

互联网背景下大学生心理健康教学改革策略研究

骆爽

湖南邮电职业技术学院

DOI:10.32629/jief.v2i5.1533

[摘要] 随着信息技术的迅速发展,互联网已经深入到社会生活的各个领域,对高校大学生心理健康发展同样产生了巨大的影响。有鉴于互联网背景下大学生心理健康发展面临的挑战,本文尝试探索新形势下大学生心理健康教学改革策略,希望能够为相关研究者提供参考建议。

[关键词] 互联网;大学生;心理健康;策略

中图分类号: G441 **文献标识码:** A

大学生是现代社会发展的中坚力量,是社会主义建设事业的接班人,他们的思想状况和身心发展不仅关系到他们个人的健康成长,而且影响到国家未来的发展。而在大学阶段,大学生虽然大多已经成年,但是社会阅历和心理发展尚不成熟,思想和行为都需要教师加以引导。且大学期间是大学生从学校步入社会的过渡阶段,在此过程中大学生不仅要面临学习压力,还要面对就业、恋爱、人际交往等多方面的问题,这就造成有些大学生甚至不可避免地出现了心理问题,出现自伤和他伤事件。对此,互联网背景下,推进大学生心理健康教学改革刻不容缓。

1 提升大学生自我教育和自我管理的能力

网络环境对大学生的心理健康的影响是外在因素,大学生自身的内因也同样重要。如果在遭遇挫折问题时,大学生能够学会调节、控制自身的情绪,就能够依靠自己摆脱心理问题,调控心态。因此,在新的互联网发展时期,首先,大学生要加强自我教育的引导,引导大学生正确认识自身的问题,发现自己的优缺点,对于优点要继续保持和弘扬,对于存在的不足,要及时调整、改善。在正确认识和了解自己以后,大学生还要积极参加社会实践活动借此锻炼和提升自身能力。其次,高校也要从校、院、班多个层次以学生为本,建立相应的心理健康自助组织,开展多样化社会实践活动,引导大学生积极开展自我教育和自我管理。再者,大学生还应该增强人际交往。随着互联网技术的不断普及和发展,人与人之间面对面的交往联系越来越少,但是人际交往决定了大学生能否在社会很好立足,大学生要积极地参与团体活动,增强与周围朋友的沟通和交流,学会在不良情绪时及时同他人诉说,释放压力,避免心理疾病的产生。

2 改善教师心理教学理念,提高教师专业素质

为适应互联网背景下学生心理健康变化,高校教师应该主动提升专业素养,适应新形势大学生心理健康教育的现实需要。一方面,教师必须适应时代发展需求,改变传统的教学理念,从最初的知识教授者转变为传导者,由教材的执行人转变为课程的研发者,由过去单纯的向学生传递知识的单向传递,转变为学生与教师互通有无的双向交流。与此同时,教师也要着力营造通学生之间的平等关系,传统教育理念中教师必须保持一定的权威性,在学生面前有为人师长的权威,才能够管理好学生。事实上,随着互联网技术的普及,教师早已不是最先进、最权威知识的代表,在新的阶段,更加强调师生之间的平等性,教师和学生通过网络平台得以相互探讨,发表意见和见解,彼此接纳,相互认可;另一方面,教师也要关注自身的心理健康,首先加强身体锻炼,强身健体,减少负面情绪的产生,其次还要利用心理教育讲座、专业心理咨询、专

业培训等提高教师的心理健康水平。

3 关注网络安全教育,丰富网络教育内容

信息技术进步让网络构建的虚拟社会也成为了人们生活不可或缺的一部分。大学生作为新型高素质人才,可以通过网络接触到各种各样的思想动态,了解各国多元化文化,其中自然有精华也有糟粕,为了保证大学生心理健康发展,各高校应该关注网络教育,让学生熟悉网络法律法规。一方面,高校可以利用课堂教学、专家讲座、社会活动等形式帮助大学生了解网络法律法规,形成良好的网络行为习惯,注意建设网络文明环境,不登录不良网站,不参与网络暴力等;另一方面,高校也要讲博大精深的中华民族优秀传统文化融入到网络教育中,中华优秀传统文化是我国几千年来民族精神的结晶,是适合国民发展的优秀文化,通过优秀传统文化的传播传导,有助于发挥心理健康教育的民族功效,促进大学生人格完善,建立良好的道德修养。

4 开展大学生心理咨询和心理测试

心理咨询是咨询人员通过专业的心理学知识帮助他人的过程。当今社会网络的普及拓展了突破了心理咨询的时空限制,同以往面对面的心理咨询不同,利用网络开展心理咨询,可以让更多数量的咨询者在不同的时空条件接受心理咨询,让咨询更加的便捷。同时,也因为保持了一定的空间距离,可以消除咨询者忐忑、弱势、紧张的心理,有助于双方平等、融洽的沟通。更容易打消部分需要心理健康帮助的大学生顾虑,双方一起探讨解决方法,及时缓解期心理压力。另外,很多高校还开始通过开展网络心理测试,建立大学生心理健康档案。心理档案是高校教师了解学生心理状态的重要依据。有助于教师及时把握学生心理动态,针对学生可能存在的心理健康问题及时疏导和沟通,帮助学生客观、全面的认识自我。而在传统的心理测试方式,不仅耗时时间长,调研成本高,而且真实性低。如今通过网络进行心理测试,数据收集快,收集成本低,可信度高。且能够通过软件分析学生心理变化趋势,帮助学生形成完整的心理记录档案,为教师帮助学生预防心理疾病产生,促进其心理健康发展提供重要的指导依据。

【参考文献】

- [1]刘畅.网络时代大学生心理健康教育的途径探索与创新[J].食品研究与开发,2020,41(17):231.
- [2]陈会芹.精准资助视角下贫困大学生心理健康状况的分析与对策研究[J].文理导航(中旬),2020(09):76-77.
- [3]基艳.大学生“心理健康教育”课程改革浅析[J].科教文汇(上旬刊),2020(08):155-156.