

“互联网+”背景下心理健康教育模式的创新

马云献

(河南财经政法大学素质教育中心, 河南 郑州 450000)

[摘要] 心理健康教育是高校人才培养体系的重要组成部分, 肩负着“立德树人”的使命。随着高等教育对象、教育载体的变化, 心理健康教育的改革与创新势在必行。改革从课程体系设置、翻转式课堂实施、打造实验实训平台及课程思政建设等四个方面进行, 通过线上+线下相结合的形式将网络平台与地面辅导进行了有机的融合与衔接。

[关键词] 心理健康教育; 互联网+; 预防干预; 网络

[中图分类号] G 444

[文献标识码] A

[文章编号] 1671-6493 (2020) 04-0041-06

中共教育部党组关于印发《高等学校学生心理健康教育指导纲要》的通知, 明确指出, 心理健康教育是提高大学生心理素质、促进其身心健康和谐发展的教育, 是高校人才培养体系的重要组成部分, 也是高校思想政治工作的主要内容。目前, 各高校已基本构建完成教育教学、实践活动、咨询服务和预防干预“四位一体”的心理健康教育工作格局。随着社会网络信息化的发展, 今后心理健康教育工作将面临新的机遇和挑战: 如何贯彻落实十九大文件精神, 坚持教育为人民的宗旨, 把立德树人作为教育的根本任务, 培养德智体美全面发展的社会主义建设者和接班人, 则是高校心理健康教育面临的主要任务之一; 与时俱进, 将心理健康教育与各种网络载体进行深度融合, 打造“线上+线下”一体化的心理健康教育平台, 亦是未来心理健康教育发展的趋势所在。基于此, 本研究主要探讨新时代背景下, 高校心理健康教育模式的创新与改革。

一 教育模式创新的必要性

(一) 教育对象的新变化

著名心理学家埃里克森认为 18~25 岁的青年人面临人生的两大议题: 一是需要完成自我身份的认同; 二是需要在建立关系中发展爱的能力; 当今的大学生正处于这样的一个阶段, 而该阶段的大学生大多又处在一个生理成熟而心理还未完全成熟的

准成年人阶段, 一方面, 他们渴望发展自我、完善自我, 另一方面, 由于阅历浅, 社会经验不足, 独立生活能力不强, 对自我缺乏正确而全面的认识及控制, 容易出现矛盾、冲突及极端行为, 这就是霍尔所言“人生的狂风暴雨期”, 因此, 大学生群体出现心理问题的比例较高。所以, 更需要学校老师规范科学的监督和引导, 帮助他们成长成为德智体美劳全面发展的人。

(二) 教育载体的新变化

“互联网+”的出现, 促使教育载体发生新的变化, 作为一种新的社会形态, 日益显示出其资源配置中的优化和集成作用, 互联网可以深度融合于教育、经济和社会各域之中, 全面提升全社会的创新力和生产力。针对我校大学生使用网络情况的调查显示, 大学生上网率 100%, 62% 的学生主要使用手机上网; 53% 的学生上网是为了消遣无聊的时光, 20% 的学生是为了了解时政要闻, 32% 的学生是为了享受游戏的激情体验和获得地位和等级的荣誉感, 以上可以看出, 互联网的发展也使高校心理健康教育面临着新一轮的机遇和挑战, 一方面, 互联网为心理健康教育提供了广阔的资源, 加快了信息传递的速度及影响力, 扩大了影响力, 提高了覆盖面, 另一方面, 互联网本身的虚拟性又为心理健康教育增加了管理的难度, 不良网络信息的诱导, 容易造成大学生出现意识、情感和行为等层面的偏

[收稿日期] 2020-03-25

[基金项目] 河南省教育厅人文社会科学研究项目“高校心理健康教育模式创新研究”(2018-22JH-03)

[作者简介] 马云献 (1977—), 女, 河南驻马店人, 河南财经政法大学素质教育中心副教授, 主要研究方向为青少年心理。

差,加之大学生自控能力稍差,部分同学会过分沉湎网络,造成与现实生活的脱离,网络成瘾已然成为了一大社会问题,基于此,教育部长指出“一定要做好网络思政建设,抢占新媒体的制高点,是挑战亦是机遇。”

(三) 心理健康教育的严峻性

目前,高校心理健康教育面临的现状是:心理问题的筛出率在逐年递增,学生到咨询中心的来访量也在逐年增加;每年突发的危机个案数量以及心理问题的复杂程度,也在不断提高。我校在2010年心理普查中显示的预警比例是23%,近三年的来访量在500人左右,每年心理危机个案量2018年是8例,2020年增加到14例,而大部分高校心理健康教育的格局、师资及工作模式存在这样那样的问题,比如部分高校心理健康教育工作仍然呈“割据”分布,心理健康教育、咨询及各院系的心理咨询二级站点并未归口到统一的工作体系当中来,所以会造成工作权责划分不明确,相互推诿,不能形成有效的合力,遇到危机个案时,难以保障工作效率;师资短缺,按照教育部规定生师比1:4 000的比例,很多高校的心理健康教育的师资配备难以达标,势必会影响心理健康教育的质量和效率;各院系辅导员老师及心理委员是心理健康工作的主力军,但是,由于专业受训不足,求助流程及转介流程不清晰,导致很多辅导员老师在心理健康工作面前,畏首畏尾,不敢施展拳脚;以上现象,均无法保证心理健康教育工作的实效性和连续性。

二 本研究的基本构想

(一) 总体目标

“高等学校学生心理健康教育指导纲要”明确指出,心理健康教育是提高大学生心理素质、促进其身心健康和谐发展的教育,是高校人才培养体系的重要组成部分,也是高校思想政治工作的主要内容。肩负着立德树人的光荣使命,应以人文关怀和心理疏导,提高学生自尊、自信、平和和积极向上的社会心态。因此,心理健康教育的课程标准的设定,以立德树人为主线,按照知识传授、能力达成和价值引领的逻辑层次,通过课堂教学这个载体,推进全方位育人,为社会主义建设培育德智体美劳全面发展的人才。因此,专业教师必须围绕着如何提升大学生的“价值引领”和“能力达成”两方面下功夫,不仅要体验实践的思维引入课堂教

学,搭建形式多样、内容丰富的实践平台,通过行为训练提高自身素质,同时,以课程为载体,以课程思政为灵魂,培养德智体美劳全面发展的社会主义的建设者和接班人。

(二) 基本原则

1. 全员覆盖,突出发展性。根据研究小组积累多年的心理健康教育相关数据及心理普查结果,心理健康教育要面向全体学生,重点在于预防和发展,因此,心理健康教育模式的改革创新的原则之一即是:全员覆盖、突出发展性,主要解决学生的各种发展性问题,如入学适应问题、自我认识问题、学习策略问题、人际关系处理问题、异性交往问题、生涯发展与规划问题等。因此,无论是课程设计、活动训练以及知识普及,以学生的共性的发展性问题为切入点,帮助大学生培养和谐健康心态、塑造健康人格、合理疏导不良情绪,训练环境应对方法,培养社会主义现代化建设需要的全面发展的人才。

2. 整体设计,体现灵活开放。心理健康教育的目标是通过对学生学校适应、自我意识、学习、人际交往和自我认知发展的辅导,增进我校学生心理健康、自我认知能力为主要目的。在课程目标设计上,以整体目标为核心,设计菜单式的心理健康课程,各班级可以根据实际情况进行适当的修改,充分体现课程标准的整体性、灵活性和开放性。在心理辅导方式上,个体咨询与团体辅导相结合,线上和线下相结合,心理档案的建设和心理危机干预在原始数据积累的基础上,聚焦特殊个体,长期跟踪服务,针对突发事件,迅速启动应急预案,及时通知家长,迅速转介至相关医疗机构。

3. 活动训练,倡导体验分享。心理素质的提升,重在情感体验和行为矫正环节,因此,心理健康教育模式的创新之处要凸显学生作为主体的角色,增加学生体验的环节,从课程类活动的设计,采取混合式翻转教学,让学生在教师的引领下,通过参与、合作、感知、体验和分享等方式,促进自我觉察和自我成长。在课程中活动只是一个载体,重要的是学生在活动中的体验,并能在同伴之间相互反馈和分享的过程中获得成长。

4. 注重过程,促进发展成长。评价体系由形成性评价和终结性评价构成。在心理健康课程中,应以形成性评价为主,注重培养和激发学生参与的积极性和自信心,注重学生自我认识、自我调适等

能力的发展。评价要有利于促进学生心理健康的发展。因此,本课程设计的思路是:采用主题系列单元活动设计的方式来统筹教材内容,以综合交叉、螺旋上升的方式来组织教学内容。课程以贴近学生心理发展和实际经验的主题作为心理健康教育重点,每个主题下各有几个单元活动围绕这个主题内容展开,由浅入深,逐步落实。

5. 拓宽渠道,线上与线下相结合。心理健康教育要力求合理利用和积极开发课程资源,给学生提供贴近生活实际、贴近学生发展水平、贴近时代的丰富课程资源;加大网络平台资源的开发和利用,开展网络思政建设,将心理育人与思政育人和网络平台有机融合;要合理利用音像、电视、报刊杂志和网络信息等丰富的教学资源,拓展学习和教学途径;要积极鼓励学生建构和拓展自己的社会支持系统,积极与同学、家长和老师交流和学习;鼓励家长、教师和其他社会人士必要时也能参与到课程资源的开发中来。

6. 课程思政,德育和心育同向同行。当今全球一体化的发展背景下,我国面临着外来文化思潮、多元价值观的不断冲击,大学生难免受到干扰,如何正确引导大学生将个人价值有机的和社会价值相结合,在知识学习、能力提升和价值导向等三个方面,严格要求自己,关心时政,心系国家,坚持社会主义核心价值体系,最终实现自身的社会价值。心理健康教育通识类课程务必要结合国际、国内形势及学生心理发展动态,突出体现马克思主义中国化的最新理论成果,重视价值引导和优秀文化的传承,引导学生自觉弘扬和践行社会主义核心价值观,不断增强“四个自信”,唯有如此,才能确保心理健康教育的正确价值导向。基于此,“课程思政”的研究不仅是对于教育基本思想的变革,人才培养模式的完善与创新,更是夯实了心理健康教育中文化底蕴,明确了价值导向,同时也拓宽了思想政治教育的疆域,丰富创新了思想政治教育的方法和载体,进而实现二者同向同行,形成协同创新的强大合力。

三 心理健康教育模式创新的实践探索

(一) 打造“主修与选修”相结合的课程体系为保障心理健康的普及教育,同时兼顾个性化需求,心理健康课程设置坚守课堂教学的主阵地不

变,以课堂讲授与专题讲座为面,一如既往的通过课堂教学普及心理常识,达到预防教育的目标。心理健康必修课程涵盖大学生常见的几大方面:心理健康专题导论、常见心理问题、人际关系、压力应对与管理、情绪疏导、恋爱与性心理、自我意识与心理健康、生命教育和生涯发展等,通过课堂教学从“知识普及、情感体验和行为塑造”等三个层面对大一新生进行全员教育。在主修课程的基础上,根据不同群体的特殊需求及不同年级面临的主要现实问题,开设《环境适应心理》《爱情心理学》《文化心理学》《情绪训练课》《求职心理》等选修课程,有针对性的引导学生解决某一类问题。

(二) 推进混合式翻转课堂

为培养学生的高阶能力,打造金课,本研究团队将全部心理课程进行了混合式教学模式改革,利用课程泛雅平台,将课程分为课前、课中和课后三个环节,在课前部分,将每一章节知识点分解成6~8分钟的微视频讲解,发布在课程泛雅平台上,让学生在课前掌握基本知识点,疑问的部分和技能提升、行为训练的部分放在课堂中间进行,由老师带领学生,采取游戏化教学法,分组研讨各类问题,提升学生的高阶能力。研究数据表明,增加学生的体验,小组讨论,课后反思等环节,大大的提高了课堂效能。

(三) 打造心理健康教育的实验实训平台

十九大精神明确指出培养创新性人才是高等教育的目标之一。开辟第二课堂,以心理健康课程教学大纲为核心,以学生为中心,以情景为中介,以活动为载体,以个人体验为重心,以合作为主线的原则,构建学生心理体验和行为训练的第二课堂,开拓校内、校外实验实训基地,把对大学生的知识普及、培养能力和提高素质有机地结合起来。

关注特殊群体的个性化需求。调查显示,不同年级的大学生,心理需求和现实困境有一些差异,因此,根据不同群体的特点及个性化需求,开设专门的实验实训平台,则可以帮助他们有针对性的自我调适,健康成长。目前,我校针对新生入学适应,开展了四个素质拓展训练营:人际关系训练、压力应对、情商训练和挑战拖延;另外,根据不同年级大学生的需求差异,有针对性的开展诸如“生涯规划”“失恋辅导”“科学管理抑郁与焦虑”等专题心理辅导活动,帮助在校大学生不断提高自身心理素质和环境适应的能力。

表 1 自我意识与心理健康的翻转课堂设计

| 项目 | 内容 | 备注 |
|-------------|---|------------|
| 课程名称 | 大学生心理健康 | |
| 章节名称 | 自我意识与心理健康 | |
| 学生分析 | 大一新生大多十七八岁的年龄，正处于自我统一性建立的关键时期，他们情感丰富细腻，关注内心体验，维护个人自尊，渴望能够建立积极的自我认同，对于“我是一个什么样的人？”、“他人眼中的我是什么样子？”“未来的我能否成功？”等问题非常关注且渴望得到肯定评价，但由于心智不成熟，他们在自我认知和评价方面很容易出现偏差，要么过于自负要么极度自卑，所以，他们非常需要得到老师和同伴的帮助来探索自我，对自我有一个正确的认知和评价。 | |
| 教学目标 | 1. 知识识记：自我意识概念、自我意识的结构体系及各维度的具体涵义；自我意识的发展阶段等； 2. 知识理解：大学生自我意识的特点、积极自我意识的重要性、自我意识的影响因素； 3. 分析应用：结合现实生活事例及自我认知中常见的冲突等问题，运用自我意识相关知识，分析背后原因，从而能够客观地认识自我，积极地悦纳自我，科学地发展自我； 4. 知识评价：通过案例分析，小组讨论 PK 及教师点评释疑，了解学生对自我意识相关知识的理解掌握程度； 5. 创造解决：学生能够对自身有一个客观的认知、分析及评价，并对自我成长的历程、现在与未来有一个整体系统的解读，并在此基础上体验积极、悦纳、包容、感恩的情绪，科学发展自我，积极超越自我。 | |
| 课前学习 资料 | 发布 10 测试题目，了解学生对自我意识概念的掌握程度及相关知识； 心理知识微视频（泛雅平台） 3. 视频：网易公开课“寻找自我意识”，（ http://v.163.com/movie/2013/5/9/D/M8TBMPVP7_M8TBN1R9D.html ）（自愿选择） 4. 心理电影《冲出逆境》（必看） | |
| 课前学习 任务单 | 1. 10 道测试题目，了解学生相关知识的掌握情况。 2. 以小组为单位观看教学视频：网易公开课“寻找自我意识”。 (通过 ARCS 四个维度分析学生完成课前任务的时候，应该怎样更好的修改完善，从 A、R、C、S 四个维度分析) 吸引注意（Attention）：将知识和实际生活有机链接，通过心理电影、畅销书吸引学生的眼球，以小组合作及相互 PK 及个人自我探索激发内在动机； 建立关联（Relation）：问题测试、电影赏析、个人传记等活动形式将学生的已有知识和生活经验及本章内容建立联系，让学生意识到自我意识有关知识可以帮助自己解决分析遇到的一些问题，帮助自我健康成长，从而把教学目标和学生的内在需求匹配了起来； 培养自信（Confidence）：课前任务的设计遵照从易到难的梯度发展，大部分学生都可以完成必做任务，对于那些有难度的任务，通过奖励的形式鼓励大家挑战自我，建立自信。 获得成就感（Statisfation）：对于学生的完成情况，教师会给予及时反馈和评价，并通过在平时成绩一栏加分的形式让大家感受努力之后的成就感。 | |
| 课上衔接 | 课堂教学从以下几个步骤实现教学目标： 每位同学写下 20 条“我是一个……的人”； 教师根据课堂测试结果，有针对性的讲解知识点； 猜猜看：各小组组长把各自的自画像收集在一起，随机抽取一张字条念给大家听，猜猜这位同学是谁？猜中的同学发一朵小红花，并要说出该同学的其他优点，随后大家观看一个小实验——你比你认为的要美丽（片长约 2 分钟），大家在感恩、温暖和包容的氛围中接纳自我。 案例分析：假设你是一位心理医生，怎样运用自我意识的相关知识分析影片中菲舍尔对自我认知的偏差及影响因素，该环节遵循自愿的原则，各小组自愿推荐一位同学扮演心理医生进行分析讨论，之后教师点评释疑，酌情给各小组加分以示鼓励。 5、教师总结归纳课前任务，并对课堂上大家提出的典型问题进行释疑解答，并鼓励大家在课后认真思考本章内容，写一篇个人传记，上传到讨论专区，大家相互点评讨论。 | 小组合作 探究 |
| 课后推荐 任务单 | 泛雅课程讨论专区供大家讨论分析课前任务中的问题 书目推荐“遇见更好的自己” | |

（四）打造“线上+线下”结合的心理健康课程思政平台

新课程标准要以学生为主体，以教师为主导，把价值引导、能力提升和知识传授融入到心理课程中，如何保证二者的有机融合，同行同行，形成合力，形成一门独立的课程，而不是两张皮，此项工程艰巨。根据心理健康课程专题式教学内容，如何结合学生的现实需求，提炼发掘心理健康课程的德育资源，比如在第一讲“心理健康导论”中，在健康观的讨论中引入“伦理健康”的观念，健康包含了生理、心理和伦理三个方面的统合，正如马克思所言“人是一切社会关系的总和”。大健康观不仅包含生理健康、心理健康，更包含了一个人在社会化的过程中，其伦理道德的水平。在此基础上引导学生领悟个人价值和社会价值的关系，当前背景下，一个人只有积极投身到社会主义现代化建设中来，坚持社会主义核心价值观，才能真正实现个人的社会价值，否则，英雄终将无用武之地；在人际关系专题中，在讲解人际交往的心理影响因素过程中，注入仁义礼智信、感恩等优秀传统文化的元素，引导学生成为一个“知荣辱、懂感恩”的人。

四 心理健康教育“线上+线下”结合模式的构建

（一）继续将心理课堂作为心理健康教育的主阵地

近三年来，我校新生心理普查的结果显示，大约90%的大学生的心理发育在正常范围内，出现预警的比例虽有提高，真正有问题需要专业辅导和干预的学生约占5%左右，因此，我校心理健康教育工作的重点仍然是以预防教育为主，危机干预为辅，课堂教学始终是我校心理健康教育的主渠道。组建专业的心理健康课程教学教研室，配备专职为主，兼职为辅的专、兼职教学队伍，严格落实教育部文件精神，研讨确定科学的课堂教学大纲，结合学生现实热点、难点问题，将心理健康常识、自我调节方法、情绪疏导、压力应对、人际关系构建、生涯规划及人格完善，通过大学生心理健康必修课程的课堂教学，实现心理健康的全员覆盖，针对大学生普遍存在的共性问题，进行科学的教育和引导。为实现教学效能的稳步提高，打造金课是心理健康教学未来发展的主要目标，通过教学观摩、教学研讨、技能竞赛和打造慕课等形式，不断提高心

理健康课堂教学的时效性。

（二）打造我校独具特色的心理健康教育实训基地

为保证学生的参与性、实践性，并兼顾特殊学生的特殊需求，针对课堂教学无法解决的普适性问题，可以通过线下的心理实验实训平台来实现。首先是根据课堂教学，建设我校独具特色的大学生心理健康教育实验室，针对课堂教学大纲，配备相关心理实验器材，让学生在实验操作体验之中，获得心理成长，比如生物反馈仪，可以帮助学生进行科学的呼吸训练，缓解焦虑，降低压力；建设校内校外大学生团体辅导训练室和素质拓展基地，针对某一类问题，比如新生入学适应不良、人际关系问题、拖延问题和失恋问题等，大学生心理健康中心配备专业的团体辅导师资和实训基地，每学期定期招募主题明确的团体辅导成员，进行一定时间的特训，帮助那些在某些方面需要专业帮扶的学生，突破瓶颈，获得成长。对于复杂的个性化的个案，则可以到心理咨询中心寻求专业心理咨询师的帮助。完成以上两个方面，结合大学生课堂教学，则可以将大学生普遍存在的心理困惑、专业成长和个性化辅导进行一个有机的衔接。

（三）将专业的在线心理服务作为心理健康教育的一大支柱

心理健康线上服务平台建设包括几个模块：心理健康教育官网、心理测评网站、心联盟新媒体平台、心灵空间QQ加油站及超星泛雅线上课堂，其主要功能涵盖心理常识普及、心理测评、网上心理测评、心理咨询等几个方面，比如心理测评网站，全校师生可持个人登录号及相应密码进入前台网页，进行在线心理测试、个体咨询以及浏览信息。该网络平台可链接在学工部网址下面，学生点击即可进入心理辅导的网络平台。网络平台可以凭借其便利、快捷和高效等特点，大大提高了心理健康教育的影响力、效率及其覆盖面。每学期心里中心会在官网公布团体辅导训练营的各类招募通知。同时，为保证线上与线下的有效衔接，在网络平台页面，标注有心理咨询中心预约小程序，显示每位心理咨询师的工作时间安排，有特殊诉求的学生可以迅速预约个体咨询，同时，咨询的方式有多种选择，学生可根据自身情况，选择电话、邮件和面对面等咨询方式。

[参考文献]

- [1] 陈娜. “互联网+”时代高职院校心理健康教育模式的构建[J]. 宁波职业技术学院学报, 2017, 21(6): 31-35.
- [2] 石静. “互联网+”背景下大学生心理健康教育模式的构建初探[J]. 科教文汇, 2018(3): 153-154.
- [3] 田红艳, 杨思亮. 虚拟课堂在大学生心理健康教育中的应用[J]. 哈尔滨学院学报, 2018(4), 39(4): 139-141.
- [4] 王荣, 滕飞. 融合心理健康教育的思想政治教育路径探究[J]. 思想理论教育, 2015(3): 100-104.
- [5] 谢敏芳. “大学生心理健康教育”课程思政的探索与实践[J]. 绍兴文理学院学报, 2019, 39(10): 11-15.
- [6] 高德毅, 宗爱东. 课程思政: 有效发挥课堂育人主渠道作用的必然选择[J]. 思想理论教育导刊, 2017(1): 31-34.
- [7] 教育部. 中共中央国务院印发《关于加强和改进新形势下高校思想政治工作的意见》[J]. 云南教育(视界时政版), 2017(3): 4-5.
- [8] 李国娟. 课程思政建设必须牢牢把握五个关键环节[J]. 中国高等教育, 2017(Z3): 28-29.

(责任编辑: 孙永泰)

The Innovation of Mental Health Education Model in Colleges

MA Yun-xian

(Quality-oriented Education Center, Henan University of Economics and Law, Zhengzhou 450000, China)

Abstract: Mental health education is an important part of the talent training system in colleges, which shoulders the mission of “cultivating people by virtue”. With changes of the object and the carrier of higher education, the reform and innovation of mental health education is imperative. The reform has been carried out from four aspects: curriculum system setting, flipped classroom implementation, building experimental training platform and curriculum ideological and political construction. Through online-offline combination, the network platform and ground guidance have been organically integrated and connected.

Key words: mental health education; the Internet +; preventive intervention; network