

# 网络话语影响下的大学生心理健康教育课新模式探研

余姣姣

(浙大城市学院信息与电气工程学院 浙江 杭州 310015)

**[摘要]**在信息技术的影响下,网络在教育领域中所带来的影响日益加重,尤其对于当代大学生而言所带来的不利影响引起人们的热议,在高校教育体系中应该对这一现象的发生产生针对性的重新构建,网络在给学生带来便捷的生活方式以及丰富的学习资源的同时,其中所包含的一些不良信息对学生的全面发展起着制约性的作用,因此在创新教育模式时还需要进行不断的探索和研究,结合学生心理发展状况,有针对性的构建心理健康教育模式。本文主要阐述在网络话语的影响下如何创新心理健康教育新模式,首先分析现阶段在网络盛行的情况下,探索研究大学生心理健康教育课程新模式的重要意义,再对目前心理健康教育课程开展的现状以及网络话语对大学生的思想行为和价值观念所带来的影响进行简要分析,从而提出创新教育课程的具体措施,旨在促进学生心理健康发展。

**[关键词]**网络话语的影响;大学生心理健康;教育新模式

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.06.001

## 引言

网络的大范围普及使其在人们的生活中占据着重要的地位,并对人们的影响越来越大,尤其是与网络联系较为密切的当代大学生群体,由于大学生还未完全步入社会,其心智和能力相对于步入社会的成年人来说发展的还不够成熟,在大学阶段对学生的管束较少,活动相对自由,因此他们极易在错综复杂的网络中受到影响,因此在当代大学课程中设置大学生心理健康教育课必不可少,网络话语的消极影响冲击着大学生的思想观念和和行为选择,但在现阶段高校教育中存在对该课程认识程度不够、重视程度不高的现象,使得大学生心理健康课程的开展受到一定的阻碍。

### 一、探索心理健康教育新模式的重要性

首先,大学生是当今时代使用网络的主要人群,在网络的影响下,对大学生心理健康教育课程的重新构建十分重要,在高校心理教育中加入信息技术的运用,利用网络平台展开心理教育,能够改变以往传统心理健康教育模式的局限性,在原有模式的基础之上,融入新元素形成新模式,从而探索出符合时代发展趋势并迎合大学生心理发展规律的教育新渠道新方法。

其次,在网络话语的影响下,只有让学生身处在网络环境之中,才能有效解决学生因网络所产生的心理问题,例如在现阶段许多大学生深受网络游戏的吸引,沉迷于网络游戏之中从而形成了网络孤独和网络成瘾等严重的心理问题,大学生在缺乏管教和约束,自制力又较低的情况下,很容易受到网络的侵害,如此一来不仅会影响学生的心理健康,阻碍其成长进步,还会对社会文化的发展产生一定的阻碍,因此在探索教育新模式的过程中构建起网络环境能够对开展心理健康教育课程消除学生的网络心理障碍起到保障作用,这就需要高校教育工作者积极探索学生利用网络的实际情况,充分挖掘网络资源的优势,在教育新模式的构建中利用网络,解决心理问题。

此外,在网络话语的影响下构建心理健康教育课程新模式有利于为社会提供所需要的高素质人才,对于大学教育而言,最重要的就是为社会培养和提供高素质的创新型人才,不仅要求学生要学习和掌握专业知识和技能,还要求他们必须具备较高的道德素养、正确的价值观和良好的心理发展状况,因此在大学受教育阶段接受心理健康教育是培养高素质人才的重点内容,并且在网络的影响下能够充分的展现教育成果,因此新模式的构建实际上是为了让学生在复杂的网络环境中提高辨别网络信息的能力,培养学生拥有较高的心理素质,为步入社会做好扎实的准备工作,实现真正意义上培

养人才的教育目的。

### 二、网络话语对大学生产生的影响

健康正面的网络话语对大学生能够产生激励和促进作用,使学生的思想观念、行为方式和心理发展都趋向于正确的方向,网络话语作为时代发展的产物,是代表大众思维意识的存在,正确的网络话语能够带给当代大学生新的启迪,对学生未来的路如何去走有很大的借鉴意义。但网络是把双刃剑,网络话语在互联网平台中得到迅速地传播,其中也包括这一些不健康负面的网络话语,这些网络话语所带来的负面影响毒害着大学生的思想和心理发展,其主要表现为:首先,消极的网络话语中包含着许多错误的价值观念,学生识别信息的能力较差,很容易形成这些错误的价值观,例如在网上出现的“佛系青年”的说法,因此某些学生选择在校期间当一天和尚撞一天钟,对自己的未来没有规划,眼前的事情也不会尽全力做好,只是苟且的度过今天,认为佛系就是自由的生活,还有的学生受到网络流行语的影响形成拜金主义,只想天上掉馅饼,没有理想没有追求,只是在幻想自己会发财而不付出行动,这些网络话语的流行使许多大学生都深受影响,并将这些错误的价值观确定为自己的价值选择,无疑会对高校思政教育的产生不利的影响;其次,如今网络成为人与人之间交流的一种途径,网络的虚拟性使得即使是两个不认识的人也能在网上建立亲密的朋友关系,大学生长期在网络上面对陌生的人进行情感宣泄,会使其错把虚拟空间当做真实世界,长此以往十分不利于学生人际交往能力的提升。此外,在网络的影响下,部分大学生失去学习兴趣和动力,将自己的学习注意力转移到网络游戏中无心学习,大学生沉迷于网络游戏而忽视其专业课的学习从而阻碍了学生掌握专业技能未来步入社会成为高素质人才的发展目标,学生在网络环境中缺乏独立思考的能力,使其越来越不愿意动脑思考,其思想意识也会随之减弱,制约当代大学生的进一步发展。

### 三、高校开展心理健康教育课程的现状分析

就目前该课程的开展现状而言,首先,心理健康专业的师资力量不足,由于高校对心理健康教育课程的重视程度不高导致专业性的教师资源较少,部分高校将心理健康课设置为公共选修课,每学期选择这门课的学生人数是有限的,有些学生对这门课程很感兴趣但却由于人数限制致使无法接受心理健康教育,还有的学校将这门课程不限定选课人数,但却由于没有配备足够数量的专业教师所以对学生开展的心理健康教育效果不佳,有的高校大多选择兼职教师来上这门课,这类教师的大多精力都投入在自己的专业领域,在教授

心理健康这门课程时往往不会投入过多的精力。心理健康专业的教师由于发展机会较少,他们无法及时更新自己的知识体系,因此也在一定程度上影响教育效果。其次,教育内容不能满足学生的心理发展需求,教学方法相对刻板,当代大学生往往站在网络信息的最前沿,他们对于网络信息的敏锐度较高,对新鲜事物的好奇心和求知欲较高,在现如今的课堂教学中将内容太过传统或教师一味地将深奥的道理通过语言让学生进行吸收,往往会使当代大学生对传统课堂教学模式产生抵触心理,因此在现如今的心理健康教育课程开展过程中缺乏新颖的教学素材和创新性的教学方法,使学生不愿思考和学习。此外,在教学内容的选择上没有将当代热点问题引入到教学当中,大学生普遍认为教学内容枯燥无味,与自己想要了解到的心理健康内容相脱节,难以对心理健康课程提起兴趣,教学资源的单一化使心理健康教学质量和效果不佳。

#### 四、网络话语影响下心理健康教育新模式的探索

##### 1. 创设心理健康教育课程新理念

近年来由于大学生的心理问题产生的极端现象日益严重,并成为社会上集中关注的焦点问题,因此在高校设置心理健康教育课程时将解决学生心理障碍作为教育目标,通常以消极心理学为依据展开教育,但以此为中心展开的教学活动难以激发大学生群体的兴趣,无法满足学生希望在该课中学习知识的诉求,使大学生的心理素质得不到锻炼。而近年来兴起的积极心理学能够在无形之中带动学生产生积极向上的情绪以及乐观对待生活的态度,培养起学生积极健全的人格,有研究表明,当人们拥有积极心理时能够克服内心的消极心理,因此在探索教育新模式时应该将积极心理学作为课堂教学的理论依据,取代以往传统课堂消极心理学的错误理念,从而能够满足当代大学神的心理发展需要,培养学生树立起积极健康的心理状态,从而使其能够在生活、学习以及未来的工作中都能用积极的心态面对困难和挫折。高校开展的心理健康教育课是促进学生身心健康的主要渠道,对是对其进行素质教育的必然要求,但现阶段部分高校对该课的开展重视程度不高,相比于其他专业课而言设置的课时教师,配备的心理健康专业教师资源不足,对学生心理健康发展的经费投入不足,对心理健康问题宣传力度不够,一部分学生将这门课程当做是混学分的课,没有心理问题的人不需要上这门课,这些问题都严重阻碍高校心理健康课开展的实际效果,要改变这些局限性,高校要从社会上实际发生的实例中吸取教训,重视起学生的心理健康问题,配备数量足够、专业性较强的心理健康教师,为教师提供发展和提升自身知识体系的机会,并将这门课程设置为高校必修课程,使全体同学都能通过专业教师的授课认识到心理问题的严重性,确保课程设置的实效性。

##### 2. 聚焦热点问题,丰富教学内容

课堂上大部分大学生都会看手机,这是由于网络中蕴含着丰富多彩的信息吸引着学生的注意力,因此高校教师需站在学生的角度设计教学内容,从而在课堂能够使学生放下手机,融入教学活动中,以往传统的心理健康教育内容只是将一些有关心理学的基础知识或心理问题的识别通过教师语言讲授给学生,学生通过单调的语言很难真正获得有用的东西,对于当代大学生而言,他们希望通过心理课程不仅会学习到有关基础知识,还希望能够通过这门课程学习到缓解不良情绪,检测心理问题,提高自身心理素质的实际技能,因此在设计课程内容时,应将学生关注的热点问题融入其中,包括学生在面对新环境时如何调节自己的紧张心理融入集体,在人与人之间的沟通交往中怎样做得到适度,在学习中

如何保持高度的自律提升自己的学习能力,在集体活动中如何自身的自信心等学生关注的热点问题,并且在设置教学内容时应根据不同专业、不同年龄的学生设计出侧重点不同的内容,例如,针对大一新生所开展的心理健康教育课程可以以“适应新环境”为主题展开教学,从而为大一新生提供如何解决刚刚步入大学校园不适应学习节奏、想家、不能尽快融入集体等问题的有效措施,使其能够通过对该课程的学习尽快适应环境;此外,针对大四学生可以开展以“恋爱”为主题的教育课程,大四学生面临就业、考研等问题,学生很容易在此阶段发生失恋等情况,因此通过这门课程的学习,可以让学生了解如何尽快走出失恋阴霾,重塑自我走好未来之路的方法途径,避免处于这一阶段的学生由于考研、就业等压力加之失恋等情况所做出的极端行为因此,教师要想提升课堂教学的效果,就需要实现做好准备工作,了解学生的学习需求,将学生关注的热点问题设计为主要的教学内容,从而会大大提高课堂教学的吸引力。

##### 3. 搭建有效的网络交流平台

在网络话语下探究心理健康教育的新模式就要充分利用网络对学生开展教育,互联网是学生通过网络进行沟通交流的主要平台,有研究表明,使用微博这类应用软件的大部分人群都是学生,因此可以通过微博搭建起心理健康教育的网络平台,可以将不同专业或不同年级分开创建一个专门的微博用户,在该平台中要为学生提供匿名服务,通过该平台学生可以在法律允许的范围内自由的进行沟通交流,不限字数的表达自己内心的困惑或通过该平台进行情感的宣泄,教师在该平台中应及时关注学生的心理状态,对于发现可能存在心理问题的学生要采取相应的方法,要为学生提供有效的解决方案,使学生有效的将不良情绪排解出来。互联网平台具有多元化、开放性的特征,因此在开展心理健康教育时可以利用互联网构建多种教育渠道,除了构建网络平台外,也可以创设本校的心理健康网站,在网站中设计在线咨询和辅导的功能,使师生之间能够随时随地的进行互动,此外还可以建立一个微信公众号让全校师生关注,在公众号中定期为学生推送一些有关大学生心理健康的文章或小视频,丰富学生的心理健康知识库,也可以定期通过网络平台对学生进行尽力健康调查,采取问卷调查的方式对学生的心理健康进行评估,发现有不良心理问题的学生要及时对其做出正面引导和帮助,使大学生的心理状况得到及时的调整,不断提高当代大学生的整体心理素质水平。

#### 五、结束语

总而言之,在当代大学生心理健康教育课程新模式的探索过程中,应该即使改变传统教学理念,利用丰富的网络资源了解学生的实际想法,并融入教学内容之中,不断丰富教学内容,在网络话语影响下,要构建网络环境引起学生的关注,在根本上改变大学生的不良心理问题。

#### 参考文献

- [1]郭艳敏.积极心理学与大学生心理健康教育研究[J].文化产业,2021(09):139-140.
- [2]温祥.积极心理学的《大学生心理健康教育》教学模式分析[J].山西青年,2021(06):48-49.
- [3]毛俊青.网络时代影响下的大学生心理健康教育课新模式研究[J].教育现代化,2017,4(20):93-94.
- [4]钱宇凤.网络话语影响下的大学生心理健康教育课新模式分析[J].教书育人(高教论坛),2016(18):64-65.

#### 作者简介:

余姣姣,女,浙江衢州人,浙大城市学院信息与电气工程学院,助教,研究方向 心理健康教育。