

Improving the Timeliness of Mental Health Education under the Background of “Internet +”

Shanshan Wu Hongyan Jiang

Anhui Medical University, Hefei, Anhui, 230032, China

Abstract

The proposal of the national “Internet +” strategy has provided new ideas and models for the development of various industries, and also brought new opportunities for university and college students’ mental health education. “Internet +” mental health education has the characteristics of openness, diversity, and instant sharing. Compared with traditional mental health education, there are major differences in focus, service objects, and educational methods. Therefore, this paper proposes to improve the timeliness of mental health education of “Internet +” university and college students from four aspects: improving psychological files, strengthening platform construction, paying attention to “micro-consultation”, and making good use of new technologies.

Keywords

Internet +; mental health education; timeliness

Fund Project

This paper is the phased research results of General Project of Humanities and Social Sciences in Anhui Medical University in 2018 “Research on Student Development-oriented Funding from the Perspective of Precision Poverty Alleviation” (Project No.: 2018xszh15).

“互联网 +”背景下提高心理健康教育时效性

吴珊珊 江洪燕

安徽医科大学, 中国·安徽 合肥 230032

摘要

国家“互联网+”战略的提出,为各行各业的发展提供了新思路和新模式,也为大学生心理健康教育带来了新契机。“互联网+”心理健康教育具有开放性、多元性、即时共享性等特征,与传统的心理健康教育相比较,在关注重点、服务对象、教育手段上都存在较大不同。由此,论文提出从完善心理档案、加强平台建设、重视“微咨询”、善用新技术等四个方面提高“互联网+”大学生心理健康教育的时效性。

关键词

互联网+; 心理健康教育; 时效性

基金项目

论文为2018年安徽医科大学人文社科一般项目“精准扶贫视角下的学生发展型资助工作探究”(编号:2018xszh15)阶段性研究成果。

1 引言

2015年顺应全球互联网技术的应用发展趋势,李克强总理在政府工作报告中提出“互联网+”的概念,它是以互联网融合为主要特征,着力推动互联网和各类传统行业深度融合,形成以互联网为基础设施和创新要素的经济社会发展新形态^[1]。至此,全国上下开始出现“大众创业、万众创新”的良好局面,“互联网+”不再单纯出现在网络技术领域,开始成为社会潮流,并逐渐上升为国家战略,各行各业开始积极与互联

网技术跨界融合,寻找行业发展新动力。高校心理健康教育也开始关注“互联网+”背景下的新动态。作为网络用户的生力军,网生代的“00后”大学生们成长过程中与网络一路相伴,尤其是智能手机的快速普及和发展,新时代下网络普及率、时间占用率都有飞速的发展,这为做好大学生的心理健康教育更多的带来的是机遇。“00后”们乐于接受新生事物,求变意识强烈,更愿意在线与人交流沟通,这些都为增强大学生心理健康教育的时效性,提供了新契机、新思路、新模式。

2 “互联网+”心理健康教育的特征

“互联网+”心理健康教育是指在互联网快速普及的时代背景下对大学生进行心理健康教育的过程和体系。它“不仅是现实心理健康教育在网络的拓展和延伸，更是一种全新的心理健康教育模式和理念，是心理健康教育发展和创新的一种新趋势。”^[2]它是在开放共享、平等协作的互联网思维模式下，对传统心理健康教育观念的更新，是信息技术发展的新时期运用互联网思维对心理健康教育资源的重新整合，是大学生心理健康教育与互联网技术、互联网思维、互联网资源、互联网信息、互联网环境下大学生全新的心理规律深度融合的必然结果。互联网时代的主要特征就是信息的开放共享，人与人的交流沟通不再局限与时空的限制，心理健康教育也更有发展的空间。

2.1 “互联网+”心理健康教育的开放性

自我在现实中有特定的社会角色定位，由此造成人与人之间的关系是相对封闭的。然而网络的虚拟性使得广大网民可以借用户ID的掩饰，暂时的逃离现实中的社会角色，使互联网成为一个开放的在线空间。“互联网+”心理健康教育借助网络各类平台，充分利用互联网的开放虚拟性，可以让用户在网络的情境下更容易直入主题，摆脱现实中固有的社会角色言行的约束，发表自己的见解和看法，并充分自由的表达和展现自我。

2.2 “互联网+”心理健康教育的多元性

互联网既是信息的载体，又是媒体中介，提供了用户相互之间交流的便捷通道。不仅存在花样繁多的虚拟空间平台，也为用户打破了时空地域的限制，用户通过网络能够即时交流分享情感体验和内心感受。另外，用户的人群也存在多样性的特点，这就使在线的话题更加多元、内容更加深入。不同的用户群体即时分享，也能够更大限度的产生互动，实现不同主题、不同群体的交互反映和相互交流。

2.3 “互联网+”心理健康教育的即时共享性

智能手机的快速发展，大大提高了信息传播的速度和广度。智能手机的拍照、视频功能，使得信息的传递更加形象全面，伴随智能手机发展起来的各类应用程序，更是让用户增加了事件参与体验的程度，各类直播、小视频的传送、转发，使得信息的即时共享性大大提高。这就使得“互联网+”

心理健康教育要更注重教育形式的多样性、直观性，以教育对象喜闻乐见的形式，在愉悦的体验中去发挥教育的作用。

3 “互联网+”心理健康教育与传统心理健康教育的比较

3.1 关注重点不同

传统的大学生心理健康教育的主要任务是预防和治疗，注重发现和解决心理问题或者疾病，侧重心理危机干预，以解决大学生心理问题、排除心理障碍或危机干预为主要出发点。“互联网+”背景下的心理健康教育，借助于互联网、智能产品的技术发展，可以以目标人群的整体为对象，也能有效覆盖服务对象的完整人生阶段，更容易发现心理发展规律。同时，在信息收集方面可以借助互联网提供的大数据信息，更加方便去寻找心理问题的根源和个体个性、行为特征，从而实现将心理健康教育的干预性和发展性相融合，着眼于个体的自我终身心理发展，注重提高综合心理素质，帮助大学生建立健康优秀的心理品质。

3.2 服务对象不同

当代的大学生，从小熟悉网络，对互联网技术的使用得心应手。移动互联网与个人电脑、WIFI与智能手机在他们的生活中司空见惯。网络不仅给大学生的沟通交流带来了高度便捷，提供了来自社会各个角落的大量信息，同时由于生活阅历有限，面对纷繁复杂的网络世界，同样摆在他们面前的还有困惑与不解。“网生代”的大学生，习惯于依赖手机网络提供的存在感，大学校园出现的大量“微控族”、“微博控”，上课下课不离线，有事没事看动态，手机一摇找“朋友”，导致大学生面对面人际交往的意识减弱、机会减少，社会现实中的疏离感与孤独感增强^[3]。互联网时代，高校心理健康教育面对的服务对象已经与传统心理健康教育大不相同，他们的心理特征、心理发展规律、个性行为特征都有较大差别。

3.3 教育手段不同

传统的心理健康教育的手段大致有面对面的心理咨询室面谈、心理信箱互动、社团讲座，这些方式大多受制于时空场地限制，具有一定的滞后性，覆盖范围上也有诸多障碍。“互联网+”心理健康教育可以利用网络技术手段，开辟网上心理测试、心理宣泄、心理咨询渠道，打破时间和区域的限制，有效缓解传统模式下学生的诸多顾虑，扩大心理健康教育的

有效收益群体,提高心理健康教育的时效性^[4]。

当然,传统的心理健康教育也有其自身的优势如感性化、人性化强,基于网络的心理健康教育也不可能完全替代传统模式,只是借助于互联网的优势技术,能够提升心理健康教育的工作效率和工作成果。

4 增强“互联网+”心理健康教育时效性的对策探讨

4.1 完善心理档案,增强心理健康教育的针对性

通过开展在线筛查,利用网络的虚拟开放性,被试者不易有顾虑,得到的数据更真实全面,可以进一步针对服务对象结合心理测试、日常行为习惯、学籍系统等基础数据进行大数据分析,建立完整、全面的心理档案。完整丰富的心理档案,不仅在大学生遇到突发情绪障碍时,能够帮助心理健康教育工作者更快的找到切入点与突破口,还能为心理咨询、心理障碍排查、心理成因分析等工作提高准确性,也为心理健康教育课程规划、各类主题活动和知识讲座的策划提供了重要参考。

4.2 加强平台建设,提升心理健康教育的规范化

目前大多数高校都有自己的心理健康教育网络平台,但是少有专业的队伍后续管理,因而造成大多围绕游戏性的心理测试、心灵鸡汤、社交等内容,也暴露出了强调重症、线上向线下倒流、沟通延迟性、产品同质化较强等问题^[5]。因此,可以首先建立一支由专业心理咨询队伍为主的管理团队,通过培训助理进行实时在线监控,及时接待、收集信息、分析整理,再转介给专业队伍的运转模式。借助微信公众号、电子杂志等新媒体,或开发提供操作简便、页面简洁干净、互动性强、针对性强的APP软件,日常推送文章信息,专业心理基础知识,帮助学生认识自我,接受自我,实现教育功能。

4.3 重视“微咨询”,体现心理健康教育的“私人订制”

新媒体时代,最大的特点是强调个性化。针对目标大学

生群体,心理疾病占少数,心理亚健康、负面情绪累积占多数;整体情绪稳定,应对突发应激情绪障碍不佳;心理问题类型具有雷同性等特点,心理健康教育过程可以更加突出人文关怀,强调情绪管理,建立积极的心理状态,真正做到24小时即时在线回复,转化“心理消防员”的角色定位,更多的强调预防于未然。比如通过在线教育视频、语音等功能,可以起到松弛紧张的神经系统,缓解情绪,减轻压力的作用。同时用网络在线的方式实现全天候回复,帮助受助对象调整生活作息,完成传统咨询达不到的在线效果。

4.4 善用新技术,突出心理健康教育的时代性

网生代的大学生自幼浸泡在互联网的技术下,他们熟悉网络角色扮演,习惯动漫式的游戏氛围,传统的专业说教很难进入内心。由此可以利用智能手机,以教育对象乐于接受的网络化方式,制作角色扮演的心理游戏,引导学生积极在线体验。在心理咨询室里增加VR角色体验装置,用角色扮演、剧情假设的方式,通过联想式的角色体验,是大学生自我及时发现负面情绪,进而学习如何缓解压力,如何应对心理危机。

参考文献

- [1] 国务院. 国务院关于积极推进“互联网+”行动的指导意见 [EB/OL]. (2015-07-01)[2016-07-02]. http://www.gov.cn/zhengce/content/2015-07/04/content_10002.htm.
- [2] 姜巧玲, 胡凯. 大学生网络心理健康教育研究进展与趋势 [J]. 现代大学教育, 2011(96):81-86.
- [3] 徐晓波. “互联网+”环境下大学生精神幸福感与心理健康的关系研究 [J]. 扬州大学学报(高教研究版), 2016(20):44-48.
- [4] 李喜梅. “互联网+”背景下高职院校心理健康教育模式探析 [J]. 青岛职业技术学院学报, 2017(30):32-34.
- [5] 薛岗. 暖心理 APP: 互联网+思路融入传统心理咨询, 变革 or 颠覆? [EB/OL]. <http://www.veryol.com/article/44584.html>.