

# 互联网+智能时代大学生心理健康教育路径选择

田文海

(淮北职业技术学院 学工处,安徽 淮北 235000)

**摘要:**互联网+智能时代是科技迅猛发展的产物,也是社会发展的必然结果。在互联网+智能时代,大学生很容易通过互联网获取所需要的知识与信息。但是,互联网+智能在给当前高校心理健康教育工作提供极大方便的同时,也对在校大学生的心理健康教育提出了严峻挑战,如何做好心理健康教育工作,是当今大学生心理健康教育工作需要认真研究的课题。

**关键词:**互联网+智能;大学生;心理健康教育

**中图分类号:**G444 **文献标识码:**A **文章编号:**1671-8275(2019)03-0035-02

**DOI:**10.16279/j.cnki.cn34-1214/z.2019.03.011

《世界卫生组织宪章》指出:“健康不仅是没有疾病和病态,而是一种个体在身体上、精神上、社会适应上健全安好的状态”。<sup>[1]</sup>2017年12月《中共教育部党组关于印发〈高校思想政治工作质量提升工程实施纲要〉的通知》明确提出心理育人质量提升体系,指出要坚持育心与育德相结合,加强人文关怀和心理疏导,深入构建教育教学、实践活动、咨询服务、预防干预、平台保障“五位一体”的心理健康教育工作格局,着力培育师生理性平和、积极向上的健康心态,促进师生心理健康素质与思想道德素质、科学文化素质协调发展。<sup>[2]</sup>

## 1 互联网+智能时代大学生心理健康状况

随着网络资费逐渐降低,差不多每个大学生都经常通过手机访问互联网。通过互联网+智能,大学生很容易获取很多的信息,不仅包括学习所需要的相关学科信息,也会有很多负面的信息在互联网上一样可以轻松获取。多元化信息通过互联网迅速传播,对于大学生世界观、人生观和价值观产生很大的直接和间接影响。互联网+智能技术的迅猛发展,也对高校大学生心理健康教育产生了深远的影响。一方面互联网+智能极大的拓展了当今时代大学生心理学研究范畴,给大学生心理教育工作者提供了极大的方便;但是另一方面面对互联网+智能的冲击,一些传统的心理教育模式受到了极大的挑战。不可否认,互联网+智能就像每一次新技术革命一样,是一把双刃剑,在给大学生带来极大心理满足的同时,也对相当一部分自控能力不

强、辨别能力较弱的同学产生极为不利的影响。当然互联网+智能时代,如何有效利用这一最新科技成果,更好地为服务于大学生心理健康教育,是摆在心理健康教育者面前的重要课题。

## 2 互联网+智能时代高校心理健康教育工作面临的挑战

互联网技术日新月异的发展和人工智能应用的日趋广泛,使得大学生无时无刻不接触互联网,这就给当前大学生心理健康教育提出了新的挑战,从当前大学生心理发展状况来看,主要表现在以下几个方面。

### 2.1 互联网中大量的不良信息严重影响大学生的心理健康

互联网中大量的不良信息严重影响大学生的心理健康,这对心理健康教育无疑增加了难度。对于重点本科院校的大学生来说,学习压力较重,学习主动性强,自控能力较好,也使得他们浪费在互联网上的时间相对要少一些,所带来的负面影响不大;而对于一般本科院校和大专院校的学生来说学业压力并不很大,学生的自控能力差,没有良好的生活、学习习惯,很多学生把大量的时间浪费在玩网络游戏、甚至于沉溺于网络游戏不能自拔,形成网瘾,难以戒除,这其实就是心理障碍;也有一些同学通过网络交友、可能发展成网恋,当网恋遭遇问题也会造成心理落差较大、失恋等急性应激性障碍,这也是值得关注的;还有互联网+智能的发展使得网络诈骗日益增多,对于相对比较单纯的

收稿日期:2018-12-20

作者简介:田文海(1977—),男,安徽淮北人,讲师,硕士,研究方向:有机合成。

大学生来说,更容易上当受骗,上当受骗的学生也容易引起心理问题或心理障碍,有些心理问题、心理障碍如果得不到适当的排解,可能会引起严重的后果,甚至死亡。比如2016年大学开学之际山东省一个准大学生因电信诈骗被骗去学费而导致猝死。还有,互联网+智能的发展,也给一些三观不正的大学生非理性的超前消费提供了机会,于是校园网贷出现了,甚至出现了裸条贷。网贷、裸条贷的结果通常都会引起相应的心理问题,如果得不到妥善解决,后果可能非常严重,甚至出现死亡。

## 2.2 互联网+智能时代也对传统的心理教育方法提出挑战

互联网+智能时代也对传统的心理教育方法提出挑战,随时代不断进步需要及时更新心理健康教育方法,提高心理健康教育水平,把传统的心理健康教育模式与现代互联网+智能教育技术相结合,创造出更适合大学生的心理健康教育模式。<sup>[3]</sup>

传统的心理健康教育模式,通常都是老师讲学生听。随着互联网+智能技术的迅速发展,学生可以快捷地了解与获取现代心理学的相关知识,老师课堂上所讲授的内容,可以在互联网上轻松搜索到;当大学生遇到心理问题或心理障碍时,他们通常也会在第一时间去互联网上进行搜索,这样他们对老师课堂所讲授的内容容易产生倦怠感。因此,及时更新心理教育方法、提高大学生心理健康教育效果是心理健康教育工作者急需解决的课题。

## 3 互联网+智能时代大学生心理健康教育路径选择

面对大学生心理健康教育的种种挑战,切实提高心理健康教育水平,需要在全面客观分析现实的基础上,提升自身对心理健康发展规律的认知水平,采取符合心理健康教育规律的方法,提升心理健康教育实效性。

### 3.1 提升自身素质水平、把握心理健康教育规律

只有努力学习新的心理健康知识,把自己专业知识水平提到更高的高度,才能更好认清大学生心理变化规律,准确把握大学生心理健康发展特点,提高心理健康教育实效性。

### 3.2 转变工作理念,树立服务意识

在一些高校老师的心目中,尤其是一些大专院校的老师往往认为,只管完成自己的上课任务,不管学生有没有听得懂,有没有理解,有没有明白,上完课立马走人,学生除了在课堂上,其他时间段基

本上见不到自己的任课老师,如果学生对专业知识有疑问,通常只能求助于互联网。对于心理健康教育课的老师,不能有这样以教师为主的工作理念。要转变思想,树立服务意识。心理健康教育不同于一般的专业知识课,它有自己的特点与规律。只有树立了服务意识、责任意识,才能让大学生通过心理健康教育体验到心灵的成长与心智的成熟的快乐。通过学习心理健康知识,使大学生得到经验,应对一般的心理问题,当生活、学习遇到挫折、遇到心理问题时,知道如何排解,如何应对,如何去求助。

### 3.3 利用互联网+智能技术,提高教学质量

新时代的大学生往往厌倦课堂上老师的一言堂、满堂灌的模式,心理教育工作者完全可以也应当学会借助当今发达的科学技术手段,采取形式多样的教学模式,比如学习通软件、PPT、心理电影展播、心理案例分析、心理沙龙、团体心理辅导等形式,通过理论联系实际的方式,提高教学质量。<sup>[4]</sup>

### 3.4 利用各种新媒体终端,提升服务效果

综合运用微博、QQ、微信公众号、直播平台等多种媒体形式传播心理健康知识,通过潜移默化的形式,影响着大学生的心理健康向良性发展。<sup>[5]</sup>同时,也可以借助互联网+智能模式,对潜在的有心理障碍的学生进行预警,对重点大学生群体进行有针对性关注,必要时进行危机干预,把心理问题造成损害降到最低。

#### 参考文献:

- [1] 世界卫生组织. 世界卫生组织宪章[EB/OL]. [1946-07-22]. <http://baike.chachaba.com/index.php?doc-view-15586.htm>.
- [2] 中共教育部党组. 中共教育部党组关于印发《高校思想政治工作质量提升工程实施纲要》的通知[EB/OL]. [2017-12-04]. [http://www.moe.edu.cn/src-site/A12/s7060/201712/t20171206\\_320698.html](http://www.moe.edu.cn/src-site/A12/s7060/201712/t20171206_320698.html).
- [3] 彭河银. 互联网时代大学生心理健康教育工作探析[J]. 课程教育研究, 2018(5): 233.
- [4] 李建, 谢泽源. 网络时代学校思想道德教育的新对策[J]. 江西教育, 2004(Z2): 19.
- [5] 钟国防. 网络时代高校心理健康教育的研究及其对策[J]. 高等农业教育, 2014(2): 20-22.

责任编辑: 仲耀黎