

“互联网+”背景下大学生心理健康教育体验式教学模式实践研究

刘桂文

(宁夏师范大学 宁夏固原 756000)

摘要: 随着互联网技术的飞速发展和普及,大学生作为网络使用的主要群体,其心理健康问题日益凸显并呈现多元化趋势。传统的心理健康教育模式已难以满足大学生的个性化需求,亟需创新与优化。本文旨在探讨“互联网+”时代背景下,大学生心理健康教育体验式教学模式的构建与应用,分析其特点、优势及实施策略,以期为高校心理健康教育提供新的思路和方法。

关键词: 互联网+; 大学生; 心理健康教育; 体验式教学模式

引言: 心理健康是人的生命质量和社会发展的重要基础,也是新时代教育的重要目标。大学生作为国家的未来和希望,其心理健康状况不仅影响个人的成长与发展,还直接关系到社会的进步与稳定。随着社会竞争的加剧和互联网技术的普及,大学生面临着诸多心理挑战,如学业压力、人际关系困扰、网络成瘾等。这些问题严重影响了大学生的学习生活质量和未来发展。因此,构建适应“互联网+”时代的大学生心理健康教育模式成为当前高校教育的重要任务。体验式教学模式强调学生在学习过程中的主动参与和亲身体验,通过情境模拟、角色扮演、案例分析等方式,使学生在实践中理解知识、掌握技能、形成态度。将其应用于大学生心理健康教育,能够有效激发学生的学习兴趣,提升其自我认知能力和问题解决能力,促进其心理健康水平的全面提升。

一、当前大学生心理健康教育现状

1、大学生心理健康问题的背景和特点

随着社会竞争的日益激烈和学业压力的增加,大学生面临着诸多心理健康问题。焦虑、抑郁、自我价值感缺失等心理困扰成为普遍存在的现象。同时,大学生处于成长、探索自我身份和建立人际关系的关键阶段,心理健康问题可能对他们的学业成就、人际关系和整体发展产生负面影响^[1]。

2、传统心理健康教育的局限

传统的大学生心理健康教育往往局限于面对面的课堂教学和个别咨询服务,存在以下局限:一是资源有限,无法满足大学生群体的广泛需求。二是时空限制,学生在课余时间和空间上存在限制,难以全面参与。三是个性化不足,难以提供有效的个性化辅导和支持。

3、互联网对大学生心理健康的影响

互联网的普及使大学生的日常生活和学习紧密与网络相连,既带来了便利和机遇,也带来了一系列心理健康问题。社交媒体的使用、网络游戏的沉迷、信息过载等现象对大学生心理健康产生了直接或间接的影响。因此,将网络环境纳入心理健康教育的视野,积极利用网络资源来帮助大学生建立健康的心理教育模式,具有重要意义。

二、“互联网+”时代大学生心理健康教育体验式教学模式的必要性

1、适应学生多元化需求

在互联网时代浪潮的推动下,大学生的心理健康领域正经历着前所未有的变革。他们面临的挑战与压力日益复杂多样,既有个体成长的困惑,也有社会适应的难题,这些问题往往交织着个性化与普遍性的双重特征。因此,传统的、单向灌输式的心理健康教育模式显得力不从心,难以触及学生内心深处的真实需求与感受。体验式教学模式的引入,正是对这一挑战的有力回应。它摒弃了单一的理论讲授,转而通过精心设计的

情境模拟、角色扮演、案例分析等互动环节,让学生在“做中学”,在“体验中成长”。这种教学模式不仅能够激发学生的学习兴趣,还能够引导他们深入探索自我,直面心理问题,从而在实践中逐渐构建起坚韧的心理防线,提升自身的心理素质和应对能力。更重要的是,它尊重并适应了每位学生的独特性和差异性,为他们提供了个性化的成长路径和支持系统^[2]。

2、提高教学效果

体验式教学模式在心理健康教育领域的应用,显著提升了教学效果,这主要得益于其对学生主动参与和亲身体验的强调。传统教学模式往往侧重于知识的灌输,而体验式教学则更加注重学生的情感投入和实践操作。通过角色扮演、案例分析等生动有趣的教学方式,学生不再是被动的接受者,而是成为了学习的主体,他们能够在模拟的情境中亲身体验心理问题的复杂性和多样性,从而加深对心理知识的理解和记忆。这种主动参与的学习方式不仅激发了学生的学习兴趣 and 积极性,还促使他们更加深入地思考心理问题的本质和解决方法。在角色扮演中,学生需要设身处地地理解角色的内心世界,感受其情绪变化和内心冲突,这种情感的共鸣和体验的深刻性远非传统讲授所能比拟。

3、促进师生互动

在网络平台上,教师不再受限于物理空间的限制,能够灵活地安排线上教学和辅导,无论学生身处何地,都能享受到及时的指导和帮助。这种即时性和便捷性不仅提升了教学的针对性和有效性,还让学生感受到教师无处不在的关怀与支持,增强了他们的学习动力和归属感。同时,网络平台还为学生提供了一个安全、匿名的交流空间。在这里,学生可以敞开心扉,分享自己的困惑和感受,无需担心被评判或误解。这种匿名咨询和交流的方式极大地减轻了学生的心理负担,让他们能够更加坦诚地面对自己的问题,并寻求有效的解决方案。此外,网络上的互动还促进了学生之间的情感交流和共鸣,他们在共同成长中,在相互支持中前行,形成了更加紧密和积极的学习共同体。

三、“互联网+”时代大学生心理健康教育体验式教学模式的构建

1、线上线下相结合的教学平台

在构建线上线下相结合的心理健康教育教学平台时,需深入挖掘互联网技术的潜力,以打造一个全面、便捷且高效的学习生态系统。线上平台不仅限于简单的视频教学和资源分享,更应融入互动性强、参与度高的元素。例如,通过引入智能问答系统,学生可以随时提出疑问并得到即时反馈;设置在线讨论区,鼓励学生围绕心理健康主题展开深入交流与分享;利用虚拟现实(VR)和增强现实(AR)技术,模拟真实场景,让学生在虚拟环境中体验并解决心理问题,从而增强学习的沉浸

感和实效性^[3]。同时,线下部分的教学活动也需精心设计与组织。面对面的课堂教学可以邀请心理学专家、心理咨询师等业界人士进行专题讲座,为学生提供前沿的心理健康知识和专业指导。小组讨论则鼓励学生围绕特定主题进行深入探讨,培养团队合作能力和批判性思维。心理剧和心理沙盘作为体验式教学的经典形式,能够让学生在角色扮演和场景模拟中深刻体会心理问题的复杂性和多样性,从而增强自我认知和情绪管理能力。此外,教学平台还应具备个性化推荐功能,根据学生的学习行为、兴趣偏好和心理健康状况,智能推送相关课程、活动和资源,实现因材施教和精准辅导。同时,建立全面的学习进度跟踪和效果评估机制,帮助学生及时了解自己的学习成果和改进方向,促进自我提升和全面发展。

2、定制化的课程内容

为了更有效地满足大学生多样化的心理健康需求,定制化课程内容的开发显得尤为重要。这不仅要求课程内容本身具备科学性和实用性,还需充分考虑到学生的个体差异和个性化需求。在课程内容设计上,首先会进行广泛的需求调研,通过问卷调查、访谈等方式收集学生对心理健康教育的具体需求和期望。基于调研结果,我们将课程内容细分为多个模块,如“学业压力管理”、“人际关系与沟通技巧”、“情绪智能与自我调节”等,每个模块都针对特定的心理问题提供深入的认知和应对策略。其次,为了确保课程内容的个性化,会采用模块化设计,允许学生根据自己的兴趣、需求和时间安排选择适合自己的课程模块进行学习。同时,在线学习平台将提供智能化的学习路径推荐功能,根据学生的学习历史、成绩表现和心理测评结果,为其量身定制个性化的学习方案。最后,教师的作用在定制化课程内容中不可或缺。我们将鼓励教师积极参与课程内容的开发和更新,将最新的研究成果和实践经验融入教学中。同时,教师将通过在线学习平台密切关注学生的学习进度和反馈,及时调整教学策略和辅导内容,为学生提供个性化的指导和支持。这种师生互动的模式不仅能够增强学生的学习效果,还能够促进师生之间的情感交流和信任建立。

3、多样化的体验活动

多样化的体验活动是体验式教学模式中不可或缺的一环,它们为学生提供了将理论知识转化为实践技能的重要平台。这些活动不仅丰富了心理健康教育的内容与形式,更在潜移默化中提升了学生的心理素质和应对能力。心理健康知识竞赛作为一种竞技性活动,能够激发学生的参与热情和学习兴趣。通过竞赛的形式,学生可以在紧张刺激的氛围中巩固所学知识,同时增强团队合作意识和竞争意识。心理话题讨论则为学生提供了一个自由表达、交流思想的空间,鼓励学生围绕心理健康主题展开深入思考和探讨,促进思想的碰撞与融合。心理剧表演和心理沙盘游戏则是更具创意和互动性的体验活动。心理剧通过角色扮演和情景模拟,让学生在表演中体验不同角色的心理变化和情感冲突,从而加深对心理问题的理解和感悟。心理沙盘游戏则利用沙子和各种模型,让学生在自由创造的过程中表达自己的内心世界,释放压力,寻找解决问题的方法。尤为值得一提的是,虚拟现实技术(VR)的引入为体验活动带来了前所未有的沉浸感和真实感。通过VR技术模拟现实场景,学生可以身临其境地面对各种挑战和困境,如公开演讲、社交场合等,从而在安全的环境中练习和发展自信心和应对能力。这种技术不仅提高了体验活动的趣味性和吸引力,更在无形中培养了学生的适应能力和心理素质。

4、建立专业的师资队伍

建立一支高素质的师资队伍,是保障体验式教学模式在大学生心理健康教育中成功落地的基石。这要求教师团队不仅具备深厚的心理学和教育学理论基础,还需紧跟时代步伐,掌握网络教育和信息技术的前沿知识。具体而言,每位教师应当接

受系统的网络教育技术培训,熟悉在线教学平台的操作与维护,掌握利用网络工具进行高效互动与沟通的技巧。同时,针对心理健康教育的特殊性,教师需要深入理解大学生的心理发展特点和常见问题,学习并运用科学的心理咨询与辅导技术,为学生提供专业、有效的心理支持^[4]。为了保持教师队伍的专业性和活力,还应建立持续的专业发展机制。这包括定期组织教学研讨会、工作坊和学术交流活动,鼓励教师分享教学经验和研究成果,探讨新的教学方法和技术应用。同时,提供国内外进修和访学机会,让教师能够接触到最新的教育理念和实践案例,不断拓宽视野,提升专业素养。此外,跨学科合作团队的建设也是不可忽视的一环。心理学、教育学、信息技术等领域的专家应紧密合作,共同研究如何将各自领域的优势资源和技术手段融合到心理健康教育中,形成具有创新性和实效性的教学模式。通过跨学科合作,可以更加全面地理解和解决大学生在心理健康方面面临的问题,为他们的健康成长提供更加有力的支持。

5、强化数据驱动的教学评估与反馈

在“互联网+”时代背景下,数据驱动的教学评估与反馈机制为心理健康教育体验式教学模式注入了新的活力。这一机制的核心在于利用大数据和人工智能技术的强大能力,深入挖掘学生在学习过程中的各类数据,为教学效果的精准评估提供有力支撑。具体而言,通过在线学习平台,我们可以实时收集学生的学习行为数据,如观看视频时长、参与讨论次数、完成作业情况等,这些数据能够直观反映学生的学习投入度和参与度。同时,结合情感分析技术,还能捕捉到学生在学习过程中的情感变化,如兴趣点、困惑点等,为教师的教学决策提供更为细腻的情感依据。在数据分析的基础上,教师可以获得学生个性化的学习画像,了解每位学生的学习进度、掌握情况、兴趣偏好以及存在的问题。这些信息为教师提供了宝贵的反馈,使其能够及时调整教学策略,为学生提供更加精准、个性化的指导和支持。例如,对于学习进度滞后的学生,教师可以设计针对性的辅导计划;对于兴趣点偏离的学生,教师可以引导其关注更核心的学习内容。而学生方面,通过查看自己的学习数据报告,他们可以清晰地了解自己的学习情况,明确自己的优势和不足,从而制定更加合理的学习计划。这种自我认知的过程不仅能够增强学生的学习动力,还能够培养他们的自主学习能力和自我管理能力,为其未来的发展奠定坚实的基础。

结束语:“互联网+”时代为大学生心理健康教育带来了新的机遇和挑战。体验式教学模式以其独特的优势成为应对这些挑战的有效手段之一。通过构建线上线下相结合的教学平台、定制化的课程内容、多样化的体验活动以及专业的师资队伍等措施的实施,可以推动大学生心理健康教育体验式教学模式的落地生根,并取得显著成效。未来,随着技术的不断进步和教育理念的不断更新,我们有理由相信,大学生心理健康教育将会迎来更加美好的明天。

参考文献:

- [1] 李晓英. 基于心理体验式教学的大学生心理健康教育[J]. 山西青年, 2024, (07): 193-195.
- [2] 赵郝锐. 体验式教学在大学生心理健康教育课程中的应用探索[J]. 黑龙江教师发展学院学报, 2023, 42 (12): 43-45.
- [3] 杨钰娟. 体验式教学在大学生心理健康教育中的应用研究[J]. 教育观察, 2021, 10 (37): 112-114.
- [4] 史云静, 刘艳. 情景体验式教学在大学生心理健康教育课程中的探究与应用[J]. 教师, 2021, (14): 13-14.

刘桂文(1978-),女,汉族,宁夏固原人,硕士,副教授,国家三级心理咨询师,主要研究方向:心理健康教育、心理咨询。