

“互联网+”时代职业院校学生心理健康教育探讨

李嘉希

山东传媒职业学院, 山东 济南 250000

DOI: 10.61369/RTED.2025220024

摘 要 : 随着互联网技术的广泛应用,“互联网+”时代已经成为社会发展的新常态。在这一背景下,职业院校学生心理健康教育面临着前所未有的挑战和机遇。中国大学生与欧美国家大学生在心理问题现状和应对策略上既有相似之处,也存在显著差异。因此,深入探讨这些异同点,对于提升职业院校学生心理健康教育水平具有重要意义。本文旨在探讨中国大学生与欧美国家大学生在心理问题现状和应对策略上的相同与不同之处,以期职业院校学生心理健康教育提供有益的参考。

关 键 词 : “互联网+”; 职业院校; 学生心理健康教育; 中国大学生; 欧美国家大学生

Discussion on Mental Health Education of Vocational College Students in the "Internet Plus" Era

Li Jiayi

Shandong Communication & Media College, Jinan, Shandong 250000

Abstract : With the widespread application of internet technology, the "Internet Plus" era has become a new normal of social development. Against this background, the mental health education of vocational college students is facing unprecedented challenges and opportunities. Chinese college students and college students in European and American countries have both similarities and significant differences in the current situation of psychological problems and coping strategies. Therefore, in-depth exploration of these similarities and differences is of great significance for improving the level of mental health education of vocational college students. This paper aims to discuss the similarities and differences between Chinese college students and those in European and American countries in terms of the current situation of psychological problems and coping strategies, so as to provide useful reference for the mental health education of vocational college students.

Keywords : "Internet Plus"; vocational colleges; students' mental health education; Chinese college students; college students in European and American countries

一、中国大学生与欧美国家大学生心理问题现状对比

(一) 中国大学生心理问题现状

近年来,中国大学生心理健康问题日益突出。据中国科学院发布的心理健康蓝皮书《2022年中国国民心理健康报告》显示,超过五分之一的学生感到抑郁,接近一半的学生处在焦虑之下。另一项发表在《心理学前沿》的研究也指出,全国43个城市、23所大学共计大约10万名大学生的心理健康状态调查显示,平均的心理障碍患病率为22.8%。这些数据表明,中国大学生面临着严重的心理健康挑战。具体来说,中国大学生心理问题的成因主要包括以下几个方面:(1) 学业压力:随着高等教育的普及和竞争的加剧,大学生面临着巨大的学业压力。高年级学生和医学生等特定群体更是承受着更大的压力,导致心理困扰的可能性显著增加。(2) 不确定性压力:大学生对未来发展的不确定性感到担忧,如就业前景、生活意义、人生目标等。这种不确定性压力常常伴随着不安全感、自我否定和自我怀疑,进而引发焦虑和抑郁。(3) 人际关系问题:大学生在集体生活中需要处理各种人

际关系,如同学关系、师生关系等。如果缺乏必要的交往技巧和理解能力,就可能导致人际关系紧张,进而产生心理困扰。(4) 情感问题:大学生处于青春期,对恋爱和两性关系有着强烈的需求。然而,由于缺乏正确的爱情观和恋爱行为指导,部分大学生可能陷入情感困境,产生心理问题。

(二) 欧美国家大学生心理问题现状

与中国大学生类似,欧美国家大学生也面临着严重的心理健康问题。据美国心理学协会(APA)的数据显示,近一半的大学生报告在过去一年内有过度焦虑的经历,并且大学生的自杀率在过去十年内显著上升。这些现象表明,欧美国家大学生的心理健康状况同样不容乐观。具体来说,欧美国家大学生心理问题的成因主要包括以下几个方面:(1) 学业和职业压力:欧美国家大学生同样面临着巨大的学业和职业压力。特别是在一些享有盛名的顶尖大学中,学业竞争异常激烈,导致许多学生感到无力和焦虑。(2) 经济负担:在欧美国家,高昂的学费和生活费用给大学生带来了沉重的经济负担。这种经济压力不仅影响了学生的学习和生活质量,还可能引发心理问题。(3) 社交孤立:欧美国家大

学生在新环境中难以建立深厚的人际关系，导致他们在遭遇学习与生活压力时缺乏情感支持^[1]。这种社交孤立感增加了学生的心理压力。(4)文化冲击：对于留学生来说，文化冲击是一个不可忽视的心理问题。他们需要适应新的文化背景、学术标准和生活方式等，这些变化可能引发焦虑和抑郁等心理问题。

(三) 中国大学生与欧美国家大学生心理问题现状的异同点

相同点有：(1)学业压力：无论是中国大学生还是欧美国家大学生，学业压力都是导致心理问题的重要因素之一。(2)人际关系问题：在集体生活中处理人际关系是大学生共同面临的挑战之一。缺乏必要的交往技巧和理解能力可能导致人际关系紧张和心理困扰。(3)情感问题：大学生处于青春期，对恋爱和两性关系有着强烈的需求。然而，由于缺乏正确的指导，部分大学生可能陷入情感困境并产生心理问题。

不同点有：(1)经济负担：欧美国家大学生面临着更为沉重的经济负担问题，而这一问题在中国大学生中相对较少见。(2)文化冲击：对于留学生来说，文化冲击是一个特有的心理问题。欧美国家留学生需要适应新的文化背景和学术标准等变化，而中国留学生则可能面临更多的文化适应和语言障碍等问题。(3)社会支持体系：欧美国家大学生在面临心理问题时通常能够获得较为完善的社会支持体系帮助，而中国大学生在这方面可能相对不足^[2]。

二、“互联网+”时代职业院校学生心理健康教育应对策略对比

(一) 中国职业院校学生心理健康教育应对策略

在“互联网+”时代背景下，中国职业院校学生心理健康教育面临着新的挑战 and 机遇。为了应对这些挑战并抓住机遇，中国职业院校采取了多种心理健康教育应对策略：(1)加强心理健康教育课程建设：许多职业院校将心理健康教育纳入必修课程体系中，通过课堂教学向学生传授心理健康知识和技能。同时，还开设了心理健康选修课程供学生选择学习。(2)建立心理健康咨询中心：许多职业院校建立了专门的心理健康咨询中心，为学生提供心理咨询服务。这些咨询中心通常配备有专业的心理咨询师和必要的心理测量工具等资源条件。(3)开展心理健康宣传活动：职业院校通过举办心理健康讲座、展览、竞赛等多种形式的活动来普及心理健康知识并提高学生的心理健康意识。这些活动通常能够吸引大量学生参与并取得良好的效果。(4)利用互联网平台进行心理健康教育：随着互联网技术的发展，“互联网+”已经成为职业院校学生心理健康教育的重要渠道之一。许多职业院校通过建立心理健康教育网站、微信公众号等平台来发布心理健康知识并与学生进行互动交流^[3]。

(二) 欧美国家职业院校学生心理健康教育应对策略

与中国职业院校类似，欧美国家职业院校在“互联网+”时代也采取了多种心理健康教育应对策略：(1)提供全面的心理健康服务：欧美国家职业院校通常设有专门的心理健康服务中心或咨询中心等机构来为学生提供全面的心理健康服务。这些服务包括心理咨询、心理治疗、心理测试等多个方面。(2)开展心理健康

教育和培训活动：欧美国家职业院校注重通过课堂教学和课外活动等形式来普及心理健康知识并提高学生的心理健康意识。例如举办心理健康讲座、工作坊等活动来帮助学生更好地应对心理问题。(3)建立心理健康支持系统：欧美国家职业院校通常建立了较为完善的心理健康支持系统来帮助学生应对心理问题。这些支持系统包括学生组织、志愿者团队等多种形式的资源条件。(4)利用互联网平台进行心理健康教育：欧美国家职业院校也充分利用互联网平台来进行心理健康教育。例如通过建立心理健康教育网站、社交媒体账号等平台来发布心理健康知识并与学生进行互动交流。

(三) 中国职业院校与欧美国家职业院校学生心理健康教育应对策略的异同点

相同点：(1)加强心理健康教育课程建设：无论是中国职业院校还是欧美国家职业院校都注重通过课堂教学来传授心理健康知识和技能。(2)利用互联网平台进行心理健康教育：随着互联网技术的发展，“互联网+”已经成为职业院校学生心理健康教育的重要渠道之一。中国和欧美国家职业院校都充分利用互联网平台来进行心理健康教育^[4]。

不同点：(1)心理健康服务体系完善程度：相比之下，欧美国家职业院校的心理健康服务体系相对更加完善。它们通常设有专门的心理健康服务中心或咨询中心等机构来为学生提供全面的心理健康服务，而中国职业院校在这方面可能还有所欠缺。(2)心理健康教育和培训活动形式：欧美国家职业院校注重通过课堂教学和课外活动等多种形式来普及心理健康知识并提高学生的心理健康意识。相比之下，中国职业院校可能更加注重课堂教学而课外活动相对较少见。(3)心理健康支持系统构建：欧美国家职业院校通常建立了较为完善的心理健康支持系统来帮助学生应对心理问题。这些支持系统包括学生组织、志愿者团队等多种形式的资源条件。而中国职业院校在这方面可能还需要进一步加强建设和完善工作^[5]。

三、“互联网+”时代职业院校学生心理健康教育策略

(一) 加强心理健康教育课程体系建设

职业院校应将心理健康教育纳入必修课程体系中，并加强相关课程的建设 and 完善工作。通过优化课程内容、创新教学方法等手段来提高课程教学质量和效果。同时，还可以开设心理健康选修课程供学生选择学习以满足不同学生的需求^[6]。

(二) 建立健全心理健康服务体系

职业院校应建立健全心理健康服务体系以提供更加全面、专业的心理健康服务。这包括建立专门的心理健康服务中心或咨询中心等机构来为学生提供心理咨询服务；配备专业的心理咨询师和必要的心理测量工具等资源条件；制定完善的心理健康服务流程和规范等方面工作。

(三) 利用互联网平台创新心理健康教育模式

“互联网+”时代为职业院校学生心理健康教育提供了新的机

遇和挑战。职业院校应充分利用互联网平台来创新心理健康教育模式以提高教育效果^[7]。例如通过建立心理健康教育网站、微信公众号等平台来发布心理健康知识并与学生进行互动交流；利用大数据分析技术来精准识别学生的心理健康需求并提供个性化的心理健康服务等手段来优化心理健康教育模式。

（四）加强心理健康教育师资队伍建设的

职业院校应加强心理健康教育师资队伍建设以提高教育质量和水平。这包括加强教师的专业培训和进修工作以提高其专业素养和教学能力；鼓励教师积极参与学术交流和研讨活动以拓宽其视野和思路；建立激励机制以激发教师的工作积极性和创造力等方面工作^[8]。

（五）构建家校合作育人机制

职业院校应积极构建家校合作育人机制以形成教育合力。通过加强与家长的沟通和联系来共同关注学生的心理健康问题；邀请家长参与学校的心理健康教育活动和课程中来增强其教育意识和能力；建立家校互动平台以便及时交流和反馈学生的心理健康状况等方面工作来构建家校合作育人机制^[9]。

（六）强化心理健康教育的实践与体验

心理健康教育不应仅停留在理论层面，而应注重实践与体验。职业院校可以组织各类心理健康实践活动，如心理剧表演、心理拓展训练、情绪管理工作坊等，让学生在实践学习和应用心理健康知识，增强自我认知、情绪管理和人际交往能力。同

时，通过角色扮演、案例分析等方法，让学生在模拟情境中体验心理问题的应对过程，提升其解决实际问题的能力。

（七）建立心理健康教育的评估与反馈机制

为了不断提高心理健康教育的质量和效果，职业院校应建立有效的评估与反馈机制。通过定期对学生进行心理健康状况测评，了解心理健康教育的实际效果，及时发现和解决问题。同时，鼓励学生对心理健康教育课程和活动进行反馈，收集他们的意见和建议，以便对教育内容和方法进行持续改进。此外，还可以引入第三方评估机构对心理健康教育工作进行客观评价，确保教育的科学性和有效性^[10]。

四、结束语

综上所述，“互联网+”时代为职业院校学生心理健康教育带来了新的机遇和挑战。通过对比中国大学生与欧美国家大学生在心理问题现状和应对策略上的异同，发现两者在学业压力、人际关系问题和情感问题等方面具有共性，而在经济负担、文化冲击和社会支持体系等方面存在差异。针对这些异同点，本文提出了加强心理健康教育课程体系建设、建立健全心理健康服务体系、利用互联网平台创新心理健康教育模式、加强心理健康教育师资队伍建设和构建家校合作育人机制等策略优化建议。

参考文献

- [1] 万虎, 边素贞. "互联网+"背景下高职院校心理健康教育模式整体构建研究[J]. 湖北开放职业学院学报, 2021, 34(19): 34-36.
- [2] 孙静. 构建网络环境下高职学生心理健康教育新模式[J]. 科学咨询(科技·管理), 2021, (05): 14-16.
- [3] 周显晶. "互联网+"背景下高职学生心理健康教育模式的研究[J]. 天津职业院校联合学报, 2020, 22(07): 88-91.
- [4] 张伟虹. "互联网+"时代职业院校学生实习的心理管理问题及对策[J]. 现代职业教育, 2020, (26): 214-215.
- [5] 李彬彬. "互联网+"背景下高职学生心理健康教育的新路径探索[J]. 知识经济, 2020, (10): 111-112.
- [6] 钱玉婷, 季林飞, 杨俊. "互联网+"背景下高职院校心理健康体系模块化研究[J]. 开封教育学院学报, 2019, 39(11): 196-197.
- [7] 朱琳. "互联网+"背景下高职院校学生心理工作的挑战与应对[J]. 现代职业教育, 2019, (26): 22-23.
- [8] 谢海英, 刘小三, 胡蓉. 互联网环境下校园文化建设对高职学生心理健康的影响[J]. 智库时代, 2019, (12): 121-123.
- [9] 熊惟蓉. "互联网+"时代高职院校学生心理健康教育研究[J]. 才智, 2019, (03): 36.
- [10] 李夏冉. 基于"互联网+"高职院校学生心理健康教育模式构建[J]. 现代职业教育, 2018, (24): 178-179.