

# 网络环境下初中学生心理健康教育的新策略分析

陈河妙

(梧州市广平第二初级中学, 广西 梧州 543100)

**摘要:** 网络环境下的初中生心理健康问题判定以现代心理学理论为基础, 通过分析外在行为表现与环境影响因素来对心理学理论和学生心理健康问题进行匹配。因此, 对于初中心理健康教育来说, 必须能够结合心理学理论基础和主流心理学观点来对学生所表现出来的心理健康问题提出干预措施。相应的, 当教育者在评价学生心理健康程度和发现、分析心理健康问题时, 也要能够以现代心理学理论作为依据。文章基于心理学视角, 结合实际教育经验, 对网络环境下初中学生心理健康教育策略进行分析。

**关键词:** 初中教育 心理健康 网络环境 需求

**DOI:** 10.12319/j.issn.2096-1200.2022.29.55

心理健康是一个相对概念, 并且随着心理学不断向前发展, 以及社会要求的不断变化, 人们对“心理健康”的解读, 或者对人心理健康的定义也会有所改变。按照当前定义, 心理健康是指个体心理的各个方面处于一个相对稳定、良好状态下, 并将这种状态定义为“正常”。具体包括: 性格与人格完好、智力发育水平正常、言行合理、思维认知正确、情感丰富且适度、意志品质良好、态度端正、生活乐观积极, 以及能够适应环境, 具有一定的自我调整能力。虽然当前人们对“心理健康”进行了相对完整、全面的定义, 但始终还是比较抽象, 并且, 内容维度难以确定, 量化指标无法全面的反映问题。心理问题的产生与很多因素有关, 归结起来分为两类, 一是环境作用, 二是遗传影响。若要准确把握网络环境下初中学生心理健康问题, 提高心理健康教育有效性, 就必须结合学生心理特征, 同时围绕当代心理学理论和技术提出干预措施。

## 一、网络环境下初中生心理健康问题起缘

### (一) 主要概念阐述

1. 网络环境。“网络”是科学技术持续发展的结果, 是21世纪人类社会核心发展要素, 任何行业若要在新的发展环境下获得更多发展机遇和构筑美好未来, 就必须适应“网络环境”, 以及善于借助网络资源丰富、完善原有发展体系。对于教育而言, 借助网络技术和平台实施教学已不再新鲜, 当前教育者更关心如何在网络环境下提高教育效果, 同时让学生学会使用网络资源来提高学习效率。但值得注意的是, 作为一种虚拟化事物, “网络”一旦被人们大肆利用后, 其将被赋予更多主观意义, 并深深影响着人们的言行、思维认知<sup>[1]</sup>。

2. 初中生。初中是非常重要的教育时期, 是学生身心成长比较关键的时期。从心理学角度看, 个体12-15岁正值人格和智力发育关键期, 需要有相对宽松、愉快、良好的环境来保证个体健康成长, 一旦人格发育出现问题, 或者智力水平未能达到应有高度, 将会对后续发展造成无法预计的严重影响。当今初中生面临着巨大的学习压力, 如果外部(学校、老师、家长)无法给他们提供一个良好的成长环境, 教育者(包括父母和老师)教育方法不当, 或包容力不够, 很容易引起孩子逆反心理。

### (二) 网络环境下学生心理健康问题表现

网络环境下, 初中生心理健康问题会被进一步放大, 识别起来也更加容易, 原因在于, 在网络虚拟环境下, 人的欲望会更容易被满足, “努力”的过程已不再被重视, 取得结果的方法会更加丰富, 整个过程中, 学生道德品质问题会被集中表现出来<sup>[2]</sup>。群体环境下, 每一个个体都不是孤立存在的, 个人言行往往影响着群众中其他成员, 而一旦约束不当言行的力度不够, 或者“环境”本身带有很强虚拟性, 责任意识就会被淡化。初中生心智尚未成熟, 很容易受环境影响, 网络资源虽然便利了学生沟通交往, 为他们提供了更为丰富的学习机会, 但也很容易助长不良风气。他们不必过分担心不良言行所带来的处罚和斥责, 因为网络环境中的人物身份本身就是虚拟的, 在这种情况下, 他们会更加肆无忌惮的放纵自己, 错误的价值观和人生观便会在无形中形成。与此同时, “网络”又极具诱惑力, 它包含了一切能够满足人欲望的元素, 初中生如果频繁、无节制接触网络, 一旦他们在学习中遇到障碍, 就会设法通过网络渠道来解决。结合实际教育经验, 现对网络环境下学生

心理健康问题表现进行如下总结。

1.心理困境。通常意义上所讲的心理困境,是指个体对客观环境和事物现状表现出无能为力情况,个体内心受某些客观事物影响所产生的难以摆脱的负面或消极情绪的情况。按照一般逻辑,陷入心理困境的个体应该是希望能够摆脱当前状态的,之所以大部分人无法做到,是因为他们无力挣脱。但事实上,个体有很大概率会主动“沉迷于”心理困境,他们并不急于解决当前问题,比如成绩不佳,而是纠结于客观事物为何偏偏要将自己“置于”这种境地,比如老师为什么会出那么难的题,为什么对自己那么严格<sup>[3]</sup>。从这个角度看,不同个体有着不同程度和层次的心理困境,因此他们借助网络资源和平台“发泄”的程度和方式自然不同,但对于具有相同属性特征的多个个体而言(比如身份,如初中生),他们的心理困境往往有强烈共性,比如对自身前途的迷茫,以及由学习压力过大而引发的焦虑。作为教育者,如果过分关注学生借助网络资源做了什么,是很难发现问题症结所在,而是要看清行为背后的动机和导致问题产生的原因。

2.情绪表现。情绪是对一系列主观认知经验的统称,是多种感觉、思想和行为综合产生的心理和生理状态。通俗意义上的情绪包括喜、怒、哀、惊、爱、恨等,羞愧、嫉妒等属于细腻微妙的情绪。网络环境下,初中生心理情绪通常不以情绪的基础形态表现出来,而是转化成一些复杂情绪,比如焦虑。焦虑在心理学上属于一种烦躁情绪,一般由个体对自身前途命运的过度担心而产生,包含了紧张、恐慌、不安等成分。初中生正值个人成长特殊时期,自身情绪很容易受到环境影响而产生波动。对于绝大多数学生而言,他们希望通过学习改变命运,学习动机非常强烈,这虽然可以算作一种强大动力,但如果遭受挫折和失败,自信心也很容易受到打击。

3.行为表现。行为是个体内在欲望和动机的直接体现,它会受个体主观意识所控制,但同时也会受客观环境所影响。网络环境下,初中学生学习资源与之前相比获得极大丰富,学习方式更为多样化,但任何事物都具有两面性,“网络”在便利学生学习的同时,也带来了许多负面影响。当前课堂教学之所以会更多涉及网络元素,包括互联设备、网络技术、多媒体、应用软件等,是因为它们能够很好辅助教师完成课堂教学,有助于提高教学质量和效率。信息化时代下,持续推广和普及,以及优化现代教育技术是必然,特别是在智能化概念不断升级、拓展这一背景下,因此,学生在日常学习中必然会接触到更多网络事

物,更为重要的是,这种接触行为往往是无序的,不可预判的,甚至是不可预知的(网络环境中的每一项元素都具有虚拟生命力,参与成员之间会相互影响,尽管他们并不熟悉彼此)。这就意味着,学生很多网络行为无法得到有效约束,一旦不良行为成为习惯,错误的价值观和人生观就会慢慢形成。

## 二、初中学生心理健康教育理论基础

正如前文所讲,网络环境下的初中生心理健康教育,需要有现代心理学理论作为支撑,以主流理论观点作为评价和判断学生心理健康问题的依据,同时结合创新性技术制定干预措施。现代心理学分为很多流派,如精神分析(包括新精神分析)、人本主义、认知行为、格式塔等,每个流派都有自己主张的观点,并且,针对同一心理症状所给出了治疗方法也有很大区别。从专业角度看,若要做到对症下药,就必须对每一种心理学技术有着全面认识,然后准确匹配患者症状。但对于初中心理健康教育来说,教育者很难做到详细掌握每一项心理学技术,并用于对学生心理问题的干预<sup>[4]</sup>。文章认为,若要更好分析当代初中学生存在的心理健康问题,包括心理困惑、情绪问题、行为问题,教育者首先要明确好学生当下的心理状态,以及他们对于“网络”的真正需求,包括正当需求和非正当需求。基于此,文章提出两项理论基础,一是需求层次理论,二是移空理论。

### (一)需求层次理论

人类需求层次理论是由美国人本主义心理学派心理学家亚伯拉罕·马斯洛于1943年在《人类激励理论》论文中提出,是现代心理学重要理论之一。马斯洛将人类需求分为五个层次,分别是生理需求(亦称为物质需求)、安全需求、情感需求、尊重需求和自我实现,其中生理需求、安全需求和社交需求又被称为基本需求,尊重需求和自我实现被称为高级需求。

在生理需求方面,大多数学生会因家庭经济条件不好,物质生活匮乏,而无法很好满足自己的物质需求,这便影响了他们寻求更高层次需求的进程;安全需求主要分人身安全和心理安全感两个方面,对于前者,生活稳定、免遭痛苦、威胁和疾病往往被更多关注,对于后者,应更多关注学生在面对未知事物时所表现出的焦虑和恐慌。一般而言,人身安全与个体(或其家庭)物质生活是否富足有一定关系,由经济条件所带来的落差感很容易使学生产生自卑,加之网络环境下,人们的言行往往很难被有效约束,这便进一步增强了学生自卑感,如果未能得到及时干

预, 自卑问题会慢慢转变为广泛性社交焦虑; 在情感需求方面, 亲情和友情是人们所关注的重点, 特别对于初中生来说, 他们在成长中需要受到更多关爱和照顾, 需要亲人、朋友、老师的更多陪伴; 尊重需求和自我实现属于人类需求层次理论中的高级需求, 内容包括成就、名声、地位、晋升、认可、尊重、发挥潜能和自我实现。

## (二) 社会支持理论

“社会网络”是指, 像亲戚、朋友、同学和同事等这些能被个体直接接触到的“群体”。社会支持理论观点认为, 由个体接触所构成的关系网越大、越强, 越有能力去应付各种环境所带来的挑战, 这种能力主要体现在个体的自我功能, 应对能力, 以及该个体社会网络中的广度和网络中的人所能提供的社会支持功能的程度。该理论主张给予那些社会网络资源获取能力有限、使用社会网络资源能力不足的个体以必要的帮助, 使他们获得更多、更强大的社会网络应用能力。“社会网络”有别于“虚拟网络”, 它属于一种实体网络, 但二者存在一定逻辑关系, 即有意义的“虚拟网络关系”需要建立在参与者彼此熟悉基础上, 也就是说, 要能够先建立起长久的实体关系, 然后将这种关系移植到虚拟网络上, 如同学关系、朋友关系、亲人关系在虚拟网络环境下进行体现和表达。初中生心理健康教育中, 社会支持理论的价值在于, 它能够帮助教育者更好地了解学生的关系网, 明晰他们在各自关系网络中所处的位置, 以及知晓学生个人关系网的功能和意义, 并从中发现社会网络和虚拟网络对于学生身心成长的影响, 帮助那些网络资源获取能力较弱的学生提高网络应用能力。

## 三、网络环境下初中生心理健康教育新策略

### (一) 建立新型师生关系

解决网络环境下的初中学生心理健康问题, 需要有专业心理学理论作为支持, 但更需要基于心理学视角来建立新的师生关系, 即心理咨询关系。也就是说, 在网络背景下, 针对当前初中生普遍存在的心理健康问题或不良行为, 教师不能仅将自己与学生的关系定义成师生关系或朋友关系, 更应该看成是咨询师和来访者的关系。

“感受”是人们了解外物, 以及接触外物的主要方法, 它无形, 但却真实存在。情绪低落、惆怅、茫然的人希望找人倾诉不快和痛苦, 但他们的真实目的并不是要求对方帮助自己解决问题, 只是希望能够被关注, 哪怕是短暂的陪伴, 或者友善的眼神, 这些在他们看来都是一种积极的“回应”<sup>[5]</sup>。而当他们再一次遇到相同或类似困境时, 便会努力回忆前一次自己感受到的那一丝温暖, 甚至会主动去

寻找那种感觉。很多迷恋网络的学生, 就是为了能在虚拟空间里获得“一席之地”, 这样便能有更多人关注自己、了解自己, 特别对于那些不善言谈的初中生来说, 更是如此。教师若要走进学生内心, 发现他们的内在诉求, 就必须尝试以多种不同身份来刺激学生的神经, 把那些有心理困惑的学生当成是需要治疗的对象, 灵活运用沟通技术来了解他们的需求。

### (二) 借助心理学技术解决学生心理健康问题

心理学流派众多, 每一种流派都有自己的核心技术, 同一心理健康问题使用不同流派技术进行干预, 会获得不同效果。文章认为, 初中生心理健康问题不是短时间形成的, 因此若要获得比较好的干预效果, 就必须掌握多种心理问题治疗技术, 同时要有相应的硬件设施作为支撑。但事实上, 很多学校并未给学生配备完善的心理健康服务资源, 甚至有些学校缺少专业心理学教师, 这样就很难建立起心理健康教育长效机制。鉴于此, 班主任老师可以学习一些简单的, 只针对症状的干预技术, 比如团体沙盘。持续干预一段时间后, 学生的不良情绪和行为都将得到纠正, 通过灌输正确的价值观和人生观, 他们识别有价值网络信息的能力也会得到提高, 整体认知程度将大大提升。

## 四、结语

综上所述, 网络环境下, 初中生心理健康问题被进一步放大, 很多负面情绪和思想也一并迸发出来, 无论是班主任还是心理健康教师, 需要结合学生心理健康现状行为程度来制定具有创新性的干预策略。文章从心理学角度出发, 对网络环境下的初中生心理健康问题进行分析, 以及提出相应解决对策, 并认为, “‘心’病还需‘心’药医”, 只有准确把握学生心理特征, 才能帮助他们纠正错误观念和认知。

## 参考文献

- [1]杨朝秀,张春成.农村初中生心理健康教育问题及对策[J].教书育人(校长参考),2022(2):43-44.
- [2]覃梅清.网络环境下农村初中生心理健康教育的新策略分析[J].文渊(中学版),2021(1):38.
- [3]刘脉林.网络环境下初中生心理健康教育新模式的构建[J].甘肃教育,2021(5):28-29.
- [4]朱莺燕.农村初中单亲家庭学生的心理健康教育策略[J].启迪与智慧(中),2020(06):96.
- [5]段盛玲.农村初中学习困难学生心理健康教育对策研究[J].新课程(中学),2019(08):242.