

网络环境下青少年心理健康教育研究

刘培华

榆林职业技术学院林学院, 陕西 榆林
Email: 56499064@qq.com

收稿日期: 2021年6月21日; 录用日期: 2021年7月16日; 发布日期: 2021年7月23日

摘要

在当前青少年成长发育过程中, 心理问题已经成为影响青少年身心健康发展的一项重要问题, 心理健康教育在解决青少年心理问题方面有着重要的价值及意义。在网络环境背景下, 作为新时代的教育工作者, 应当对青少年心理健康教育工作加强重视, 并且需要结合网络环境有效开展心理健康教育, 从而使心理健康教育得到满意的效果, 为促使青少年身心健康发展提供更好的支持与保障。

关键词

网络环境, 青少年心理健康, 心理健康教育

Research on Youth Mental Health Education in the Network Environment

Peihua Liu

Forestry College, Yulin Vocational and Technical College, Yulin Shaanxi
Email: 56499064@qq.com

Received: Jun. 21st, 2021; accepted: Jul. 16th, 2021; published: Jul. 23rd, 2021

Abstract

In the current growth and development of adolescents, psychological problems have become an important issue that affects the physical and mental health of adolescents. Mental health education has important value and significance in solving the psychological problems of adolescents. In the context of the network environment, as educators in the new era, they should pay more attention to the mental health education of adolescents, and need to combine the network environment to effectively carry out mental health education, so that mental health education can achieve sa-

tisfactory results, and promote the physical and mental health of young people. It provides better support and guarantee for healthy development.

Keywords

Network Environment, Adolescent Mental Health, Mental Health Education

Copyright © 2021 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

在目前的青少年教育过程中，青少年心理健康教育属于必要任务及内容，也是保证青少年身心健康发展的的重要途径及手段，因而需要在青少年心理健康教育方面加强投入。在新时期的网络环境背景下，在青少年心理健康教育工作的开展中需要网络环境及网络手段，探索有效途径及策略实现青少年心理健康教育的有效开展，以有效提升青少年心理健康教育水平及质量，使青少年心理健康教育得到更好才成果，满足青少年教育及发展的实际需求。

2. 网络环境下青少年心理特点

2.1. 社交恐惧

患有社交恐惧为题的青少年的性格通常是内向、不张扬的，尤其是刚入学时，刚到一个新的学习和生活的环境，他们会变得非常敏感，遇到新同学和新老师的时候会表现出面部发红，心脏跳动加速，还会伴随着、浑身发抖及冒虚汗等明显的生理上的表现，患有社交恐惧为题的青少年在面对社交场面时内心通常是处于无助，自卑，痛苦之中的，因此会事后会变得非常沮丧和自责，从对有社交恐惧问题的青少年的调查情况来看，他们会存在认知偏差，自我评价低，在一个集体里他们会觉得自己是没有作用的，总是会自我否定，这样的情绪严重影响了他的学习，生活和正常的人际交往。与他人打交道时，会表现出讨好型人格，不敢表达自己的想法和想法，只听从他人的意见。遇到失败时常常认为自己应该负起全部的责任，其认为自己很差劲，内心充斥着非理性信念。

2.2. 青少年存在典型逆反心理

青少年时期是人类个体成长发展的整个过程中最为特殊，也是最为关键的一个时期，在这一时期青少年会由不成熟向成熟不断转变，并且可以学会独立与自主。但是，在现实生活及学习过程中，青少年的主观意愿与现实间通常都会有矛盾形成，具体表现为青少年希望可以独立自由，然而又无法为自身成长提供理想的物质条件，也无法脱离父母及教师引导。在这种现实矛盾的影响下，青少年很容易形成固执冲动的性格，会有十分强烈的逆反心理产生。而在虚拟自由的网络世界影响之下，这种逆反心理会不断扩张，导致青少年可能会出现不符合常理的一些行为，严重者还会出现心理扭曲[1]。在这种影响下，这些青少年会对这些年接受的教育产生困惑，对现实生活中的各种规则也会持否定态度，对社会上的主流价值观也会反对，可能会出现一些非理性行为。尤其是对社会上的一些突发事件，这些青少年往往都会在不了解实际的情况下就进行偏激的评价，有些甚至会有暴力行为产生，这些对青少年的健康成长都会产生不良影响。

3. 网络环境下青少年心理健康教育有效策略

3.1. 充分了解青少年心理动态

在目前网络环境背景下,为能够使学生的心理健康教育得到满意的效果,首先需要注意的一点就是应当对青少年的思想动态充分了解,因而需要心理健康教育人员对这一方面加强重视及认识。在青少年心理健康教育的实施过程中,为能够实现学生心理动态的充分了解,教师可对网络平台这一途径进行合理应用,这主要是因为网络具有虚拟性特点,在网络环境下青少年也能够更好表达自身的想法,依据青少年在网络环境中的各种表现,可以对青少年的心理特点充分全面了解。同时,作为青少年心理健康教育工作者,应当能够对青少年包容,充分了解青少年比较关注且比较感兴趣的一些事物,这样一来才能够对青少年的内心需求更好把握,也就能够针对青少年的内心真实需求及心理状态对其实行心理健康教育,使青少年的心理健康得以更好保证。另外,青少年普遍缺乏辨识能力,在网络上会接触到各种各样的不同信息,通过这些信息实现自身视野的扩展,增长自身见闻。但是,这些青少年往往无法在这些大量信息中提炼出有利于自身成长及发展的内容,也就可能会被不良信息误导,陷入困境。在对青少年进行心理健康教育过程中,若只是一味批评谴责,不但会对青少年的成长产生不利影响,还可能会导致青少年出现反感情绪。因此,教师需要对当前的网络平台进行合理应用,在对青少年的心理动态充分了解基础上,选择青少年比较容易接受的方式对其实行引导,使青少年可以对网络形成正确科学的认识,对互联网合理应用,帮助学生形成良好网络素养,避免受到互联网的不良影响,确保青少年心理健康。

3.2. 选择多样化的心理健康教育方式

在网络环境的影响下,对于青少年心理健康教育的实施,还需要注意的一点就是对心理健康教育方式进行合理应用。作为心理健康教育教师,应当充分发挥自身作用,在对青少年学生的教育及培养中可创设心理健康教育专栏,在对青少年心理充分把握的前提下,将各种丰富的心理健康知识学习资源提供给学生,从而使青少年学生更好学习及掌握心理健康知识,也就能够实现青少年心理健康教育的有效开展。通过以这种方式对青少年实行心理健康教育,可以更好感染青少年,对青少年更具有吸引力。同时,心理健康教育教师还可以将一些心理健康教育的网络推荐给学生,使学生通过这些网站实现心理健康知识的自主学习,实现学生心理健康知识水平的有效提升,也就可以使心理健康教育目标更好实现,保证青少年的心理健康成长。另外,心理教师需要将自媒体平台的优势充分发挥出来,如QQ、微信及博客等自媒体软件,通过这些软件的应用,对青少年成长发展中存在的一些心理问题充分把握,给出青少年比较有价值的一些专题与话题,通过不同方式对青少年实行合理引导。在潜移默化的影响下让青少年可以对这些心理辅导平台产生较强信任感,可以对平台中的相关教育资源合理利用以实现自我教育,防止不良网络及不健康信息产生影响,有效补充课堂教学中存在的不足之处,使心理健康教育的实施更加具有针对性及有效性,为提升青少年的心理健康水平提升基础与支持。

3.3. 构建健康良好的网络环境

由于目前网络对于青少年的心理健康有着严重的影响,在青少年心理健康教育方面也就需要注意构建健康良好的网络环境。在这一方面,需要社会上的各个方面加强注意,对于青少年保护树立较强的责任意识,认知到自身的职责,通过对先进技术手段的应用实现网络信息的管理,对各种不健康的网络信息进行过滤,确保网络信息健康,从而为青少年营造健康良好的网络环境。同时,信息技术专业人员需要与学校加强合作,依据青少年心理特点。对趣味性及知识性比较强的软件及游戏进行开发,从而在保证青少年上网需求的同时,避免青少年的心理健康受到不良影响,实现青少年的心理健康发展[2][3]。

3.4. 构建家庭、学校和社会三位一体的网络环境

1) 就家长而言:

家长要注意对青少年上网内容的监督及对青少年上网习惯的引导, 保证青少年信息获取的健康性并引导他们养成良好的上网习惯。同时要积极提高自己对网络的使用能力, 保证对孩子监督和引导所必需的基本技能, 切忌走入隔离孩子与网络的误区。家长要给孩子创造良好的成长环境, 注重与他们的沟通与交流, 及早预防和消除因为沟通障碍引发的其他易导致青少年产生网络依赖的因素。

2) 就学校而言:

① 加强青少年的信息素质和信息技术培养, 提高青少年辨别、选择和运用网络信息的能力。加强青少年的社会化教育, 提高青少年适应现代社会的能力, 减少和避免因为现实世界因素而导致的青少年心理发生异常的情况。

3) 就社会而言:

要尽快拟定相关法律, 规范各种网吧的业务, 加大对经营性网吧的监管力度, 并建设一批“青少年安全放心网吧”, 使那些非法网吧失去市场。通过运用技术手段建立信息安全海关, 对网络信息中大量的“网络垃圾”进行强制性过滤, 以净化网络空间。加强青少年网站建设, 占领网络阵地, 促其身心健康成长。家庭、学校和社会这三个方面必须紧密配合, 才能共同构筑起保证青少年网络心理健康的坚固防线。

3.5. 加强网络环境下的自我意识

不论外部环境怎么变化, 青少年永远是自我意识的主体, 只有控制自我意识, 才能形成网络环境下的健康心理, 自我意识的形成离不开树立正确的价值观。只有青少年树立正确的价值观才能在网络上作出良好的判断, 并在网络心理困境中找到自己的方向, 构建自己的心理城墙, 从而抵御心理危机的侵害。

3.6. 加强青少年心理健康教育管理工作

因此, 加强学校系统对青少年心理危机问题的重视是非常有必要的。首先, 学校根据青少年对心理健康的影响以及青少年的心理和生理特征以及成长阶段, 对青少年心理健康的教育提供适当的社交互动课程, 比如为即将步入社会的青少年增设职场模拟训练的课程, 培养青少年的积极社交意识, 提高他们的自我防御能力。同时还要链接高校和社工机构的合作, 社会工作者经将学校社会工作的价值观和方法转变为课堂上, 社会工作者学校老师一起针对青少年的问题和需求, 共同解决问题, 这样既可以帮助青少年解决问题, 也可以丰富学校课堂会议的内容。最后, 将学校的社会工作逐渐被纳入学校教育系统中常用和必要的措施中[4]。

4. 结语

在目前的青少年教育教学中, 对青少年进行心理健康教育已经成为重要的任务及要求, 也是实现青少年学生综合良好发展的重要基础。因此, 青少年心理健康教育人员需要清楚认识网络环境下青少年的心理特点, 在此基础上选择有效途径及措施实施青少年心理健康教育, 以保证青少年心理健康成长, 促使其更好发展。

参考文献

- [1] 李聪宁. 网络环境下青少年心理健康教育研究[J]. 智库时代, 2019(46): 45+47.

- [2] 周林. 互联网背景下的青少年心理健康教育[J]. 西部素质教育, 2019, 5(20): 84.
- [3] 汪海华. 网络对青少年心理健康教育的影响和展望[J]. 心理月刊, 2019, 14(18): 52.
- [4] 柳佳宁. 青少年心理健康教育现状与对策研究[J]. 天天爱科学(教育前沿), 2019(6): 33.