

# 大学生网络心理健康教育的困境与突破路径

郑月红

(南通大学 生命科学学院, 江苏 南通 226019)

**摘要:**网络在给人们的工作学习生活带来便利的同时,也引发了诸多负面影响。大学生因过度和不当使用网络,导致出现网络成瘾、网络犯罪、消极心理等问题,受到社会广泛关注。当前,大学生网络心理健康教育面临教育合力未形成、滞后于大学生实际需求、缺乏师生互动形式、教育方式简单化等多重困境。为此,需要从内容、形式、模式和方法等多个方面完善和创新大学生网络心理健康教育路径,促进大学生形成自尊自信、理性平和、积极向上的健康心态。

**关键词:**大学生;网络心理;心理健康教育;困境;突破路径

**中图分类号:**G444

**文献标志码:**A

**文章编号:**2097-0358(2021)4-0099-04

## 0 引言

信息化时代的到来推动了网络的高速发展,深刻变革着人们的学习生活工作方式。中国互联网络信息中心发布的第48次《中国互联网络发展状况统计报告》显示,截至2021年6月,我国网民规模达10.11亿,其中20~29岁网民占比17.4%,在所有年龄段群体中占比位列第三,处于这一年龄段的大学生已成为网民的主要组成部分。<sup>[1]</sup>然而,网络是把双刃剑,在给青年学生学习生活带来便利的同时,也引发了诸多负面影响。其中,网络对大学生心理健康产生了较大的消极影响,网络成瘾、网络犯罪、消极心理等问题逐渐凸显。因此,探究网络环境下大学生的各种心理问题以及加强网络心理健康教育,成为高校心理健康教育工作者面临的新课题。

## 1 大学生网络心理问题表现形式

近年来,心理健康逐渐成为社会热点。部分大学生由于长时间沉浸在网络的虚拟世界中难以自拔,对身体和心理健康遭受了严重的负面影响。总的来看,网络成瘾、网络犯罪、消极心理是当前大学生网络心理问题的重要表现形式,受到了社会的广泛关注。

### 1.1 网络成瘾

网络成瘾是一种典型的网络心理问题。《中国青少年健康教育核心信息及释义(2018版)》将网络成瘾定义为“无成瘾物质作用下对互联网使用冲动的失控行为,表现为过度使用互联网后导致明显的学业、职业和社会功能的损伤”<sup>[2]</sup>。网络为大学生提供了一个虚拟的全新世界,没有烦恼且充满新奇,尤其是网络恋情、互动游戏、色情画面等给大学生带来持久的刺激,吸引大学生长久地沉溺其中,如在网络游戏的虚拟世界里可以宣泄内心情绪,实现自我“价值”;网络聊天提供了一个私密的可倾诉的空间,无须任何心理负担。网络成瘾表现为行为怪异、精神恍惚、性格怪异,认为网络是其唯一的朋友,只有在网络中才能找到归属感,对周围的一切都不感兴趣,尽管意识到这是一种不应该的行为,但是对于自身沉溺于网络的行为无法自控,进一步导致难以适应学校生活,影响学业。<sup>[3]</sup>因此,我们通过对大学生的网龄和平均每天上网时间的分析,基本可以预测其网络成瘾程度。<sup>[4]</sup>

### 1.2 网络犯罪

网络犯罪是严重的网络失范行为。大学生由于自律意识不足,造成对网络过度迷恋,甚至出现不同程度

收稿日期:2021-11-03

基金项目:江苏省高等教育学会辅导员工作研究会专项课题重点项目(20FYHZD011);江苏高校哲学社会科学研究思政专项项目(2021SJB0831)

作者简介:郑月红(1989—),女,江苏扬州人,南通大学生命科学学院讲师,硕士。

的网络失范行为。一般来说,网络犯罪大体分为三种程度——轻度失范行为,如骚扰他人;中度失范行为,如浏览色情内容;重度失范行为,如偷窥他人隐私、入侵他人电脑等。我国最高人民检察院2020年发布的司法大数据显示,2016年至2018年期间,网络犯罪案件数量逐年上升,作案年龄相对集中,20周岁以上未满40周岁的被告人占比最大,且总体上呈逐年上升趋势,其中年龄为28周岁的被告人最多,约占全部被告人数的5.97%;网络诈骗案件中,招聘类型案件约占19.4%,且占比逐年上升。<sup>[5-6]</sup>

大学生网络犯罪的原因主要有三个方面。一是网络犯罪的隐秘性。在网络时代,每个人都有自己的网络秘密空间,进入他人空间进行犯罪的速度快且具有隐秘性,尤其是坚持“黑客网络伦理论”的黑客认为网络环境应该是自由的,人们可以随时随地自由地浏览、自由地沟通<sup>[7]</sup>;二是犯罪认识的偏差。网络犯罪是一种没有暴力甚至无肢体接触的技术行为,加之大学生掌握较高的信息技术,增强了崇尚网络、蔑视暴力形式犯罪的心理。三是强烈的报复心理。大学生人生经历少,挫折教育缺乏,应对挫败感的能力较弱。网络是一个无限的虚拟空间,为大学生发泄自己的不满和怨恨提供了自由场所,但是行为过激无法自控就容易出现违法犯罪现象。

### 1.3 消极心理

在网络无限的虚拟空间中,大学生容易产生消极情绪。一是虚拟生存感。在虚拟的网络世界中,用户不能亲眼看到对方的表情、动作,关于对方的认知主要来自于虚构的形象,这种感觉具有片面性和欺骗性。在网络的虚假世界中只有声音、图像和文字,人们之间的沟通是通过键盘和鼠标实现,逐渐形成一个全新的时空。在网络虚拟世界中,一方面知道对方是谁逐渐没有太多意义,另一方面这种虚拟世界影响人的思维的广度和深度,进而导致思维能力下降,甚至出现认知偏差。二是丧失现实感。在网络的世界中,网民可以随意设定自己的身份、性别、地位,可以随意尝试不同的生活。大学生在虚拟世界中麻醉自己、逃避现实,试图以此脱离生活压力大、竞争激烈的现实世界,最终尽管情绪得到了宣泄,但是同时也给自己带来一种错觉,严重混淆了现实和虚拟,丧失了现实感。

## 2 大学生网络心理健康教育的困境

随着大学生网络心理问题的频频出现,社会各界逐渐开始关注大学生的网络心理健康教育,关心大学生的网络生存状态。2018年中共教育部党组印发《高等学校学生心理健康教育指导纲要》,提出要促进学生心理健康素质与思想道德素质、科学文化素质协调发展;2021年教育部办公厅发布《关于加强学生心理健康管理工作的通知》,对进一步提高学生心理健康工作针对性和有效性提出了具体工作要求。但是,当前大学生网络心理健康教育仍然面临诸多困境,具体而言主要集中于以下四个方面。

### 2.1 未形成心理健康教育合力

大学生网络心理健康教育是一项时间漫长的、系统性强的工作,需要学校、家庭、社会等多方的积极参与,需要建立健全相应的管理体制,对网络心理教育资源进行统一的管理。当前,我国缺乏具有权威性、综合性的心理健康教育网站,即使部分高校建立了“心育”网站,但由于建设层次参差不齐、质量高低不一,且各学校“单打独斗”,没有实现资源的交流和分享,这一方面造成了的平台建设的盲目性和重复性,另一方面造成了信息资源的堵塞。因此,各高校应该打破彼此之间的界限,完善学校和专业机构的沟通机制,建立健全高校心理健康教育联盟,通过联盟的力量实现教育资源和经验的共享,形成一种强有力的心理教育合力,这也是当前需要解决的关键问题。

### 2.2 滞后于大学生实际需求

当前,高校往往是借助网络平台普及心理健康知识,对大学生的现实需求和身心发展特点考虑不足<sup>[8]</sup>。尽管高校都开展了心理健康教育活动,但是大多是将课堂内容传到了网站、微博、微信公众号等社交平台,缺乏对现实世界的大学生网络心理问题有针对性的分析,也缺乏与大学生之间通过网络进行的面对面互动。此外,专业化的心理咨询教师比较缺乏,大学生心理问题多种多样,“一对一”的心理辅导教师常常出现“供不应求”现象。

### 2.3 缺乏师生互动形式

网站、微博、微信公众等社交平台是大学生心理健康教育的重要方式,可以承担普及宣传心理健康知

识、播放心理健康教育视频等任务,但是心理咨询方面,只是放置了咨询师的介绍、申请个体咨询流程等,缺少教师和学生、学生和学生之间的交流,这使得平台的互动功能严重受限。网络平台的互动功能目的在于增强交流和互动,通过网络途径将学生链接起来实现互助,这是一个便捷又易实现的互动方式。尽管部分平台设立了网上心理咨询版块,包括邮箱、微博、微信等多种形式,但是实际使用率非常低,这也严重影响了心理教育的实际效果。

#### 2.4 网络健康教育简单化

数字化技术改变了人们的生活,同时也为心理健康教育提供了广阔的平台。但实际上,线上心理健康教育并没有发挥出应有的价值,多数高校并没有借助网络结合实际开展个性化的教育方式,而仅仅将网络作为上传下达的媒介,简单地将心理健康的理论知识搬运到平台之上。这样一方面泛泛且无针对性的心理健康教育难以取得应有的教育效果,另一方面简单的回复现实困惑,不仅难以帮助大学生解决实际问题,而且容易导致大学生对于心理健康教育失去信心。部分教师机械、简单地将网络心理健康教育理解为单一的解决网络成瘾学生的心理问题,这不仅将问题简单化、机械化处理,而且当学生出现问题才“解决”,大大忽视了学生网络心理问题的“预防”,这极大的背离了心理健康教育的实质。

### 3 大学生网络心理健康教育困境的突破路径

#### 3.1 丰富大学生网络心理健康教育内容

高校心理健康教育工作者要充分结合大学生心理发展特征,有针对性地帮助大学生全面认识网络,正确引导大学生树立正确的是非观,理清网络虚拟世界和现实生活世界间的关系。一方面要增强大学生的网络自律意识,引导大学生合理利用网络,对网络虚拟环境中良莠不齐的内容进行筛选,过滤对身心有害的信息,自觉抵制网络带来的负面影响。另一方面要培养大学生的网络自律能力,引导大学生自觉控制上网时间,例如引导大学生提前规划上网要做的事情,合理安排上网时间;组织大学生参加21天“理性用网”打卡活动,通过奖惩制度,帮助大学生养成良好的网络自律习惯。

#### 3.2 拓展大学生网络心理健康教育形式

传统大学生心理健康教育的单一课堂授课形式已经不能吸引大学生,需要高校心理健康教育工作者结合大学生的兴趣,充分利用网络媒介拓展大学生网络心理健康教育的形式,如可以利用心理素质拓展训练、科普讲座、心理情景剧、心理艺术展、团体辅导、心理互助讨论小组等不同形式开展网络心理健康教育。此外,大学生思维活跃,易于接受新事物,但是非分辨能力明显不足,对网络心理健康教育的需求也呈现个性化趋向。心理咨询和心理辅导可以为大学生提供和解决个性化服务及需求,例如在微信公众号或客户端提供心理测试、心理健康知识库、心理咨询等,不仅可以传播网络心理健康知识,还可以实现即时性沟通和心理疏导。

#### 3.3 完善大学生网络心理健康教育方法

完善大学生网络心理健康教育方法可以从教师的教法和学生的学法两个方面入手。高校心理健康教育工作者可以通过故事分享、艺术表达、头脑风暴、角色扮演、实地参观等方法,提高学生课堂参与积极性,增强课堂教学的实效性;采用网络直播课堂、网络平台答疑等方式开展网络心理健康教育,改变学生在网络心理健康教育中被动接受的学习方法。心理专家可以录制网络直播课堂,解答学生的心理困惑,讲解健康心理养成方式,引导大学生形成正确的价值观。学校要充分利用网络平台匿名留言、回复的方法,在保护学生隐私的前提下帮助学生消除困惑,从而激发学生参与网络心理健康教育的积极性和主动性。

#### 3.4 构建大学生网络心理健康教育“线上+线下”模式

大学生网络心理健康教育“线上+线下”模式主要包含三个部分。一是心理健康教育课堂“线上+线下”结合。课堂教育分为线上和线下两部分,学生根据需求选修不同主题。线上课程以知识讲授为主,线下课程以竞赛问答、问题辩论等课堂活动为主,两者有机结合、互为补充,共同提高大学生网络心理健康教育的效果。二是心理咨询服务“线上+线下”结合。学校开通心理咨询服务线上渠道,将心理咨询服务常态化,可以有效预防和减少大学生网络心理问题。目前高校线下心理咨询的需求量大,很多大学生需要提前预约、排队,而线上咨询更具便捷性,能够更加及时地帮助学生解决问题。三是大学生网络心理健康教育宣传“线上+线下”

结合。就此,学校可开设心理健康教育公众号、抖音号,上传宣传文稿、图片、活动海报、视频等,结合校园文化建设,突破时间和空间的限制,营造良好的心理健康教育氛围,增强心理健康教育的吸引力和感染力。

#### 4 结束语

现今已经进入了网络数字时代,网络颠覆性改变人们生活的同时,也为心理健康教育带来了新的挑战。网络心理健康教育方式已经逐渐取代传统方式,需要我们充分认识心理健康教育的价值和意义,深入分析网络心理健康教育面临的困境,完善大学生网络心理健康教育路径,以培育学生自尊自信、理性平和、积极向上的健康心态。

#### 参考文献:

- [1]中国互联网络信息中心.第48次《中国互联网络发展状况统计报告》[EB/OL].(2021-09-15)[2021-10-05].<http://www.cnnic.net.cn/hlwfzyj/hlwzxbg/hlwtjbg/202109/P020210915523670981527.pdf>.
- [2]国家卫生健康委员会.国家卫生健康委员会2018年9月25日例行新闻发布会散发材料之二:中国青少年健康教育核心信息及释义(2018版)[EB/OL].(2018-09-25)[2021-10-05].<http://www.nhc.gov.cn/wjw/zccl/201809/820dd3db393c43c1a230817e2e4b9fd5.shtml>.
- [3]张金健,陈红.大学新生学校适应困难与网络成瘾的交叉滞后分析[J].中国临床心理学杂志,2021(5):1074-1077,1073.
- [4]杨宏,金童林,刘振会,等.大学生网络成瘾的潜剖面分析[J].中国心理卫生杂志,2020(6):539-542.
- [5]最高人民法院.司法大数据专题报告之网络犯罪特点和趋势(2016.1-2018.12)[EB/OL].(2019-11-22)[2021-10-15].[http://www.court.gov.cn/upload/file/2019/11/22/14/42/20191122144257\\_13346.pdf](http://www.court.gov.cn/upload/file/2019/11/22/14/42/20191122144257_13346.pdf).
- [6]顾晓军,李文强.网络犯罪新趋势:犯罪产业链渐现[N].检察日报,2020-11-03(7).
- [7]王友良,吴亚雄.黑客群体与黑客伦理新释[J].湖南工业大学学报(社会科学版),2016(5):113-115.
- [8]俞国良.高等学校心理健康教育体制观:体系建设探微[J].国家教育行政学院学报,2021(7):17-27.

(责任编辑:范可旭)

## Predicament and Path of Breakthrough of College Students' Online Psychological Health Education

ZHENG Yue-hong

(School of Life Sciences, Nantong University, Nantong 226019, China)

**Abstract:** While the Internet brings convenience to people's work, study and life, it also causes many negative effects. Excessive and improper use of the Internet by college students leads to problems such as Internet addiction, cybercrime, and negative psychology, which has received widespread attention from the society. Presently college students' online psychological health education faces multiple difficulties, such as the lack of educational synergy, the lag behind the actual needs of college students, the lack of teacher-student interaction, and the simplification of educational methods. Thus, it is necessary to improve and innovate online psychological health education path for college students in terms of content, form, mode, and method, so as to promote college students to form a healthy attitude of self-esteem, self-confidence, rationality, peace, and positiveness.

**Key words:** college students; network psychology; psychological health education; predicament; path of breakthrough