

“互联网+”视角下的高职心理健康 教育实践探究

杨志芳

(贵州经贸职业技术学院 贵州都匀 558000)

【摘要】随着信息化技术的不断进步,特别是互联网技术的发展十分迅速,目前互联网已经与人们的日常生活密不可分。在互联网时代背景下,人们运用互联网在线上进行丰富的娱乐活动,既可以为人们的生活提供便利,又能够使人们获取实时有效的新闻资讯。在高职院校中,互联网技术逐渐被教师所应用,教师在授课中合理使用互联网,可以吸引学生的注意力,引导学生正确的心理素质,使学生在内心形成良好的思想观念和道德品质,有利于塑造学生健康的心理。因此,“互联网+”视角下的高职心理健康教育实践探究,对于高职生健康心理的塑造有极大的现实意义。

【关键词】互联网视角;高职院校;心理健康教育

【中图分类号】G641

【文献标识码】A

【文章编号】1673-9574(2022)03-000217-03

针对高职院校的学生而言,互联网技术的广泛应用极大地影响了学生的学习方式,对高职学生心理健康的发展具有一定的利弊性。由于高职院校学生的心理正在趋向成熟,不同的学生会有差异化的心理特征,因此,作为高职院校的教师,需要善于观察学生的课堂表现以及行为举止,进一步分析学生内心的真实想法,对学生开展针对性的心理健康教育。教师在进行心理健康教育的过程中,要主动与学生进行交流与探讨,促进师生之间的互动性,有利于拉近师生之间内心的距离,使学生在与教师交流中,能够放下内心的防备,促进学生大胆的表达心里的想法,使教师可以更深入的了解学生的心理,及时发现学生存在的心理健康问题,并耐心地帮助学生进行解决。

一、“互联网+”视角下高职心理健康教育存在的问题

(一) 高职心理健康教育工作缺乏管理

第一,高职院校心理健康教育工作缺少完善的管理制度。在部分高职院校中,对于心理健康教育工作的建设存在一系列的问题,影响心理健康教育工作的质量和效率,导致高职院校无法为学生提供良好的心理健康教育;第二,高职院校心理健康教育工作的教学方式相对落后。在高职院校开展心理健康教育工作的过程中,高职教师为提高学生的专业学习能力,不断增加学生的专业必修课程,而教师忽视心理健康教育课程的重要性,导致高职院校将心理健康教育课程列为选修课的内容或虽为必修课程但上课十分随意,在一定程度上会降低高职学生心理健康的受益程度^[1]。

(二) 学生在人际交往中存在沟通障碍

在高职院校中,由于学生沉迷于网络游戏和虚拟社交软件,使学生实际生活里的社交时间被极大压缩,虽然高职学生在网络游戏和虚拟社交软件中展现热情激昂的状态,但是现实生活中部分学生的人际交往却存在沟通的障碍。丰富的人际交往活动能够帮助学生身心获得健康的发展,尤其可以激发学生内心的真实想法,但是在现实生活中,学生一旦遇到难以解决的问题时,就会出现畏惧退缩的心理,缺乏勇气去面对困难,这种现象不利于高职学生健康人格的培养,会使学生的性格逐渐变得内向,导致学生内心出现消极情绪,严重影响学生的学习质量^[2]。

(三) 高职心理健康教育师资队伍有待建设

高职院校缺少专业的心理健康教育师资队伍,无法满足高职院校心理健康教育课的开设需求。由于高职院校心理健康教育工作数量不足和心理健康教师从事非心理健康教育教学活动,导致高职院校无法为学生进行有效的心理咨询与治疗,严重影响高职院校心理健康教育工作的成效;高职院校心理健康教育工作的教师缺少专业的心理教育知识和技能,多数工作人员仅凭借自身的教育经验为学生进行心理咨询,难以解决学生差异化的心理健康问题^[3]。

二、“互联网+”视角下高职心理健康教育的实践策略

(一) 健全高职心理健康教育工作的管理机制

第一,高职院校要提高自身对心理健康教育工作的重视。

要为学生建立校内心理健康服务的咨询室或发展中心,聘用具有专业心理健康教育知识及咨询技能的人员,为学生进行专业的心理咨询服务;第二,高职院校要健全心理健康教育工作的管理。高职院校心理健康教育工作管理制度的完善,有利于对学生的网络信息进行全方面的监督与管理,使教师能够及时地发现学生存在的心理健康问题,并为学生提供相应的解决方案,引导学生心理情绪的转变及化解;第三,高职院校要不断地完善心理咨询室的基础设施,引进先进的治疗设备,使咨询的过程更具备科学性规范性。高职院校想要提高心理健康教育工作的成效,需要进一步强化咨询室的科学性规范性,不断引进心理健康教育工作的先进设备,有利于丰富教育形式,为学生带来更加舒适轻松的感受。

(二) 积极引导学生树立正确的互联网观念

随着互联网等新媒体的不断发展,积极培养学生正确的互联网应用观念,提高学生的自我调节与管理能力。因此,在高职院校开展心理健康教育工作的時候,教师要将良好的互联网应用观念渗透到心理健康教育课程中,使学生充分认识到心理健康教育的重要性,同时教师需要让学生合理的运用互联网资源,保障学生网络环境的安全性。在目前高职院校的教育阶段,教师要尊重学生差异化的性格特点,在传统心理健康教育方式的基础上,根据互联网环境的特点,为学生创新网络心理健康教育的形式和内容,提高学生的理论知识,并结合有趣的实践活动,可以达到事半功倍的教育效果。与此同时,要根据学生的实际问题为学生进行心理健康教育,使学生认识到互联网的正向价值。在心理健康教育中教师可以应用互联网技术,提高学生学习的熱情,从真正意义上构建网络心理健康教育的新模式,为学生提供更加便利的解决措施,更加科学化的帮助学生解决隐秘的心理健康问题,进一步促进学生综合素质及心理素质的健康发展^[4]。

高职院校可以开展有关互联网的主题教育,比如“让学生表达对网络某些观点的看法”,教师可以组织学生以小组的形式进行交流探讨,让学生根据问题表达内心的真实想法,在激烈的交流过程中有利于培养学生交际的能力,进一步提高学生的辩证思维能力,在学生表达完观点后,教师可以对主题内容进行总结,使学生能够深刻地意识到互联网环境下,言论自由产生的利弊,有利于加强学生在互联网环境中的自觉性。

(三) 认真开展“互联网+”心理健康的教育活动

高职院校进行心理健康教育工作时,要注重培养学生的综合素养,使学生成为高素质的专业型人才。作为高职院校的教师,需要提高学生在网络环境下的心理健康素养,重视培养学生的网络心理健康教育,因此,需要心理健康课程教师转变传统的教学观念,在心理健康课程中融入现代化的网络技术,并设计有趣的教学实践活动,提高学生学习的主动性,让学生在轻松的环境中感悟到心理健康教育的核心思想,进一步提高学生的心理健康素养。高职院校在开展网络心理健康教育的工作中,可以在校园中定期地组织学生参加培训及讲座活动,通过专业心理健康教师的演讲,激发学生在情感上的共鸣,吸引学生的注意力,促进学生在网络环境中心理健康的发展。同时高职院校可以利用微信或其他网络平台,强化对学生的心理健康教育,并要求学生科学合理的应用互联网,既可以体现互联网对学生学习的辅助作用,又能够让学生在业余时间进行娱乐活动,有利于缓解学生学习的压力,使学生对互联网有更深刻的认知^[5]。

(四) 遴选保障优秀的心理健康师资队伍

在信息化技术的背景下,高职院校的教师要主动转变自身的教育观念,尤其针对心理健康教育工作方面,教师要将自身主导的角色进行转变,成为课堂中的促进者和引导者,帮助学生更好地掌握心理健康教育的思想观念。传统的教育形式已经无法满足新时代的需求,所以,作为高职院校心理健康的教师,要拥有扎实的心理教育知识以及教学能力,同时教师需要完全熟悉现代化信息技术的应用方式,在课堂中利用互联网技术为学生开展教学工作,并且要以学生为教育的核心,充分调动学生的主观能动性,使学生在学习中能够发挥个人价值,教师在设计教育内容时,可以深入学生的实际生活,使心理健康教育更加贴近生活化,有利于提高学生的实践应用能力。

作为新时代高职院校的辅导员,结合互联网背景要掌握学生的学习情况和行为动态,有利于辅导员对学生存在的问题进行及时的指导。因此,高职院校的辅导员要将心理健康教育工作与思想工作工作进行有机结合,促进高职院校学生身心的健康发展。基于此,高职院校方面需要不断扩建心理健康教育工作的教师队伍,并鼓励思政教师定期参加有关心理健康教育的培训活动,使思政教师逐渐成为高职院校心理健康教育中不可或缺的力量。这样一来,高职院校的辅导员不仅可以辅导学生的思政教育,还能够为学生提供专业的心理健康辅导,使得高

职业院校拥有一批优秀的心理健康教师团队,保障高职院校心理健康教育工作有序开展。

(五) 重视高职生心理健康教育,关注个性化发展

调查显示,有超过50%的学生认为自己目前并不需要进行心理健康教育,有13.6%的学生认为自己心理不健康。由此说明心理健康教育非常必要,尤其是高职学生,必须要重视心理健康教育,提高学生心理承受能力。社会竞争压力比较大,如果学生承受能力不强,很有可能会出现负面情绪,不利于全面发展。通过调查发现,男生比女生更需要进行心理健康教育,因此,教师在进行心理健康教育的过程中,要有侧重点,针对具体问题采取针对性措施。目前,很多学生即使认为自己需要进行心理健康教育,也不会主动进行心理咨询,只有27.3%的学生对学校心理健康教育的内容比较满意,说明很多高职院校的心理健康教育尚存较大发展空间,有很多不足需要改进。学校要加大对心理健康教育的宣传,了解学生个性化发展需求,关注学生心理健康。

(六) 不断优化职业院校教育管理方式

高职院校学生管理活动过程中,要将管理和教育进行整合,根据高职学生教育管理情况入手,不断拓宽管理范围,将心理健康教育相关内容融入进教育管理中,将心理教育作为首要前提。教师要全面了解学生心理健康情况,制定科学合理的教育管理措施,保证教育管理工作能够和心理健康教育相融合。高职学生在日常学习过程中,常常会感觉压力较大,不利于心理健康。所以,在进行教育管理中,教师要考虑学生心理健康情况,了解学生需求,贯彻为学生服务的理念,充分发挥教育管理作用。

(七) 借助信息技术进行趣味活动,营造轻松愉快氛围

心理健康是人的一种心理状态,并不是知识或者技能,所以心理健康教育应该和文化类、体艺类教学区分开。教师在对 学生进行心理健康教育过程中,要提高高职生主观认同,让学生成为课堂主体。教育中,教师可以将信息技术和教育游戏相结合,营造轻松愉快的氛围,缓解学生学习压力,让学生能够敞开心扉,表达内心情感,教师要注意与学生进行互动。教师要引导学生养成积极乐观的生活态度,可以让学生分享生活中的趣事,寻找快乐的秘诀,通过信息技术进行与主题相关的各种小游戏。

(八) 构建高职生心理健康测评机制

学校可以通过互联网技术,构建心理健康评测机制,科学合理的心理健康测评机制能够让学生对自己的心理状态有正确的认识,可以了解隐形潜藏心理,让教师及时发现心理亚健康或者有心理危机的学生,进行引导、关心、缓解,让学生能够以健康的面貌学习、成长。教师难以全面了解每位学生的心理状态,往往是当学生已经出现心理危机时才发现,有的学生会因为心理压力过大,不能释放求救信号,有的学生则因为状态比较低迷,不想向其他人求助,长此以往,会陷入封闭状态。此时,需要有一个全面的心理健康测评机制了解学生的心理健康状态,做到未雨绸缪,发现心理问题及时解决。例如:学校可以定期组织学生在线上进行心理健康测评,通过互联网技术,教师可以实时了解学生评测结果,为了让学生充分重视心理健康测评,可以将测评要求纳入考勤。心理健康测评的结果要完全保密,可以邀请心理专家对测评结果进行解读,了解学生心理状况,分析是否有心理问题,对于有心理问题的学生,可以与他们进行谈话,开导学生,谈话内容保密,在谈话过后,要了解学生的心理状态,多做回访,让每位学生都能拥有健康心理。

结语:

综合分析,在高职院校开展心理健康教育的工作时,要重视提高学生的核心素养,使学生成为高素质的人才,同时高职院校要培养学生正确的互联网应用观念,使学生能够深刻认识到网络环境的利弊问题,树立学生网络自觉性,从而使学生的身心能够得到健康的发展。

参考文献:

- [1] 黄虹霞,罗佳,王竹青.“互联网+”背景下高职心理健康教育教学模式的创新研究[J].教育现代化,2019,6(71):251-252+256.
- [2] 芮雪,吴虹雨,马长红.“互联网+”背景下高职院校大学生心理健康教育信息化课程建设探索[J].黑龙江教师发展学院学报,2021,40(10):48-50.
- [3] 于丹丹,赵海楠.“互联网+”背景下高职学生心理健康教育模式的研究[J].发明与创新(职业教育),2021(06):118-119.
- [4] 程宝珏.互联网形势下高职学生心理健康教育创新研究[J].科学咨询(科技·管理),2020(12):68-69.
- [5] 李彬彬.“互联网+”背景下高职学生心理健康教育的新路径探索[J].知识经济,2020(10):111-112.