

基于“互联网+”视角的大学生心理健康教育探究

干露

武汉工程大学邮电与信息工程学院, 湖北 武汉 430073

摘 要 : 本文基于“互联网+”的视角, 探讨了如何利用互联网技术有效促进大学生心理健康教育。研究通过分析当前大学生心理健康问题的特点, 明确了互联网+模式在其心理健康教育中的应用价值, 同时, 进一步探究了当前大学生心理健康教育的现状。在此基础上, 提出一系列策略, 以此推动大学生心理健康教育向更高效、更精细化的方向发展。

关 键 词 : 互联网+; 大学生; 心理健康教育

Exploration of mental health education for college students based on the perspective of "Internet +"

Gan Lu

College of Post and Telecommunication of WIT, Wuhan, Hubei 430073

Abstract : Based on the perspective of "Internet +", this paper discusses how to use Internet technology to effectively promote college students' mental health education. By analyzing the characteristics of current college students' mental health problems, the study clarified the application value of Internet + model in their mental health education, and further explored the current status of college students' mental health education. On this basis, a series of strategies are put forward to promote the development of college students' mental health education to a more efficient and refined direction.

Keywords : Internet +; college students; mental health education

引言

社会经济的快速发展和信息技术的普及使得大学生群体面临着越来越复杂的心理健康问题。据统计, 近年来大学生群体中, 抑郁症、焦虑症等心理障碍的发生率逐渐上升, 心理健康问题逐渐成为影响其学业和生活质量的重要因素。在这一背景下, 传统的心理健康教育模式面临着一些挑战, 如教育资源的匮乏、心理服务的时效性不足等问题。因此, 如何通过现代技术手段, 特别是互联网技术, 提升大学生心理健康教育的覆盖面和效果, 成为亟待解决的课题。“互联网+”作为一种新兴的创新模式, 为大学生心理健康教育提供了前所未有的发展机遇。通过互联网平台, 心理健康教育可以突破时空限制, 提供更为个性化和便捷的心理服务。与此同时, 社交媒体和网络社群的普及, 也为大学生心理健康教育创造了更多的互动与参与机会, 使其更加贴近年轻人的生活和需求。

一、互联网+模式在大学生心理健康教育中的优势

(一) 打破时空限制, 提供便捷服务

传统的大学生心理健康教育往往受到时间和空间的制约, 尤其是在偏远地区或资源匮乏的学校, 心理健康教育服务往往难以普及或提供持续性的帮助。通过“互联网+”模式, 大学生可以随时随地获取心理辅导和支持, 无论是通过在线咨询平台, 还是通过手机 App 进行自我情绪调节。尤其是在繁忙的学期中, 很多大学生因课业压力或生活困扰而感到焦虑、抑郁, 传统面对面的心理咨询可能会受到时间安排的限制, 而互联网平台的使用可以实现即时回应, 随时帮助学生处理心理问题, 避免心理危机的进一步恶化^[1]。

作者简介: 干露 (1989.02-), 女, 汉族, 湖北武汉人, 硕士, 讲师, 研究方向: 模具 / 液压 / 三维模拟仿真。

例如, 许多高校与第三方心理健康服务机构合作, 推出了线上心理咨询服务。学生只需通过网络预约, 即可在课外时间获得专业心理咨询师的帮助, 极大地提高了心理健康教育的覆盖面和服务的时效性。通过这种方式, 大学生不再需要长时间等待, 能够在最需要帮助的时候获得及时支持, 从而减轻心理困扰, 保持良好的心理状态^[2]。

(二) 个性化服务, 精准心理干预

每位大学生的心理健康状况和需求都是不同的, 因此个性化服务和精准干预在心理健康教育中至关重要。传统的心理健康教育往往采用一刀切的方式, 面对如此复杂多变的心理问题, 效果往往有限。而“互联网+”模式则能够根据每个学生的具体情况提供量身定制的服务, 提升心理干预的精准性。

通过数据采集和分析,互联网技术可以全面了解学生的心理状况。例如,一些心理健康 App 可以通过情绪跟踪、行为分析等手段,帮助学生实时监测自己的心理健康水平。当学生的情绪出现异常波动时,系统会自动给出反馈,并推荐相应的心理调适方法或提示与专业心理辅导员联系。对于有焦虑症、抑郁症倾向的学生,互联网平台还能自动推送相关的心理教育课程或行为训练,帮助学生通过自我调节或在线咨询获得专业帮助。此外,随着人工智能技术的发展,个性化的心理健康服务也得到了进一步的提升。AI 心理测评和智能辅导工具的应用,可以根据学生的具体情况,提供精确的心理分析报告,并给出合理的干预建议。这种精准的干预方式不仅节省了时间,也能帮助学生快速找到合适的解决办法,避免了情绪问题的加重^[3]。

二、当前大学生心理健康教育的现状

近年来,大学生的心理健康教育在高校中得到了不同程度的重视,心理健康教育的理念和措施也在不断创新。然而,尽管如此,大学生心理健康教育依然面临着诸多挑战,亟待改进和完善。许多高校逐步建立并完善了心理健康教育体系,但大多数高校设有心理健康教育中心或心理咨询室,配备专业人员提供个别心理咨询、团体辅导、心理讲座等服务,此外,一些高校还将心理健康教育纳入课程体系,开设《心理健康教育》课程,帮助学生提升自我认知和情绪管理能力^[4]。同时,学校通过开展心理健康讲座、心理剧、心理沙龙等多样化活动,提高学生的心理健康意识,培养其心理素质,线上与线下相结合的形式也为学生提供了更加便捷的心理支持。随着心理健康教育的普及,大学生的心理健康意识逐步提高。越来越多的学生认识到心理健康的重要性,愿意寻求帮助并接受心理辅导,尤其是一些面临较为严重心理问题的学生,他们通过主动寻求心理咨询和帮助,逐渐走出了困境。学生群体对心理问题的偏见逐步减少,更多地将其视为可以通过专业干预得到解决的困境,而不是弱点^[5]。

然而,尽管已有一定的进展,大学生心理健康教育仍面临诸多挑战。最为重要的是心理健康教育资源仍显不足,尽管许多高校已设立心理健康教育部门,但由于资源限制,许多高校的心理咨询服务仍无法满足所有学生的需求,部分学校心理健康教育人员数量不足,服务能力有限,导致个别学生无法及时获得有效帮助。同时,虽然学生的心理健康意识有所提升,但仍有一部分学生因对心理咨询存在偏见,或者害怕被同学标榜等原因,依然不愿寻求帮助,尤其是在一些地方性高校或边远地区的学校,心理咨询服务的认知不足可能使学生错失最佳干预时机。此外,目前的心理健康教育形式较为单一,许多高校的心理健康教育仍停留在传统的线下咨询和讲座上,未能充分利用信息化技术手段如在线咨询和心理健康 App 等,这限制了心理健康教育的普及与效果。大学生的心理健康问题呈现出多样化和复杂化的特点,不仅包括学业压力,还涉及情感困扰、就业焦虑、家庭问题等多方面因素,要求心理健康教育能够更具个性化和针对性,而现有的教育模式尚未完全满足这一需求。

三、“互联网+”视角下大学生心理健康教育的实施策略

（一）构建线上心理健康服务平台,打造全天候心理支持体系

为了有效地解决大学生心理健康问题,首先需要构建一个线上心理健康服务平台,建立全天候可访问的心理支持体系。传统的面对面心理咨询往往受时间和空间限制,许多学生在遇到心理困扰时难以及时获得帮助,尤其是在学习压力较大或生活节奏较快的时期。而通过“互联网+”模式,大学生可以随时随地通过网络平台获得心理健康服务,打破了时间和地域的限制。该平台应具备在线咨询、情绪管理、心理测试、心理讲座等多种功能,通过人工智能技术和大数据分析,为学生提供个性化的心理健康服务。例如,平台可以根据学生的心理测试结果推送相关的心理课程,或在出现情绪波动时,通过智能系统提醒学生采取有效的自我调节方法。同时,结合专业心理辅导员和心理医生的资源,提供线上视频咨询或即时沟通,确保学生在遇到心理问题时,能够获得及时的专业指导和帮助。此外,平台还应注重用户体验,设计简洁易用的界面,确保大学生能够快速找到所需资源。通过这种全天候、全方位的服务体系,不仅能提升学生的心理健康水平,还能促进学校心理健康教育的普及与覆盖^[6]。

（二）整合线上线下资源,推进心理健康教育的综合性发展

“互联网+”模式下的心理健康教育不仅仅依赖于线上平台,还需要有效整合线上与线下资源,构建多元化的教育模式。传统的心理健康教育以线下活动为主,但往往存在时间冲突、活动空间有限等问题,难以全面覆盖所有学生。将线上与线下资源相结合,能够发挥各自优势,提升教育效果。

线上资源可以提供广泛的知识普及和情感支持,通过心理健康 App、公众号、网络课程等形式,大学生可以随时随地获取心理健康知识,学习情绪管理技巧,甚至参与互动式的心理测试和辅导。这种方式不仅便捷,而且能够触及到更多的学生群体,尤其是那些有心理障碍但不愿意面对面的学生。线下活动仍然是心理健康教育的重要组成部分,尤其是对于需要更深入干预的学生,面对面的心理辅导和集体辅导活动有着不可替代的作用。高校可以通过线上平台发布线下讲座、心理沙龙、团体辅导等活动通知,吸引学生参与。在活动中,通过实际的心理辅导、体验式互动等形式,使学生能够在轻松的氛围中解决问题,提升心理素质。通过线上与线下的有机结合,能够实现“互联网+”模式下的综合性教育,提供更为灵活且多元化的服务,满足不同学生的需求,提升心理健康教育的整体效果^[7]。

（三）创新心理健康教育内容,注重个性化与互动性

在“互联网+”模式下,大学生的心理健康教育内容应更加注重个性化和互动性。每个大学生的心理状态和成长经历都有所不同,传统的单一课程或讲座形式难以满足每个学生的独特需求。因此,在互联网技术的支持下,个性化和互动性强的教育内容成为提升教育质量的重要方向。借助大数据分析和人工智能技术,学校可以实时了解学生的心理健康状况。通过学生在平台上的行

为数据、心理测试结果以及情感分析,系统可以生成每个学生的心理健康档案,提供精准的教育服务。例如,系统可以根据学生的情绪变化,推荐相应的心理辅导资源或干预措施,确保教育内容更具针对性。

同时,互动性是“互联网+”模式的另一大优势。线上教育平台可以通过问答互动、心理测评、情感支持等形式,增加学生与教育者、同伴之间的互动。通过网络论坛、社交平台等,学生能够在匿名的环境中分享自己的心理困扰,互相支持和帮助。这种互动不仅有助于缓解学生的孤独感,还能形成心理健康教育的社区效应,使学生在群体中获得更多的归属感和安全感。个性化和互动性是“互联网+”模式下大学生心理健康教育的关键特点。通过创新教育内容,利用先进的技术手段,大学生能够在更符合自己需求的环境中,获得更有针对性的心理健康服务^[8]。

(四) 加强心理健康教育师资队伍建设,提升线上服务质量

在“互联网+”的背景下,心理健康教育不仅依赖于技术平台,还需要具备高素质的专业师资队伍。通过加强心理健康教育师资的培训和专业化发展,能够确保线上服务的质量和效果。高校应加大对心理健康教育师资的投入,定期开展线上与线下相结合的培训,帮助心理辅导教师提升专业技能和知识储备,尤其是在互联网技术、心理健康大数据分析和远程心理辅导等领域的能力。师资队伍的专业化能够确保提供更为精确、科学的心理辅导服务,同时帮助学生正确理解和应用各种心理健康理念和方法^[9]。

同时,为了适应“互联网+”时代的需求,大学应当鼓励和支持心理健康教育教师开展跨学科的合作,结合教育学、心理

学、技术学等多个领域的专业知识,共同提升心理健康教育的效果。例如,教师可以与数据科学家、技术专家合作,利用人工智能、虚拟现实等技术手段设计更具互动性和个性化的课程和咨询服务。此外,通过建立线上心理辅导社区,教师可以与学生建立长期、稳定的互动关系,形成良好的支持网络,进一步增强心理辅导的效果。进一步地,应当设立线上心理健康服务质量评估体系,对平台上的心理健康教育服务进行定期评估和反馈,不断优化服务流程和内容,确保学生能够得到高质量的心理健康支持^[10]。通过这一系列措施,能够确保线上心理健康教育服务的可持续发展,并在技术与专业能力的双重保障下,为学生提供全面、科学、个性化的心理支持。

四、结语

在“互联网+”的背景下,大学生心理健康教育正迎来前所未有的发展机遇。通过其技术赋能,能够有效提升心理健康教育的覆盖面和服务效率,为学生提供更加个性化、互动性强的心理支持。未来,随着信息技术的不断进步,大学生心理健康教育将更加智能化、精准化,帮助学生更好地应对心理压力、情绪困扰与人生挑战。然而,心理健康教育的实施仍需注重师资力量培养、平台安全性与隐私保护等问题,确保学生能够在一个安全、可信的环境中获得有效的心理支持。通过不断完善和创新,大学生心理健康教育将在促进学生全面发展的过程中发挥重要作用,助力他们实现身心的健康成长与学业的全面成功。

参考文献

- [1] 伟. 基于积极心理学视角的大学生心理健康教育探究[J]. 教育教学论坛, 2016(26):2.
- [2] 张红坡. 新形势下大学生心理健康教育课程建设——基于学生需求和满意度的视角[J]. 中国校外教育: 上旬, 2015(9):2.DOI: CNKI: SUN: XWLL.0.2015-25-110.
- [3] 李倩会. “互联网+”背景下大学生心理健康教育工作探析[J]. 中国新通信, 2023, 25 (24): 116-118.
- [4] 吴建强. 基于积极心理学视角下的大学生心理健康教育[J]. 九江职业技术学院学报, 2010(4):3.DOI:10.3969/j.issn.1009-9522.2010.04.025.
- [5] 付伟. 基于积极心理学视角的大学生心理健康教育探究[J]. 教育教学论坛, 2016(26):2.
- [6] 焦婷婷, 傅文第. 积极心理学视角下大学生心理健康教育探究[J]. 亚太教育, 2016(3):1.DOI: CNKI: SUN: YATA.0.2016-03-212.
- [7] 张瑞平. 积极心理学视角下的大学生心理健康教育——评《大学生心理健康教育》[J]. 食品科技, 2021, 46(2):2.
- [8] 杨希, 卞继红, 戴薇, 等. 大学生心理健康教育课程多重实践模式探索——基于“三全育人”视角探索[J]. 启迪, 2022(13):101-103.
- [9] 焦婷婷, 傅文第. 积极心理学视角下大学生心理健康教育探究[J]. 亚太教育, 2016(3):1.DOI: CNKI: SUN: YATA.0.2016-03-212.
- [10] 张红坡. 新形势下大学生心理健康教育课程建设——基于学生需求和满意度的视角[J]. 中国校外教育: 上旬, 2015(9):2.DOI: CNKI: SUN: XWLL.0.2015-25-110.