互联网背景下大学生心理健康教育存在的问题及对策研究

汤师哲

重庆幼儿师范高等专科学校 重庆 404100

摘要:在互联网背景下,大学生心理健康教育呈现机遇与挑战交织的复合态势。本研究聚焦网络环境下大学生心理发展的新特点,系统分析当前心理健康教育存在的体系不完善、方法滞后、网络教育缺失及协同机制不足等问题。通过构建分层课程体系、创新混合式教学模式、开发网络教育平台及建立三级联动机制等对策,提出适应数字化时代需求的心理健康教育优化路径,旨在为高校提升心理健康教育实效性、促进大学生心理健康发展提供理论支持与实践参考。

关键词:互联网背景;大学生心理;问题;对策研究

1 互联网时代大学生心理新特点

1.1 思维活跃但易受干扰

在互联网高度发达的时代,大学生群体展现出前所未有的思维活跃性^[1]。网络提供海量信息,助力他们快速接触、吸收新知识,形成开放、创新的思维模式。凭借社交媒体、在线课程等平台,大学生拓宽认知,对新兴技术和社会热点展现出强烈的探索欲与批判性思考能力。但与此同时,碎片化信息、算法推荐及即时反馈机制,给大学生带来注意力分散的风险。“信息过载”让他们陷入“注意力涣散”的困境,在多任务切换时难以长时间专注,深度思考能力随之削弱,对复杂问题也易产生认知倦怠。

1.2 自我意识强但价值取向多元

当代大学生自我意识显著增强,热衷于借助个性化表达、网络身份建构彰显独特性。互联网为大学生提供展示自我的空间,短视频创作、参与虚拟社群等行为,凸显他们对自己价值的关注。自我意识的强化并未带来价值趋同,反而催生了多元化价值取向。网络文化的开放性,让大学生接触到东西方思想、传统与现代观念,以及亚文化圈层的价值观,这使他们在职业选择、生活方式、道德判断等方面出现矛盾与流动。部分大学生陷入价值困惑,在物质与精神、集体与个人之间徘徊。

1.3 社交需求旺盛但现实交往能力弱化

互联网重塑了大学生的社交模式,使他们对虚拟社交愈发依赖。社交媒体和即时通讯工具跨越地域与时间限制,为大学生提供情感宣泄和获取归属感的便捷途径。借助点赞、评论等互动,大学生搭建起“弱连接”社交网络,满足了即时满足的心理。但过度依赖虚拟社交,导致大学生现实交往能力退化。部分学生在面对面沟通时,表达、共情能力欠佳,还会回避深度人际关

系。网络社交经过“滤镜”美化,与复杂的现实社交形成反差,致使大学生在处理现实冲突、解读非言语信号等场景中,表现得力不从心。

2 互联网背景下大学生心理现状分析

2.1 积极影响

互联网技术普及,对大学生心理发展产生积极影响。借助互联网,大学生突破时空限制,获取全球优质教育资源,接触多元观点,提升了探索欲,激发创造性思维与批判性分析能力。同时,网络拓宽社交支持网络,大学生通过社交媒体、兴趣社群等平台,找到同好,分享生活,排解孤独,获得社会支持。此外,互联网为大学生提供自我表达空间,自媒体创作、在线协作项目等,助力大学生挖掘潜能,建立自信,实现自我价值。

2.2 消极影响

互联网的蓬勃发展,为大学生心理发展开辟了广阔空间,但与此同时,其潜在负面影响也不容忽视。在信息层面,互联网信息爆炸,海量碎片化信息、算法推荐以及短视频娱乐盛行。大学生在浏览过程中,不知不觉陷入“浅层认知”,难以深入思考,长此以往,专注力被削弱,面对信息洪流产生无力感,进而引发焦虑等负面情绪。社交方面,虚拟社交打破时空限制,却造成现实人际疏离。部分大学生过度依赖网络社交,习惯用表情包、简短文字交流,在现实中面对面对面沟通时,表现得冷漠、缺乏共情,主动回避社交,导致人际关系质量变差。部分大学生自控力不足,陷入网络游戏、直播打赏等网络世界,出现作息颠倒、学业荒废的问题,严重的还会引发抑郁、自卑等心理障碍。加之网络暴力、虚假信息充斥,大学生的价值观与心理安全感遭受冲击,信任危机与社会疏离感愈发严重^[2]。这些消极影响对大学生心理健康与全面发展构成挑战,亟需多方合力探

索解决方案。

3 大学生心理健康教育存在的问题

3.1 心理健康教育体系不完善

目前,高校心理健康教育体系存在显著结构性缺陷。课程设置方面,多以通识课或讲座开展,内容侧重基础理论,对学生实际心理需求挖掘不足,缺乏系统性与针对性。师资队伍上,结构性短缺、专业化水平滞后。不少教师由辅导员或行政人员兼任,缺乏心理学专业训练;专职咨询师师生比例失衡,难以满足学生需求。评估反馈机制缺失,课程考核重理论,忽视学生心理动态,教育干预精准性欠佳。跨部门协作机制不畅,学工、教务、后勤等部门职责不清、沟通受阻,难以凝聚育人合力,制约了心理健康教育质量的提升。

3.2 心理健康教育实施效果不佳

心理健康教育的实施效果与预期目标存在较大偏离。一方面,教育形式单一且缺乏吸引力。传统课堂讲授和讲座模式难以激发学生参与热情,内容枯燥、互动性差的问题普遍存在。另一方面,教育内容与学生需求错位,调查显示,大学生对人际关系、情绪管理、职业迷茫等现实问题的关注度远高于抽象理论,但现有教育内容往往滞后于学生心理发展的实际需求。心理咨询服务的覆盖范围存在明显不足,难以满足广泛需求。尽管高校普遍设立心理咨询中心,但主动寻求帮助的学生比例极低,部分原因在于服务宣传不足、预约流程繁琐以及学生对心理咨询存在病耻感。咨询服务的个性化程度不足,标准化方案难以应对学生复杂多样的心理问题。危机干预机制滞后。部分高校对心理危机事件的预警和应对能力不足,缺乏动态监测系统和快速响应机制,导致极端事件发生后往往处于被动处理状态,无法有效遏制问题恶化。

3.3 网络心理健康教育缺失

互联网对大学生生活的深度渗透使得网络心理健康教育的缺位问题愈发显著。首先,线上教育资源的系统性开发尚未形成规模效应。多数高校的心理健康教育仍以线下活动为主,缺乏针对网络环境的优质内容供给。其次,网络心理问题的应对滞后,网络成瘾、虚拟社交依赖、网络暴力等新型心理问题日益凸显,但高校普遍缺乏针对性的干预策略。另外,网络心理支持服务缺失。线上心理咨询平台建设滞后,学生难以通过便捷渠道获取专业帮助。部分高校虽开通网络咨询通道,但服务响应时间长、互动性差,无法满足学生即时需求。最后,网络素养教育薄弱。大学生对网络信息甄别能力不足,易受虚假信息、极端观点影响,但高校缺乏系统的

网络心理素养课程,导致学生面对网络负面信息时易产生焦虑、抑郁等情绪问题^[3]。这种线上线下教育的割裂,进一步加剧了大学生心理健康风险的隐蔽性和复杂性。

4 互联网背景下大学生心理健康教育对策

4.1 完善心理健康教育体系

在互联网技术深度渗透的背景下,构建基于教育生态理论的心理教育体系,是优化大学生心理素质培养路径的核心支撑。高校应打破传统通识教育的局限,设计分层分类的课程体系:基础模块涵盖心理健康通识知识,进阶模块聚焦学业压力、职业规划、人际关系等具体议题,并引入网络心理专题,如“社交媒体依赖的干预策略”“网络暴力应对技巧”等。课程内容需结合大学生实际需求,定期更新案例与数据,例如通过分析短视频成瘾的神经机制、算法推荐对自我认知的影响等前沿议题,增强教育的现实针对性。加强师资队伍建设。一方面,需提高心理健康教育教师的准入门槛,要求专职教师具备临床心理学或咨询心理学专业背景,并定期开展督导与培训;另一方面,可引入“双师型”教师,邀请互联网平台从业者、网络心理专家参与教学,提升教育团队对新兴问题的敏感度。应建立动态评估与反馈机制。利用大数据技术分析学生心理测评结果、网络行为数据(如社交媒体使用时长、线上互动频率),构建心理健康预警模型,实现对学生心理状态的实时监测与精准干预。成立由学工、教务、后勤、信息技术中心等部门组成的心理健康教育领导小组,统筹资源、明确分工,例如学工部门负责心理普查,信息技术中心提供网络教育平台支持,形成“全员参与、全程覆盖”的育人格局。

4.2 创新心理健康教育方法

针对互联网时代大学生认知特点,心理健康教育需突破传统模式,探索多元化、互动性强的教学方法。第一,通过新媒体技术赋能教育生态,提升教育吸引力。开发虚拟现实(VR)支持的社交焦虑模拟系统,为学生提供渐进式脱敏训练的科学化实践路径;利用短视频平台制作“心理微课堂”,以1-3分钟的趣味动画解析复杂心理概念;通过在线互动游戏(如情绪管理闯关游戏)增强学生参与感^[4]。第二,线上与线下深度融合,优化教学模式。线上平台提供预习资源、心理测评工具及讨论社区,线下课堂则聚焦案例分析、角色扮演与深度研讨。第三,引入朋辈互助机制。选拔并培训心理委员、学生网红等群体,组建“网络心理支持小组”,通过直播连麦、社群答疑等形式为同龄人提供心理支持。研究显示,朋辈互助能有效降低学生对专业咨询的抵触感,

提高求助意愿。第四,强化实践教学环节。与企业、社区合作建立实习基地,让学生在真实场景中参与心理咨询服务、网络心理危机干预等任务。

4.3 加强网络心理健康教育

鉴于网络已然成为大学生心理发展的关键阵地,搭建与之适配的心理健康教育体系势在必行。建设校级心理健康教育平台,集成心理测评、在线咨询、课程学习等功能,并开发适配移动端的轻量化应用。应对新型网络心理问题,针对网络成瘾、虚拟社交依赖、网络暴力等议题,研发专项干预方案。提升网络心理支持服务效能,建立24小时在线心理援助系统,整合文字咨询、语音通话、视频面询等多渠道服务,并引入AI聊天机器人处理简单问题,例如通过自然语言处理技术识别学生情绪状态,自动推送放松技巧或预约专业咨询。加强网络素养教育。开设“网络心理学”必修课,教授信息甄别、批判性思维、数字身份管理等内容,例如通过分析“网络谣言传播机制”“算法推荐的心理操控”等案例,增强学生抵御网络风险的能力。

4.4 构建三级联动心理健康教育机制

为实现心理健康教育的全覆盖与精准化,需建立“学校-学院-班级”三级联动机制。在学校层面,统筹资源与政策保障。成立心理健康教育中心,负责整体规划、师资培训、危机干预等核心职能,并设立专项经费支持网络教育平台开发、新媒体内容制作等创新项目。各学院根据学生专业特点制定心理健康教育方案,例如智能科技学院可针对学业压力设计“科研焦虑调节工作坊”,艺术学院可开展“网络创作中的自我认同”主题讨论。构建学院心理辅导员体系,动态监测学生心理状态并汇总至校级心理中心。在班级层面,落实基层心理

支持网络。以班级为单位设立心理委员,组织“心理晴雨表”每日打卡,及时发现并上报潜在问题。开展“微班会”“线上心理沙龙”等轻量化活动,让学生在轻松氛围中释放压力。三级机制需通过数字化平台实现信息共享,例如开发“心理健康教育协同管理系统”,实时同步学生心理状态、咨询记录、干预措施等数据,确保教育资源的精准投放与高效协同。

结束语

互联网技术的加速发展深刻影响了大学生心理健康教育的生态演变。面对网络时代带来的心理风险与教育困境,高校需主动适应技术变革,以系统性思维重构教育体系,以创新性方法激活教育效能。未来,心理健康教育应进一步强化科技赋能与人文关怀的结合,推动线上线下教育深度融合,构建动态化、精准化的心理健康支持网络。唯有如此,才能切实回应大学生在数字时代的心理需求,为其全面发展筑牢心理根基,助力培养兼具数字素养与心理韧性的新时代人才。

参考文献

- [1]王思睿,李佳宁.数字化转型对高校心理教育的影响机制研究[J].中国高等教育,2021(15):45-49.DOI:10.3969/j.issn.1002-4417.2021.15.012
- [2]何海燕,王昕,肖阳梅.社会适应视角下听障大学生心理健康教育课程的内容建构[J].北京联合大学学报,2025,39(02):81-86.DOI:10.16255/j.cnki.ljdxzb.2025.02.013.
- [3]教育部心理健康教育专家组.5G时代大学生心理危机干预模式创新研究[R].北京:高等教育出版社,2023:78-82.
- [4]程芳,李玉梅,伍婷.高校辅导员开展大学生心理健康教育的途径研究[N].重庆科技报,2025-03-18(007).