

高校人文学术成果文库

教育部高等学校社会科学发展研究中心

The Research on Promotion College
Students' Network Mental Health Quality

大学生网络心理
健康素质提升研究

胡 凯◎等著



 中国书籍出版社
China Book Press

013051498

B844.2
273

高校人文学术成果文库
教育部高等学校社会科学发展研究中心

The Research on Promotion College
Students' Network Mental Health Quality

大学生网络心理 健康素质提升研究

胡 凯◎等著



北航

C1659146



中国书籍出版社
China Book Press

B844.2

273

883120810

图书在版编目(CIP)数据

大学生网络心理健康素质提升研究/胡凯等著. —北京:
中国书籍出版社, 2013
ISBN 978-7-5068-3430-8

I. ①大… II. ①胡… III. ①计算机网络—影响—大
学生—心理健康—健康教育—研究 IV. ①B844.2②TP393

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 076883 号

责任编辑/ 庞 元

责任印制/ 孙马飞 张智勇

封面设计/ 中联学林

出版发行/ 中国书籍出版社

地 址: 北京市丰台区三路居路 97 号(邮编: 100073)

电 话: (010)52257143(总编室) (010)52257153(发行部)

电子邮箱: chinabp@vip.sina.com

经 销/ 全国新华书店

印 刷/ 三河市华东印刷有限公司

开 本/ 710 毫米×1000 毫米 1/16

印 张/ 21

字 数/ 322 千字

版 次/ 2013 年 7 月第 1 版 2013 年 7 月第 1 次印刷

书 号/ ISBN 978-7-5068-3430-8

定 价/ 62.00 元

版权所有 翻印必究

目 录

CONTENTS

绪 论	1
第一篇 理论篇	15
第一章 心理健康与网络心理健康 17	
第一节 心理素质的概念内涵及本质 17	
第二节 心理健康的标准 31	
第三节 大学生网络心理健康标准 40	
第二章 网络的发展及其对人类心理的影响 47	
第一节 网络及其发展历程 47	
第二节 网络时代的概念与特征 53	
第三节 网络时代对人类心理的影响 61	
第三章 大学生网络生活方式与心理健康 67	
第一节 网络生活方式概述 68	
第二节 大学生网络生活方式的类型与特点 70	
第三节 网络生活方式对大学生心理健康的影响 77	
第四章 大学生网络心理健康素质提升的理论 89	
第一节 大学生网络心理健康素质提升的指导理论 89	

第二节	大学生网络心理健康素质提升的基础理论	103
第三节	大学生网络心理健康素质提升的理论借鉴	116
第五章	大学生网络心理健康素质提升的内容与方法	123
第一节	大学生网络心理健康素质提升的基本内容	123
第二节	大学生网络心理健康素质提升的重要途径	130
第三节	大学生网络心理健康素质提升的主要方法	137

第二篇 实践篇 147

第六章 大学生网络道德心理及提升 149

第一节	网络道德心理概述	149
第二节	大学生网络道德心理的现状	162
第三节	提升大学生网络道德心理	168

第七章 大学生网络学习心理素质及优化 179

第一节	网络学习心理概述	179
第二节	大学生网络学习心理现状	186
第三节	优化大学生网络学习心理素质	191

第八章 大学生网络人际交往心理及调适 201

第一节	网络人际交往心理概述	201
第二节	大学生网络人际交往心理的现状	212
第三节	调适大学生网络人际交往心理	218

第九章 大学生网恋心理及调适 225

第一节	网恋心理概述	225
第二节	大学生网恋心理的现状	233
第三节	调适大学生网恋心理	241

第十章 大学生网络集群及引导 249

第一节	网络集群概述	249
第二节	大学生网络集群的现状	255
第三节	引导大学生网络集群心理	262

第十一章 大学生网络成瘾及防治 268

第一节	网络成瘾概述	268
第二节	大学生网络成瘾的类型及原因	274
第三节	大学生网络成瘾的防治	279
第十二章	大学生网络色情心理及矫正	288
第一节	网络色情心理概述	288
第二节	大学生网络色情心理的现状	293
第三节	矫正大学生网络色情心理	298
第十三章	大学生网络犯罪心理及预防	304
第一节	网络犯罪心理概述	304
第二节	大学生中的网络犯罪	309
第三节	预防大学生网络犯罪	317

主要参考书目	324
--------	-----

后 记	327
-----	-----

便在享受网络带来的便利的同时,克服和规避网络的负面效应,因此,大学生网络心理健康素质提升的研究有着重要的理论意义和现实意义。

(一)大学生网络心理健康素质提升研究的现实意义

第一,大学生网络心理健康素质提升研究是培养社会主义事业建设者和接班人的任务要求。大学生是国家宝贵的人才资源,是民族的希望、祖国的未来。高校是培养人才的重要基地,必须把培养中国特色社会主义事业的建设者和接班人作为根本任务。中国特色社会主义事业的建设者和接班人应该是全面发展的高素质人才。而心理素质是人的全面发展的整体素质的中介和载体。根据辩证唯物主义关于人是自然、心理和社会的统一体的观点,我们可以把人的素质划分为三个不同层次和水平的结构:一是社会文化素质,包括政治思想观念、道德行为规范、文化科学知识、劳动生活技能、审美等方面的素质;二是心理素质,包括认知、需要、动机、情感、意志、性格等智力和非智力方面的素质;三是自然生理素质,包括生理机能、运动机能、体质体型等方面的素质。这三方面的素质分别处于人的素质结构的不同层次,它们相互作用和渗透,共同构成了人的素质的有机整体。其中,心理素质居于社会文化素质和生理素质之间,使人的素质各部分联系起来,把握着人的整体素质相对稳定的特质和发展趋势。心理素质是人的全面发展的整体素质的中介和载体,也是人们成长成才的基础和保证。要提升大学生的心理素质,在网络时代必须研究大学生网络心理健康素质的提升。

第二,大学生网络心理健康素质提升研究是大学生思想政治教育工作的重要任务和内容。思想和心理是有区别的,主要表现在以下两个方面。首先二者的内涵不同。思想属于理性认识,而心理既包括感性认识,又包括理性认识,还包括情绪、意志等过程。其次二者的表现形式不同。思想主要以“观念”形式表现,如世界观、人生观、价值观等,属于社会意识形态范畴;而心理的表现形式有感觉、知觉、注意、情绪、情感、兴趣、性格等,是个体在生理基础上的心理精神状况,不属于社会意识形态范畴。但思想和心理都是人脑的机能,是人对客观现实主观能动的反映。因此二者又有着密切的相关性。首先,从思想的形成来看,心理是思想形成的基础,思想又是心理发展的升华。其次,从心理的发展看,心理是思想稳定的基础,思想又是心理发展调节的中枢。再次,从心理、思

想、行动三者的关系来看,思想是行动的指导,心理是思想转化为行动的桥梁。2004年10月中共中央、国务院《关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》把大学生心理健康教育纳入了大学生思想政治教育的重要工作,并明确提出“要拓展网络思想政治教育和心理健康教育等新的途径”。从大学生思想政治教育的内容、任务、渠道和途径看,大学生网络心理健康教育属于心理健康教育和网络思想政治教育的重要内容。网络心理健康教育既是思想政治教育的重要内容,也是开展思想政治教育的重要手段。因此,大学生网络心理健康素质提升研究是大学生思想政治教育工作的重要任务和内容。

第三,大学生网络心理健康素质提升研究是大学生心理健康教育工作的迫切任务和内容。《教育部关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》指出:“高等学校大学生心理健康教育工作的主要内容是:宣传普及心理健康知识,使大学生认识自身,了解心理健康对成才的重要意义,树立心理健康意识;介绍增进心理健康的途径,使大学生掌握科学、有效的学习方法,养成良好的学习习惯,自觉地开发智力潜能,培养创新精神和实践能力;传授心理调适的方法,使大学生学会自我调适,有效消除心理困惑,自觉培养坚忍不拔的意志品质和艰苦奋斗的精神,提高承受和应对挫折的能力,以及社会生活的适应能力;解析心理异常现象,使大学生了解常见心理问题产生的原因及主要表现,以科学的态度对待各种心理问题”。当前,大学生网络心理健康状况不容乐观,大学生网络心理健康素质提升是大学生心理健康教育重要内容和重要途径。通过大学生网络心理健康素质提升研究,可以发掘网络对大学生心理健康、对大学生人格培养的有利因素,提高大学生心理健康的水平;可以引导大学生正确使用网络,避免网络给大学生带来生理和心理危害,有效预防网络心理问题的发生;还可以有效治疗和调控大学生的网络心理障碍,保障大学生顺利、健康地完成学业。总之,大学生网络心理健康素质提升研究有利于实现网络心理健康教育与现实心理健康教育的良性互动,促进大学生心理健康教育工作健康有效开展。

第四,大学生网络心理健康素质提升研究有利于促进社会的发展与当代大学生的全面发展。心理素质不仅是人的发展过程中的核心因素,而且与当代社会的发展关系密切。一方面,人的发展程度决定着社会的发展程度,社会的发

展归根结底取决于人的发展。另一方面,社会的发展进步必然带来一系列深刻、巨大,有时甚至是急剧的变革,它将对人的素质,特别是心理素质带来新的严峻挑战。推进社会全面发展需要人们具备更富时代特征的全新的心理素质,包括网络心理健康素质。大学生的网络心理健康状况对网络道德建设有着重大影响。网络心理健康素质良好的大学生能正确使用网络,有助于网络道德、网络规范的建立,能净化网络社区,有助于形成良好的网络生态环境。因此,大学生的网络心理健康素质对整个社会的精神文明状况有着重要的影响。而网络道德建设又是精神文明建设的有机组成部分。因此,加强大学生的网络心理健康素质提升研究,必将推进社会主义的精神文明建设,并促进当代大学生的全面发展。

(二)大学生网络心理健康素质提升研究的理论意义

首先,大学生网络心理健康素质提升研究能完善心理学与心理健康研究的理论和内容。网络时代的到来和网络社会形成是人类历史文明进步的表现,极大拓展了人类的生存空间,使人类的社会生活进入到一个全新的时代。作为研究人的心理现象发生、发展规律的心理学,必须研究网络时代(网络社会)人们的心理现象发生、发展的新规律,以完善自己的研究领域。心理学不仅应当把网络作为传统心理学的研究手段,而且应当把网络作为自己的研究对象,因此一门新的学科——网络心理学已经诞生。大学生网络心理健康素质提升的研究正是网络心理学研究的重要组成部分。网络时代的到来使心理健康的概念进入了网络心理健康的阶段,心理健康研究不仅要研究现实社会的心理健康问题,也必须研究虚拟社会对人们心理健康的影响。作为网络心理学的一个重要组成部分的大学生网络心理健康素质提升的研究可以不断完善心理学与心理健康研究的理论和内容,从而为传统心理学与心理健康的研究开辟新的研究道路和研究方向。

其次,大学生网络心理健康素质提升研究拓展了思想政治教育研究的内容与方法。从内容的角度看,心理健康教育是思想政治教育研究的题中之意,网络心理健康素质提升又是心理健康教育研究的时代内容。因此,大学生网络心理健康素质提升研究拓展了思想政治教育研究的内容。同时,大学生网络心理健康素质提升要研究网络环境下人的心理现象发生、发展的新规律,而思想政

治教育的教育者和受教育者都是人,这对创新思想政治教育“以人为本”的理念,促进思想政治教育科学化是很有意义的。从方法的角度看,大学生网络心理健康素质提升研究也可拓展思想政治教育研究的方法,从理性、演绎、思辨的静态研究向实证、经验的动态研究和静态动态相结合、定量定性相结合的研究发展,使思想政治教育研究方法更加完善。

再次,大学生网络心理健康素质提升研究也是网络伦理与媒介素质研究的有益补充。

二、网络心理健康教育的国内外研究现状

把握网络心理健康教育的国内外研究现状,才能使我们的大学网络心理健康素质提升研究站得更高,看得更远。

(一)我国网络心理健康教育的研究

关于大学生心理健康素质的研究,教育部组织了由沈德立教授主持的“青少年心理健康素质的调查研究”哲学社会科学重大课题攻关,提出了心理健康素质这一新概念,并对心理健康素质的内涵、结构与评价标准进行了研究,但对网络心理健康素质进行专门研究。

网络心理健康素质及其提升研究属于网络心理健康教育的研究范畴。网络心理健康教育的研究始于21世纪。我国最早关注网络心理健康教育问题的学术论文出现在2001年。利用中国期刊全文数据库(CNKI)和维普期刊数据库,对2001年到2011年有关网络心理健康教育方面的文章进行检索和统计,分别检出文献303篇和136篇,这表明,自2001年至2010年,经过十年的发展,我国有关网络心理健康教育的论文数量不多,但从2004年开始,数量有了较大增长,2009年达到最高峰(28篇)。十年来,虽中国期刊全文数据库(CNKI)和维普期刊数据库以“网络心理健康教育”为主题的论文每年在数量上呈现明显的上升趋势,但核心期刊命中量仅三篇、CSSCI和人大复印资料的转载量却没有。我国研究网络心理健康教育时间较短,还处于理论探索和实践摸索的阶段,需要得到进一步的关注和重视。

1. 我国网络心理健康教育的理论研究

关于网络心理健康教育的必要性和可行性。不少学者认为开展网络心理健康教育首先是时代发展的需要。当数字化信息遍布大学校园各个角落时,大学生的整个生存状态都发生了巨大变化,如果只依靠传统的心理健康教育模式,必将脱节于时代要求。因此,我们必须开拓创新,对高校网络心理健康教育进行有益探索,开辟心理健康教育工作的新途径。^① 其次,开展网络心理健康教育是解决网络心理问题的需要。由于网络还存在诸多不完善、不成熟之处,加上网络管理、网络社会的道德有待规范,网络导致受教育者产生复杂的心理问题。田益民指出,网络导致的大学生心理问题主要有认知失衡、交往障碍、畸形性心理、自我角色混淆、网络综合症甚至网络成瘾症。^② 因此,应当加强网络心理健康教育,以解决网络心理问题。再次,开展网络心理健康教育是教育创新的必然要求。“网络教育是近十年才兴起的、将计算机技术和网络技术为核心的现代教育技术应用在教学中的一种新型教育模式。”^③ 在网络时代,教育主体出现了“非主体化”趋势。教育主体不再是灌输思想的权威,而是制造、传播、监控网络信息的主体,兼有信息传播者和思想引导者的双重身份,教育者和教育对象是平等的,传统的“教”与“被教”关系已不再明显。不过大多数研究者从积极的角度认为这种教育关系和工作氛围更具人情味,更有亲和力,更易于取得良好的教育效果。^④ 因此,在心理健康教育中,有必要进行整体性的教育理念转换,创造性地实施网络心理健康教育。

关于网络心理健康教育的指导理论的研究。很多学者从不同学科视角出发对网络心理健康教育理论进行了探讨。有学者从教育学的角度提出,认为网络心理教育是一种专门的网络教育活动,大致包括准备性网络心理教育、过程性网络心理教育和补救性网络心理教育相互联系、相互渗透的三个方面。^⑤ 有

① 黄玉莉:《高校网络心理健康教育模式的建构》,《宁波工程学院学报》2006年第4期。

② 田益民:《大学生网络心理健康教育研究综述》,《南方论刊》2007年第12期。

③ 潘燕桃:《因特网与教育——论因特网对教育之利弊》,《中山大学学报(社科版)》2000年第5期。

④ 王献敏、梁淑英:《论网络环境下的高校心理健康教育》,《南昌高专学报》2004年第4期。

⑤ 陶来恒:《关于学校心理教育三个层次的思考》,《南京师大学报(社会科学版)》1998年增刊。

学者从心理学的角度对网络心理健康教育进行了探讨。李皓指出,网络心理健康教育中的心理学指导理论主要有:行为主义学习理论、建构主义理论、人本主义理论等。^①还有学者从政治学的角度提出用科学发展观指导大学生网络心理健康教育:坚持以人为本的发展观,让大学生网络心理健康教育惠及每个学生;坚持全面的发展观,促进大学生网络心理健康教育的全面发展;坚持协调的发展观,实现网络文化和大学生心理健康教育的良性循环。^②

关于网络心理健康教育的内容和原则。关于网络心理健康教育的内容,学界目前提出的大体上包括两个方面:一是关于心理健康教育的基础知识。二是将解决大学生网络心理健康问题作为教育的重要内容。指出应当有针对性地开展网络人际交往教育、网恋心理教育等以预防和矫正网络心理问题^③。关于网络心理健康教育的原则,张忠等指出,网络心理健康教育要体现一般心理健康教育的特点,彰显自身的个性,实现与非网络心理健康教育的优势互补,就应遵循防治性和发展性相结合、科学性和趣味性相结合、交互性和主体间性相结合、“助人自助”与“互助共进”相结合以及互补性与协同性相结合的五大原则^④。

2. 我国网络心理健康教育的实践研究

关于网络心理健康教育的实施途径和模式研究。目前学界提出的网络心理健康教育的途径主要包括:网络心理健康调查;建立网络心理测验系统;建立网络心理健康档案;开展网络心理咨询,包括利用在线、BBS、E-mail、聊天室等进行心理咨询;开辟网络心理知识学习园地。其可以设计的内容包括心理书屋和心理百科、心理调适方法和技巧介绍、优秀心理影片介绍、心理健康知识讲座、心理服务有关网络介绍等^⑤。在此基础上,有学者开始对网络心理健康教育实践运作模式进行探索。如宋凤宁等从网络心理健康教育对象的特殊性出发,

① 李皓:《网络教育的心理学分析》,《教育与职业》2002年第11期。

② 徐露凝、孙丽艳:《科学发展观与大学生网络心理健康教育研究》,《辽宁教育学院学报》2009年第4期。

③ 郭加书、王鑫:《大学生网络心理健康教育与引导》,《北京工业职业技术学院学报》2010年第1期。

④ 张忠、陈家麟:《试论网络心理健康教育的原则》,《青少年研究》2007年第4期。

⑤ 刘秀伦:《大学生网络心理健康教育的途径探析》,《思想理论教育导刊》2005年第5期。

提出了“教师—学生—家长”有机结合与开发的网络心理健康教育模式^①。

关于大学生网络心理问题的实证性研究。任杰^②调查了广州大学网络心理健康状况,对高校学生网络行为与心理进行研究。吕媛等^③研究了网络行为对大学生学习成绩和心理健康状况的影响。祁引霞等^④对大学生网络使用状况调查等。目前,对于互联网与大学生心理健康的相关性研究,大部分集中于网络使用情况的调查(包括上网时间、目的、动机、途径等);网络使用对大学生人格、情感、人际关系、社会化、认知等的影响;网络成瘾的现状、原因及其相关对策。可以看出对于大学生的网络心理的研究给予充分的量化支持,从中探寻规律,是国内广大心理学工作者面临的迫切任务。

关于网络心理咨询的实证性研究。网络心理咨询是大学生愿意接受的主要咨询途径。Young 有关来访者网络心理咨询态度的实证研究表明:网络的便捷性、匿名性、咨询师的资质是来访者寻求网络心理咨询的三大理由。^⑤ 网络心理咨询主要使用文字的形式进行沟通,文字书写本身就具有情绪抒发的功能,也是一种整理思想、进行自我反思的过程。网络心理咨询的技术有:情绪深化的技巧、关系增进的技巧、文本呈现的技巧。网络心理咨询作为一种全新的咨询理念,具有现实心理咨询不可比拟的优势,这点已得到广泛认同,但也存在自身的缺点和不足,如不利于咨访关系的建立、维持与巩固;不利于对求助者的心理问题进行评估与诊断等。可见,网络心理咨询自身的局限也决定了它并不能替代现实心理咨询。

(二)网络心理健康教育的国外研究状况

1. 国外互联网心理学的理论探讨

最早关注互联网心理学的心理学家,大多来自互联网的发源地——美国。

-
- ① 宋凤宁、黄勇荣、赖意森:《网络心理健康教育模式的建构》,《学术论坛》2005年第3期。
 - ② 任杰:《高校学生网络行为与心理研究,广州大学学生网络心理健康调查报告》,《广州大学学报(社科版)》2003年第2期。
 - ③ 吕媛、易银沙:《网络行为对大学生学习成绩和心理健康状况的影响》,《中国学校生》2004年第2期。
 - ④ 祁引霞、张智勇:《大学生网络使用状况调查》,《中国药物依赖性杂志》2007年第1期。
 - ⑤ Bradac, Bowers W, Cartright A. Three language variables in communication: Intensity, immediacy, and diversity. *Human Communication Research*, No. 5, 1979.

由于互联网的前身“阿帕网”(ARPANET 的)于 1969 年在美国诞生,并从那时起开始就有研究人员关注这个新技术对人类心理和行为影响,但是一直到 20 世纪 80 年代末期,“互联网心理学”(cyberpsychology or internet psychology)这个新概念才被美国心理学家正式提出并得到其他学科专家的认同。自此,对网络使用行为的研究成果大规模问世,对网络使用行为的分析已成为了信息时代社会科学的制高点,同时吸引了哲学,社会学,传播学,信息科学,心理学,教育等其他许多学科研究人员的兴趣。对于在互联网和互联网的使用行为和心理,以及与社会发展的关系,在国外两本专业杂志:一是 1985 年创刊的《Computers in Human Behavior》;二是 1998 年创刊的《Cyberpsychology & Behavior》。同时,在 American Psychologist(美国心理学家)、International Journal of Human-Computer Studies(人类计算机研究国际期刊)、Computers and Education(计算机与教育)、Journal of Social Issues(社会问题杂志)、Communication Research(人际交往研究)、Human Communication Research(人类沟通研究)等杂志上也刊登了不少上述研究成果。代表性的专著有华莱士(Wallace)的《互联网心理学》(The psychology of internet)、Turkle 的《Life on the screen: Identity in the age of the Internet》等。

尽管国外网络心理健康教育的专门研究并不多见,但是几乎所有关于互联网使用行为与人的心理社会发展的研究都涉及网络心理健康问题。因此,国外关于网络心理健康教育的研究多见于网络心理咨询。如以下论文都研究了大学生网络心理咨询与面对面咨询的疗效:①Mental pressure and coping strategies of university students. (Fan, F. M, Li, W., 2000). ②Study on help-seeking propensity of Chinese undergraduates (Jiang, G. R, Wang, M. A, 2003). ③Predictors of college students' attitudes toward seeking professional psychological help (Hao, Z. H, Liang, B. Y., 2007).

另外,把积极心理学的理论运用到心理咨询等其他教育领域是国外的一大研究趋势。如:①Applied positive psychology: putting positive psychology into practice (Siang - Yang Tan, 2006). ②On the Integration of Cognitive - Behavioral Therapy for Depression and Positive Psychology (Leslie Karwoski, MA, Genevieve M. Garratt, M. A, Stephen S. I - lardi, PhD., 2006). ③Accreditation standards for u-

niversity and college counseling centers (Boyd V, Hattauer E, Brandel I W, et al., 2003).

由于教育体制的差异,国外不存在“网络心理健康教育”的说法。但国外对网络使用行为的研究大量成果为我们进行网络心理健康教育研究提供了丰富的资料,而且国外关于网络心理咨询的研究也走在前列,值得我们学习和借鉴。积极心理学的研究在国外众多研究的带动下,正成为我国心理学研究的热点并已运用到我国心理健康教育的实践当中,其研究成果更是我国大学生网络心理健康素质提升研究的重要理论之一。

2. 国外利用网络开展学生心理健康教育的实践

目前,国外一些国家在利用网络开展学生心理健康教育方面已经有了一些实操上的进展。例如,在美国有很多教育者都是通过互联网来了解学生网民的学习、生活及工作状况的。成千上万的教师也在应用这种互联网,有效地开展大学生网民的心理教育。网络正以一种激进方式改变着学生之间、老师和家长之间的关系。家长和老师可以通过电子邮件保持经常的联系。作为最大的网络教育软件的制造商之一,Thiknwvae 目前已有 21.5 万名教师、学生网民和家长的账户。教师不必花钱买软件,公司的利润主要来自于广告商。大多数的网络成绩软件都是把老师的电子成绩簿和网站连接起来,并建立数据库。许多教育软件还允许教师对学生网民的心理、行为、表现状况做出自己的评价,这大大提高了对学生网民心理健康教育的效果。国外这些国家在利用网络开展学生心理健康教育的实践,为我国在网络时代开展大学生心理健康教育提供了宝贵的经验。

三、大学生网络心理健康素质提升的研究内容

网络心理健康素质提升是网络心理健康教育的题中之意。网络心理健康教育是一个开放的、动态的概念。有学者认为,它至少包含五个层面的内容:第一,网络心理健康教育是通过网络进行的心理健康教育过程,网络被视为心理健康教育的一种工具或媒介;第二,网络心理健康教育意味着把网络作为心理健康教育的一种环境,网络成为开展心理健康教育超越时空的“大教室”;

第三,网络心理健康教育是对心理健康教育资源的开发、利用和再生;第四,网络心理健康教育把网络作为心理健康教育的内容,关注、预防和矫正与网络有关的各种心理障碍与问题行为,如“网络焦虑”、“网络成瘾”等;第五,网络心理健康教育着力于利用网络所提供的快捷便利条件形成心理健康教育的网络系统,即利用网络来矫正网络问题行为。^①

纵观国内外研究现状,呈现出多方面的不足:基础理论薄弱、独创性研究少、大样本的系统性研究少、研究方法思辩实证结合的研究少、高层次高水平的研究少等。因此,要加强与网络心理健康教育实践密切相关的基础理论研究,用基础理论研究成果更好地推动和引导网络心理健康教育实践。总之,网络心理健康教育不论是在理论研究方面,还是在实践研究方面都有待进一步深化。

我们认为大学生网络心理健康教育是以大学生为教育对象的网络心理健康教育。它一方面要研究网络的发展对人类生活方式和心理的影响,特别是对大学生生活方式和心理健康的影响,研究大学生网络心理健康的标准,及进行网络心理健康教育的理论与方法;另一方面要研究网络环境下的心理健康教育,包括如何运用网络进行的心理健康教育(宣传和学习心理知识、解决网上与现实中的各种心理困惑)、如何把网络作为心理健康教育的内容(关注并预防和矫正与网络有关的各种心理问题)以及如何将网络心理健康教育与现实中的心理健康教育紧密结合,等等。

具体说来,我们要以马克思列宁主义、毛泽东思想和中国特色社会主义建设的理论体系为指导,以普通心理学、社会学、教育学、传播学、心理卫生学为基础理论,涉及多学科知识,在探讨大学生网络心理素质健康素质提升的重要性、紧迫性、途径和方法的基础上,针对现实生活中大学生的网络心理健康状况及网络心理素质健康发展的主要问题,站在培养新世纪所需要的全面发展的高素质人才战略高度,对大学生网络心理健康素质提升问题进行初步探索。我们把大学生网络心理健康素质提升的研究内容归纳为理论研究与实践研究两大方面。

① 崔景贵:《网络心理教育刍议》,《中国教育学刊》2001年第5期。