

基于网络环境的大学生心理教育方法研究

王爽

(吉林铁道职业技术学院 吉林 吉林 132200)

【摘要】高校作为国家重要人才的供给主体, 需要注重社会人才需求、文化传承、制度运行、知识积累等多个方面, 不仅仅要关注专业知识领域, 同时也要从心理教育角度为学生提供帮助。随着当前互联网行业高速发展, 大学生所能获取信息的渠道也更加宽泛, 所带来的弊端是网络上各类信息鱼龙混杂, 很容易对学生造成消极影响。大学生的心理健康问题应得到相关社会重视, 要以科学的态度进行心理健康疏导, 帮助学生塑造健康的人格品质, 同时也要加强学校与家庭的紧密联系, 在日常生活和学习中不断用积极的心态影响学生。本文根据“互联网+”教育特点及意义进行分析, 探讨大学生心理教育目标, 进一步适应当前心理教育发展。

【关键词】大学生; 心理健康; 教育; 网络环境

【中图分类号】G641

【文献标识码】A

【文章编号】1673-9574(2022)19-000157-03

在网络环境下强化大学生心理教育, 有助于提升学生综合水平, 为立德树人的教育根本任务, 提供更加丰富的实践路径。当前国际局势风起云涌、国内发展日新月异, 高校的心理健康教育具有一定的紧迫感和使命感, 需要在了解其自身教育重要性的前提下, 进行实践发展、方向把控, 以此提升学生心理健康教育效率^[1]。

一、当前大学生心理教育理论与发展趋势

人才是国家发展的根基, 教育则是民族复兴的希望, 现代高等教育强调要培养德、智、体、美、劳全面发展的社会主义接班人, 同时这也是我国目前教育发展的根本性任务, 未来的国家及地区竞争必将日益激烈, 因此要注重全面教育的稳步提升, 让多种教育形式协同发展, 才能培养出新形势下的的高素质大学生。相关教育工作者也应该客观的认识到目前的大学生心理教育推进较为缓慢的情况, 同时却没能结合学生的生活实际进行心理疏导, 这在一定程度上影响了学生的思想觉悟提升, 因此需要有效地提升心理教育质量, 充分发挥育人功能, 通过潜移默化的教育提升学生的思想认识^[2]。

当代大学生成长在科技高速发展的时代, 学生们所能接触的信息渠道更加宽泛, 未来面对的社会形式也会更加复杂, 因此需具备健康的人格及心态, 才能担当起民族复兴的重任。我国正处于社会转型的重要阶段, 未来的国际竞争日益激烈, 需要培养更多的高端人才, 因此大学生需要具备良好的心理品质以及健全人格, 拥有积极向上的人生态度才能够提升自己的抗压能力, 并逐步形成健康的人生观与价值观, 这也是我国新时代培养高端人才的必然方向。我国长期以来受到应试教育影响, 很多教师仅仅关注学生的专业课程, 而忽略了心理教育等辅助内容, 因此心理教育往往处于停滞状态, 随着当前全面素质教育任务

的不断落实, 立德树人成为了高校培养人才的重要基础, 只有同时发展学生的德智体美劳, 才能促进高校综合教育质量提升。现代高校一直在探索大学生心理健康教育的创新措施, 同时也积累了一定经验, 但是还需要不断的进行教育普及规模扩大, 让心理教育覆盖大学生的全部学习生涯, 还要结合社会的发展形态, 探索大学生的身心发展规律和特点, 才能推进心理健康教育不断提升高度, 也能更好的积累经验收集数据, 这也是高校心理健康教育的主要途径^[3]。

二、网络环境下大学生心理存在的主要问题

当前学生成长在科技高速发展且多元文化交织的时代, 但是学生大部分时间都是成长在“象牙塔”内, 对于外界事物有着美好的向往, 但是突如其来的社会变化会让学生造成矛盾心理。矛盾心理是一种较为复杂的情绪, 在客观环境下所产生的本能心理状态, 一方面是自己对于外界美好事物的想象遭到了突如其来的“反驳”, 这种心理落差会造成学生的矛盾心理, 而另一方面是学生本身的能力有限, 对于突发事件也缺少灵活的应对能力, 没有调整自己的心态和情绪。大学生的心理健康问题大多都有外在表现, 其内理原因是心理层面的各种焦虑^[4]。

由于各地区还在持续性的爆发疫情问题, 因此很多学生都会被居家隔离, 在与父母共同生活的时候学生大多通过网络进行学习, 网课已经成为了新冠疫情背景下的重要学习手段, 但是网课与传统的学习方式有着较大不同, 居家网课学习需要学生更加注意力集中, 而且学生居家氛围与学校氛围有着完全不同的状态。根据相关数据统计, 大学生在居家学习过程中心理压力比较大, 尤其是还会出现不同地区的疫情播报, 虽然在一定程度上影响范围不大, 但是会打扰学生的学习注意力, 缺少了与同学教师之间的交流也会让大学生感到焦躁不安。

三、网络环境下开展大学心理教育的方法探析

(一) 强化互动交流解决学生心理问题

传统教育方式中,教师往往采用高压姿态对学生进行管束,不仅让师生之间产生了疏远的距离,同时也会让学生压抑自身情感,在教育心理学理论下,高校教师应该与学生实现双向交流沟通。互动不仅仅是教师与学生沟通的主要渠道,也是打造课堂积极氛围的重要手段,教师要以学生为教育主体,自己作为教育过程的主导者和控制者。首先,教师要了解学生的脾气秉性,避免以过于威严的姿态出现,要积极调整课堂氛围,让学生敢于在教师面前进行沟通对话,并形成平等的对话关系。其次,教师的教育过程中要多使用积极性的语言表情,面对学生的错误要减少责备语气,更多以鼓励的方式,帮助学生树立学习自信心,防止打消学生的积极性,同时这也是心理互动的重要前提。最后,教师要尽量营造和谐的沟通氛围,在讲课过程中鼓励学生产生质疑、提出疑问,改变学生被动接受知识信息的局面,促使学生积极主动的参与到课堂教育中来,并形成心理互动教育氛围。但是教师也要注重把控课堂节奏,防止过于嘈杂,影响整个教育进程。教育心理学中关于行为动机中阐明,越高的心理需求所引发的行为驱动力就越强,因此学生的心理需求应按层次进行激发。根据心理学理论,教师首先要帮助学生确定合适的学习目标,目标过高会让学生们望而生怯,目标过低也容易让学生心不在焉,因此要让学生在在学习过程中有足够的满足感和成就感,以此激发学生的主观能动性^[5]。

(二) 抓好宿舍工作营造良好学习生活氛围

一个宿舍的同学由于长期生活在同一屋檐下,因此会相互影响,也会彼此促进,宿舍风气建设要求全体成员有共同的愿景,包括对未来的发展前途的一致性思想表现以及对于学习态度上的一致性肯定,每一个学生虽然都是独立的个体,但是当全体成员中有大多数成员表现出了积极性的愿景,则会带动其他同学共同努力,这也是高校宿舍学风建设的第一要点。宿舍全体成员有了共同愿景,说明在思想认知上处于同一个方向,但是单独精神上统一还不足以促进学生形成良好的学风,需要全体成员的实际行动也保持一致,有不断学习的内在需求并付诸行动才能让学生共同进步,而这种实际行动并非是意识的冲动,而是要贯穿于学生整个大学期间的宿舍生活始终。很多高校学生在学习过程中往往会遇到学习瓶颈,即便是宿舍的全体成员也可能在共同学习的氛围下形成统一化的瓶颈,为了更好的帮助学生突破群体成长极限,应该通过学习评比营造良好的追赶氛围,这种追赶氛围是一种良性的竞争环境,是让学生突破极限后的自我成长有效激励手段,同宿舍之间的舍友不仅要互相鼓励,同时也要根据对方的学习特点给出可行性的建议^[6]。

(三) 提升教师的心理健康教育指导能力

很多高校教师在教育过程中凭借自己的主观意识,对心理教育行为和教育方法进行判断,缺乏科学性的理论依据,而且常常会出现误判问题,根据相关教育实践证明教育心理学对于教育模式有着无可比拟的优势,主要体现在对教育行为的评价、教育理论的运用以及教育程序的管控等多个方面。教师教育的过程具有复杂性特点,同时也需紧跟时代发展步伐进行动态调整,因此教育工作者必须运用心理学理论知识进行教育方案整合。将理论与实践相结合,转变传统教师作为教案执行者的弊端,并促使教师成为专家型教育者,以此实现我国教育水平的整体提升,也能通过科学合理的教育方法让学生终身受益。很多教师在工作不同阶段会产生不同的教育思想,例如刚参加工作的教师,经常遇到理论与实践不符的现象,因此会产生怀疑,而执教多年的教育工作者,在长时间的工作中,也可能出现固化思维,坚持传统教育方法但是已不能满足当前的社会发展形势。基于以上两种问题,通过深入学习心理学,可以让教育工作者不断反思目前的教育形势以及教育手段,教育心理学对于教育改革有优势,在教育反思过程中可以不断的完善自身的教育观念以及教育理论,并能与实践经验进行结合,对于教师的自身素养提升具有重要价值。心理学的运用,不仅能让教师对学生的状况以及个性发展有明确的认知,同时也能对自身的教育动机、教育思维进行策略调整,从两个角度提升教育水平、拉近师生的距离,提升学生的心理健康教育水平^[7]。

(四) 注重运用现代信息技术开展心理健康教育

当前大学生成长在科技爆发式增长的时代,很多学生对于传统文化不屑一顾,认为现代科技是支撑文明社会的重要基础,这种想法片面且错误,学生虽然对于现在科技的运用手法更加熟练,但是教师要多个角度帮助学生分析。任何事情都需要辩证看待,注重现代科技与传统文化的结合才是未来社会的发展趋势。传统文化是千百年来人们在历史发展过程中形成的思维精华,具有一定的规律性,现代科学体系虽然支撑了现代社会发展,但是属于技术性进步,并非思想上的跨越。很多时候高校心理教育中并不会涉及到传统文化,更多的是与自然科学相关联,教师需要改变当前的教育方法,注重人文思想的引入,通过人文科学揭示事物的规律与原理^[8]。人类社会发展必须遵循宇宙自然运行规律,传统文化所包含的哲学思想对于宇宙的思考更加深入,作为东方的文明古国,有深厚的文化积淀,高校教育工作者应思考将这种文化优势,通过心理教育传递给学生。为了更好的适应当前互联网环境的挑战,高校心理教育工作者应充分利用现有资源优化教育模式,更多的与学生进行交流与探讨,并运用全方位的数字化技术为学生进行教育内容拓展,通过

视频、音频、动画等多种手段激发学生的感官刺激,让学生对于心理健康教育有耳目一新的感受。同时教师也应改变一成不变的心理教育模式,也可以带领学生进行活动实践,包括社会活动实践、参观场所实践,多元化的教育方式能让学生思维沉浸其中,产生感同身受的思维情感^[9]。

(五)注重疫情期间学生的心理干预

疫情对高校心理健康教育产生了重要影响。高校在开展心理健康教育的同时,也要关注学生的信息反馈、了解学生的所思所想,要给予学生更多的耐心,倾听学生的诉说也是缓解学生心理焦虑感的重要教育手段。尤其现在很多时候需要学生在居家期间上网课,缺少了面对面的沟通,可能会加大学生的焦虑感,因此教师也要与家长进行多方面交流,要给学生营造一个良好的生活环境,以此减少焦虑感。大学生有着不同的成长背景、家庭环境以及脾气秉性,因此在心理教育不能一概而论,而是要根据学生不同的心理表现以及心理承受能力制定科学化的教育方案,同时在制定方案之前应该明确心理危机预防级别。第一,一级心理危机外在表现较为平和,并没有异常表现,同时行为语言、举止都没有过分越界的形式,也愿意寻求帮助。第二,二级心理危机已经明显感到对方有一定的焦虑感,但是对于深入对话以及问题探讨并不排斥,因此需要教育工作者给予学生更多的关心以及慰藉^[10]。第三,三级心理危机已经有了明显的外在情绪波动,常常会产生过分焦虑,言谈举止相较以往有较强的差异性,因此需要教育工作者深入学生内心,进行心理健康咨询服务。大学生虽然已经达到了成年人的年龄标准,但是学生缺少相关的社会经验,同时对于心理教育也是一知半解,因此教师应通过心理教育激发学生的心理成熟度,并从客观事实角度为学生剖析社会现象,让学生懂得社会运行功能和规则,既能有效地帮助学生成长,同时对于学生树立积极、阳光的正向心态也具有重要意义。广大心理教育工作者要有意识的培养学生的抗挫折能力,缓解学生的心理焦虑,同时要从多方面注重学生的心理焦虑。高校心理教育工作者应认识到当前学生的知识储备以及认知能力,需要从多个方面以科学的方式帮助学生处理消极情绪,面对持续疫情可能存在风险,学生产生焦虑也情有可原,但是这种焦虑常常伴随着负面情绪^[11]。比如,由于天气变化的原因导致学生出现感冒,此时学生会担心是否患有新冠肺炎,即便是核酸检测后仍担心误诊,这就是学生心理危机的最主要外在表现,教育工作者不能完全否定学生的猜测或者幻想,否则可能会激发学生的强烈情感对抗,而是要注重对学生进行劝导,让学生经过情绪宣泄情绪、表达情绪、情绪接纳三个阶段,然后再引导学生进行全身心放松,采用静坐深呼吸或散步等多种方式放松身心,让学生逐步冷静以此缓解心理危机。教师还要基于学生情

绪引导帮助学生养成良好的生活习惯,教师可以给学生一些生活计划建议,例如不熬夜、少玩手机、多做运动、三餐正常、多吃青菜等,以此建立阳光的情绪和心态^[12]。

结语

综上所述,传统教育模式下,社会与学校的关注焦点是学生的学习成绩及就业率,随着“互联网+”时代来临,高校更需要培养全面性的人才,在互联网技术高速发展的背景下,未来的社会发展必然朝着多元化方向发展,因此对于人才的需求也更加多样化,注重学生的心理教育是思政育人的重要基础,同时也是立德树人的必然要求。基于以上论述可以看出,在“互联网+”背景下,心理教育不能是单纯性的理论知识传递,而是结合学生的日常生活进行有效引导,充分发挥信息技术优势,进一步提升心理健康教育效能。

参考文献

- [1] 李文琼,李赞. 网络环境下大学生心理健康教育探析[J]. 卫生职业教育,2022,40(4):149-152.
- [2] 张艳,张树凤. 网络环境下大学生的心理健康教育探索[J]. 现代职业教育,2021(1):214-215.
- [3] 李冉. 网络环境下大学生心理健康教育创新机制研究[J]. 中国新通信,2021,23(8):240-241.
- [4] 谭伟,谢柠蔚,张恒. 网络环境下大学生心理健康研究[J]. 公关世界,2021(22):109-110.
- [5] 潘平. 基于网络环境的大学生心理健康教育策略研究[J]. 黑龙江教师发展学院学报,2021,40(9):112-114.
- [6] 柏璐,管倩. 网络环境下大学生心理健康教育模式探析[J]. 教师,2021(36):17-18.
- [7] 孙霞. 网络环境下大学生的心理健康教育探赜[J]. 成才之路,2021(21):30-31.
- [8] 易晟男. 构建网络环境下大学生心理健康教育新模式[J]. 创新创业理论与实践,2021,4(22):124-126.
- [9] 刘丽芳. 基于网络环境的大学生心理健康教育路径探索[J]. 济南职业学院学报,2021(4):82-84,114.
- [10] 张陟遥. 浅析网络环境下的大学生自助式心理咨询[J]. 中国青年政治学院学报,2020,29(6):19-23.
- [11] 汤悦翊. 基于网络环境的大学生心理教育方法探索[J]. 文存阅刊,2021(2):23.
- [12] 田文海. 构建网络环境下大学生心理健康教育新模式[J]. 北京印刷学院学报,2021,29(12):138-141.