

网络时代背景下如何开展高中生心理健康教育

牛静

唐河县技工学校

[摘要] 随着时代在进步,信息技术和互联网的相关应用充斥着我们的生活。对于90后和00后来说,他们成长的童年都与互联网相伴。互联网带给人们的作用有利也有弊,丰富了人们生活的同时,也给当代高中生带来了许多负面影响。高中生存在一些不正当使用网络资源的手段,从而对自身的身心两方面都带来负担。因此教会高中生如何正确使用网络,才是提高高中生综合素质的前提。本文主要基于网络时代背景下,分析网络对于高中生带来的影响以及提高心理健康教育的有效手段。

[关键词] 心理健康;高中生;网络时代

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.09.901

引言:

进入新世纪以来,互联网技术慢慢地在我国得到广泛运用和发展,一门新鲜的事物诞生在人们眼里。尤其是对于当代高中生,影响是最深和长远的。高中生对于新事物的接受能力非常强,想要通过互联网去发现更广阔的天地,利用互联网来进行学习以及了解更多自己不熟悉的知识和领域。丰富生活的同时也提高了生活乐趣,与此同时,网络还具备一定的娱乐属性,如果运用不合理将会使自己误入歧途,让自己的思想和心性变得不再健康。教会高中生如何正确去看待和使用网络资源成为了人们讨论的主要问题。

一、网络对高中生心理健康产生的负面影响

(一) 影响高中生的身心健康

互联网是一个虚拟且混乱的世界,因为它与我们的现实世界有所隔阂,里面的人做着什么样的事似乎都不用负相应责任,因此就会存在许多不健康和不积极的信息,以及充斥着各种各样的诱惑。这对于当代高中生来说有着致命性的打击,原因是高中生正处于好奇心和天性的旺盛时期,非常容易受到外部因素的干扰,容易沉沦于网络世界无法自拔,污染了自己的身心健康。比如一些网络游戏,里面充斥着暴力和血腥,然后就是强调一些不正当的思想价值观。对于高中生来说,他们也能有效地意识到其中的坏处,但是却不能做到自我反思,学会及时止损,一步一步陷入恶性循环,最终使得自己的三观变得不再健康。

(二) 阻碍沟通交流能力的发展

适当地在网络世界当中去抒发自己的压力是一个非常不错的办法,但是要能自己合理和规划的去运用,否则带来的只会是坏影响。当代高中生对于网络的使用过度频繁,长时间与网络当中的虚拟人物打交道,在网络上各种互动,一旦到了现实生活当中却不敢积极地表达自我,呈现出另一幅面貌,这就是长时间使用网络所带来的负面影响。因为网络世界和现实之间处于两种不同层次和属性的范围,网络当中的那一套运用在现实生活当中完全行不通。

网络当中的人物都是虚拟的,你见不到别人的样子,因此很多行为都无法负责。所以在网络上就会出现许多不积极的评价和言论。高中生受其影响较深,也形成了这样的性格特征。到了现实生活当中,也时常会出现不尊重他人的现

象,为人处世的态度不正确,从而得罪他人。长时间下去会让自己形成一定的心理负担,变得抑郁且优柔寡断,慢慢地将会影响到自己的学习和生活。

(三) 心理上不思进取

目前网络对于当代高中生毒害最深的在于学生长时间消沉在网络游戏中。由于互联网可以为人们提供各种各样的便捷服务,在网络上去查询自己想要的信息,或通过网络可以观看视频,甚至还能去玩一些网络游戏。其中娱乐属性所占的比重较大,这些娱乐都深深地吸引着高中生。部分学生放学回家后,想的第一件事情并不是完成作业任务,而是打开电脑去玩游戏,将自己的时间浪费在网络游戏当中,不仅不利于自己的未来发展,还会影响身心健康。这种影响是具有持久性和深远性,一旦学生养成这样的坏习惯,最终只会让自己玩物丧志,深沉网络世界无法自拔,消磨意志浪费青春。

二、加强高中生心理健康教育的重要性

(一) 学会自我管理和转移注意力

与他人打交道和处理问题的能力是个人综合素质和交际能力的主要体现。在当代教育环节当中,不仅要传输学生学习方面的知识,同样要教会学生如何提高自己的综合素质,如何与他人打交道和进行相处,以便于让自己掌握更多的技能,更能够去适应未来的社会发展。当代高中生大多数都是家里的独生子女,长时间生活在父母的呵护下,受家长的庇护,也就如同一只温顺的小绵羊,经不起打击和挫折。同时也缺少一定的社会阅历,每当与他人发生争执时,就习惯将自己摆在更高的地位,完全不顾及他人的感受,更极端者甚至会与他人发生冲突。

针对这样的心理问题,家长和老师应该及时地发现问题严重性,教会学生如何去进行自我管理,并提升心理健康教育,养成自我反省的思想态度。教会学生如何适当地去转移注意力,将更多的时间和精力投放到学习当中,使他们的思想动机进行转变,慢慢地形成健康和积极向上的心理,才能更自如地应付此类问题。

(二) 正确认识自我,消除思想偏见

想要提升高中生的心理健康素养,就得先从他们的意识形态和思想上面去进行纠正,如果学生还在对于心理健康存

在偏见,只会让自己陷入恶性循环当中,无法正视自己,发现自己的问题所在和不足。随着教育改革的深入,要求学生发展自身的德智体美劳,从多个角度去提升和完善自我,不仅需要知识的武装,在行为习惯和思想品质方面也要面面俱到。在课堂上也需要多灌输思想德育教育,让高中生能真正去正视自己的心理问题,从而端正态度,做一个新时代下受同学欢迎、老师肯定、家长喜欢的好学生。

加强学生的心理建设,提高自身的综合素质非常有必要,在与他人打交道时,能够做到心平气和。时刻为他人着想,尊重他人。在学习上遇到知识点的困难和阻碍时,会更加端正自己的心态,积极地去探索解决问题的办法和过程,这就是加强心理健康教育所带来的好处。帮助当代高中生能更全面和有失去的真实自身的问题所在,最终以全新的姿态和面貌去应对问题,有利于个人的发展和进步。

三、网络时代背景下提高高中生心理健康教育的有效策略

(一) 迎合时代发展, 正视网络使用的积极性

高中生心理健康出现不平衡的问题部分源自于网络,解决问题也还是得回归到根源。学会正确使用网络的方式,对于内容的选择要积极、健康且富有正能量的。虽然网络世界对学生造成了许多不利影响,但是我们并不能完全脱离它,当今时代能取得这样的成就和发展,很大部分原因要归结于网络技术和信息技术的利用。如果完全摒弃则是与时代的发展所脱轨。

因此只有从教育上入手,改变理念,才能让学生意识到网络的利弊所在。在家长或教师的引导下,去学会如何使用互联网。在传统的教育观念当中,家长们似乎认为只有让孩子远离信息设备,停止使用电脑和手机就能解决这一问题,这样的思想和做法是完全行不通的。当今社会和生活当中处处被互联网笼罩,即使在家里不让学生使用网络,学生也会在其他地方使用到网络。换一个角度来看,高中生学习知识的地方仅限于学校,想要再找到一个途径就只能通过互联网了,而且互联网的信息更丰富和多元化,只要家长和教师找到引导的方式,让学生通过网络进行学习资料的收集以及观看一些正能量的视频或信息,这样才能让学生的心理健康水平得到提升,对网络有个更全面和深刻的理解。

(二) 通过开展校园活动, 转移学生注意力

高中生之所以会沉迷于网络,主要是因为网络所具备的娱乐属性。高中生认为自己在现实生活当中,除了学习就是学习,没有什么多余的活动。而在网络世界当中,自己既可以打游戏、听歌、看动漫,做着各种丰富的事情,生活丰富性和体验感非常足。如果有机会,他们宁愿一直坐在电脑前,而不是选择出门。这种观念会影响到学生的心理健康发展。只有转移学生的注意力,将他们的精力和热情放到更积极和有意义的事情当中去,才能有效地改变这一现状。

比如在学校,可以多举行一些积极有意义的校园活动:

“歌唱比赛、演讲比赛、体育比赛、知识竞赛等”,让学生在原本枯燥乏味的学习生活变得更加的丰富多彩。让学生在课后的业余时间不再选择坐在电脑前,而是投身到室外。可以帮助学生更加充分的认识到现实生活也是如此具有鲜活意义的,这才是这个年龄段他们应该存在的地点。学校所举办的各种集体活动,都应该与素质教育和德育教育所挂钩。通过体育比赛的举办,让学生养成热爱运动和积极拼搏的好素养;通过举办演讲比赛,锻炼学生的沟通交际能力;通过举办歌唱比赛,更能激发学生的天赋和潜力,让学生的额外技能和不为人所知的一面展现在大众面前;通过举办知识竞赛,可以有效地提高学生的综合文化素养。这一系列的校园活动可以促使学生的精神层面得到丰富,让他们多余的活力和好奇心得以抒发,最终提升心理健康水平,而不再是只通过网络去抒发自己的情感。

(三) 提升高中生心理健康素养水平

提升高中生心理健康素养水平,不仅是学校和家长的责任,同样也是全体社会和教育部门的工作。学生能够更好地成长,拥有更出色的素质,将来也能更好地为国家和社会所服务,这都是大家所喜闻乐见的事情。网络时代背景下,信息的扩散会非常迅速,各种不健康的信息扑面而来,将会影响到学生的心理健康。只有通过正当的教育,让学生学会网络的正确使用方法,才会避免以上情况出现;相反网络上也有许多积极、正能量的消息,运用的合理还能有效提高学生的心理健康。

比如学校可以构建家校一体的心理健康教育服务平台,教师和家长之间进行合作,共同去引导学生的心理健康发展。得益于网络技术的发展。以往教师和家长的教育观念不同,思想观点也得不到统一,而家校一线的心理教育平台,就可以让教师和家长的理念得到统一,能更好地为孩子所服务。两者之间交换信息,交流意见,也能对孩子的教育起到全方位、全角度的关注。

四、结束语

总而言之。想要让当代高中生完全摒弃网络的使用是不现实的。生活当中各方面都有互联网的影子,我们需要去接受它。网络虽然是一把双刃剑,但只要找到合适的方法去正视它、利用它,并转化为可利用的价值,不仅能提升学生的心理健康水平,对于学业发展也只有好处。

参考文献:

- [1]陈壹明.网络时代背景下如何开展高中生心理健康教育[J].学术研究,2015(8):78.
- [2]何浩阳.“伴网而生”与为我所用——浅论互联网对高中生心理的影响[J].青年时代,2017(5):80.
- [3]张波.网络文化与高中生心理健康悬系的探讨[J].英才教育,2015(5):250.