其不同于主流信息特点的特殊性,吸引了大量的青年群体,成为了当今时代的热搜词汇,被广泛的应用。在这样的环境下,部分大学生因分辨能力不足,过于沉迷于网络世界,错误地将“丧文化”看作了生活的主体,潮流的象征,进而使得学生出现认知错误,在学习与生活中都不够积极,让学生的学习与生活受到了极大的负面影响。

#### (二)影响学生的人际关系

网络环境对大学生的人际关系的影响主要分为两个方面,第一是学生主观意愿上的“与世隔绝”。这一心理问题的出现主要源自于学生满足于网络世界中的虚拟事物,认为自己不需要与外界有过多的交流,甚至是在与网络的对比下,存在对外界的抵触心理,进而自发地将自己与外在事物隔开,这对于还处于发展阶段的大学生而言是极大的伤害,不利于学生今后步入社会的独立成长。第二是学生被动的“被与世隔绝”。这一心理问题的出现往往是来自于外界的影响,并非出自学生的本来意愿。以曾经在网络上承受网络暴力的王晶晶为例,因网络上的以讹传讹,她被冠以“神女”的称号,在网络环境的影响

下,迅速的被人们所熟知,进而使得学生群体中自发的出现了对其的抵制行为,甚至是暴力行为,这极大的影响力学生之间的人际交往,也直接的影响了当事人的正常生活,造成了学生的心理健康问题的出现。

### 三、网络环境下大学生心理健康教育新模式

#### (一)转变心理健康教育形式,循序渐进的引导学生

大学学校必须的对学生的心理健康教育重视起来,积极地转变教育理念,完善心理健康教育的内容与手段。例如在面对学生自发性的沉迷网络虚拟世界的情况时,学校可以通过在网络平台上设置签到任务,组织网络集体活动的方式,为学生创造了解心理健康问题和针对这些问题相互交流的机会,使得学生能够先在网络上以匿名的方式正式这些问题。在逐步地打开学生的心扉后,教师可以组织学生进行线下课堂学习活动,使得学生能够以相对良好的状态参与进来,让学生从中获得真正的改变。

#### (二)加强网络环境监督管理,落实对学生的心理健康教育

在面对网络暴力的情况时,学校应当与心理健康教师一起,共同参与对学校网络的监督和管理当中,在发现网络暴力的行为出现后,及时地与当事学生取得联系,并组织集体性的心理健康教育课程,使得学生们能够认识到网络暴力对一个人的影响,逐步的达成规避因网络暴力而导致的学生心理健康问题的出现的情况。与此同时,大学生心理健康教育还应对学生之间的和谐关系的构建重视起来,依据学生的兴趣爱好,利用互联网功能制定趣味交流环境,调动课堂的氛围,激发学生的参与热情,使得学生能够在优质的环境中,相互了解,建立起良性的人际关系。

#### (三)构建系统化的网络大学生心理健康教育体系

在信息化的时代下,想要通过隔绝网络环境与学生之间的接触的方式,保护学生的心理健康并不理想。对此,教师应当先学会接受网络的发展,清楚的认识网络发展下的利与弊,而后通过对网络的信息传播的优势,为学生引进不同的素材,集中学生在心理健康教育课堂中的注意力,然后引导学生对这信息进行分辨,帮助学生逐步的掌握分辨信息的真伪的能力,培养学生实事求是的心理,最终让学生能够建立起正确的认知,在学习与生活中健康的利用网络,保持身心健康发展<sup>[2]</sup>。

### 结束语

简而言之,网络环境下大学生心理健康教育新模式的创建具有重要的意义,对于大学生当下的学习与未来的发展而言都具有极大影响力,因此,教育工作者应当对基于网络环境的大学生心理健康教育新模式的构建起到高度的重视,不断地优化教育过程,为学生提供更为优质的教育服务。

### 参考文献

- [1]沈晓梅.构建网络环境下大学生心理健康教育新模式[J].中国青年研究,2012,(1).113-116.
- [2]黄娟.构建网络环境下大学生心理健康教育新模式研究[J].智库时代,2018,(45).136-137.