

互联网时代高校网络心理健康教育 积极模式的构建

范亚丽

(阜阳师范学院 生物与食品工程学院, 安徽 阜阳 236041)

摘要:互联网时代拓展了高校心理健康教育发展的新空间。以准确定位高校网络心理健康教育研究对象为切入点,进行高校网络心理健康教育积极因素分析,借鉴并利用积极心理学理念,构建高校心理健康教育的积极模式。发挥学生主体的积极自助能力,积极强化师资队伍的价值引领,营造积极网络文化环境,保障其积极模式运行。

关键词:互联网时代;网络心理健康教育;积极模式

中图分类号:G444

文献标识码:A

文章编号:1008-6390(2019)03-0103-04

心理健康教育一直备受社会各界关注,2016年12月,22个部门共同印发的《关于加强心理健康服务的指导意见》明确提出:“加强重点人群心理健康服务,培育心理健康意识,最大限度满足人民群众心理健康服务需求,形成自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态。”这为当前高校心理健康教育工作指明了方向。互联网时代拓展了高校心理健康教育发展的新空间。但是,如何以高校网络心理健康教育研究对象为切入点,结合互联网的时代背景,借鉴并利用积极心理学概念进行高校网络心理健康教育的积极因素分析,构建高校心理健康教育的积极模式是研究的核心。该积极模式是信息时代发展和教育改革的产物,通过塑造大学生积极的心理品质,促进大学生全面发展。

一、准确定位高校网络心理健康教育研究对象

(一)互联网时代对大学生个性发展的冲击

新一代大学生是在数字信息技术、互联网技术和移动通信技术快速发展的时代中成长起来的,电脑、手机、数字化产品等终端成为他们进行信息交流和传播的新型媒介。相对于报纸、杂志、广播、电视等传统媒体,新媒体环境中的微博、微信、QQ等新媒

体平台更获得大学生的喜爱。网络信息特有的丰富性、趣味性、广泛性和便捷性,丰富了网络的感知内容,提升了大学生了解信息的广度,开阔了大学生的视野。因此,大学生思维活跃、好奇心强、善于接受新事物,个性和自由发挥到了极致。但是,在崇尚个性、追求自由的同时,大学生的自我意识在虚拟的网络空间中不断强化,一些大学生缺乏批判性思维,人云亦云、盲目从众,容易迷失自我,造成认知偏差。并且,在数字信息时代,大学生在面对问题、解决问题时第一时间想到的就是网络搜索,而强大的网络信息筛选功能提供的更多是快餐文化,容易降低大学生阅读的深入性,致使部分学生的认知结构出现碎片化、感官化、娱乐化等特点,对实际要解决的问题侥幸回避。更应注意的是,网络的虚拟化和信息的无障碍传播致使不良言论和负面消息大肆泛滥,这对大学生的价值观、人生观及世界观都会造成重要影响。

(二)互联网时代大学生人际交往的特点

互联网的普及和移动终端设备的智能化、人性化深受大学生的喜爱,新一代大学生是与互联网共同成长的一代,同时也是“触屏一代”。他们每天花费大量时间在网络上,习惯了与电脑为伴、与手机同行。网络交流媒介多种多样且不断更新,QQ、微博、

收稿日期:2018-12-25

基金项目:2017年安徽省质量工程重点项目“大学生学业辅导系统在德育中的构建与应用”(2017jyxm0292);2017年安徽省质量工程教研项目“互联网+时代、大学生心理健康教育/课程教学改革与实践”(2017jyxm0294)

作者简介:范亚丽,讲师,研究方向:思想政治教育。

微信等平台成为目前大学生青睐的分享、交流空间。虚拟网络的平等性、匿名性、虚拟性可以让大学生直接而真实地释放、倾诉和发泄个人情绪,可以缓解压抑的状态和宣泄内心的情感。但是,虚拟空间中的交流多通过问答形式对心情状态进行倾诉分享,而现实生活中面对面的对话、眼神的互动交流、肢体语言的交互体验是虚拟世界无法满足的。人的时间和精力是有限的,大学生通过网络交流的时间越多,现实生活中的交流就会有所减少,面对面的沟通能力也会随之下降,造成人际关系的和谐,还可能对人际交往出现焦虑和恐惧的心理,逐步发展为自闭症。有些大学生甚至对网络过度依赖,痴迷于网络世界,出现不同程度的“网络成瘾症”,不仅导致学业荒废,甚至还会出现人格异化、性格扭曲,导致严重的心理危机。

二、高校网络心理健康教育的积极因素分析

(一) 互联网助推积极心理健康教育实现优质化新发展

互联网的特点为信息量大、开放程度高、影响力强、不受时空和服务对象的限制。互联网助推积极心理健康教育,实现网络心理健康教育优质化新发展,引领高校心理健康教育向科学化、内涵化发展,是对线下大学生心理健康教育的有效拓展和积极延伸。互联网时代迫使心理健康教育工作转变思路,以心理健康教育工作者的专业素质为基础,使传统、被动的教育方式转变为积极、主动的教育方式。利用网络信息技术,准确及时地掌握大学生网络属性、大学生心理变化的大数据,掌握当前大学生的心理和学习状态,及时、准确地进行心理疏导,预防心理问题,使“用户思维”成为大学生心理健康引导服务的基本原则。心理健康教育工作者可以转变自身角色,主动增强信息技术运用能力,通过新的信息技术手段与学生进行信息互动、思想引领与价值引导,充分利用信息技术载体与平台促进大学生的成长成才。

(二) 互联网助力大学生主体性发挥,有助于提升高校心理健康教育的针对性

虚拟网络具有个人信息私密性、平等性、自主性等特点,使大学生能够以主体地位参与,可以毫无顾忌地敞开心扉,倾诉和发泄个人情感,释放内心的负面情绪。借助信息技术手段,教育者与学生交流时处于平等地位,更容易与学生产生共鸣,掌握学生心理状态的变化过程,适时给予引导、激励、感化、塑造

和治疗。互联网实现了师生的平等性,重构了师生关系,突破了教与学的身份界限,更加趋于向个性化、人性化发展。互联网背景下的网络心理健康教育突出了以学生为中心的教育理念,使学生由被动转向主动、发挥学生的主体作用,充分调动学生的积极性,使学生能获取更多知识。

当前,在高校心理健康教育的发展中,已经有一部分高校借助互联网的优势,建立了心理健康教育网站,开发了心理健康教育平台,实现了教育课程跨界融合。但是,可以进一步发展和探索的空间还很大,也有一部分高校因为信息技术更新不够及时,资金投入不足,致使取得的成效不明显。例如,有的高校没有真正理解“互联网+心理健康教育”的意义,仅仅把网络心理健康教育理解为把原来存在于书本上的心理健康知识搬到网络当中去。有的高校采用的教育方式仍然是传统的讲授方式,心理健康教育工作者多为辅导员,没有一支专业化的队伍,很难保证心理健康教育的服务层次,难以实现互联网时代高校心理健康教育本身应当具备的现代化的教育服务特征。因此,当务之急是利用互联网的优势,充分发挥大学生的主体性,多形式、多渠道创新高校网络心理健康教育。

三、高校网络心理健康教育积极模式的构建

(一) 理念与行动:引入积极心理学概念,提升大学生积极心理品质

理念是行动的先导,科学的理念是高校网络心理健康教育取得预期效果的基本保证。习近平总书记在十九大报告中提到“要加强社会心理服务体系建设,培育自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态”。利用心理健康教育的研究成果服务社会心理服务体系建设,以积极心理学理论为视角探索网络心理健康教育积极模式有重要意义。引入积极心理学概念以增加大学生积极主观体验、塑造积极人格、培养优秀品德。积极心理学倡导心理学的积极取向,用科学的原则与方法研究人类的积极心理品质,关注人类的健康幸福与和谐发展。将积极心理学应用到高校网络心理健康教育上,应以积极预防和促进发展为出发点,引导大学生正确认识网络,理性选择信息,适时调整心态,有计划、有目的地培养大学生的积极心理品质,激发大学生内在的积极力量和潜能。探索网络心理健康教育积极模式,对于培养大学生的积极心理品质、提升大学生心理健康水平、促进其全面发展具有积极意义。

(二) 规划与推进:拓展网络心理健康教育对策

高校网络心理健康教育可谓一项系统工程,需要总结现状及分析问题成因,从建立完备的网络心理健康教育档案入手,通过互联网与大学生心理健康教育课程的跨界融合,建设互联网背景下的心理健康教育平台,对高校网络心理咨询进行实践探索,不断进行网络心理健康教育的体系化建设。

1. 全覆盖建立网络心理健康教育档案

高校要有计划、有针对性地建立网络心理教育档案,客观、准确、全面地追踪记录大学生的心理健康状况。建立网络心理教育档案可以依托多种形式,如利用网络收集和完善学生的基本信息,新生入学心理测评,每年进行在校学生的心理普查测试,通过班级晴雨表反映学生的负面心理、行为变化等,做到纵向到底、横向到边、全面覆盖。网络心理健康教育档案可以帮助教育工作者规范化管理,保护学生隐私,在保证学生不受伤害的同时获得“第一手”大学生心理成长发展规律的数据资料。

2. 实施“互联网+大学生心理健康教育”课程教学改革

互联网技术的发展及互联网思维带来的教育教学改革理念,也必然深刻地影响到大学生心理健康教育课程教学。当前,高校已迎来“00后”大学生。“00后”大学生追求自由、富有创新意识、更能展现自我,他们的成长环境和接受习惯,天然地契合了“互联网+”跨界融合的特点,因此利用“互联网+”平台探索慕课(MOOC)或翻转课堂等教学模式和方法手段,势必能够优化教学效果,取得教学实效。充分利用翻转课堂、MOOC、微课等教学新形态,实现传统课程从线下到线上的转换与统一,既为传统课程注入了互联网理念的新鲜血液,使课程培养的人才符合当前信息化时代的要求,又促进了课程自身在信息化时代的战略转型^[1]。选取调动学生主体能动作用的角度设计课程体系,学生可以利用网络课程满足自己的需要,主动获取知识,合理建构自己的知识体系。互联网与课程的深度融合将成为一种崭新的教育和学习形式,因此要积极探索基于互联网的自主学习、合作学习、探究学习、个性化学习模式,建立互联网时代的学习共同体。

3. 建设“互联网+”心理健康教育平台

当前,许多高校已经建设大学生心理健康教育网站,但对加强大学生心理健康教育来说还不够。互联网时代倡导开放、共享、共赢,须依托互联网加强校际间的合作,整合优势资源,进行平台建设。互

联网背景下以用户为中心的思维对强化网络心理健康教育平台建设有重要引导意义。该平台体现了多样性和灵活性:一方面,教育者可以及时准确地了解学生的心理动态,及时进行心理危机干预,用积极心理引导教育;另一方面,学生可以在该平台上实现倾诉、心理体验和自我评估等自助活动。在该平台中以积极心理学为引领设计各专栏功能,设置宣传和普及心理健康知识的专题,以体现学生不同层次的心理需求,符合学生的心理特征,以满足学生的实际需要为导向,充分激发学生的心理潜能^[2]。设置专题讨论板块,围绕大学生关心的人生、学习、生活、人际交往、恋爱、就业创业等问题进行专题讨论,提高学生心理的自我调适能力,培养大学生和谐健康的心理和健全人格。

4. 开展网络心理咨询

高校网络心理咨询是指具有专业资格的高校心理咨询人员,借助于网络平台,与来访者建立起一种自然、亲密、和谐的关系,在此基础上提供具有心理咨询性质的各种服务,以帮助来访者解决在生活、学习、工作等方面出现的心理问题,提高其适应能力,增强其心理健康^[3]。大学生通过互联网进行心理咨询,可以消除传统咨询的抗拒或顾虑,更加具有保密性、方便性和快捷性。网络心理咨询突破了时空限制,拓宽了心理咨询形式,咨询方法与手段也更加多样化,特别是对高校实施发展性咨询和普及心理知识较为有利,在很大程度上能满足广大学生的多种心理需要,凸显出与现实心理咨询不同的优势。

(三) 互动与耦合:高校网络心理健康教育积极模式的运行保障

1. 发挥学生主体的积极自助能力

高等教育阶段是大学生渴求发展与积极成长的重要时期,他们的自我意识逐渐增强,渴望通过自我体验和自我实践促进自我成长和发展。同时,他们自我评价、自我学习和自我教育的能力不断提高,自我的主体意识十分明显。一般来说,大学生在遇到挫折或矛盾时,倾向于先自我调适,后寻找外界帮助,现实中的压力和困境间接形成学生解决问题的动力。由此可见,大学生已具备一定的积极自助能力。网络心理健康教育应充分发挥大学生主体的这种自助能力,借助网络平台上海量有关心理健康教育的书刊、影视资料或典型案例,以积极的视角引导学生进行自我教育,实现他助与自助的积极互补。

2. 强化师资队伍的价值引领

网络心理健康教育师资队伍是思想政治工作队

伍的重要组成部分,强化队伍的价值引导是加强心理健康教育师资队伍建设的核心。首先,高校应打造一支热爱教育、潜心研究、素质较高的心理健康教育工作者队伍。严把队伍建设质量关,制定必须具备国家二级心理咨询师资格的准入制度,利用学习研讨、技能与素质培训等形式提升队伍的整体业务能力与学术水平。其次,优化队伍的年龄、学历、职称等结构,以专职队伍为核心,充分凝聚兼职队伍的合力^[4]。高校中获得心理咨询师资格的教师,可以进行心理辅导,通过心理健康教育理论学习和实践锻炼具备心理咨询和心理干预的能力,将其纳入心理健康教育工作队伍。高校辅导员进行网络心理健康教育具有协同发挥新媒体力量和人文关怀力量的优势,有发挥职业素养、强化民族文化认同感的优势,有让网络充满温情、及时发现学生个性和共性问题的优势^[5]。再次,强化队伍的价值引领,面对网络的强大功能和大学生对网络的强烈依赖,需要审时度势,转变观念,秉承参与性和互动性原则,以网络为桥梁实现与学生的沟通和交流,充分赢得学生的信任,实现积极理念的传播和价值观教育^[6]。

3. 营造积极的网络文化环境

利用微信公众号、微博、客户端等各种社交平台实现校园网络文化“全覆盖”,借助特定的文字、图片、语音、视频实现全方位沟通、互动,从而创新高校网络心理健康教育形式。首先,做好意识形态领域的社会舆论引导。以社会主义核心价值观为指导,以校园红色门户网站为基础,结合社会焦点问题,积极做好大学生思想与价值观的教育引导,调动大学生参与网络文化环境的积极性,把握网络舆论导向的主动权。其次,高校主要从监管的角度完善制度。高校应从实际出发,制定一系列的网络信息安全管理办法,健全相关规章制度,将校园网络安全列入学校安全稳定工作计划,设立专项管理部门,明确职业与权限,抓好落实与服务工作,有效监控网络信息的流入,及时过滤垃圾信息,严格控制非法信息的传播,净化网络文化氛围,严格把好校园网站信息的质量关^[7]。最后,加强网络文化建设。要以包容的视角抓好网络这块阵地,打造积极健康的校园网络文化环境,充分研究校园网民的思想动态、心理变化,主动出击、育人育心,加强校园内涵与文化建设,营造大学生身心健康发展的积极文化氛围。

4. 家校协同共建“全员育心”新格局

《高等学校学生心理健康教育指导纲要》提出

要进一步提升心理育人质量,培育学生自尊自信、理性平和、积极向上的健康心态。要实现这一目标,离不开学校、家庭和社会的共同努力。立足于教育改革创新时代,高校网络心理健康教育还需科学构建学校与家庭协同协作的新格局,使高校在心理健康教育目标、理念和行动方面与学生家庭同心携手,通过互联网将学生的心理健康信息及时向学生家长反馈,让学生家长充分了解学生心理成长的特征。家校协同参与“全员育心”,共同关注学生心理世界的新矛盾和新需求。充分发挥互联网的优势,构建网络心理健康教育积极模式,以“助人自助、阳光心灵,心理育人、幸福成长”为主旨,以积极型、发展性和自助式心理教育为主导,重点关注积极心理体验、积极心理品质和积极心理能力,培养大学生成为健康快乐、和谐幸福的现代“心理人”^[8]。

四、结语

综上所述,利用互联网的优势,运用积极心理学概念,构建高校心理健康教育的积极模式任重道远。教育主管部门和各高校还须高度重视,强化顶层设计,保障经费投入,提升落实效果。随着网络媒体的发展,高等院校心理健康教育工作者需要积极主动地与社会各界建立联系,建立有效的网络资源共享机制,使网络心理健康教育顺应时代发展并切实促进大学生积极健康成长。

参考文献:

- [1]周军.协同创新视域下校园足球师资培养模式研究——以海南省为例[J].淮北师范大学学报(自然科学版),2018(3):66-70.
- [2]王佳利.大学生网络心理健康教育积极模式研究[J].学校党建与思想教育,2016(12):58-60.
- [3]孙远.高校网络心理咨询的困境与对策[J].黑龙江高教研究,2014(1):133-135.
- [4]丁笑生.关于高校心理健康教育工作队伍建设的思考[J].思想教育研究,2017(6):121-123.
- [5]陈新星.运用新媒体加强大学生网络心理健康教育[J].福建师大福清分校学报,2015(1):61-65.
- [6]宋宝萍,邵永丹.网络环境下大学生的积极心理健康教育探析[J].思想理论教育导刊,2014(10):118-132.
- [7]刘新庚,刘建亚.青少年网络心理健康教育模式探讨[J].教育研究与实验,2013(2):89-92.
- [8]崔景贵.做家校协同的积极心理健康教育[J].江苏教育,2018(8):1.

〔责任编辑 戚蕴涵〕