

基于网络的大学生心理健康教育平台构建^{*}

徐多勇 曾 理

王义武

(成都医学院研究生处 成都 610500)

(成都医学院现代教育技术中心 成都 610500)

〔摘要〕 探讨网络环境下开展大学生心理健康教育的必要性和具体策略,指出基于网络的大学生心理健康教育平台构建的实效性、规范性等原则,介绍网络心理健康教育平台构建情况,包括系统体系结构和功能。

〔关键词〕 网络;大学生;心理健康

〔中图分类号〕 R-056 〔文献标识码〕 A 〔DOI〕 10.3969/j.issn.1673-6036.2015.11.020

Construction of a Network-based Psychological Health Education Platform for College Students XU Duo-yong, ZENG Li, Graduate Department of Chengdu Medical College, Chengdu 610500, China; WANG Yi-wu, Modern Educational Technology Center of Chengdu Medical College, Chengdu 610500, China

〔Abstract〕 The paper discusses the necessity and specific strategies of conducting psychological health education for college students in the environment of networks, points out effectiveness, standardization and other principles for the construction of a network-based psychological health education platform for college students, and introduces the construction status of this platform, including the system architecture and functions.

〔Keywords〕 Network; College students; Mental health

1 引言

互联网络信息中心发布的第 34 次《中国互联网络发展状况统计报告》^[1] 数据显示,截至 2014 年 6 月底,我国网民数量达到 6.32 亿,普及率达 46.9%,其中 20~29 岁青少年网民约占 30.7%,青少年网民中又以大学生网民居多,面对互联网构建的世界,他们表现出了极高的认同感和参与热

情,成为网民中数量上升最快的一个群体。网络以丰富的知识资源、迅捷的传播方式和交互式的活动方式等特点成为大学生获取各种知识和信息的重要来源和渠道,为大学生社会交往和思想交流提供了重要途径,满足了大学生认知发展的需求和社会心理需求^[2]。但对学校教育而言,网络在发挥其积极作用的同时,给学生心理健康也带来不容忽视的负面的、消极的影响,导致学生的人生观和价值观发生冲突并且失衡,直接危害着社会的健康发展。网络是把“双刃剑”,如何恰当地引导大学生将课内课外的学习生活与网络这一强大的工具结合起来,促进其学习进步和健康成长,加强网络使用者的心理幸福感,将网络与学校教育相结合等应用性研究,正逐渐走进研究者的视野。网络心理健康教育

〔修回日期〕 2015-04-28

〔作者简介〕 徐多勇,硕士研究生,高级工程师,发表论 10 篇。

〔基金项目〕 四川省教育厅课题(项目编号:CSXL-133002)。

是一种全新的心理健康教育模式和理念,不仅实现了形式的拓展和延伸,更是发展和创新的一种趋势。它具有传统心理健康教育无法超越的虚拟性、隐蔽性、自主性、自助性和交互化等特点,突破了传统心理健康教育的时空限制,丰富和整合了教育资源,保证了心理教育效率的最大化,体现了参与的平等性。

我国网络心理健康教育研究开始于 21 世纪初,理论探索和实践等方面都还处于摸索阶段。傅荣^[3]认为网络心理教育包括网上心理训练、辅导、咨询、测验、诊断、治疗等。魏荣等^[4]指出,网络心理健康教育是指心理健康教育工作者运用网络技术及相关功能,以多种方式帮助来访者解决心理问题,提高其心理素质水平的过程。孟维杰等^[5]认为网络心理教育是在网络上由心理教育专家主持,通过网络的各种功能,对青少年进行心理知识和技术的普及教育,帮助青少年解决各类心理问题,努力提高其心理素质的专业性教育手段和措施。因此对于高校心理健康教育工作者而言,探究如何建立一个开放式的集心理健康知识学习、咨询、测评、训练和实践于一体的现代化网络心理健康教育平台,开展科学、有效的大学生心理健康教育工作,具有重要的意义。

2 网络环境下开展大学生心理健康教育的策略

2.1 充分发挥社会、学校、家庭教育作用

要利用社会媒体加强宣传,帮助大学生心理健康成长;学校要充分利用教育资源,重视大学生心理健康发展,及时为学生提供心理辅导;加强学生心理健康的自主培养,教育学生做好自我保健,不断提高网络意识和网络道德;要发挥家庭教育的优势,常关注学生心理变化,尤其是防范学生网络成瘾。

2.2 建立安全有效的网络机制,积极进行干预

要建立和完善各级心理健康教育网站,加强平台设施建设,建立青少年网络心理健康的组织保障体系;加强网络法制和道德规范建设,维护网络健

康、安全的环境,防止学生网络犯罪;充分利用相关网络技术,采取必要的措施,保障网络的纯洁性;重视网络心理咨询工作的制度管理。

2.3 加强心理健康师资队伍培养,建立一支合格的师资队伍

教师要提高自身信息素养,掌握必要的网络使用技能,培养学生信息意识和信息使用能力;积极主动参与网络文化建设,逐步提高自身的信息能力和信息道德水平;高校要制定相关的培训制度,采用强化培训等有效的形式提高心理健康师的信息素养,尤其是加强多媒体网络技术的培训。

2.4 加大心理健康教育资源的开发利用,提供内容丰富的心理健康教育网络平台

心理健康教育资源是指作为心理健康教育的内容和辅导者的课程资源。寻找源程序代码,制作适合学生、教育内容和目标的软件或课件,提升心理健康教育的吸引力;同时网络本身也包含着丰富多样的资源,提供着丰富的心理辅导案例和鲜活的心理健康教育个案。

3 网络心理健康教育平台构建的原则

3.1 实效性

在构建平台时,不能单纯地追求教育方法的现代化,更应注重实际的教育成效。网络心理健康教育不仅要遵循大学生心理健康教育工作的基本原则,还必须遵循网络的特性,这样才能保证大学生心理健康教育工作的实效性。

3.2 预防与治疗相结合^[6]

建设健康向上、积极有益的心理健康教育网络平台,及时帮助学生调适情绪、预防心理疾病和解决心理疑惑,做到预防和治疗并重的效果。

3.3 规范和适宜性

网络资源内容丰富,良莠不齐,因此在利用网络资源时,必须鉴别、筛选、改造,选择适宜、健

康的心理教育素材；同时还要指导学生科学地、规范地、文明地使用网络资源，提高自己的信息道德和法律意识。

4 网络心理健康教育平台的构建

4.1 系统体系结构规划

高校心理健康教育网络平台是为了满足大学生心理健康教育需求的信息系统。根据当前高校心理健康教育现状，规划系统体系结构，见图 1。系统采用 B/S 体系结构进行设计，所谓 B/S (Browser/Server) 即基于浏览器/服务端实现在多地域、任意时间段的心理健康教育；同时，通过安全认证服务器，从物理上保证数据库的安全，非法的访问将被禁止。

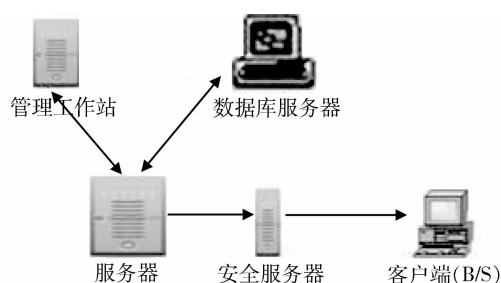


图 1 系统体系结构

4.2 系统功能

4.2.1 概述 对系统进行模块化、组件化的划分，每一个模块都能相对独立地实现一项功能，模块也可以进行组合搭配，为学生提供灵活的个性化心理健康教育。系统功能结构，见图 2。

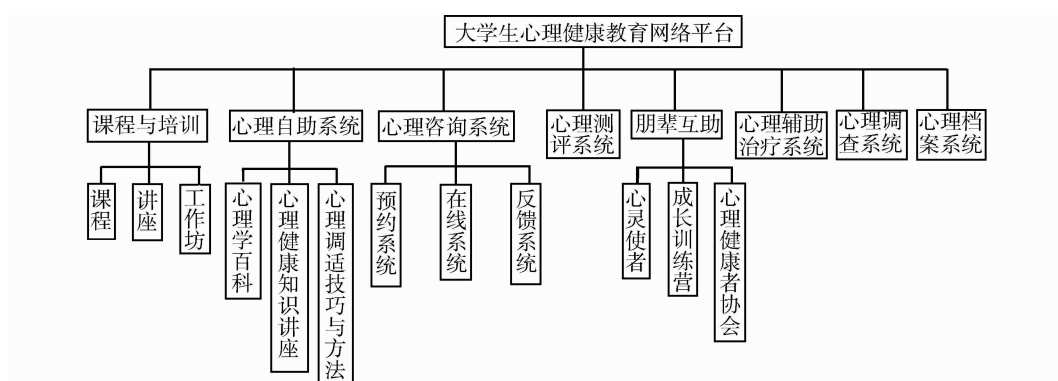


图 2 系统功能

4.2.2 课程与培训系统 通过网络课程和培训，实现学生自我学习，达到初步了解心理学知识的目的。主要由“医学心理学”、“社会心理学”、“心理学研究方法”、“心理学概论”、“心理统计”、“心理测量”、“人性主义临床心理学引论”、“生理心理学”、“现代心理咨询”、“心理与疾病”、“心理治疗基础”、“护理心理学”等的电子文档、视频文件和精品课程组成。此外，还要根据知识的更新，不断完善和丰富这些课程内容。心理学讲座主要由心理学专题讲座视频文件组成，可以通过在网络上下载或者自制视频文件。通过工作坊机制学生和专业人员以及主持人，3 者之间提问、讨论、解答，使学生了解、学习一定的心理学基础知识。

4.2.3 心理自助系统 学生在具备相关心理知识

和治疗方法后就能自我进行心理鉴定和调试，从而减少心理健康工作者的工作量。心理自助系统包括：(1) 心理学百科。上载有关心理学的著作资料，使学生通过心理学书籍的阅读，获得实际有用的心理学知识。(2) 心理健康知识讲座。通过上载校内外有丰富经验的教师专题教育视频录像和心理健康教育讲座视频文件，让学生了解解决心理问题的技巧，达到心理自助目的。(3) 心理调适的技能和方法介绍。传授一些学生成长中易出现的、有代表性的心理问题和心理障碍的预防、调适和矫治的技巧和方法，使学生能对自己的心理问题或可能出现的问题进行自我调适或预防。

4.2.4 心理咨询系统 (1) 心理咨询预约系统。咨询教师定期开展网络心理咨询，学生通过系统与

咨询教师预约,系统根据预约的情况自动安排,然后将预约结果反馈给学生和咨询教师。(2)心理咨询在线系统。经过预约的咨询教师和学生在网上“见面”,学生可以就困惑的问题请教教师,教师及时给予回答;也可以通过开设在线聊天室,建立QQ群、学习园地和博客,与学生进行一对一、一对多、多对多的时时交流,开展团体心理咨询,对一些共性问题进行讨论,表达不同的看法,分享教师的观点和学习内容,开拓学生的视野。(3)心理咨询反馈系统。通过在线系统咨询的学生,可以将咨询意见、效果等通过反馈系统反馈给辅导教师,以便辅导教师准确掌握咨询系统运行状况和及时调整辅导策略。

4.2.5 心理测评系统 通过心理测验全面了解学生心理健康状况及其他心理特征,帮助有心理问题的学生走出困惑。心理测评系统包括学生心理健康状况、人际关系、情绪状态、人格特质、学习适应等方面的测评。

4.2.6 朋辈互助系统 大学生朋辈心理辅导是让更多的学生成为心理辅导、咨询主体,充分发挥他们的主观能动性。常见的辅导形式有心灵使者、成长训练营和心理健康者协会等学生组织和社团。所谓心灵使者,就是一些具有较高情操、思想道德素质和具备一定的心理学知识的同学,建立组织或社团,义务帮助同学们排解心理困惑、问题;成长训练营,就是通过一些社会实践和户外活动,培养学生正确的人生观和价值观、强烈的社会责任感、健康的体魄、良好的团结协作精神;心理健康者协会就是一些心理学知识爱好通过建立社团开展一系列活动,互相帮助解决心理上困惑,培养良好的心理素养。

4.2.7 心理调查系统 为全面了解和掌握学生的心理健康状态,为学校制定有关教育管理政策提供参考资料,高校有必要建立心理健康调查系统,及时掌握学生从入校到毕业离校等各个阶段的心理健康状况。调查系统可通过调查表了解学生的心理健

康状况和心理问题的表现,增强学生心理保健的意识,起到心理卫生的宣传作用。

4.2.8 心理档案系统 为了更好地解决学生的心理问题、完整地把握学生心理问题的成因,有必要建立起学生的心理档案记录系统,了解学生的人生历程、心理历程。心理档案系统可由卡特量表、焦虑评定量表、抑郁评定量表、孤独量表、个人评定量表和智力量表等构成。

4.2.9 心理辅助治疗系统 是对其他心理治疗手段和方式的补充,可通过动画、音乐、案例、解压疗法等各种各样的方法,对学生进行心理辅助治疗,缓解学生的心理压力,打开学生的心结,从而达到心理治疗事半功倍的效果。

5 结语

面对网络时代多元价值观的挑战,大学生心理健康教育的形式、内容和组织机制都发生了很大变化。通过构建大学生心理健康教育网络平台,不仅有助于学生了解自己心理状况,方便心理求助,增强自我调试能力,而且也大大方便了高校开展学生心理健康教育活动。

参考文献

- 1 http://www.cnnic.net.cn/hlwfzyj/hlwxbzg/hlwtjbg/201403/t20140305_46240.htm [EB/OL]. [2015-01-10].
- 2 贾国洁. 关注大学生的心理健康 [J]. 医学信息学杂志, 2007, 28 (5): 487-489.
- 3 傅荣. 网络教育、网络心理教育与青少年心理健康 [J]. 赣南师范学院学报, 2001, (4): 75-77.
- 4 魏荣, 魏婧. 高校网络化心理健康教育探析 [J]. 琼州大学学报, 2004, 11 (4): 25-26.
- 5 孟杰杰, 张晓书. 网络心育: 高校心理健康教育模式反思与构建 [J]. 黑龙江高教研究, 2007, (12): 151-153.
- 6 李瑾. 有效利用网络 加强大学生心理健康教育 [J]. 四川省干部函授学院学报, 2012, (1): 80-82.