

基于网络环境的大学生心理健康教育方法分析

李沁蕾

延安大学 陕西延安 716000

摘 要: 本文旨在探讨基于网络环境的大学生心理健康教育方法。随着互联网的普及,大学生在网络环境中面临着新的心理健康问题。通过对大学生心理健康问题的分析,本文提出了基于网络环境的心理健康教育方法,并从四个方面进行详细论述。这些方面包括网络依赖、社交焦虑、学业压力和自我认知。通过采用综合性的教育方法,可以更好地促进大学生的心理健康。

关键词: 大学生; 心理健康; 网络环境; 教育方法

引言

随着社会的不断发展和互联网的普及,大学生在网络环境中生活和学习的方式发生了根本性的变化。与此同时,大学生心理健康问题也日益突出。面对网络的便利性和高压力的学业环境,大学生普遍存在网络依赖、社交焦虑、学业压力和自我认知等心理健康问题。因此,研究基于网络环境的大学生心理健康教育方法显得尤为重要。

一、大学生心理健康教育的重要性

大学生阶段是一个心理成长和个性发展的关键时期,他们面临着学业、职业、人际关系等多方面的压力。通过心理健康教育,可以帮助大学生更好地认识自己、理解他人,从而更好地应对挑战。心理健康教育能够提高大学生的情绪调节能力,减轻焦虑和抑郁情绪,有助于建立积极向上的心态,提高心理抗压能力。心理健康教育有助于大学生建立正确的人生观、价值观,培养积极向上的心态,从而更好地投入学习和工作。通过心理健康教育,大学生可以更好地规划未来,制定明确的目标,提高自我管理和自我激励能力,为未来的职业发展打下坚实的基础。大学生心理健康教育还有助于预防和减少心理健康问题的发生。及早发现和干预一些潜在的心理问题,可以有效减少心理障碍的发展,降低患病率。通过心理健康教育,大学生能够更好地了解心理健康知识,提高自我保健意识,形成积极的生活方式,预防心

理健康问题的发生^[1]。

二、基于网络环境的大学生心理健康问题

(一) 网络依赖

大学生过度沉迷于网络,特别是虚拟社交和娱乐平台,其表现为在网络中花费过多时间,这一现象可能导致生活和学业的不平衡。该依赖现象对大学生心理健康产生负面影响的问题根源在于其可能失去了现实中的人际交往和社交技能。由于过度依赖虚拟平台,大学生可能忽视了面对面的社交互动,从而影响了他们的社交能力的培养和提升。这种失衡对学业产生不良影响,因为过多时间花费在虚拟世界中可能减少了实际学习和专业发展的机会^[2]。

(二) 社交焦虑

社交焦虑是当今大学生群体中普遍存在的一种心理现象,尽管网络为他们提供了更广泛的社交机会,但虚拟社交的不确定性却成为一些大学生焦虑的根源。在社交平台上,他们经常面临着社交比较和自我暴露等问题,这些问题不仅可能削弱个体的社交信心,还可能引发心理健康问题的恶化。社交比较可能使大学生感到自身在虚拟社交场景中不够优越,从而导致自尊心下降。同时,虚拟社交的自我暴露性质可能使他们感到裸露于公众面前,增加了自我审视和焦虑的程度。这种焦虑与社交网络中的不确定性相互交织,成为心理健康问题的重要催化剂。

(三) 学业压力

虽然网络为学生提供了便捷的获取信息和资源的途径,但与此同时,也带来了更多的学业竞争和比较。学生在虚拟世界中不仅要应对社交压力,还需要应对学业上的挑战,使得整体压力水平不断攀升。大学过于沉迷

作者简介: 李沁蕾(2000.10—),女,汉族,陕西省延安市人,延安大学硕士研究生在读,主要从事心理健康教育方向的研究。

于虚拟社交和娱乐,而忽视了实际的学业任务^[3]。这种行为不仅影响成绩,还导致缺乏学科深度和专业技能的培养。学业压力的增加也使得大学生在追求高分数的同时,可能忽略了对实际知识和技能的深入理解。另外由于担心在虚拟社交平台上被他人负面评价,可能使得大学生更加注重外在的表现,而忽视了内在的学业进步。这种社交焦虑还可能导致对社交场合的回避,使得学生在团队合作和课堂互动中表现不佳,从而增加了学业上的困难。

(四) 自我认知

在虚拟社交环境中,大学生的自我认知受到他人看法的过度塑造,引发认知偏差。这现象部分源于缺乏现实中的直接反馈机制,使得个体更难以准确认知自我。由于虚拟社交空间的虚拟性质,他们更容易受到网络中的社交规范和舆论压力的影响,进而在自我评价中失去客观性。这种过度依赖虚拟反馈的趋势,导致大学生对自身特质、能力和价值观的深刻认知受到限制,最终对其心理健康产生不利影响。

二、基于网络环境的大学生心理健康教育方法

(一) 网络依赖的防范与干预

在网络逐渐融入人们的生活的今天,大学生群体成为网络依赖的高发人群之一,对其进行防范与干预显得尤为重要^[4]。通过开展网络依赖的认知教育,有助于引导大学生正确认识网络在其生活中的作用。这一认知教育不仅仅是告诉他们网络的优势,更是帮助他们理解网络使用的边界和影响。通过举实例、开展讨论等形式,使大学生们深刻认识到网络作为一个工具和娱乐平台的双重性质,使他们能够更为理智地利用网络资源。在认知教育的基础上,通过制定明确的网络使用规范,鼓励大学生在学习和工作之余,适度利用网络进行娱乐和社交。这包括规划合理的上网时间、避免沉迷于虚拟世界,以及主动寻找线下活动参与等。通过培养这些健康的网络使用习惯,大学生们能够更好地保持心理平衡,减轻对网络的过度依赖,从而更好地投入到学业和社交中。

为了进一步加强对大学生网络依赖的干预,建立网络时间管理机制是必不可少的一环。学校和相关管理部门可以通过制定具体的网络使用政策,规范学生在校园内的上网行为。例如,设置合理的上网时间限制,将学生的注意力更多地引导到课堂学习和社交活动上。同时,引入网络时间记录系统,对学生的网络使用情况进行监测和分析,及时发现并纠正潜在的网络依赖问题。这样的管理机制既能在制度层面上规范学生的网络行为,又

能通过数据分析为个体提供有针对性的干预措施,实现对网络依赖问题的及时管控。除了在校园层面的干预措施,还应鼓励大学生积极参与实际社交活动。通过组织丰富多彩的社团、社交活动,为大学生提供更多线下交流的机会。这有助于打破虚拟社交的局限,促使他们更多地融入真实的社会生活中。实际社交活动不仅能够满足大学生对社交的需求,还有助于提升他们的社交能力和情感沟通能力,从而减少对网络的过度依赖^[5]。

(二) 社交焦虑的缓解策略

在这个新时代,社交媒体虽然极大地拓展了社交范围,但也使得人们逐渐远离真实的面对面沟通。为此需要鼓励大学生主动融入现实社交场景,积极参与各类团体活动,拓展交际圈。提倡面对面的交流,不仅可以增强沟通的真实性,更能够建立更为深厚的人际关系,为心理健康奠定坚实基础。此外,社交技能的培养也显得尤为重要,大学生作为社会新鲜人,常常缺乏一定的社交经验和技能,从而导致社交焦虑的产生。因此应当为他们提供系统的社交技能培训,涵盖如何主动与人交往、有效沟通、解决冲突等方面的内容。通过这些培训,大学生将更好地适应复杂多变的社交环境,提高面对陌生人和社交场合时的信心,从而减轻社交焦虑感。

心理健康教育也应贯穿于整个大学生活,使之成为大学教育的一部分。通过心理健康教育课程,大学生可以更好地了解自己的心理状态,认知自己的社交需求,从而更有针对性地调整自己的社交行为。同时,倡导积极心态和正确的社交观念,帮助大学生更好地理解社交的本质,从而形成积极向上的人际交往方式,减轻不必要的社交压力。除了学校层面的干预,家庭和社会也应积极参与大学生心理健康的维护。家长 and 亲朋好友在大学生活中的陪伴和支持至关重要。建立健康的家庭关系,培养大学生的社交能力和情感调适能力,有助于他们更好地应对学业和生活中的各种挑战。社会也应当关注大学生心理健康问题,创造宽松、包容的社会氛围,减少社会压力对大学生心理健康的负面影响。

(三) 学业压力管理与调适

在网络环境日益复杂的当下,大学生心理健康问题日益凸显,尤其是学业压力的管理与调适成为亟待解决的难题。为此,学校应当设立更为细致和贴近实际需求的学业规划与管理课程。通过这一课程,可以引导大学生更加科学、有序地制定个人的学习计划,明确目标和时间,避免学业进程的混乱和不确定性。这样的课程不仅仅是灌输知识,更是培养学生良好的学习习惯和自我

管理能力,帮助他们建立正确的人生观和学业观^[6]。

为了更全面地关注大学生的心理健康,学校还需提供心理咨询服务。这一服务旨在帮助学生更好地理解 and 应对学业带来的压力,引导他们通过积极的心理调适来保持心理健康。心理咨询服务不仅要注重解决学业问题,更要关注学生的个性差异,因材施教,让每个学生在面对压力时都能找到最适合自己的应对方式。在这一过程中,心理咨询师应当扮演引导者和支持者的角色,通过理性的分析和温暖的沟通,帮助学生建立积极向上的心态,树立正确的问题解决思维,培养他们的心理韧性。

除了心理咨询服务,学校还应当引导学生学会有效的学业压力释放方式。这不仅包括了科学的学习计划,更涉及到课余时间的充分利用。学校可以组织各类丰富多彩的活动,让学生在紧张的学业之余能够得到身心的放松。例如,开展团体运动、文艺演出、手工制作等多样性的活动,通过参与其中,学生能够放松身心,摆脱学业压力带来的负面情绪。同时,学校还可以鼓励学生参与志愿服务和社团活动,让他们更好地融入社会,建立良好的人际关系,从而在压力面前能够更加从容地面对。

(四) 自我认知的培养与提升

通过深入的心理教育课程,学校致力于引导大学生树立积极的自我认知,以构建坚实的心理基石。在这一过程中,首要任务是倡导自我反思的重要性。通过激发学生对自我进行深度思考,他们能够更全面、客观地认识自己的优势和不足,从而建立更为真实的自我形象。这种自我反思并非简单地停留在表面,而是通过心理教育的引导,让大学生能够深入挖掘自身潜藏的情感、信念和动机。通过认识这些内在要素,他们能够更准确地定位自己在人际关系和学业压力中的位置,从而更好地应对各种挑战。这种深度的自我反思也有助于大学生树立健康的自尊心。通过了解自己的优势和价值,他们能够更加自信地面对生活的起伏和不确定性,培养积极向上的生活态度。

心理教育课程还强调理性思维的培养,在这个信息爆炸的时代,大学生常常受到来自网络的影响,容易产生过度自我批评或盲目自傲的情绪波动。通过理性思维的训练,大学生能够更冷静地对待外界评价和自身情绪,

避免过度沉湎于他人的眼光,同时也能够更理性地对待自身的优缺点。这种理性思维的培养有助于大学生更好地应对挫折和困境,不被负面情绪所淹没,保持心理平衡。自我认知的培养与提升不仅仅是一次性的任务,更是一个长期而系统的过程。心理教育课程致力于帮助大学生建立起自主学习的习惯。通过学习心理学知识,了解认知行为模式的形成和变化规律,大学生能够在日常生活中不断进行自我调整和优化。这种自主学习的能力有助于他们更好地应对未来的挑战,不断适应社会的发展和个人成长的需要。

结束语

本文对基于网络环境的大学生心理健康问题进行了全面的分析,并提出了相应的心理健康教育方法。在网络时代,大学生的心理健康问题需要得到更加关注和重视。通过综合性的心理健康教育方法,可以更好地帮助大学生解决网络环境中的心理困扰,促进他们全面发展和健康成长。

参考文献

- [1]章玉社,湛欣,郑旭江等.大学生心理健康研究二十年——基于CNKI和Web of Science数据库的可视化分析[J/OL].内蒙古农业大学学报(社会科学版), 1-25[2024-03-01].
- [2]张雅婷,李田.大学校园绿色景观对大学生心理健康的影响[J].现代园艺, 2024, 47(05): 89-92.
- [3]赵红飞.新媒体环境下大学生积极心理品质培育路径研究[J].新闻研究导刊, 2024, 15(04): 63-65.
- [4]贺晴,梁军.新时代大学生心理健康及校园文化建设探究[J].湖北开放职业学院学报, 2024, 37(03): 37-39.
- [5]王爽,张正祺.新媒体视域下大学生心理健康服务创新的策略探析[J].新闻研究导刊, 2024, 15(03): 52-55.
- [6]陈峙,龚连元.新媒体环境下高职院校大学生心理健康问题与干预策略研究[J].新闻研究导刊, 2024, 15(03): 56-58.