

探究网络文化环境下的高校心理健康教育实践

何丽娜 朱 慧

(濮阳医学高等专科学校, 河南 濮阳 457000)

摘要: 据中国互联网络信息中心发布的数据显示:截至2021年6月,我国网民规模达10.11亿,互联网普及率达71.6%。通过对网民的年龄段群体分析,互联网络在大学生中的普及率较高,其已经融入大学生生活的方方面面,如线上教育、交友、休闲娱乐、出行等,成为大学生获取信息、思想交流沟通、融入社会的重要方式。因此,在网络文化环境下开展心理健康教育是时代和社会发展对高校教育教学工作提出的新要求。本文旨在探究在网络文化环境下更好地开展高校心理健康教育实践的途径和方法,为相关工作者提供借鉴和参考。

关键词: 网络文化环境 高校心理健康 教育实践

DOI: 10.12319/j.issn.2096-1200.2022.13.96

心理健康教育是促进大学生身心健康和谐发展的重要途径,在高校的人才培育工作中占据着重要的地位。随着心理健康教育工作的不断推进,我国高校大学生的心理健康状况从总体上看呈现良好的态势,但其也会在学习、人际交往、自我认知、职业规划等方面产生压力,引发心理问题。高校心理教育工作者应及时主动采取措施,积极干预和引导,帮助其纾解压力、解决问题,走出误区,避免造成更严重的心理疾病,给自身、家庭、学校、社会带来更大的危害。

一、当下高校大学生普遍存在的心理健康问题

(一) 人际交往障碍

大学生在人际交往中通过他人对自己的评价,能不断地认识自我,扬长避短,提升自身综合素质,更好地融入集体和社会中,获得归属感和精神满足感。当下,很多大学生将自己的交友需求投射到互联网,大家更愿意利用微博、微信、小红书等各种社交APP结交朋友,形成自己的交际圈。但线上交友带有一定的虚拟性和美化性,很容易使大学生沉溺其中,这导致其对现实生活中的人际关系较冷漠,缺乏人际交往的技巧和胆量,形成人际交流沟通的障碍。

(二) 网络文化环境可能诱发大学生的焦虑

互联网的出现使信息的传递方式更加便捷、时间更短、范围更广,拉近了人与人之间的距离,极大地拓展了大学生的视野,丰富其知识,但互联网也可能诱发大学生的焦虑。心理学家欧文·戈夫曼提出:人们会竭力维持自己的正面积形象,以确保他人对自己做出更好的评价,因此互联网上充斥着各种优秀人物事业有成、家庭幸福等高品质、高质量的生活^[1]。当大学生浏览各种信息时,很容易将自身的生活情形与其相对比,由此产生落差和挫败感,进而自我怀疑,使其幸福感持续下降。

二、目前高校心理健康教育教学工作存在的不足

(一) 心理健康教育教学工作落实不到位

随着时代的发展,教育工作者逐渐认识到心理健康对大学生心理素质的提高和未来发展的重要性,但在现实教育教学过程中受各种因素的影响,高校的教育工作重心仍以学科教学为主,旨在提高学生的学业水平和科研能力,并没有真正将培养大学生健康的心理和学业知识技能提升放在同等地位,很多心理健康教育工作形式大于实际效果,难以促进学生全面发展。

(二) 心理健康课程设置存在不足

传统的心理健康教育教学是作为高校工作的一部分来开展的,这导致心理健康教育课程的课时较少,一般集中在大学生刚入学、毕业前等阶段,无法满足大学生日常整个学期的需求。另一方面,心理健康教育课程课时零散,难以形成完整、系统、连续的理论体系,无法使学生将掌握的心理健康知识应用到生活实践中,导致教师的教与学生的用产生割裂,降低了学生的学习效果。

(三) 教育教学管理较松散

高校对于心理健康教育教学工作的管理较为松散,这导致教学质量很大程度上由教师的教学水平决定。首先是课程设置的要求不一,有的学校是公共选修课,直到2021年7月教育部办公厅印发《关于加强学生心理健康管理工作的通知》,才将其统一设定为本专科生必修课,这样宽松的课程设置致使课程课时数不足,进而引发连锁反应。其次,课程内容和教学形式存在不足,有的心理健康课程没有固定的教材,教学内容由教师自由选择,这使得内容的选择过于宽泛,缺少依据和标准。有的教学过程全程由论坛讲座、班级交流会、观看视频、演讲会等形式代替,对学生的心理健康发展难以起到实质性的帮助。最后,因为

课程课时少和排课较分散,所以一般情况下课程对学生的考察方式以写论文为主,难以对学生形成有效地约束,调动他们上课的积极性,使其认真地参与到课堂的教学活动中。

(四) 教育体制不完善

目前高校的心理健康教育体制还不完善,各地区教育制度差异大。经济发达地区一般单独设置心理健康教育课程,不仅师资力量雄厚,还配备了相应的设备,如心理咨询室、心理沙盘、音乐放松椅、心理宣泄器材等。但欠发达的地区并未单独设立心理健康教育课程,而是将其与课混杂在一起,呈现“心理学+道德教育”模式,工作缺乏精细化,没有专门的培养计划。部分地区对心理健康教育工作的部门划分也不完全相同,有的挂靠学工部门,有的挂在教务部门^[2],这导致教育经费不足,进而影响教育活动的开展。

(五) 师资队伍建设不健全

2021年教育部办公厅印发《关于加强学生心理健康管理工作的通知》时强调:高校按师生比不低于1:4000比例配备心理健康教育专职教师^[3]。但受办学经费不足且区域不平衡,部分地区高校教师队伍专职教师数量少,且专业水平不一,缺乏高层次人才和优秀后备人才。以陕西的15所高校为例,196名高校心理健康教师只有5人拥有中国心理学会临床督导资格,约占总人数的2%。在平时的教学工作中,教师因受时间有限、教学任务繁重等因素的影响,缺乏系统的培训和进修学习机会,自身专业知识和教学能力有待提升。与此同时,大学生所处的社会环境变化快,不同时期的学生呈现的心理特点不尽相同,教师需根据学生具体情况因材施教,但教师在授课过程以大班教学为主,无法照顾到同学们的个性化需求,另外,教师在授课过程中多重视理论讲解,缺乏与时俱进的教学理念,这都导致学生的认同感不足,无法引起他们对心理健康课程的重视。

三、探究网络文化背景下高校开展心理健康教育实践的应对策略

(一) 高校搭建网络心理健康教育平台

高校可以整合已有的人才资源,在充分调研的基础上,结合移动互联网技术,搭建心理健康教育平台。一方面平台可以开通线上咨询板块,通过在线聊天、讨论区留言互动、师生一对一咨询问答等方式,畅通师生之间交流沟通渠道,保证学生咨询的心理问题得到回复反馈,为下一步教师进行更加细致的心理健康辅导做铺垫。

另一方面,平台可以定期发放网络问卷调查,以累积积分兑换礼物、赠送充值卡、加学分等不同方法吸引学生

参与互动,借此对学生的心理状态开展动态普查。为形成更科学有效的数据,问卷可以以文字、图像、视频等多种方式呈现。接着平台可以利用大数据对调查问卷的内容进行分析和处理,形成心理普查、心理咨询、心理活动等不同类型的数据库,教师可依据相关数据发现学生潜在的、共性的心理问题,对症下药,更有针对性地制定方案,提高干预的效力。

(二) 培养专业的心理咨询人才,提高工作效率

网络心理健康教育平台能突破时间和空间的限制,为师生的双向互动提供便利,相较于传统的线下心理咨询,线上咨询具有一定的隐匿性,一定程度上可以帮助咨询的学生减轻心理负担,使其在咨询中卸下心理防御,更加坦诚地表达自身内心深处的想法,因此大学生会更加倾向通过心理健康教育平台线上咨询功能寻求心理辅导。线上咨询工作量不断增大,为更加及时回复学生的咨询信息,缩短信息滞留时间,提高其对平台的信任感,高校应为平台配备专业的心理咨询人才。专业的心理咨询人才能从心理学角度出发,平等地与大学生交流沟通,帮助其理清问题,提高大学生心理保健能力。心理咨询人才除自身专业知识过硬,还需具备一定的互联网络知识,使其操作自如,提高工作效率。

高校可以优先从高年级学生如研究生、博士生和青年教师中选择优秀的人才加以培养。这些群体一方面具有一定的专业能力,培养难度低,能更快地适应线上心理咨询工作,同时也能为他们日后的工作积累经验。另一方面,他们与大学生的年龄相仿,文化环境相似,能更好地体会和理解学生的压力,给予他们心理安慰、鼓励、支持和引导,使沟通效率更高,更好地促进大学生的心理向积极的方向发展。

(三) 线上心理健康辅导和线下相结合

大学生线上咨询的心理问题一般分为两种:一是发展性心理咨询,大学阶段,大学生普遍会在亲情、友情、爱情等方面遇到挫折,如分手后心情低落,与好朋友关系破裂,父母不理解自己等,通过与教师的沟通,在其指导帮助下,大学生能妥善地处理好矛盾,使自身摆脱心理困境,完善自我。二是障碍性咨询,大学生因各种问题产生焦虑、抑郁、意志减退等负面情绪且线上咨询效果有限时,教师应积极主动引导其进行线下心理健康辅导,通过各种心理治疗设备宣泄自身的消极情绪,缓解心理压力,进行有效的自我调控,例如虚拟现实心理训练系统,运用VR虚拟现实仿真技术,帮助大学生放松心情,激发其自愈机制,提高情绪稳定性,重新构建良好的社会适应性行为。

（四）高校通过开展各种活动加强宣传

我国高校心理健康教育理论发展主要经历消极心理干预、积极心理发展两个阶段。积极心理发展因其重点关注积极品质、情绪、行为，对大学生的心理健康发展能起到正面促进作用，在高校心理健康教育实践中的应用越来越广泛。高校可以开展丰富多彩的活动，营造积极心理发展的氛围，让学生在环境中获得体验感和满足感，使心理健康理念入心、入脑。如苏州科技大学通过举办拓展训练、皮划艇体验等体育活动，激发大学生积极向上、坚持不懈的奋斗精神；南京财经大学艺术设计学院开展了“525我爱我·风筝设计大赛”，通过放风筝陶冶大学生的情操，舒缓压力，保持和平健康的心态；有的学校还会设置心声墙，让师生分享自己的心声故事，传递“心力量”，营造和谐、舒适的环境，使大学生感受到来自身边老师、朋友的温暖和鼓励，缓解焦虑的情绪；有的学校还编排心理剧，教师通过搜集身边的心理健康素材打磨成剧本，让学生自己表演，自己观看，自己体悟，启发台上演员和台下观众思考^[4]，从而转变、成长。

（五）加强高校心理健康教师的人才建设

推动高校心理健康教育发展离不开专业人才的支持，高校需组建专业的教师队伍，通过完善相关工作制度提高教学质量。首先高校应设置专门的工作领导小组，建立日常工作机制，使心理健康教育教学工作和活动有计划、有目的、有系统；其次高校应提高人才的选拔标准，完善教师教学资质认定，如是否拥有中国心理学会咨询师资格，增加专业人才的数量；然后高校应完善人才培养制度，定期开展心理危机干预、行为矫正、心理障碍治疗等内容的培训，提高教师专业能力；同时高校还应透明化教师考核、人才晋升、奖惩等制度，形成合理的人才梯队，以此激励教师自我完善和自我提升；最后，校可以组建高素质、高水、复合型人才的科研队伍，从已有的高校心理健康教育平台收集数据，通过不断的实践评估和反馈，提高问题和解决方案之间的匹配度，制定最优的教学方案，在此基础上鼓励教师依托传统文化中优秀而丰富的心理健康教育内涵，与已有工作中拓展的心理健康视域如“三全育人”理念视域相结合，构建本土理论框架，使其符合高校心理健康教育的发展要求。

（六）增强学校、家庭和社会教育合力

家庭教育是大学生接受的第一种教育方式，父母是其第一任老师，父母的行为和思想对大学生的影响最为深远、深刻。高校在学生初入学时，应建立学生心理健康档案，了解学生是否存在家庭破裂、家庭暴力等早期心理创

伤，便于教师及早予以指导和干预，并积极联系家长，并对其开展思想工作，畅通学生与家长的交流沟通渠道，解决大学生的心理问题。

高校还可以建立“学校——教师——班级——宿舍”预警网络，在宿舍层面，因长时间的相处，大学生相互之间更加了解，更能熟知宿舍里他人的家庭变化情况，高校和辅导员应发挥朋辈效应，让学生在能力范围内给予他人心理安慰和劝导，如情况紧急、事态严重，学生应及时上报老师，交由心理健康教师进行疏导和干预。

高校还应配合社会，通过电视、广播、互联网等多种形式开展心理健康宣传和活动，全方位覆盖大学生的生活范围，使其掌握正确的心理健康知识和解决心理问题的方法，让大学生真正受益。

四、结语

大学是学生成长和发展的时期，一边是基于以往的学习经验上继续深造，一边是为即将步入社会，迎来人生发展新阶段做铺垫。随着“互联网+”时代的到来，互联网和大学生生活的联系越来越紧密，对其思想和行为产生了巨大的影响，大学生受理想和现实、独立与依存等多种冲突的影响，易产生情绪波动，如不加以及时地疏导，可能累积成严重的心理疾病，进而影响其身心发展和校园和谐安宁，这为推进高校心理健康教育教学工作继续深入发展提供了契机。高校教师应与时俱进转变教学观念，充分考虑学生的特点和心理健康需求，因材施教。高校应整合已有的资源，一体化应用，利用互联网搜集、整理、分析、归纳有关当下大学生心理状况的资料，教师进一步通过实践和反复调整，形成可操作“问题+解决策略”的方案。高校还可以建立网络心理健康教育平台，实现信息共享，不仅能使同学们更加便捷地进行线上心理咨询，还能提高资源的利用率，推动高校的发展转向“质”的提升。

参考文献

- [1]李黛静,骆笛.浅谈网络文化环境下的高校心理健康教育[J].汉字文化,2020(18):193-194.
- [2]付国华.网络环境下大学生心理健康教育现状及对策[J].吉林工程技术师范学院学报,2020,36(02):4-7.
- [3]教育部办公厅关于加强学生心理健康管理工作的通知[J].中华人民共和国教育部公报,2021(09):25-27.
- [4]宋琳婷.高校心理健康教育工作模式的实践探索——以呼伦贝尔学院为例[J].呼伦贝尔学院学报,2021,29(04):134-137.