

# “互联网+”背景下高职院校心理健康教育模式 整体构建研究

万虎,边素贞

(咸宁职业技术学院,湖北咸宁 437100)

[摘要]现阶段,经济不断进步,科学技术水平提高,互联网技术水平提升,其作为一种新型化的媒体,区别于其他技术设备,具有较强的特性,对世界共同体形成具有十分重要的促进作用,经济在这一影响下也实现了高速发展,有利于社会进步,对人们的心理也会产生较大影响。在现阶段“互联网+”时代下,需要重视大学生网络心理健康教育机制,实现心理健康教育方法的创新。本文通过对“互联网+”时代下的高职院校学生网络心理健康教育机制进行分析,结合其教育现状,提出相应解决措施,促进大学生心理健康发展。

[关键词]“互联网+”时代;高职院校;网络心理;健康教育机制

[原文出处]《湖北开放职业学院学报》2021(19)

[作者简介]万虎(1979—),男,湖北咸宁人,副教授,硕士,研究方向:心理学、农业科技。边素贞(1980—),女,副教授,硕士,研究方向:大学生心理健康。

[本刊网址]http://www.oacj.net

网络技术不断发展,大学生接触的文化增多,包括正面文化以及一些消极文化影响,造成其心理健康影响,其中影响大学生心理健康因素具有多样性,例如心理教育、意志力以及抗压能力等。高职院校学生的发展阶段正从懵懂走向成熟,结合学生实际心理特点,保证心理健康教育的开展具备科学化一级合理化,教师在这一过程中,需要对学生多加指导,有效解决学生心理问题,防止学生出现恶劣事件。目前,互联网技术大力发展,其在学生身心影响因素占据重要位置,社会各界重视程度增加,基于这一问题,心理健康教育机制建设需要高职院校引起重视,提升学生的身心健康水平。

## 一、关于高职院校学生网络心理健康教育机制含义分析

基于现阶段的社会背景,学生的心理健康问题重要性十分明显,实现健康教育机制改革的,推进过程中,将教学理念、教学目标以及学生具体特点作为基础,使用互联网技术以及互联网思维,实现传统化教学理念以及教学模式的创新,改善学生心理健康教育内容匮乏的现状,开拓新的教育途径,在教育模式中具有崭新的面貌。传统化的心理健康教育模式,主要任务是预防以及治疗,能够切实的解决的心理问题,及时的疏导以及排解学生的心理障碍,这一过程中小学师生的心理承受能力以及抗压能力都会有所提升。在互联网技术大力发展之后,心理健康教育也要遵循与时俱进的原则,必

要情况下完成改进和创新,贯彻发展与干预结合的理念,关注的重点需要设置在学生以后发展中,有利于学生心理素质提升,促进教育形式多样化,注重多样化教育活动的开展,将目光放在学生的全面发展以及综合素质提升上,对学生的人格塑造以及正确的价值观形成具有重要作用。

## 二、关于高职院校推进网络心理健康教育工作的意义分析

### (一)关于心理健康教育工作互动性分析

在互联网+时代来临之后,信息化技术不断提升,其中大数据以及云计算等相应技术手段能够促进高职教育的改进和创新,在高职教育人才培养体系中,心理健康教育是其重要组成部分,对思想政治工作也会产生重要作用。基于这一情况,高职院校需要重视心理健康的影响,使用大数据发挥其积极作用,保证大数据的使用能够更好地服务于大学生心理健康教育。

在“互联网+”时代,信息技术使用十分普遍,其优势较为明显,方便快捷,能够更好地融入高职教育的教学以及管理中,学校要积极构建网络心理健康教育工作体系,打破教育工作手段的时空限制,更有效的传播教育信息,真实反映心理健康教育工作,增强师生之间的黏性,为心理健康工作的开展提供更好的便利。

### (二)关于心理健康教育工作覆盖面分析

高职院校重视心理健康教育体系的构建,拓展

教育工作平台,可以在线上以及线下更好地开展心理健康教育工作,实现教育工作面的扩展,提高心理健康教育工作的受益面。

### (三)关于心理健康教育工作时效性分析

高职院校积极构建心理健康教育工作体系,使用学生感兴趣的方式,积极开展,能够吸引学生的注意力,提高重视程度,主动参与到心理教育工作中,发挥学生这一过程中的主体作用,提高心理健康工作开展时效性。

## 三、关于影响学生心理健康因素分析

### (一)关于网络因素分析

在现阶段信息技术飞速发展时代下,互联网的使用不断普及,其已经成为人们生活、工作、学习的重要手段,互联网在人们提供便利的同时,负面影响也随之而来,高职院校学生在实际上网中会获得较多的学习资源,但是网站的使用质量并不是统一的,一些网站会有一些不良信息,不利于学生的身心健康,这一阶段的学生没有丰富的社会阅历,自我约束能力欠缺,不利于个人学习以及生活的安全性。

### (二)关于学生自身因素分析

经过相关研究调查可以知道,大多数的高职院校学生都是独生子女,在年幼时期就有父母和长辈的呵护,没有较好的独立生活能力。在进入学校之后,需要离开家庭生活,针对衣食无忧的大学生来说,大学生活是一种锻炼和成长,在学习以及生活中,学生遇到挫折时,难以有效解决,长时间积累会产生较大的心理压力。一些学生的学习成绩不好,在学习过程中难以跟上教师以及同学的进度,会对学生的学习积极性造成打击,产生心理压力。

### (三)关于学校教育因素分析

高职院校的发展目标是培养具备专业性的应用型人才,在实际教育工作中需要将重点放在专业性的教育中,伴随素质教育的不断发展,学校越来越重视思想政治教育课程建设,开设相应的课程,对学生的心理健康问题解决具有重要作用,但目前依然有一部分学校忽视心理健康教育的重要性,即使设置心理健康教育课程或者是心理咨询室,但仅局限于表面,实际作用具有限制性。没有实质性的作用,并且高职院校学生人数较多,心理健康教育没有较好针对性,难以实现有效的课程融合,专业课程与心理健康教育课程,开展分离状态较为明显,并且心理咨询师的开设时间具有固定性,学生与心理辅导员沟通交流机会并不多,教育质量具有限制性。

## 四、关于学生网络心理健康教育现状分析

### (一)关于大学生网络心理健康教育认知分析

现阶段,大学生的日常生活已经难以离开网

络,在多种方面会影响大学生的身心健康,形成较为严重的网络心理问题。大学生现在使用的心理咨询室是通过网络平台或者是学校咨询室,基本上不会利用社会心理机构进行咨询,网络心理健康是心理知识以及心理方法的有效实践,在发现心理问题同时,需要使用有效方式解决。目前微博微信发展,大学生的咨询方式也具有多样性高效性。

### (二)关于大学生网络心理健康教育的实施现状分析

高职院校重视网络心理健康教育的开展,并且取得较好的成果,但是不同的高校对工作开展重视程度是不同的,一些高校针对学生网络心理健康教育工作开展仍然不充分。一些学生在相应教育平台实施在线心理测试,建立个人的健康电子档案,但是之后工作进行重视度不够,完善程度有所欠缺,一些学校仅重视前期的建设,没有形成相应的教育工作体系,不重视学生发展性,没有正确认识心理健康教育。

### (三)关于家长对学生心理健康教育认知现状分析

大部分家长认为新媒体产品的使用是能力的体现,与时尚以及自我形象具有重要联系,学生在使用这些产品时并不会多加约束,一些家长会纵容学生,导致学生网络成瘾。一些家长缺乏相应的网络知识,经常夸大网络功能,难以正确认识网络信息的负面影响,造成学生出现人格障碍,造成网络犯罪。

## 五、关于心理健康教育机制建立措施分析

### (一)关于院校级心理研究机制分析

将院校心理研究机制的建立作为初级,保证互联网技术应用的科学性,建立专业化的心理健康研究网络平台,其中主要构成人员为学校领导、学工处领导以及学校心理中心工作人员,结在现阶段高职院校心理特征基础上,需要分析环境对学生心理健康影响,将结果作为基础,结合学生实际心理特征,分析健康教育开展途径,积极推进课程创新。对传统化心理健康教育机制中的弊端,不断深化改革机制,有效创新,可以提升心理健康教师队伍的专业性能力,不断吸引人才,更好地利用机制,发挥其在不同环节中的积极作用,例如统筹规划、监督检查或者是评价考核等。

### (二)关于专职心理健康教育机制分析

这一教育机制的建立是第二级,高职院校推进机制有效实施,需要设置专门的心理工作室以及心理咨询师等,可以为学生的心理问题提供相应的指导,在“互联网+”背景下,可以积极利用互联网技术的优势,构建相应咨询平台,这一机制实施过程中,主要构成人员为专业心理健康教师,心理辅导员

等,保证线上与线下同时开放,能够拓展学生心理辅导途径。针对网络心理健康咨询平台的使用,学生可以使用匿名的形式寻求帮助,对教师倾诉自己的压力和问题,这种方式能够降低学生的羞愧和害怕心理。同时学生也可以选择面对面交流的方式,这一心理健康教育机制面对的对象是学生,致力于为学生提供更加全面的心理健康教育,能够积极拓展学生的心理健康教育途径。

### (三)关于班级心理健康教育机制分析

这一教育干预机制是第三极,这一心理健康教育机制核心是教师,机制组成人员主要为负责学生工作的领导、辅导员等。具体实施过程中,需要积极发挥辅导员作用,发挥与学生之间的有效沟通能力,实现学生学习生活的科学有效管理,其在这一过程中是直接管理者形象。一些学生在遇到心理问题在之后不愿倾诉自己的想法,因此辅导员在日常管理工作中,需要密切关注学生的心理状态以及行为表现等,在学生出现行为以及心理异常时,使用更加有效的方法,缓解学生的消极情绪,有利于学生的身心健康发展。

### (四)关于学生心理健康志愿者机制分析

机制建设为四级,组成人员为心理志愿者协会干部以及班级内部的心理委员,积极建立心理健康教育机制,不断发挥学生的带动作用,教师在这一过程中也能获得帮助,能够更好地解决学生的心理问题。学生的学习生活中,志愿者协会能够开设多样化的主题活动,例如讲座或者是展览等,可以在网络社交平台上上传相应的心理健康资料,积极举办相应主题班会,对学生的心理健康重视程度提升具有重要意义。

### (五)关于学生网络心理健康教育监管保障机制分析

高职院校的网络监督机制需要不断改进和强化,为大学生的使用营造良好的信息氛围。学校要重视网络监督部门的建立,不断完善网络信息监督

机制,防止有害信息的传播,学校相关工作人员以及教师需要及时发现学生的心理异常情况,使用监督机制,收集相应信息,掌握学生的心理状态,对学生存在的网络问题及时控制。建立相应保障机制,关注大学生的心理健康,引进先进人才,形成更高素质的网络心理健康队伍。

### 总结

经济不断进步,科学技术水平不断发展,在“互联网+”环境中,结合学生的心理特征,保证互联网技术应用的科学性,对高职院校学生的网络心理问题实现深入剖析,将这一原因作为基础,积极建设针对性以及实用性强的网络心理健康教育机制,学生在日常学习中遇到相应的网络心理问题,需要提供更科学化的帮助和指导。高职院校的学生逐渐步入社会,在这一阶段中,需要积极落实心理健康教育工作,保证学生的人生观、价值观的塑造,对学生的未来发展具有重要作用。

### 参考文献:

- [1]周新泉.“互联网+”环境下的高职院校学生网络心理健康教育机制分析[J].职业,2019(13):48-49.
- [2]陈娜.“互联网+”时代高职院校心理健康教育模式的构建[J].宁波职业技术学院学报,2017,21(6):37-41.
- [3]李恺琳.“互联网+”时代高职院校心理健康教育课堂教学改革探讨[J].新闻研究导刊,2020(4):214-215.
- [4]罗小婧,黄雪飞,孙克波.“互联网+”背景下高职院校心理健康教育工作信息化建设实践探索[J].科教文汇,2019(9):158-159,162.
- [5]林莹莹.“互联网+”时代高职院校心理健康教育模式的构建[J].新教育时代电子杂志(学生版),2018(17):196.
- [6]许平友.“互联网+”背景下高职“一体五网”心理健康教育探索[J].机械职业教育,2019(9):23-26.
- [7]徐琳.基于“互联网+”的高职院校心理健康教育模式[J].中外企业家,2018(34):214.
- [8]罗小婧,黄雪飞,孙克波.“互联网+”背景下高职院校心理健康教育工作信息化建设实践探索[J].科教文汇,2019(3):158-159.

## Research on the Overall Construction of Mental Health Education Mode in “Internet+”

WAN Hu, BIAN Su-zhen

(Xianning Vocational and Technical College, Xianning Hubei 437100, China)

**Abstract:** At this stage, with the continuous progress of economy, the improvement of science and technology, and the improvement of Internet technology, as a new type of media, different from other technical equipment, it has strong characteristics and plays a very important role in promoting the formation of the world community. At this stage, “Internet+” mental health education mechanism is needed. This article analyzes the network mental health education mechanism of vocational college students in the era of “Internet+”, and puts forward corresponding measures to promote the development of college students’ mental health.

**Key words:** “Internet+” era; higher vocational colleges; network psychology; health education mechanism