

“互联网+”背景下的大学生心理健康教育工作路径探析

张文斌

(长春中医药大学 吉林 长春 130117)

[摘要]当前属于互联网迅速发展的时代,在我们的学习与生活,乃至工作的各个方面,均需要互联网技术的支持,其为我们带来便利的同时,也带来了较大的机遇,但其挑战也随之而来。在当代大学生心理健康教育内,互联网发挥着关键作用,通过分析当前大学生心理健康存在的问题,以此提出相应的教育对策,所得结论仅供参考。

[关键词]互联网;大学生;心理健康教育;开展路径

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.04.485

在当前高速发展的社会中,由于学业、就业、经济、情感等方面的压力及人际关系的不协调等综合因素的影响,大学生面临着更多的压力和挑战,他们的心理健康状况更加令人担忧^[1]。众多学者对大学生心理健康状况进行了研究,其结果表明,大学生的心理健康状况要远远低于同年龄阶段的其他群体,在总体上,大学生有20%~30%左右的人存在着不同程度的心理健康问题^[2]。由此可见,重视培养大学生的心理素质,提高其心理应激能力,进而使得其能够更为积极地面对学习、生活中的各种困难,是当前教育工作的一项重要使命。

1 “互联网”背景下,当前大学生心理健康教育存在的问题

1.1 学校心理健康教育支持条件薄弱

当前,国内未能注重心理健康的教育工作,学校的心理健康教师多选择的是思政教师担任。教学过程仅停留在表面,未能深究学生的心理发展,且对大学生们存在的问题未能充分认知,进而导致教学无法对症下药,很难从源头解决大学生心理健康教育的问题。加之,高校就多媒体教学工具的投入力度不够,也忽略了心理健康教育的投资。

1.2 教学观念陈旧,缺乏互联网素养

高校教师在教学思想与教学观念比较的落后,且缺乏必要的网络素养,会对大学生的心理健康发展产生影响。大学生心理健康教育,要求教师必须要充分了解学生的兴趣,掌握学生的爱好,借助网络将教学完善,引入教育理念,以此将学生的注意力吸引。促使学生自主学习关于心理健康的知识,以此实现学校预期设定的教学效果。现实中,大部分的教师缺乏网络素养,未能及时的改变教学模式,很难充分的将网络资源优势利用。

1.3 高校监管力不足,控制力弱化

高校本身的监控能力较差,针对控制力较差的学生,无疑会为其心理健康教育工作带来较大的压力。在互联网背景下,任何人都可以是信息的传播者。学生们自主学习能力得到了提升,使得学校的权威性被削弱,学生控制也被弱化。最为关键的是,大学生会接触不良信息,心理问题的概率也不断的增加,若是学校的监管不足,学校的控制力弱化,将很难有效的监管网络信息,进而导致心理健康教育的工作开展难度增加。

2 “互联网+”背景下的大学生心理健康教育的意义

2.1 心理健康可以促进大学生全面发展健康的心理品质是大学生全面发展的基本要求,也是将来走向社会,在工作岗位上发挥智力水平、积极从事社会活动和不断向更高层次发展的重要条件。充分认识德智体美劳等方面的和谐发展,是以健康的心理品质作为基础的,一个人心理健康状态直接影响和制约着全面发展的实现。

2.2 心理健康可以使大学生克服依赖心理增强独立性。大学生经过努力的拼搏和激烈的竞争,告别了中学时代、跨入了大学,进入了一个全新的生活天地。大学生必须从靠父母转向靠自己。上大学前,在他们想象中的大学犹如“天堂”一般,浪漫奇特,美妙无比。上大学后,紧张的学习,严格的纪律,生活的环境,使他们难以适应。因此,大学生必须注重心理健康,尽快克服依赖性,增强独立性,积极主动适应大学生活,度过充实而有意义的大学生活。

2.3 心理健康利于大学生培养健康的个性心理。大学生的

个性心理特征,是指他们在心理上和行为上经常、稳定地表现出来的各种特征,通常表现为气质和性格两个主要方面。气质主要是指情绪反映的特征,性格除了气质所包含的特征外,还包括意志反映的特征。当代大学生的心理特征普遍表现为思想活跃、善于独立思考、参与意识较强、朝气蓬勃的精神状态等等,这些有利于大学生的健康成长。

3 互联网时代大学生心理健康教育的改进对策

3.1 设教学设施,完善网络环境

互联网大背景下,随着技术的支持,师生之间的交流方式也逐步变化。通过多种渠道,学生能够及时的寻求教师的心理帮助,比如:通过微信、邮箱等手段。学校可借助网络,实时教学^[3]。基于此,高校应当在基础教育设备建设、校园网络环境完善的基础上,加大对教学所需设备的投资,通过引进先进的教学设备,新的教学仪器,能够为教学工作的开展提供支持。

3.2 加强教学团队建设,提高教师网络素养

教师应当顺应互联网时代发展所需,不断的将自身的网络素养提升,从源头发现学生可能存在的心理问题,及时为学生提供心理健康教育,确保学生心理健康。学校通过招聘专职的心理健康教育教师,定期组织教师学习先进的教学理念与教育理念,站在学生的角度思考问题,深入挖掘学生心理问题,以此将师生之间的距离拉近,确保学生在出现心理问题的情况下,能够及时的需求教师的帮助,确保教师能够排解自己的心理问题。

3.3 高校注重网络监管,完善网络法规

在我国网络监管还处于初步发展阶段,目前也在不断的完善。在其过程中,对大学生所产生的危害不断增加,为预后不良后果的产生。学校需要加强网络系统的监管,绿化校内网址,尽可能促使学生接触正能量的网络信息,共同营造良好的网络环境。针对散播不良信息的人,要及时的处罚,各方共同协力,净化网络环境。我国政府部门需要完善网络法律与法规,就危害学生心理健康的现象,要提出明确的处罚。

4 结束语

互联网的大背景下,给我们的大学的学习和生活带来极大的快捷及便利,大力推动了学生心理健康教育的发展。同时我们对互联网的弊端带来的挑战做出预判,做好提前准备,对可能造成大学生心理健康问题进行提前干预,最大程度上减少这种危害的发生,各大高校应积极定期开展大学生心理健康教育,利用好互联网的这一优势,推动其的心理健康教育发展,为大学生心理健康提供保障。

参考文献

[1]朱利娟.“互联网+”背景下大学生心理健康教育工作创新探究[J].教育信息化论坛,2021(02):101-102.

[2]陈雨桐.大学生心理健康教育工作的有效对策——在“互联网+”背景下[J].黑龙江科学,2020,11(05):140-141.

[3]赵剑.“互联网”背景下大学生心理健康教育模式的构建路径[J].产业与科技论坛,2019,18(16):248-249.

基金项目:课题来源:吉林省高等教育学会2019年度高教科研课题(师生健康教育专项)课题名称:新时代大学生心理健康教育的路径与方法研究(项目编号:JGJXZ2019D23)