

# 探究大学生心理健康教育的模式

朱芳琴

(新余学院 江西 新余 338004)

**[摘要]**随着素质教育水平的不断提高,心理健康教育是在教学过程当中最为重要的环节之一,对大学生的成长发展来说具有一定的促进作用,在互联网发展的时代,当代大学生心理健康越来越受到人们的重视,通过互联网教育,可以在一定程度上帮助学生提高心理健康教育的模式,让学生意识到心理健康的重要性,本文将围绕大学生心理健康教育模式探究为话题进行探讨。

**[关键词]**大学生;心理健康教育;创新模式

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.05.863

## 前言

人类进入了互联网时代,网络信息不断发展进步,网络生活与网络关系日益密切,网络已成为社会发展的重要组成部分,各行各业都需要将信息技术与互联网结合起来,实现产业创新与新生,在大学生中开展心理健康教育,也应采用网络教学方式,建立网络心理健康教育模式,提高大学生的学习效率,使大学生不仅能感受到心理健康教育的重要性,更能适应社会的发展进程,紧跟时代的步伐。

### 一、互联网+时代背景下大学生心理健康现状

心理健康是大学生发展过程当中的一项重要前提之一,也是高校教育过程当中的重要组成部分,大学生正处在发展的重要转折点,通过对大学生心理健康教育,可以开发大学生的心智,让大学生的素质得以提高,培养学生刻苦学习的精神,与此同时,在学习工作中遇到困难的时候,可以具备一定的正能量,培养大学生的积极乐观的态度,如果大学生一直存在着迷茫,焦虑的负能量,会耽误自己的发展,更会对社会发展带来一定的阻碍影响。

随着互联网时代的到来,对大学生心理健康教育来说悲喜交加,喜的是,网络具有一定的开放性和科学性,可以在一定程度上拓宽大学生的视野,让大学生可以有自己的认知,提高大学生的心理承受程度,使得大学生更好地进行发展,在互联网的平台上,大学生有更多的发展思想的渠道,能各抒己见,通过微博或者微信公众账号的方式,让大学生在互联网上对自己产生认同,提高大学生的精神境界,不仅如此还互联网还具有一定的娱乐性,能够通过网络聊天和视频聊天的方式,让学生体验到互联网的优势,悲的是网络信息就网络信息大量的存在在大学生的脑海中,有些一些不良的信息对大学生的心理受到了严重的侵蚀,在不良信息的影响下,大学生的心理健康水平难免会受到影响,甚至会产生很重要很严重的心理问题,网络游戏和网络暴力等不良信息对大学生的影响极为重要,大学生很容易沉迷在网络游戏当中,因此这也是互联网带给大学生的不利影响,也是导致大学生心理健康问题的主要因素。

### 二、构建互联网+下大学生心理健康教育模式的策略

#### (一) 注重信息技术的课堂教学应用

在教育领域,随着信息技术的不断开发和利用,在教学过程中,在运用信息技术时,教室是开展高校心理健康教育的重要场所之一,在大学中开设心理健康教育课程是适应时代发展的需要,也是素质教育的重要体现,通过开设心理健康课程,可以使学生在一定程度上意识到心理健康的重要性,从而在一定程度上促进心理健康课程的创新,使学生在创新的环境中学习,教师在教学过程中,能熟练掌握现代信息技术,提高教学质量和教学效率,学生在接受心理健康教育时,能更加积极主动地投入,为学生的全面发展带来一定的促进作用<sup>[1]</sup>。

例如,老师可以在教学的过程当中,通过多媒体的教学方式,更好地利用教学资源,彰显信息技术教学手段的优势,实现学生的可持续发展,在讲解课程的过程当中,老师可以通过

多媒体视听结合的优势,提高学生的学习能力,帮助学生更加直观地感受到心理健康教育的重要性,使得学生认识到心理健康的学习意义。

#### (二) 深入推进在线心理健康教育

在互联网+的背景下,传统的心理健康教育已经不能满足大学生心理健康教育的需求,需要创新教学方式,丰富教学内容,构建线上心理教育平台,为学生提供良好的学习环境,线上教学方式具有一定的教学优势,首先,线上教育突破了心理健康时间和空间的限制,能够让心理健康教育更好地开展,同时线上的心理教育给学生提供了很多的可能性,让学生接触到更多的心理健康教育知识,使得资源可以被有效地开发和利用,对实现大学生心理健康教育目标有着重要的促进作用,在讲解课程的时候,也应该通过信息技术手段完善课堂教学效率,构建线下课堂教育相匹配的线上教育质量,提高学生的学习程度,使得学生更好地接受线上心理健康教育,为学生的全面发展奠定良好的基础。

#### (三) 突出社交软件的心理健康教育功能

通过调查发现,在网络信息时代,手机已被广泛应用于日常生活中,并成为大学生必备的电子产品,而在社交的过程中更能体现出心理健康教育的重要性,在网络信息时代,手机已成为大学生必备的电子产品,大学生一天在手机上花费5小时左右,甚至有学生对手机产生严重依赖心理。

微信是大学生在交流和沟通过程当中最为常见的社交软件之一,在市场占有有很高的比重,几乎每个学生都拥有一个微信账号,通过微信的多种功能,可以让大学生更好地畅所欲言,对于大学生心理健康而言具有良好的促进作用,因此,高校在开展心理健康教育的时候,可以创建相关的微信公众账号,让每个学生在关注微信公众账号的前提下,学习到心理健康相关的知识,与此同时,学校还可以开展心理健康教育的讲座,让学生能够积极参与到讲座当中,激发学生的学习兴趣,使得学生更好地接受心理健康教育,为学生的健康发展打下坚实的基础,学校也可以建立相关的心理健康教育网站,让学生可以随时关注网站上面的信息,为大学生提供可以发表自己意见的平台,使得高校健康教育工作顺利进行<sup>[2]</sup>。

#### 结束语

总而言之,在高校开展心理健康教育是时代发展的具体要求,大学生的心理健康越来越受到人们的重视,作为高校的老师,也应该积极开展心理健康教育,让学生可以健康成长,在互联网+的时代背景下,需要对心理健康教育模式进行创新,提高大学生的认知程度,为大学生的发展提供保障。

#### 参考文献

- [1] 李同法, 张禹钰. 《大学生心理健康教育》教学模式探索——以河北经贸大学为例[J]. 创新创业理论与实践, 2019, (21). 106-107.
- [2] 裴菁菁. 大学生心理健康教育课程教学改革与探索[J]. 福建茶叶, 2019, (9). 95~96.