

网络时代高校心理健康 教育的探索与实现

WANGLUO SHIDAI GAOXIAO XINLI JIANKANG
JIAOYU DE TANSUO YU SHIXIAN

杨鑫悦 著



辽宁大学出版社
Liaoning University Press

网络时代高校心理健康 教育的探索与实现

杨鑫悦 著



辽宁大学出版社
Liaoning University Press

图书在版编目 (CIP) 数据

网络时代高校心理健康教育的探索与实现/杨鑫悦

著. —沈阳: 辽宁大学出版社, 2018. 9

ISBN 978-7-5610-9422-8

I. ①网… II. ①杨… III. ①高等学校—心理健康—
健康教育—研究—中国 IV. ①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 174005 号

网络时代高校心理健康教育的探索与实现

WANGLUO SHIDAI GAOXIAO XINLI JIANKANG JIAOYU DE TANSUO YU SHIXIAN

出 版 者: 辽宁大学出版社有限责任公司

(地址: 沈阳市皇姑区崇山中路 66 号 邮政编码: 110036)

印 刷 者: 沈阳海世达印务有限公司

发 行 者: 辽宁大学出版社有限责任公司

幅面尺寸: 170mm×240mm

印 张: 17.25

字 数: 260 千字

出版时间: 2019 年 3 月第 1 版

印刷时间: 2019 年 3 月第 1 次印刷

责任编辑: 刘 葵

封面设计: 优盛文化

责任校对: 齐 悦

书 号: ISBN 978-7-5610-9422-8

定 价: 62.00 元

联系电话: 024-86864613

邮购热线: 024-86830665

网 址: <http://press.lnu.edu.cn>

电子邮件: lnupress@vip.163.com

前言

心理健康是人才素质的基础,只有心理健康,大学生的德、智、体、美才能得到全面发展。作为国家未来的栋梁之才,大学生承载着社会和家长的高期望值。大学生心理健康不仅关系到个体正常学习、生活和成才,而且还影响到我国综合性人才的总体质量,是关系到国家兴衰、民族存亡的大事。

当前,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新局面。

《网络时代高校心理健康教育的探索与实现》针对网络环境下大学生心理健康教育展开探究,全书共九章,第一章从网络教育与网络心理教育、心理健康与心理健康教育、现代社会心理健康问题及其对策,以及国内外心理健康教育的历史、现状及发展趋势等方面对高校网络教育和心理健康教育进行了概论;第二章从高校心理健康教育目标体系、内容、模式与路径等方面探究了普通高校心理健康教育;第三章介绍了普通高校网络心理健康教育评估,指出高校网络心理健康教育评估的概念与特征、原则与构成及其组织实施;第四章重点阐述了普通高校网络心理健康教育的现状;第五章探究了普通高校大学生心理健康教育,包括大学生心理健康及其测评工具、大学生心理危机及其干预、大学生心理健康问题及有效应对建议、大学生积极心理品质及其培养途径;第六章从心理学基础理论和教育学基础理论、马克思主义指导理论、与网络交叉的相关学科理论等方面对网络环境下的高校大学生心理健康教育理论进行了概述;第七章为基于网络环境的高校学生心理健康教育模式的构建,探讨了大学生心

理健康教育网络模式构建的现实意义、基础与依据、设计与运行；第八章为基于网络环境的高校学生心理健康教育策略探究，指出网络环境的特点及其对高校大学生心理健康教育的影响、基于网络环境的高校大学生心理健康教育的具体策略，以及网络环境下高校大学生心理健康教育策略体系的构建；第九章为基于网络环境的高校学生心理健康教育的思路梳理与研究展望。

本书简明扼要、深入浅出的理论描述，融学术性和可读性于一体，不仅适合高校心理健康教育专职教师，同时也适合高校学生工作者。本书撰写过程参考了大量的国内外研究者的成果，在此表示诚挚的感谢。由于作者的学识水平和实践知识所限，加之时间仓促，书中难免存在不足之处，敬请读者批评指正。

第一章	高校网络教育和心理健康教育概论	001
第一节	网络教育与网络心理教育	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、现状及发展趋势	041
第四节	现代社会心理健康问题及其对策	069
第二章	普通高校心理健康教育探究	082
第一节	高校心理健康教育目标体系	082
第二节	高校心理健康教育的内容	089
第三节	高校心理健康教育的模式与路径	097
第三章	普通高校网络心理健康教育评估	115
第一节	高校网络心理健康教育评估的概念与特征	115
第二节	高校网络心理健康教育评估指标的原则与构成	118
第三节	高校网络心理健康教育评估的组织实施	121
第四章	普通高校网络心理健康教育的现状	123
第一节	高校学生对网络心理健康教育的认知和需求	123
第二节	高校网络心理健康教育的实施状况	129
第三节	网络时代高校心理健康教育工作的不足	134
第五章	普通高校学生心理健康教育探究	137
第一节	高校学生心理健康及其测评工具	137
第二节	高校学生心理危机及其干预	141
第三节	高校学生心理健康问题及有效应对建议	147
第四节	高校学生积极心理品质及其培养途径	173

第六章	基于网络环境的高校学生心理健康教育理论概述	180
第一节	心理学基础理论和教育学基础理论	180
第二节	马克思主义指导理论	193
第三节	与网络交叉的相关学科理论	205
第七章	基于网络环境的高校学生心理健康教育模式的构建	212
第一节	高校学生心理健康教育网络模式构建的现实意义	212
第二节	高校学生心理健康教育网络模式构建的基础与依据	216
第三节	高校学生心理健康教育网络模式的设计与运行	220
第八章	基于网络环境的高校学生心理健康教育策略探究	235
第一节	网络环境的特点及其对高校学生心理健康教育的影响	235
第二节	基于网络环境的高校学生心理健康教育的具体策略	240
第三节	基于网络环境的高校学生心理健康教育策略体系的构建	246
第九章	基于网络环境的高校学生心理健康教育的思路梳理与研究展望	250
第一节	思路梳理	250
第二节	研究展望	266
	参考文献	268



高校网络教育和心理健康教育概论

第一节 网络教育与网络心理教育

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老师,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,这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,并且对于教师和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,这大大丰富和拓展了书本的知识,使学生在规定的教学时间内,学到了更多的知识。

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、学生和学生之间的相互交流。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，从而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，这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，这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,因而应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。

在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,因而不能简单地“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”“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的被动接受上,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,弥补了自身的不足之处,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,以及在自助机制影响下形成的多极交互主体性的共同作用,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,因而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,因而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