

网络环境下大学生心理健康教育探析

李晨琪

(牡丹江师范学院,黑龙江 牡丹江 157000)

摘要:在如今,互联网已经成为社会中不可或缺的一部分,在这样的信息全面化的网络环境影响下,大学生的心理健康状况必然会受其影响,关注网络环境下大学生的心理健康教育也成为当前教育的重中之重。教师主要从网络环境下大学生心理健康出现的问题、成因及提高大学生网络健康教育的途径来进行阐述。

关键词:网络环境;大学生;心理健康教育

中图分类号: G64

文献标识码: A

文章编号: 1673-9132(2019)08-0009-01

DOI: 10.16657/j.cnki.issn1673-9132.2019.08.005

大学生作为社会主义的建设者和接班人,其成长和发展一直受到社会的广泛关注。所以,了解网络环境下大学生心理健康教育对大学生的成长来说是很有必要的。

一、网络环境下大学生心理健康出现的问题

(一)目的性不单一

网络具有隐蔽性和虚拟性的特点。大学生作为独立自主的个体,对于网站和学习内容的选择应有明确的目的性,对于网上的信息应有一定的辨别力。在这个繁杂的网络世界里,部分大学生目的性不纯,上网不再是为了学习或者查找资料,反倒是把娱乐、游戏作为自己上网的首要任务。对于网络给自己带来什么认识不清晰,盲目性增强。

(二)价值取向偏移

由于在知识和阅历上还有所欠缺,大学生的人生观、价值观和世界观还趋于不成熟的状态。在网络世界里,大学生的价值取向开始偏向功利化。网络与传统媒体的根本差异之一在于传播的内容具有公开性、不可控制性的特点^[1]。一些缺乏判断力的大学生极易被一些扭曲的价值观所误导,导致思想和行为方式出现问题,如宣扬拜金主义、具有暴力倾向等。

(三)网瘾问题凸显

网络环境给大学生提供了一个自由、平等的空间,而宽松的课余时间又给了他们探索网络世界的机会,这就造成了当今大学生网络成瘾的现象。主要表现在游戏和社交这两方面。而现在出现了许多交友软件,使大学生痴迷于其在软件上的虚假身份而无法自拔。

二、网络环境下大学生心理健康问题的成因

(一)自身的发展

从表面看,网络环境是大学生网络心理问题成因的主要因素,但任何一种心理问题的成因都有自身发展的部分原因。易受网络环境影响的大学生往往都缺乏主见,缺乏判断是非的能力。每个大学生都享有自由使用网络的权利,但面对网络中复杂的信息,能不能把握住自己,不受外界不良环境的影响,全在于大学生本身。

(二)学校教育的缺失

学校教育在网络环境下大学生的心理健康教育中扮演了一个重要的角色。我国的教育模式以理论灌输为主,更注重学生理论知识的培养,而缺乏个性的培养。在学校这种潜移默化的影响下,学生很容易失去自我发展和自我控制的能力,面对新奇的网络世界往往会感觉不适应。

(三)网络监督的漏洞

当前的网络环境促进了经济、文化的发展,但也有漏洞,如没有规范的管理制度、网络方面的相关法律不健全,而这些漏洞对于自我控制力较弱的大学生来说成为他们产生心理健康问题的主要诱因。尽管相关部门和公安机关对一些不良信息以及一些虚假信息进行了有效的处理,但还是会有少部分流传出去,这些信息往往会使大学生的人生观、价值观受到腐蚀,对大学生的心理健康产生较大的影响。

三、网络环境下大学生心理健康教育的主要途径

(一)树立正确的心理健康理念

学校应树立正确的心理健康理念,并对其不断创新,在对大学生进行心理健康教育时应以学生的心理发展特点为出发点,针对其特点进行相应的心理健康教育。在日常生活中也要对大学生进行心理健康教育的普及,使他们明确认识到网络的双重性,养成一种良好的网络使用习惯,同时也要使他们了解网络心理的常见问题及症状,能够对自己产生一个清晰明确的认识,能够以科学的态度对待各种心理问题。

(二)建立网络心理健康教育体系

首先,要开设网络心理健康教育课程。在我们的教学体系中,心理健康教育一直是选修课,但在条件成熟时有必要将心理健康教育作为必修课。其次,可以通过学校的多媒体,如广播、海报等形式进行心理健康教育,不定期地开展心理健康教育讲座,使学生意识到心理健康教育的重要性。再次,建立心理咨询室,开展网上和网下的心理咨询活动。最后,营造良好的校园氛围。良好的校园氛围对学生的生活、心理都有着积极的促进作用。

(三)加强心理健康教育师资建设

在心理健康教育的问题上,教师的引导也是重中之重,这就要求教师不仅要具备专业的心理健康教育知识,而且要有针对性地对不同学生的心理特点进行分析和解决。了解网络环境下学生易产生的心理问题的原因,分析问题产生机制及其预防办法,并把这些方法应用到生活与工作中。同时,教师也要熟悉并能熟练应用网络,可以更有效地将网络心理和实际中的心理咨询相结合,使心理咨询工作更具实效性。

四、结语

在网络技术飞速发展的今天,对人的心理素质的要求也在不断提高,高校对于大学生的心理健康教育也显得尤为重要。我们对网络的态度应该如宋代文学家苏轼所说的那样:“君子可以寓意于物,不可留意于物。”这样才能更好地推动网络环境下心理健康教育的发展。

参考文献:

- [1]耿依娜.网络对青年人性的影响[J].中国青年政治学院学报,2002(2).
- [2]孙丽丽.网络环境下大学生心理健康研究[D].电子科技大学,2005.

[责任编辑 李爱莉]

作者简介:李晨琪(1995—),女,汉族,黑龙江鹤岗人,研究方向:思想政治教育理论与实践。