

# Discussion on the Construction of Mental Health Education Mode for Middle School Students under the Concept of “Internet +” Education

Peichang Zhu

Education Science Research Institute, Hongta District, Yuxi City, Yuxi, Yunnan, 653100, China

## Abstract

With the rapid development of information technology today, Internet technology is gradually infiltrating into all fields of social life, and education is no exception. Through the integration of the Internet and the traditional education mode, the concept of “Internet + education” provides students with more opportunities for comprehensive development, and greatly enriches the teaching resources and teaching means. The intervention of the Internet will help to break the limitation of time and space, and build a diversified education mode in the field of mental health education for middle school students, aiming to provide new ideas and new methods for the mental health development of middle school students. In this context, this paper will first analyze the influence of “Internet +” education concept on mental health education, and then discuss the ways to construct the mental health education model of middle school students under the concept of “Internet +” education, in order to provide new ideas and methods for the mental health development of middle school students.

## Keywords

“Internet +” education concept; middle school students; mental health education model; construction

## “互联网 +”教育理念下中学生心理健康教育模式构建的探讨

朱培昌

玉溪市红塔区教育科学研究所, 中国·云南 玉溪 653100

## 摘要

在信息化快速发展的今天, 互联网技术正在逐渐渗透到社会生活的各个领域, 教育也不例外。通过互联网与传统教育模式的融合, “互联网+”教育的理念为学生提供了更多全面发展的机会, 极大地丰富了教学资源 and 教学手段。互联网的介入, 有助于打破时空限制, 构建中学生心理健康教育领域的多元教育模式, 旨在为中学生心理健康发展提供新思路、新方法。在此背景下, 论文首先分析“互联网+”教育理念对心理健康教育的影响, 继而探讨“互联网+”教育理念下中学生心理健康教育模式构建的途径, 以期为中学生的心理健康发展提供新的思路和方法。

## 关键词

“互联网+”教育理念; 中学生; 心理健康教育模式; 构建

## 1 “互联网 +”教育理念对心理健康教育的影响

首先, 信息技术应用使心理健康教育内容的可得性得到了很大的提高, 能够以更灵活多样的形式通过互联网进行传播, 突破了时间和空间传统教育模式的限制, 从而使个体更方便地获取相关的心理健康知识和技能, 特别是在资源匮乏的地区具有很大的意义。其次, 在线心理健康教育平台的运用, 使心理健康服务的个性化程度得到了很大的提高, 能

够通过网络进行大数据分析和人工智能技术的应用, 根据个体的心理需求有针对性地为其提供教育内容和干预措施。这种模式的个性化服务有利于增强心理健康教育的有效性, 满足各类人群的多样化需求, 是互联网发展在心理健康教育领域的重要应用之一。再者, 在线互动平台的运用使心理健康教育的交互性得到了很大的提升, 这种即时的反馈机制, 对于学生出现心理困惑时能够得到及时的指导, 从而增强了心理健康教育的实际效果。而且互联网平台的匿名性也降低了心理求助者的羞耻感, 从而在参与和互动的积极性上得到了提高。最后, 虚拟现实和增强现实技术的引入, 也为心理健康教育提供了一种身临其境的体验方式。通过这种方式, 心理健康教育的开展能够得到更好的推广。情景化的教育模式

【作者简介】朱培昌(1967-), 男, 中国云南普洱人, 本科, 正高级教师, 从事思想政治教育与学校管理研究。

可以使学习者在比较安全和控制的环境中进行心理压力或挑战的应对,从而增强心理适应能力和情绪调节能力,提高学生的社会交往和适应能力,是培养学生心理应对能力的有效途径。

## 2 当前中学生心理健康问题的现状

当前中学生心理健康问题呈现出复杂性和多样化的特点,主要集中在情绪、学业压力、人际关系等多个方面。

### 2.1 情绪波动较为普遍

青春期是个体心理发展的重要阶段,随着生理和心理的迅速变化,情绪波动问题在中学生中呈现较高发生率。研究表明,部分中学生由于内分泌系统和神经系统的快速调整,容易产生情绪不稳定的现象,具体表现为在面临学业压力、同伴关系冲突或家庭矛盾时,情绪失控、易怒、焦虑等负面情绪频发。突发性情绪波动可能导致个体对压力源的过度反应,这不仅影响了他们的日常学习和生活,还可能对其人际关系带来消极影响。情绪波动不仅仅表现为短期内的情感失控,长期无法调节的负面情绪积累,还会引发更为严重的心理障碍,如焦虑症、抑郁症等。中学生的情绪调节能力有限,且在面临突发事件时,其应对机制较为不成熟,导致他们往往依赖极端的情绪反应来处理困境。负面情绪的长期积累,若缺乏及时的心理干预,将可能进一步削弱中学生的应对能力,影响其心理健康发展。

### 2.2 学业压力影响中学生心理健康

学业压力是造成中学生心理健康问题的重要原因之一,中学生面临学业要求与个人能力之间存在的巨大差距,对他们的心理负担造成很大的冲击。由于中学生的认知发展尚未完全成熟,在处理复杂的学习内容时容易出现焦虑紧张等情绪反应,在面临学业上的失败或挫折时,部分学生由于情绪调节能力有限,容易出现失控或极端反应,如自责或愤怒等。另外,外部评价机制的存在也造成了部分学生因过度关注外部评价而产生自我否定,从而出现情绪波动加剧的情况。长久以往容易出现持续的焦虑和无助感,进而引起更为严重的心理健康问题,如回避问题或采用不健康的情绪发泄方式,这些行为既影响其学习效率,又可能对其身心健康产生不利影响,从而增加心理困扰的风险。

### 2.3 人际关系问题

影响中学生心理健康的还有一个很重要的因素,就是人际关系的问题。在青春期的中学生情感敏感度会有所提高,对同伴关系的依附性也会逐步增强。因为他们的社会交往能力还不成熟,有些学生在与同伴相处的过程中,容易产生冲突和误解,从而导致频繁的情绪波动。学生一旦在群体中遭遇排斥或忽视,就容易产生孤独感、自卑感,进而产生焦虑不安、情绪不稳的现象。加上社会压力和矛盾的累积,可能会进一步导致他们在人际交往中表现出一种敌对或逃避的行为,从而使他们建立良性人际关系的能力受到削弱。

一些中学生由于缺乏有效的情绪调节和沟通技巧,导致消极情绪的不断积累,使人际冲突难以得到妥善处理。除此之外,人际关系问题不局限于同伴之间,学生的情感烦恼也会因师生关系不融洽、亲子关系不融洽而加剧。这些情况下的学生容易出现情绪失控或逃避的现象,进而可能对他们的心理发育造成影响。

### 2.4 容易产生自我认同困惑

在青春期这个关键的发展阶段,自我认同的困惑尤其明显,是中学生普遍存在的心理问题之一。因为中学生的个人认知能力还在形成过程中,所以对自我形象、价值观念、社会角色的认知,容易产生冲突。一方面,中学生生理上的迅速变化使他们对自己的外貌、性别角色有了更大的关注,也有学生容易自卑或困惑,因为他们对自己的形体形象不能接受或不能认同。另一方面,社会期望值与自我期望值的差异,也导致部分中学生在学业、兴趣爱好、职业规划等方面存在较强的迷茫感,在面对外界评价比较时,往往会陷入自我怀疑,甚至出现自我否定倾向比较严重的情况。不仅如此,中学生随着认知水平的提高,在各种价值观念的冲突中,容易迷失方向,导致认同危机,但缺乏有效的引导和支持,逐渐意识到自己独立个体的存在。有的学生在探究自我认同的过程中,过分依赖别人的评价与认同,不能自主地形成稳定的自我认知,造成心理上长期处于迷茫状态。

## 3 “互联网+”教育理念下的心理健康教育模式构建

### 3.1 开设线上心理课程以及情绪管理工具

心理健康教育模式的构建,在“互联网+”教育的理念下,要应对学生情绪波动的问题,需要资源在线上结合的优势。针对这种现象,心理课程与情绪管理工具在线的组合就变得格外关键。首先,智能终端设备的普及为在线心理健康教育提供了基础保障,在线心理课程可以实现情景心理干预训练,借助多媒体、互动模块和虚拟现实技术,帮助学生身临其境的调节情绪的技能。这些课程不仅可以涵盖广泛的心理学理论知识,还可以帮助学生构建科学的情绪认知体系,通过实际环节加强学生的情绪反应能力。学生通过具体情景的模拟来反复练习并调整自己的情绪反应模式,从而最终实现更为有效的情绪管理。其次,作为一种个性化的支持和手段,情绪管理工具可以给学生带来即时的反馈与干预,比如运用人工智能算法的情绪识别技术,能够对使用者进行面部表情分析和语音情感分析,从而对使用者的情绪状态进行监测,并结合行为模式的大数据分析来自动生成个性化的情绪管理建议,而智能手机应用中的相应情绪管理工具,还能帮助学生通过轻量化的自我考核问卷以及心情记录等功能,对自己的情绪进行更好的自我监控,并对自身情绪规律有更深入的了解和认识。应用程序可以以情绪波动数据为基础,推荐适合学生的应对性策略,如呼吸放松训练,冥

想练习和其他干预手段。再者,运用游戏机制的奖励制度,激发学生参与情绪管理训练,进而增强他们的心理韧性,情绪调节训练的游戏化设计也为学生提供了一种轻松愉快的学习体验。学生在游戏化的过程中,在培养学生面对压力时保持冷静的能力的同时,也能体会到即时反馈的成就感,增强情绪调节的技巧。不仅如此,网络平台的普及,让学生们随时随地都能获得心理健康支持,通过智能手机或计算机等设备。24小时在线心理辅导服务,情绪低落或压力过大时,随时可以寻求帮助,为情绪问题恶化的学生,提供更便捷的心理辅导渠道。最后,网络平台的开放性和匿名性,减轻了学生求助的心理负担,特别是学生在面对敏感话题时,更容易敞开心扉,把真实的情感诉求表达出来。这种即时性、便捷性使心理干预的可及性大大提高,对学生情绪管理的支持也是源源不断的。

### 3.2 提供多样化的线上心理辅导课程

心理健康教育模式的构建在“互联网+”教育理念框架下显得格外重要。互联网教育平台应致力于提供多样化的在线心理辅导课程,旨在促进学生心理健康和学业表现,以有效应对学生面临的学业压力。一是网上心理援助课程设计要有个性化特色。通过运用大数据分析技术,可以全面分析学生的学习进度,分析学生的精神状态。这种数据化的个性化辅导能够有效降低学生的学业焦虑,帮助学生制定切实可行的学习方案。此外,课程内容应涵盖时间管理、学习策略、情绪调节等多个方面,以保证学生获得多维度的支持与指导。二是提高辅导效果的重要手段是智能学习分析系统的应用。教师可以对学生的学习数据进行实时跟踪,并对潜在的学业问题和心理困扰进行及时识别。教育者可以借助这一技术,为学生克服学业挑战、增强自信提供针对性的建议和解决方案。

### 3.3 构建互联网社交平台

构建有效的心理健康教育模式,是在“互联网+”教育理念框架下推动学生心理发展的一条重要道路。互联网平台的社交功能,提供学生多元互动空间的同时,也提供了一个全新的人际关系建构与维系的机会。学生可以通过虚拟讨论小组、网络沟通平台等工具,将个人的情感经历和心理困惑分享到相对匿名、安全的环境中。这种互动的形式帮助同学们建立起一张舒缓心理压力、提升自我认同感的正向同伴后援网。并且网络的社交平台也可以提供与人际关系相关的心理健康课程,作为学习人际交往技巧的重要资源。学生通过系统化的线上课程,进一步提升社交能力,从而掌握有效的沟通策略、非暴力沟通技巧和冲突解决方案。课程内容能够涵盖人际关系的基本原理,情感表达和理解,以及在社会情

境中遇到不同的挑战时,如何应对等。学生通过模拟练习和案例分析,可以在实践中对自己的社会交往能力进行不断的反思和提高。此外,针对人际关系问题严重的学生,网络平台可提供在线心理辅导服务,这项服务帮助学生深入剖析人际冲突的根源,提供具体的应对策略,通过专业心理咨询师一对一的指导。心理咨询师利用视频会议等形式,不仅能与学生通过即时通信工具沟通,还能更直观地开展心理辅导。这种个性化的辅导方式,对学生的心理适应能力和情绪调节能力,都能起到有效的促进作用。

### 3.4 打造线上心理健康资源库

心理健康教育的模式在“互联网+”教育的理念框架下,尤其是在自我认同迷茫的领域,得到了创新性发展。随着信息技术的快速发展,互联网为学生探索自我认同与价值观提供了丰富而多样的资源。借助线上的心理健康资源库,学生可以接触到涵盖心理学理论、社会文化背景下身份认同问题,以及个人发展策略

等多种与自我认同相关的课程、文章和视频,为学生提供了在多元文化环境下建立自我认知的强大支撑。此外,虚拟学习环境中的匿名性,让学生表达自我,探究自我,而不会受到外界的评价和压力,提供了一个相对安全的空间。这样的环境有助于学生自由地讨论包括性别认同、文化认同、个人价值观形成等与自我认同有关的话题。在这一过程中,网络在充当信息传播媒介的同时,也成为学生进行内心对话的重要工具,对自己进行反思。学生可以借助网络讨论论坛和社交媒体平台,从不同背景的个体获取视角,进而促进自我认同的深化,将自己的经历分享给同伴。

## 4 结语

依靠“互联网+”教育的理念,中学生心理健康教育模式正随着时代的发展而面临新的机遇与挑战。通过开设线上心理课程以及情绪管理工具、提供多样化的线上心理辅导课程、构建互联网社交平台以及打造线上心理健康资源库可以有效提高学生心理健康教育效率,从而为中学生心理与学业上实现全面发展,构建起适应新时期的心理健康教育体系。

### 参考文献

- [1] 杨伟樱,兰天,杨延波.基于大数据的校园心理健康体系构建与开发路径研究[J].陕西青年职业学院学报,2022(1):20-24.
- [2] 聂旭东.互联网环境下中小学生心理健康教育路径[J].新课程,2022(41):189-191.
- [3] 左玉晶,张鹤,王立华.“互联网+”环境下未成年人心理健康教育模式创新研究[J].俏丽·教师,2023(20):31-33.