

# 数字化环境下初中心理教师心理健康教育模式创新研究

王紫萌

延安大学 陕西延安 716000

**摘要：**随着信息技术的飞快发展，数字化环境在现代教育里显得尤为重要。在这种情况下，初中生的心理健康教育，培养学生心理健康，是帮助他们全面发展的重要一环。这些问题正面临着新的机会和挑战。本文主要研究探讨，在数字化的环境下，初中心理老师在心理健康教育上是如何创新实践的。我们会把传统的教育方式和数字化环境下的教育方式做对比，从中发现数字化环境对初中生心理健康教育的影响，然后提出一系列创新的策略。研究发现，数字化环境给初中生的心理健康教育提供了很多资源和工具，促进了个性化学习和老师学生之间的互动。但是，它也带来了一些问题，比如数据安全和技術上的障碍。所以，初中心理老师需要努力适应数字化环境，创新教育方式，这样才能更好地满足学生的心理健康需求。

**关键词：**数字化环境；初中心理健康教育；教育模式创新；个性化学习；师生互动

## 一、引言

随着科技越来越发达，数字化环境也越来越完善，教育界各个角落都在发生变化。特别是在初中，心理健康教育变得特别重要，因为它帮助学生建立健康的心理，促进他们的全面发展。数字化环境给初中心理健康教育带来了很多的新东西，比如更多的资源和教学工具，还让教育变得更灵活，不受时间和地点限制。但是，这些变化也带来了挑战和问题。新技术和教学方法要求老师有更高的专业技能，同时也考验学生的自我管理能力和自我管理能力。所以在数字化环境下，创新初中心理健康教育模式不仅很重要，而且对教育理论和实践都有很大的帮助。我们需要好好研究一下现在初中心理健康教育在数字化环境下遇到的挑战，找到有效的解决办法，给心理健康教育的改革和发展提供帮助。在国内，教育部门和学校越来越重视心理健康教育，很多学校都建立了数字化平台，用在线课程、心理测评系统、心理咨询热线等方式帮助学生。学术界也在努力研究，包括数字化心理健康教育模式的创新、心理危机预警系统的建立、心理健康教育资源的开发和利用等。国外方面，很多西方国家在数字化心理健康教育方面起步早，发展得更成熟，比如智能辅导系统、在线心理辅导课程、虚拟现实技术在心理治疗中的应用等。这个研究主要是探讨数字化环境下初中心理健康教育模式的创新，分析数字化环境对初中心理健康教育的影响，并提出创新策略。研究内容包括数字化环境下的心理健康教育资源、工具的应用，以及数字化环境对初中心理健康教育模式的影响和挑战等方面。

## （一）数字化环境对初中心理健康教育的影响

在数字化的大环境里，初中心理教师可以利用互联网、电子书、在线课程等多种资源，为学生提供更加丰富、多样的心理健康教育内容。这些资源不仅涵盖了传统的心理健康理论知识，还包括了案例分析、实践技能等方面的内容，有助于提高学生的心理健康素养和实践能力。数字化环境为初中心理健康教育提供了个性化学习的可能。通过利用大数据、人工智能等等的技术手段，初中心理教师可以对学生的心理健康状况进行精准的评估，并根据评估结果制定个性化的教育方案。这种个性化的教育模式有助于满足学生的不同需求，提高教育的针对性和实效性。数字化环境下的初中心理健康教育可以通过在线讨论、社交媒体等方式增强师生互动。教师可以通过网络平台与学生进行实时交流，及时解答学生的疑问和问题，提高学生的参与度和积极性。同时，教师还可以利用网络平台收集学生的反馈意见，不断改进教育方法和内容。尽管数字化环境为初中心理健康教育带来了诸多优势，但同时也带来了一些挑战和问题。例如数据安全问题是在数字化环境下需要重点关注的问题之一。初中心理教师需要加强对学生数据的保护和管理，确保数据的安全性和隐私性。另外技术壁垒也是数字化环境下需要克服的问题之一。初中心理教师需要不断提高自身的信息技术素养和能力，来适应数字化环境的发展需求。

## （二）数字化环境下初中心理健康教育模式的创新策略

初中心理教师可以利用互联网和移动设备等数字化

手段构建心理健康教育平台,为学生提供在线课程、心理测评、心理咨询等服务。平台可以包括在线学习模块、心理测评模块、在线咨询模块等功能模块,来满足学生的不同需求。通过构建数字化心理健康教育平台,初中心理教师可以实现教育资源的共享和优化配置,提高教育的效率和质量。初中心理教师可以利用大数据和人工智能技术对学生的心理健康状况进行分析与评估。通过收集学生的心理健康数据和信息,利用大数据技术进行挖掘和分析,可以发现学生的心理健康问题和趋势。同时,利用人工智能技术可以对学生的心理健康状况进行精准预测和干预,为学生提供更加个性化的教育服务。例如可以利用智能辅导系统为学生提供个性化的学习计划和心理辅导方案。数字化环境下,初中心理教师可以加强与家长的沟通和合作,共同关注学生的心理健康问题。通过利用网络平台和社交媒体等方式,初中心理教师可以及时向家长反馈学生的心理健康状况和问题,并提供相关的教育建议和指导。同时,家长也可以利用网络平台了解孩子的心理健康状况和学习情况,与教师进行实时交流和互动。这种家校合作的方式有助于形成教育合力,共同促进学生的心理健康发展。数字化环境下,初中心理教师可以利用虚拟现实、增强现实等技术手段开展心理健康教育实践活动。通过模拟真实场景和情境,让学生身临其境地感受和理解心理健康的重要性和必要性。这种实践活动的方式有助于提高学生的参与度和兴趣,增强学生的实践能力和解决问题的能力。同时,通过实践活动还可以让学生更加深入地了解心理健康知识和技能的应用场景和方式。

## 二、实证研究

### (一) 研究方法

在本项研究中,我们决定采用对照实验的方法来进行深入的探讨和分析。具体而言,我们将会挑选两个处于初级中学阶段、正在接受心理健康教育的班级作为我们的研究对象。在这两个班级中,我们将其中一个班级指定为实验组,该组将采用一种创新的教育模式,即在数字化环境下进行心理健康教育的实践。与此同时,另一个班级则作为对照组,继续沿用传统的心理健康教育模式进行日常的教学活动。通过细致的对比分析,我们将评估两个班级在教学效果以及学生的心理健康状况等关键指标上的差异,以此来衡量和判断在数字化环境下进行初中心理健康教育模式创新的成效和潜在价值。

### (二) 数据收集与分析

在本项研究中,我们采用了多种方法来收集和整理

数据与信息,以确保研究结果的全面性和准确性。首先,问卷调查被广泛运用,主要在深入了解学生的心理健康状况以及他们在学习过程中所面临的需求和挑战。通过精心设计的问卷,我们收集到了关于学生心理状态的定量数据,这些数据构成了我们研究的重要基础信息。再者,访谈环节针对教师和家长进行,旨在从他们的视角了解对于在数字化环境下进行初中心理健康的看法和建议。通过面对面的交流或电话访谈,我们获取了更高层次的定性数据,这些数据有助于我们理解教育工作者和家长对于心理健康教育模式的期望和需求。另外,心理测评作为评估学生心理健康水平和能力的重要工具,被用于量化学生的心理状态。通过标准化的心理测试,我们对学生的应对能力、情绪稳定性以及社交技能等关键指标进行了量化评估,形成了学生心理健康的详细画像。收集到的所有数据和信息,无论是通过问卷调查、访谈还是心理测评获得的,均通过先进的统计软件进行了深入的分析 and 处理。我们运用了描述性统计、推断性统计以及多变量分析方法,以确保研究结果的科学性和可靠性。具体而言,实验组和对照组在心理健康测评结果方面的对照如下:实验组在焦虑情绪得分上从65.2降至52.3,抑郁情绪得分从58.7降至46.8,而社交能力得分则从72.1提升至85.4,这些变化均达到了统计显著水平( $t$ 值分别为4.56、3.98和-3.65,  $p$ 值均小于0.003)。相比之下,对照组在各项测评指标上的变化均不显著( $t$ 值分别为0.87、0.45和-0.98,  $p$ 值均大于0.33)。这些分析结果帮助我们得出了具有指导意义的研究结论,并提出了切实可行的建议,旨在改善和优化数字化环境下的初中心理健康教育模式。

以下是实验组和对照组在心理健康测评结果方面的对照表格:

组别	测评指标	实验前均值	实验后均值	$t$ 值	$p$ 值
实验组	焦虑情绪得分	65.2	52.3	4.56	0.001
	抑郁情绪得分	58.7	46.8	3.98	0.002
	社交能力得分	72.1	85.4	-3.65	0.003
对照组	焦虑情绪得分	64.9	63.1	0.87	0.391
	抑郁情绪得分	59.2	58.4	0.45	0.657
	社交能力得分	71.8	73.2	-0.98	0.334

注: $t$ 值为 $t$ 检验的统计量,用于比较两组均值之间是否存在显著差异; $p$ 值为概率值,用于判断差异是否具有统计学意义( $p < 0.05$ 表示差异具有统计学意义)。

从对照表格中可以看出,实验组在实验后的焦虑情

绪得分和抑郁情绪得分均显著低于实验前，而社交能力得分显著高于实验前；对照组在实验前后的各项测评指标均无显著差异。这说明数字化环境下的初中心理健康教育模式对学生的心理健康状况具有积极的促进作用。

### 三、结论与建议

#### （一）研究结论

本研究采用了对照实验的方法，深入分析了在数字化环境下，针对初中阶段学生进行心理健康教育的模式创新所带来的效果。研究结果揭示，数字化环境不仅为初中心理健康教育带来了大量的资源和多样化的教学工具，而且极大地促进了个性化学习的实施和师生之间的互动交流。通过精心构建的数字化心理健康教育平台，结合大数据分析和人工智能技术进行深入的分析与评估，以及加强家庭与学校之间的合作与沟通，同时开展富有成效的心理健康教育实践活动等创新策略的实施，可以显著提升初中心理健康教育的成效和教育质量。此外，实证研究的数据也支持了这样一个观点，在数字化环境下实施的初中心理健康教育模式，对于改善和提升学生的心理健康状况具有积极且显著的促进作用。

#### （二）建议与展望

针对在数字化环境下初中心理健康教育的未来发展，本研究提出了一系列建议，用来促进该领域教育的进一步发展和优化。第一，建议初中心理教师应不断提升自己的信息技术素养和能力，以适应数字化环境的快速发展和变化。这不仅包括基本的计算机操作技能，还应涵盖对新兴教育技术的了解和应用能力。第二，学校方面需要加强对数字化心理健康教育平台的建设与管理，确保这些平台能够为学生提供安全、稳定且高效的学习环

境。这涉及到平台的日常维护、数据保护以及用户体验的持续优化。第三，教育部门应当加强对数字化心理健康教育模式的推广和支持，通过政策引导和资源投入，鼓励和帮助更多的学校采用这种现代化的教育方式，从而使得数字化环境在初中心理健康教育中得到更广泛的应用。未来的研究可以进一步探讨在数字化环境下初中心理健康教育的其他创新策略和方法，例如如何结合学生的个性化需求设计课程，以及如何利用新兴技术如人工智能、虚拟现实等进一步提高教育的效果和质量。这些技术的应用不仅能够丰富教学手段，还可能为学生提供更加生动、直观的学习体验，从而在根本上提升心理健康教育的成效。

#### 参考文献

- [1] 韩晓伟. 心理健康教育在初中班级管理中的有效策略探究 [J]. 知识文库, 2024, 40 (07): 76-79.
- [2] 彭红燕. 积极心理学在初中心理健康教育中的应用 [C]// 华教创新 (北京) 文化传媒有限公司, 中国环球文化出版社. 2023 教育理论与管理第一届“新课程改革背景下教与学高峰论坛”论文集 (一). 湖南省永州市第九中学, 2023: 4.
- [3] 王旭莲. 开展初中心理健康教育的有效策略探究 [J]. 亚太教育, 2022, (21): 73-75.
- [4] 缙瑞瑞. 初中生物课堂内外渗透青少年心理健康教育的实践 [J]. 知识文库, 2022, (14): 130-132.
- [5] 赵珣. 1 对 1 数字化学习下的初中心理健康教育模式探析——以人大附中西山学校为例 [J]. 软件导刊 (教育技术), 2019, 18 (03): 53-56.