

- ◎ 贵州省高等学校人文社会科学研究基地
贵州师范学院贵州教育发展研究中心学术文库
- ◎ 贵州师范学院教育科学研究所学术文库

网络环境下的 大学生心理健康教育

WANGLUO HUANJING XIA DE

DAXUESHENG XINLI / JIANKANG JIAOYU

◎ 刘婧 著



NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS

WWW.NBNUP.COM

东北师范大学出版社

本书系 2013 年贵州师范学院 2016 年贵州师范
教学质量与教学改革工程项目“心理学教学团队”、2014 年贵州省级教学工程建
业综合改革试点“特殊教育”）、贵州省重点学科建设计划项目“学前教育学”（黔
字 ZDXK[2015]26 号）、高师“学前教育学”课程改革研究项目（黔教高发[2014]378 号）的
阶段性成果之一。

网络环境下 的 大学生心理健康教育

■ 刘 婧 著



NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS

WWW.NNEUP.COM

东北师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

网络环境下的大学生心理健康教育 / 刘婧著. -- 长春: 东北师范大学出版社, 2017.6
ISBN 978-7-5681-3409-5

I. ①网… II. ①刘… III. ①大学生—心理健康—健康教育 IV. ①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 152242 号

策划编辑: 王春彦

责任编辑: 卢永康 田 旺 封面设计: 优盛文化

责任校对: 赵忠玲 责任印制: 张允豪

东北师范大学出版社出版发行
长春市净月经济开发区金宝街 118 号 (邮政编码: 130117)

销售热线: 0431-84568036

传真: 0431-84568036

网址: <http://www.nenup.com>

电子函件: sdcbs@mail.jl.cn

河北优盛文化传播有限公司

北京一鑫印务有限责任公司

2017 年 9 月第 1 版 2017 年 9 月第 1 次印刷

幅画尺寸: 170mm×240mm 印张: 17 字数: 309 千

定价: 60.00 元

前言

心理学自诞生 130 多年来，从来没有像今天这样受到人们的广泛重视。在我国，改革开放以来，心理学也迎来了发展的春天，心理学各个领域的成果层出不穷，越发受到人们的关注。弗洛伊德曾说过，“文明程度越高，人的心理压力越大”。物质决定意识，意识对物质具有反作用。信息时代的发展给网络带来巨大的发展空间，影响着时代前沿的大学生，网络作为他们生活中不可或缺的一部分，影响着他们的价值观、思维方式和心理发展。因此，网络心理健康教育成了高校教育的重要部分，是高校心理健康教育不可忽视的新课题。

互联网正以前所未有的速度向社会各个领域延伸，高校校园已成为我国互联网用户最密集的区域，网络所传递的信息对大学生心理健康的影响也日益深远。这种影响是极其复杂的，既有积极的正面的影响，也有不可忽视的消极影响。相应地，网络的迅速发展既带来了大学生心理健康教育工作的新机遇，同时也给传统的方法和工作内容提出了严峻的挑战。因此，大学生心理健康教育工作者要迅速占领网络阵地，将心理健康教育工作网络化，开创新时期心理健康教育工作的新局面。

要做好网络环境下大学生心理健康教育工作，首先要转变教育观念，在扬弃传统心理健康教育观念的基础上，应树立与网络信息时代相适应的新的教育观，要创新大学生心理健康教育的内容和方法，实现心理健康教育的网络化。不断优化心理健康教育的环境，自主开发心理健康教育的资源，培养复合型网络心理健康教育者，是大学生心理健康教育网络化能否取得持续成功的关键。实施大学生心理健康教育网络化，这是实现大学生心理健康教育现代化的迫切要求，是变革心理健康教育模式、充分发挥大学生主体性的客观需要。大学生心理健康教育网络化的实施要遵循一定的原则、管理规范和操作程序，这样才能保证网络化心理健康教育持久地处于良性的运行态势中。

笔者旨在通过对网络环境下大学生心理健康教育现状分析与对策研究，拓展大学生心理健康教育的新领域，丰富和发展大学生心理健康教育的内容和形式，为进一步推动网络时代的心理健康教育工作，提出可供参考的意见与建议，具有一定程度的现实意义和理论价值。

| | | |
|-----|----------------------|-----|
| 第一章 | 网络教育和心理健康教育概述 | 001 |
| 第一节 | 心理健康教育的新途径——网络 | 001 |
| 第二节 | 心理健康与心理健康教育 | 016 |
| 第三节 | 国内外心理健康教育的历史和现状 | 041 |
| 第四节 | 心理健康问题的积极应对 | 069 |
| 第二章 | 大学生心理健康教育 | 082 |
| 第一节 | 大学生心理健康的表象 | 082 |
| 第二节 | 大学生常见的心理健康问题及其对策 | 087 |
| 第三节 | 大学生心理危机的预防和疏导 | 113 |
| 第四节 | 大学生积极心理品质的培养 | 118 |
| 第三章 | 高校心理健康教育的目标、内容与实施 | 125 |
| 第一节 | 高校心理健康教育的目标 | 125 |
| 第二节 | 高校心理健康教育的内容 | 132 |
| 第三节 | 高校心理健康教育的实施 | 140 |
| 第四章 | 高校网络心理健康教育的评估 | 158 |
| 第一节 | 高校网络心理健康教育评估的内涵 | 158 |
| 第二节 | 高校网络心理健康教育评估的指标 | 161 |
| 第三节 | 高校网络心理健康教育评估的组织实施 | 164 |
| 第五章 | 网络环境下大学生心理健康教育的现状 | 166 |
| 第一节 | 大学生对网络心理健康教育的认知和需求 | 166 |
| 第二节 | 高校开展网络心理健康教育的情况 | 172 |
| 第三节 | 网络环境下大学生心理健康教育现存问题分析 | 177 |

| | | |
|------|----------------------------|-----|
| 第六章 | 网络环境下大学生心理健康教育的理论基础 | 180 |
| 第一节 | 马克思主义指导理论 | 180 |
| 第二节 | 心理学基础理论和教育学基础理论 | 192 |
| 第三节 | 其他基础理论 | 205 |
| 第七章 | 网络环境下大学生心理健康教育模式的构建研究 | 212 |
| 第一节 | 网络环境下大学生心理健康教育模式构建的必要性和迫切性 | 212 |
| 第二节 | 网络环境下大学生心理健康教育模式的构建依据 | 216 |
| 第三节 | 网络环境下大学生心理健康教育模式的构建 | 220 |
| 第八章 | 网络环境下大学生心理健康教育的策略体系与应用效果 | 235 |
| 第一节 | 网络环境下大学生心理健康教育的策略体系研究 | 235 |
| 第二节 | 网络环境下大学生心理健康教育的应用效果 | 242 |
| 第九章 | 网络环境下大学生心理健康教育的总结与展望 | 245 |
| 第一节 | 思路总结 | 245 |
| 第二节 | 趋势展望 | 260 |
| 参考文献 | | 263 |



网络教育和心理健康教育概述

第一节 心理健康教育的新途径——网络

一、网络教育

(一) 网络教育的内涵

网络教育因为互联网的迅速发展应运而生,是随着科学技术的进步和信息网络逐渐普及深入而产生的新型的教育模式。网络教育是在网络环境下,以现代学习理论和教学思想为指导,将网络技术层面和教学行为层面相结合,充分发挥网络的各种功能优势和丰富的网络教育资源优势,利用现代网络信息技术手段向教育者和学习者提供的新型的教和学的环境。

网络教育属于以计算机网络为主要媒介的现代远程教育,利用数字化技术传递教学内容,开展以学习者为中心的非面授教育活动,网络教育实质是多媒体通信教育,它打破了时空的限制和传统教育下的线性学习结构,使学习者从媒体中广泛、快捷、立体地获取大量的信息。正是因为网络教育的诸多优势,使得网络教育在当今社会成为一种十分重要的教育形式。

理解网络教育的内涵需要明确以下几点:第一,网络教育的媒介和手段是网络信息技术;第二,网络教育实现的不单纯是教学资源的数字化,而是构建一种虚拟的新型教育环境,在这种新型的教育环境中,新的教育信息与教育能量的流动,包括各种虚拟角色之间的交往活动,促成了新的教育规则的建立,这种规则的基础在于传统教育,然而又超越传统教育;第三,网络教育包括对网络教育资源与网络教育信息的选择、开发、处理、加工、设计、创新等智力活动。

(二) 网络教育的特征

1. 时空不限

网上教育活动可以在个体、群体、众体三个层次上进行,按活动方式可分为异步教学和同步教学。同步教学具有空间上的自由度,异步教学在空间和时间上均具有很大的自由度。一方面,互联网技术体系可以较好地实现校内外教学的完整过程;另一方面,任何人只要具备上网条件即可以在任何时间、任何地点、任意接入互联

网，并可以自主地选择学习内容。总之，教与学的过程也不一定必须是同时进行的。所以，网络教育最大限度地突破了教育的时空限制。

2. 重复性

网络教育资源是存在于网络这个虚拟世界的事物，并不会因为重复使用而被消耗或者磨损，这种特性使得网络教育资源成为一种取之不尽的资源，使网络教育资源能够保存和积累，带来网络教育资源的不断增加和丰富。网络储存丰富的优质教育资源，为人们长时间反复使用信息资源提供了可能性。

3. 开放性

网络教育强调的重点在于学，而不像传统教育模式强调的是教，网络教育是一个超越时间和空间限制的开放式的教学模式，学生只要具备一定的网络知识和上网的技能，就可以实现任何时间、任何地点学习心理健康教育的相关知识。而且听的课程全部出自于专门从事社会主义核心价值观教育的专家和教师，听不懂、没看清的还可以反复听、反复看。利用网络多媒体技术，可以进行形象、生动、直观的核心价值观教育，构建信息丰富、反思性的学习环境，让学生在课堂上既能见到价值观的理论介绍，又能看到反映社会现实的有关资料和视频影像，有利于他们的批判性、创造性思维的形成和发展。

4. 匿名性

在一个虚拟的、互动的网络世界里，学习者可以自愿交流自己学习价值观的心得体会，充分地表达自己的内心感受，使网络成为学习者的“心灵之家”。在网络中，没有人知道你的真实姓名、性别、年龄、种族、社会地位，你完全可以不考虑对方年龄的差别、性别的不同、社会地位的悬殊、经济条件的差异、文化的高低等现实生活中无法摆脱的矛盾与限制，与他人平等自由地、开放地进行心理健康方面的交流。

5. 针对性

网络教育运用计算机网络特有的信息数据库管理技术和双向交互功能，为个性化指导提供了有效的实现途径与条件。教育和学习服务系统可针对学生的个性资料、学习价值观过程和思想动态以及发表的评论等情况实现完整地跟踪记录、储存，然后针对不同学生提出的个性化问题进行指导和建议。

（三）网络教育的优势

传统教育的进行是在一个封闭的环境中，构成要素只有老师、学生、教室，这种教育模式受到时间、空间的限制，并且对于教师以及资金的投入要求较高，老师与学生、学生与学生之间的交流受到很大的制约。而网络教学则是一种新型的教育方式，是以网络信息技术为依托，突破单一的课堂教学方法，建立网络课堂、网上

交流学习的教学模式。网络教学模式真正实现了课堂的全面开放,并且以其丰富的教学手段、先进的网络教学技术以及良好的教学效率,向传统教学模式提出了挑战,也推动着传统教育模式的变革。

1. 网络教育能够培养学生学习的自主性

网络教学把学习的主动权交还给了学生。网络教育凭借着互联网的巨大的信息容量、超强的信息处理能力及生动的教育互动,调动学生学习的积极性,强化学生的主体意识,培养学生自主学习。学生可以利用 Web 网页技术、Flash 动画、Word 文字处理、PowerPoint 幻灯制作、Excel 电子图表、Access 数据库等技术手段收集、整理、消化网络上的学习信息,并以多种媒介方式表达和展现自己的观点和结论。在网络的学习环境中,学生和教师、学习伙伴之间就信息资源、学习材料交流互动时,学生便自觉进入自主学习和探究式学习的状态。

2. 网络教育能够培养学生学习的创造性

现代信息技术将文字、图片、声音、影像等多种教学信息有机地组合在一起,让学生在丰富的感官刺激下,作为主体积极主动地参与到教学过程中,全身心地投入学习。特别是网络强大的交互功能,让学生通过参与网上讨论、自我检测、模拟实践等,获取知识、获取方法、获取体验,并利用各种学习资源主动构建自己的知识体系,从而实现自身创新意识和创新能力的培养。

3. 网络教育能够培养学生学习的协作性

协作学习是符合现代教育观念的先进的教学和学习方式。学生通过协作交流,对学习内容会理解得更深刻,学习思路更开阔,学习方法更多样,智能培养更高效,学习效率也更高。网络教学,不仅可以建立起师生间、学生间的一对一、一对多、多对多的联系,还可以和国内外知名的专家教授等进行交流。学生通过 Web 浏览器、E-mail 电子邮件、BBS 论坛等信息渠道,与同学或老师就课题、作业、任务和信息资源等进行交流、讨论并解决问题,在协作交流中建立起更多的信息联系渠道。

4. 网络教育能够丰富传统教育的教学内容

网络教学的一大特色,就是将过去传统的、静态的书本教材转变为具备图、文、声、像的动态多媒体教材,将抽象的概念和理论以形象的、易于接受的形式展现给学生。同时,通过互联网络和非线性链接、跳转等功能,可以将教学内容从书本扩大到更大的范围,大大丰富和拓展书本的知识,使学生在规定的教学时间内,学到更多的知识。

5. 网络教学能够改变传统的封闭式教学环境

传统的课堂教育模式对资金、人力等投入要求较高,受时空和规模的限制较大,这样就制约了教师与学生、学生和學生之间的相互交流。网络教学是以计算机网络

为基础的新型教学系统，打破了单一的课堂教学形式，取而代之的是课堂学习、网上交流、协作学习相结合的教学模式。同时网络教育实现了课堂的对外开放，并以其丰富的教学资源、教学技术和良好的教学效率，向传统教学模式提出了挑战，也推动着传统教育模式自身的变革。

二、网络心理健康教育

（一）网络心理健康教育的概念界定

真正的思想和科学的洞见，只有通过概念所做的劳动才能获得。对网络心理健康教育的研究应当首先从界定“网络心理健康教育”这一概念开始。所谓网络心理健康教育，实际上具有两种内涵：一是网络环境下的心理健康教育，二是基于网络的心理健康教育。前者是对网络心理健康教育的广义理解，即在网络化的社会环境下，传统的心理健康教育从理念到内容、方法、途径与运行模式如何发展、如何创新，是心理健康教育全面体系的构建问题；而后者是对网络心理健康教育的狭义理解，即把网络作为心理健康教育的新阵地、新工具、新方法，用以加强和改进心理健康教育，是心理健康教育局部体系的构建问题。从网络心理健康教育的具体实践看，以上两种理解涉及的问题相互交织在一起；从网络心理健康教育的理论研究看，以上两种理解处于不同层次，网络心理健康教育的广义理解是狭义理解的基础和前提，两种理解定位的理论研究缺一不可。因此，本书所指的网络心理健康教育正是广义和狭义的统一。

对网络心理健康教育概念的界定首先是从狭义的理解开始的，即把网络作为一种信息技术和信息交流平台，利用网络进行心理健康教育。傅荣较早把利用网络对青少年进行心理素质培养、解决心理问题，提高其心理健康水平的专业性教育手段和措施，称为网络心理健康教育。包括网上心理培养、网上心理训练、网上心理辅导、网上心理咨询、网上心理测验、网上心理诊断、网上心理治疗等。后来有学者也认为，网络心理健康教育是指“心理健康教育工作者运用网络技术及相关功能，以多种方式帮助来访者解决心理问题，提高其心理素质水平的过程。”这些界定是从狭义的角度切入的，把网络心理健康教育理解为网上心理健康教育（或网络空间的心理健康教育），即在网络空间以网络为载体开展的心理健康教育，没有反映网络和网络心理健康教育的本质。

后来有学者认识到，网络心理健康教育是一个开放的动态的概念，从五个方面去认识其内涵：网络作为心理健康教育的工具；网络作为心理健康教育的环境；网络作为心理健康教育的资源；网络作为心理健康教育的内容；网络作为心理健康教育的系统。李强对网络心理健康教育的科学界定更有助于我们更好地把握其实质。

他从互联网角度看,认为在网络心理健康教育中,网络首先是心理健康教育的一种新工具、新手段,网络的各种新技术为心理健康教育提供了许多方式和途径;其次,网络创造了一个不同于现实社会的虚拟社会,这个虚拟社会不仅为心理健康教育搭建了一个平台和环境,提供了丰富的信息资源,而且对传统化教育的各个要素产生了深刻的影响,即教师权威由单极化向多极化发展,学生的个体中心地位彰显,其主体意识得到前所未有的增强等;最后,网络作为一种新兴的技术也是一把双刃剑。尽管网络在某种程度上可以减轻人们的心理压力、增强人们的自信心(如通过宣泄、发挥个人创造性等),但它也会直接导致和诱发许多心理问题。所以,网络本身应成为心理健康教育的一个重要对象和内容。

网络心理健康教育是在传统心理健康教育基础上发展起来的,传统心理健康教育首先应是一种教育理念,是渗透在所有教育活动中的一种教育信念和态度;心理健康教育又是由一系列具体的教育活动构成的教育工作。这一本质必然反映到网络心理健康的本质中来。同时,网络心理健康教育是以网络为媒介的,网络的本质也必然会反映到网络心理健康教育的本质中来。网络的本质是人与人之间一种开放的联系。正如李普纳克和斯坦普斯在《网络的形成》一书中所写到的:“网络就是连接我们共同活动、希望和理想的连环;网络形成是形成人们相互联系的过程。”若抽取共同的本质属性,从上述多种界定可以看出,经过近年的实践探索和理论磨合,我国学者对心理健康教育内涵的认识已渐趋一致,其共同的核心旨趣就是着眼于有意识、有目的地促进人的心理发展,关注和建构人的心理生活,发展和提升人的心理素质。

因此,伴随着以互联网为代表的信息网络技术的兴起和普及,网络心理健康教育不仅是传统心理健康教育在其领域、方式及手段上的拓展和延伸,更是一种全新的心理健康教育模式和理念,是心理健康教育发展和创新的一种新趋势。以互联网为代表的信息网络技术除了以其数字化、网络化、高速化、信息容量大、虚拟性等技术特性,促进心理健康教育内容、方法、手段的创新外,更以其平等、自主、交互性的社会性内涵推动了心理健康教育理念的创新。作为对时代的回应,网络心理健康教育不能只是技术和工具层面上的,而应该在此基础上进行整体性的心理健康教育理念转换。从广义上讲,网络心理健康教育不仅指网上心理健康教育,还指现实中针对网络影响开展的心理健康教育;它不仅指网络的心理健康教育,还指心理健康教育的网络化。

(二) 网络心理健康教育的构成要素

按照系统论的观点,心理健康教育是教育工作者通过多种途径并运用多种手段,从学生的心理实际出发,有目的、有计划地对学生心理的各个方面进行积极的宣传

和教育,促进学生个性全面和谐发展,维护学生心理健康的系统工程。系统论观点既指出了心理健康教育的内容、实质和过程,又明确了其为需要通过多种途径、多种手段、多方努力的系统工程,显得比较丰厚而全面。从系统论的视角看,网络心理健康教育体系的各构成要素与现实心理健康教育具有一致性,只是网络赋予其各要素新的要求。

1. 网络心理健康教育的教育环境

网络既是我们现代生活的一种“工具”,也是我们生存环境的一个重要组成部分,即网络既是一种“工具”,也是一种“环境”,作为工具的网络普遍广泛应用的结果便成了一种“环境”。网络作为工具,我们可以随意使用,也可以随时摆脱;然而,网络作为一种环境,却如影随形,难以摆脱。当然,对于环境,我们既可以主动适应,也可以整合、优化。从“工具”到“环境”,体现了人们对网络认识的升华,“工具”只是我们生活的一部分,而“环境”则具有育人的功能。正是由于网络环境变成了一种新的育人环境,扩大了网络心理健康教育的范围,要从生理、心理、社会适应、行为方式、个性培养等各方面研究大学生心理的新情况、新问题,因此重视挖掘网络环境对心理教育活动的积极作用。

与其他教育环境相比,网络环境的最大特点在于它的虚拟性。网络可以通过数字化的虚拟,对现实世界予以呈现。而任何事物都具有两面性,网络也不例外,网络的虚拟性、开放性、自由性等特点对于人和社会的发展有利有弊。因此,在网络环境中,要充分发挥人的主体性和能动性,既要主动地适应网络环境,也要在构建网络环境的过程中,整合各方面的资源,充分挖掘网络资源对心理健康教育的有利资源并加以利用,剔除和屏蔽对学生身心发展有害的因素。加强对大学生正确价值取向的教育,引导大学生辨别是非、选择积极网络信息的能力,提高学生的自我控制能力和被虚拟网络环境影响的能力。

2. 网络心理健康教育的主客体关系

一般教育活动的主客体关系也同样存在于网络环境的心理健康教育活动之中。心理健康教育从现实向网络的延伸,仍然和一般教育活动一样具有明确的规定性和价值导向性。正是教育活动所固有的本质属性导致了网络心理健康教育中主客体关系的必然存在。在网络心理健康教育活动中,同样存在虚拟主客体的相互交往,以及虚拟主客体的差异性。这种建立在虚拟交往实践基础上的主客体关系也呈现了如下新的特点:一是对虚拟情境的依赖性;二是主客体的动态建构性。在网络心理健康教育中,教育的主体变成了网络信息传播中的“把关人”,他们负责网络信息的收集、传播和监控,兼具信息传播者和心理健康教育者的身份,同时,他们还必须掌握现代网络技术和扎实的专业功底。在网络心理健康教育中,教育主体没有特定的

身份,具有非主体性特点,他们的职责不是说服疏导,而是提供“选择”和“引导”。高校网络心理健康教育的主要对象为网络社会中的“网络人”,即大学生网民为高校网络心理健康教育的教育客体。网络虽然是一个虚拟的世界,网络消费者(教育客体)都是经过虚拟和符号化的,但他们反映的仍然是现实世界中的人,在现实生活中,他们仍然是活生生的、有情感的,具有主体性和主观能动性的人。同样,高校网络心理教育中的客体也是现实世界中有主体性和主观能动性的人。因此,网络世界中的主体性就具有了其独特特征,即网络虚拟世界中所表现出来的主体性就是其在现实世界中主体性的反映。

网络心理健康教育中,教育主体之间、客体之间的地位都是平等的,或许正是因为这种平等的关系,相互的交流会更为深入、有效,更具人文关怀,这是网络心理健康教育取得良好教育效果的前提。

3. 网络心理健康教育的教育内容

大学生网络心理健康教育的内容:一方面是指在网上开展现实心理健康教育的内容。主要有通过网络宣传和普及心理学方面知识,在网上开设心理学课程,举办网上心理健康知识专题讲座,针对大学生进行学业心理指导、人际交往指导、人格辅导等方面的辅导以及开展网络心理咨询等。另一方面,提高大学生网络心理素质以及预防和矫正大学生网络心理问题也是大学生网络心理健康教育的重要内容。

4. 网络心理健康教育的教育方法

网络心理健康教育的教育方法就是将传统的心理健康教育方法现代化,即在网络世界中将传统心理健康教育使用的各种方法穿上科技的外衣,将传统的健康教育方法网络化、现代化。在继承传统的心理健康教育方法的基础上结合网络技术进行创新。

网络心理健康教育区别于传统心理健康教育的特点:其一,网络心理健康教育注重主客体之间信息的互动,而不是传统的“灌输”,因为在网络的信息交往中不存在强制的信息灌输;其二,不使用传统的“灌输”方法,因为在计算机网络中不可能对大学生进行面对面强制性的信息灌输;其三,借助网络多媒体的一切手段,向大学生提供信息,并引导大学生正确选择有利于他们身心发展的信息。

(三) 网络心理健康教育的特征

网络心理健康教育是现代心理健康教育的需要和心理健康教育适应现代科技发展的表现。从我们熟识的角度来看,网络心理健康教育作为心理健康教育中的一种新方式,它不是对现有心理健康教育方式的突现,而是继承;不是对现有心理健康教育方式的背弃,而是发展;不是对现有心理健康教育方式的脱离,而是超越。现实心理健康教育与网络心理健康教育既有联系又有区别,互为补充。下面从主体、

客体、内容、方法等方面阐述其不同于现实心理健康教育的显著特点。

1. 教育主体非固定化

网络已经内化成了现代人的一种生活方式，因此不能简单地把“网络心理健康教育”理解为在网络空间中开展的心理健康教育活动，而应将其当作一种全新生活世界与生存境遇中的全新价值教育形态。网络心理健康教育主客体关系的特性与趋势主要取决于网络化的生活方式对人的主体性的拓展，表现为教育主体的“去主体化”、教育客体的“主体化”和主客体关系的相对性、平等性。因此，要实现网络心理健康教育理念、原则与方法的创新，推进网络心理健康教育的理论构建与实践应用，首先必须了解网络时代网络化生活方式的特点与教育主客体关系的变化特性。

在网络心理健康教育中，教育主体的“非主体化”使教育主客体在心理教育活动中处于平等的地位，他们提供的是“影响”“选择”和“引导”，而非“说服”“说理”“灌输”，因而更能体现教育主体的人文关怀，更具亲和力和影响力，也就更具有取得心理健康教育效果的重要前提。

在这里，必须指出的是，新科学技术在心理健康教育中的应用丝毫不会削弱教师的地位作用，相反，建立了一种新型的师生关系，从“独奏者”的角色过渡到“伴奏者”的角色，教师不再是扮演着传授知识的角色，而是去引导、组织和帮助他们，而非去塑造他们。在网络心理教育中，教育者的主要地位和影响不再是建立在对学生被动接受上，而是通过各种信息和途径，激发他们的兴趣和好奇心，调动他们的积极性，让他们在教育者的引导下积极主动地探索知识、参与学习过程。

2. 教育客体更具能动性

在网络心理健康教育中，受教育者（教育客体）更能发挥主观能动性，即受教育者能根据自己心理感受选择自己需要的相关心理健康教育信息和内容。在传统的教育中，总把受教育者看成被动的教育对象，而没有把受教育者当成教育的主体来对待；而在网络心理健康教育中，教育者和受教者同是教育活动的主体，他们地位平等，把教育活动当成一种双向交流的互动过程。从这个意义上讲，受教者在网络心理健康教育活动中所体现出来的主体性、主动性和主客体之间互动交往性，是传统的心理健康教育难以望其项背的。学生可以以求助者的身份在网络中出现，通过QQ、论坛、发帖、网络心理健康节目等方式选择性自己需要的信息、内容和服务；同时，学生还可以以助人者的身份出现，给网络中求助者提供相关的心理健康教育内容、理念和方法，从而实现教育者和接受者之间的互动和交流。网络心理健康教育活动中这种“他助—互助—自助”的机制，吸收了一般心理健康教育的精华，弥补自身的不足之处，在很大程度上增强了心理健康教育的效果。

在网络心理健康教育中，教育客体是指网络社会的“网民”或“网人”，是以“网

络世代”为主（简称N代，即Net generation），“网络世代”具有反传统、追新潮，反从众、重个性，呈现愤世嫉俗的倾向，富有怀疑精神和创造力等特点。在网络心理健康教育中，参与者往往表现出更强的主动性，他们通过主动发起交流，寻求帮助，选择对自己有帮助的信息，经常主动地帮助那些求助者，试图通过自己的知识和经验去说服和疏导他人。即使最具专业素养的心理专家，他们的专业知识、人生阅历、所掌握心理健康技巧也难以满足形形色色、千奇百怪的求助者的需要，而在网络世界中，每个求助者都能找到与其具有相同个性心理特征、成长环境或人生际遇的助人者。因此，在网络世界里，这种具有不同个性特征、不同经历、不同教育背景、不同成长环境、不同人生际遇的网民（助人者）成为一个“集合体”，并有成为“业余的”或“兼职的”心理健康教育者的可能，而成为心理健康教育的主体。

在网络世界里，在教育主客体之间这种新型关系以及自助机制影响下形成的多极交互主体性的共同作用下，形成了网络心理健康教育的新模式，对这种新型的心理健康教育模式，不仅要“因势利导”，更要“造势引导”。

3. 教育内容多元化

在网络时代背景下，网络教育成为完全开放式的教育。网络的开放性、自由性和超时空性的特点为心理健康教育提供了大量教育素材和教学内容，提供了一个相互交流、自由表达的空间，提供了一个扬其所长、助人为乐的平台，更为现代心理健康教育提供了一个前所未有的教学组织形式。

在网络心理健康教育中，教育内容具有如下新特点：第一，由于作为多媒体的网络具有再现、集成、交互、扩充、虚拟等功能，它不受时间、空间、微观、宏观的限制，教育内容实现了从平面到立体，从静态到动态转变，呈现了超时空的趋向。第二，因为网络的集成扩充功能，计算机网络上的教学内容无穷无尽、丰富多彩，具有生动、形象、感染力强的特点，易于激发学生的兴趣和内部动机，对感知、理解能起到有益的影响，还能更好地适应每名学生的个体差异，实现因材施教。第三，网络具有不可控的特点。网络中既有对心理健康教育有益的内容，也存在对心理健康驾驭产生负面效应的信息，因此，高校心理健康教育者在进行网络心理健康教育时要学会因势利导，充分利用网络有利于学生身心发展的信息，屏蔽其他垃圾信息。

网络作为网络心理健康教育和网络德育工作实施的载体和平台，提供了丰富的信息资源和教学内容。另外，网络本身也被列为网络心理健康教育和网络德育的重要部分和内容。

4. 教育方法具有现代性

大学生网络心理健康教育方法改变了传统的以学校、课堂、书本为心理健康教育的主要阵地，以心理咨询为主要形式的心理健康教育模式，变被动为主动，变单向说教为

双向互动,把显性教育和隐性教育相结合,体现了开放、民主、平等的时代特点。

大学生网络心理健康教育方法坚持从时代的实际出发,认识到互联网的发展变化及对大学生的双重影响,考虑到大学生网民的特点和心理状况,建立大学生心理健康教育主题网站,运用网络心理咨询法,把建立网络心理健康教育队伍作为大学生网络心理健康教育的重要举措,增强了心理健康教育的效果、提高了教育效率、扩大了教育规模,从而使心理健康教育更具影响力、说服力和感召力,实现了网络心理健康教育的实效性。

信息化已经成为当今世界发展的潮流。以教育的信息化带动教育的现代化,实现大学生心理健康教育方法的跨越式发展,比传统的心理健康教育方法更具有现代性。

5. 教育活动具有网络性

在现行学校教育中能做到的事,在网络教育中许多都能够做到,由于网络技术与资源上的优势,在现行学校教育中做不到的事,在网络教育中也能够做到,这正是网络教育的特点所在。网络心理健康教育活动的特点集中表现为:

(1) 网络心理健康教育活动可以在超时空状态下进行。现实的教育往往要受到时间和空间的限制,在固定的场所、固定的时间从事固定的教学活动。网络教育则突破了时空的限制,就网络心理健康教育而言,一个当事人在网上求询,他(她)可能是在远隔万里的异国他乡,只要踏入网络,轻轻点击有关心理咨询网站,指导者与当事人就可以实现零距离的接触;就时间而言,当事人的心理困扰受消极情绪的影响较大,而消极情绪的出现无法用时间来估算,当他(她)最需要接受指导的时刻可能在现实生活中是无法满足的,而在网上则不受时间的限制,不管是在烈日高照的正午,还是在寒风凛冽的深夜,只要有心理上的渴望,当事人随时就可以进入网络时空,接受心理的指导和救助。

(2) 网络心理健康教育活动的信息容量大、即时性强。网络能够提供的心理健康教育信息几乎是无限的,关键在于当事人如何去选择。当一个求询者怀着某种期望在网上求助时,他(她)首先可以选择不同的(心理)站点获得帮助,当涉及某些信息时,可以选择站内搜索,也可进行网际链接,还可对不同专家提供的服务进行比较,选择适合自己需要的帮助,直到满足自己的心理需求为止。网络传递的信息具有迅速扩张的特性,只要当事人进入某一心理服务的网络界面,服务的信息就能迅速地发挥作用,不会有人为的阻隔,尤其是对那些突发性的心理问题,网络能提供即时的帮助,对问题实施有效的干预,或者减缓问题行为的产生。

(3) 网络心理健康教育活动具有生动性与互动性。设计得好的网络心理健康教育活动,其生动性并不亚于现实活动。以个别心理咨询为例,当求询者步入咨询场所,常常由于心理上的紧张而显得局促,尤其是求询的早期阶段,因此,心理健康

教育活动的生动性就难以体现出来。相比之下，网上咨询可以去除导致紧张的外围因素的干扰，而网上图像的设计、文字的表述、相互交流的声光信息则能够给当事人带来某种新奇和兴奋。由于当事人求助是以个体的身份进入网络的，人机互动的特征非常明显，他（她）会根据自己的需要以任何一种可行的方式与指导者沟通、获取有益于自身的信息，而不必顾忌其他方面的限制。

（4）网络心理健康教育是一种自助性、隐秘性活动。心理健康教育的宗旨是“助人自助”，这在网络心理健康教育活动中表现尤为突出。是否选择网上求助是每一个当事人的自由，如果选择了网上求助，那么选择什么方式的网上求助也是当事人自主决定的。从某种意义上说，选择网上求助本身就是心理自助的一种表现。既然是一种自助活动，就具有相当程度的隐秘性，网络空间本身就被称为“虚拟社会”，虚拟性自然导致隐秘性。在网上心理求助的过程中，当事人可以任意地创造代号，能够随意隐匿自己想要隐匿的东西，包括种族、身份、地位等。同指导者交流时大可不必担心自己的隐私泄露，一方面，指导者的职业道德性会保守当事人的秘密，另一方面，网络本身就起到保守当事人秘密的作用。

三、高校网络心理健康教育体系

（一）高校网络心理健康教育体系的含义和特征

“体系”在汉语词典中的释义：“是指若干有关事物或某些意识相互联系的系统而构成的一个有特定功能的有机整体。”网络心理健康教育不单是网络技术的飞速发展所催生的一种新的教育方式，而且是一种具有独立教育内容、独特教育途径与方法的全新教育体系。纵观我国高校网络心理健康教育近十多年的发展，不难发现其理论和实践缺少整体性推进，而多在局部围绕某一方面展开，这制约了网络心理健康教育的深入推进，限制了网络心理健康教育整体功能的发挥。因此，在网络时代，构建高校网络心理健康教育的体系，发挥其整体功能，已经成为目前我国高校网络心理健康教育的迫切要求。

构建高校网络心理健康教育体系，首先要确定网络心理健康教育体系的内容。高校网络心理健康教育体系是一个完整、复杂的系统，它主要由网络心理健康教育理论和方法、网络心理健康教育内容、网络心理健康教育运行机制、网络心理健康教育目标等组成，其中每一个方面又是一个子系统，要构建高校网络心理健康教育体系，就要对各个子系统进行分门别类的研究，建构网络心理健康教育体系的子系统。

其次，要抓好网络心理健康教育体系的内在整合，处理、协调系统各子系统。各要素之间的关系，如教育者和受教育的双主体互动、网络心理健康教育目标与内容的一致，探索网下心理健康教育与网上心理健康教育的有机衔接和有效沟通，构