

“互联网+”背景下 中职生心理健康教育策略探究

□张国英

互联网对于教育工作来说更像是一把双刃剑,一方面“互联网+教育”的发展,给教育教学工作创造了许多新的契机,并且丰富了教育资源,拓宽了教育平台,使教育信息化水平不断提升。同时对于学生来说,通过接触互联网能够打开一扇看世界的窗户,快速地获取相应的信息,拓宽自身的知识面,并且互联网也给学生提供了诸多的学习资源。但从另一方面来说,由于互联网中的信息质量良莠不齐,再加上一些不良网站的影响,对于涉世未深且自我控制能力不高的学生来说影响很大,从而引发诸多的心理问题,从这一方面来讲,互联网无疑对青少年教育产生隐患。因此,“互联网+”时代心理健康教育工作的任务更加艰巨,如何对学生加以正确引导以及如何合理利用互联网优势开展心理健康教育是当前教育工作者面临的重大时代课题。对此教师必须加以清醒地认识,深入剖析中职学生群体中常见的心理问题,不断探索科学有效的措施和对策,以更好地促进中职学生的健康成长和学习发展。

一、“互联网+”背景下中职生群体中常见的心理问题

(一) 网络带来的负面影响

“互联网+”背景下中职学生群体中比较常见的心理问题主要表现为对手机电脑这一类网络工具的高度依赖心理。严重的会影响学生的社交、学习,其所带来的心理危害主要表现在以下两个方面:一是社交问题,学生沉迷网络后,会陷入虚拟世界中,对周围事物漠不关心,缺乏人际沟通。二是影响个人的意识倾向,产生不好的心态,影响性格的塑造。

(二) 情绪不良问题

情绪不良问题也是“互联网+”时代中职学生常见的心理问题。情绪不良主要是表现为焦虑、厌怠等消极心理。而之所以会出现这样的消极心理,很大程度上还是受到网络依赖性的影响。

(三) 自我意识缺失问题

互联网给学生创造了一个开放化的信息环境,尤其是伴随着各类新媒体平台快速发展,学生获取信息的渠道日益拓宽,新媒体用户低龄化趋势日益凸显,这给中职学生提供了更多的网络社交途径。而一旦出现一些社会热点事件,来自各方的评论会迅速涌入,这些评论当中不乏一些错误价值导向的内容,而学生在了解热点事件时很容易会被他人的观点带偏,长此以往学生的自主思考能力会严重下降,如果产生思维惰性,就会出现自我意识缺失的问题,难以正确的认识和判断自我,缺乏深度思考。

二、“互联网+”背景下中职生心理健康教育实施的优势

“互联网+”背景下,中职生心理健康教育虽然面临更大的挑战,但同时互联网也提供了一些有别于传统教育的思路 and 手段,要切实提升心理健康教育效果,使心理健康教育更易于被学生所接受,并科学合理地利用好互联网教育的优势。

(一) 隐蔽性

对于中职生来说,他们非常注重个人隐私,面对一定的心理困惑或者是心理问题,他们会下意识地隐藏自己。很少会有学生在现实中主动地去向心理咨询师寻求帮助,因为在现实中他

们有很多的顾虑和束缚,会在意别人的看法和异样的眼光。而互联网则恰恰为心理健康教育提供了更加隐秘的平台,在互联网中,学生可以利用一个虚拟ID的保护,使学生能够暂时抛开现实中的顾虑和束缚,避免在心理咨询中的一些尴尬,从而更好地敞开心扉,积极寻求帮助。

(二) 便捷性

“互联网+”背景下还使心理健康教育更具便捷性。依托于互联网,可以获取优质的心理健康教育资源,包括一些专家讲座、心理案例解读的视频以及一些网络问卷和心理测试,等等。另外互联网也给中职生心理健康教育提供了更为便捷的沟通平台,心理健康教师可以直接利用QQ或者是微信等创建班级群,可以在班级群内不时发布一些关于心理健康知识的科普视频或者是发起心理健康问卷大调查等。这对心理健康知识传播和学生心理健康信息收集提供了便利化的途径。

三、“互联网+”背景下中职生心理健康教育实施的优化策略

“互联网+”背景下针对中职生的心理健康教育,总体思路就是针对当前比较突出的网络心理问题加以引导,同时结合互联网的隐蔽性和便捷性优势构建更为完善的心理健康教育体系,打造更为优质的心理健康教育平台。

(一) 增加网络信息甄别与网络道德培养等的教育内容

“互联网+”背景下针对中职生群体中较为常见的负面情绪、自我意识缺失等问题,首先,学校可以成立专门的课题小组,来对有关的心理健康问

题进行深入分析和研究,创建校本教材,增加关于网络信息甄别、健康使用网络、网络道德规范教育等的内容,使中职生能够接触比较系统且专门的网络心理健康教育。其次,在具体的教学实践中,要结合中职生的身心特点和网络行为特征,制定科学的教育引导策略。

(二) 构建互联网背景下全方位的心理健康教育体系

“互联网+”背景下,为更好地应对中职生的心理健康问题,还要构建以互联网为依托的、全方位的心理健康教育体系,充分利用好互联网的隐蔽性和便捷性优势,提高中职生心理健康教育的发展质量和水平。

(三) 充分利用互联网开展心理健康教育

在当前的互联网时代,针对中职生开展心理健康教育工作时,学校也应当充分利用互联网的优势来提升教育水平。对此,中职学校可以在校内网上建立关于心理健康教育的平台,定期对教育内容进行更新,并且指导学生注册账号,定期进行平台学习。

四、结语

综上所述,互联网的快速发展影响着当代青少年的生活和学习方式,面对网络这把双刃剑,我们需要利用互联网优势积极地探索心理健康教育优化的路径,有效应对网络时代学生出现的各种心理问题。同时也要加快健全和完善心理健康教育体系,发挥学校、家庭和社会的教育合力,为中职生的健康成长保驾护航。

(作者单位:无锡机电高等职业技术学校)

研究型学习的教学案例分析

□王智斌

在国际化快速发展的推动下,国际教育成为越来越多中国高中毕业生的选择。为了能够在大学申请中脱颖而出,很多学生会选择进入国际高中或有资质的国际课程中心学习系统课程。虽然学科知识和语言能力是高中生申请大学时的必备条件,匹配国际教育的研究能力和思维能力也必不可少。帮助学生更好地适应未来的大学生活一直是北语留服国际课程中心的学生培养目标。在国际教育中,学生的思辨能力和研究型学习的能力非常重要,但是现在学生的现状是学习动机不足,研究型学习的方法不够,对于自己能够进行研究型学习的信心不足,也缺少这方面的练习和指导。因此,我在教学中尝试对学生进行研究型学习的指导,并鼓励他们进行数据收集和研究成果的展示。这一教学过程帮助学生提升了对研究型学习的认识 and 信心,对他们日后自发的研究型拓展学习起到了示范作用,也为更多的英语教学场景提供了参考。

一、教学步骤

首先我向学生们介绍了研究型学习项目的目标是培养同学们的思辨能力以及研究型学习的能力,为日后的国际教育做准备。我也在课上向学生们展示了一些常见的研究方法,即获取一手信息或二手信息的方法。获得一手信息常见的方法有:问卷调查,采访和观察相关对象。获得二手信息可以通过阅读相关书籍,获得前人研究的成果,并借鉴应用到自己的研究过程中。整个研究的过程是通过收集信息,总结出每个学生自己的观点或者自己观察到的新现象,最终呈现给更多的人,引起同学们的共鸣或让同学们获得到更多的信息。

在学生了解了研究型学习的主要过程之后,我布置了第一天的任务:选

择一个自己感兴趣的研究话题,我给了学生很多参考的选择,例如,自己最喜欢的手机软件,食堂最喜欢的一道菜等。一方面我在观察他们对这个项目的兴趣,另一方面也在观察什么是他们感兴趣的话题。但是一天之后,我没有收到学生的任何反馈。由此来看,学生的研究型学习动力确实不足,也缺少方法。根据西方教育中的“脚手架理论(Scaffolding)” (Tabak 和 Reiser, 2022),即给予学生支持并提供框架,帮助学生用自己的能力达到更高的成果。我为学生发放了一个表格,这个表格类似于开题报告,上面有针对研究话题和相关探讨问题的一些框架性指导,旨在让学生对思考的维度有一个更具体的理解。

但在学生收到项目计划表后,依然没有推进研究型学习的进程。我在课上再次引导学生选择一个自己感兴趣的研究话题。我提供了两个比较接近学生生活方面的话题,也鼓励学生们去发现更多自己独特的话题。这两个话题就是手机的使用和吃饭的选择。这两个问题是跟学生的生活密切相关的,也是比较有争议的。这个争议体现在学生们渴望使用手机,但学校反对学生使用手机,并要求学生尽可能少用手机。关于饮食的争议在于虽然食堂能够提供健康多样的餐食,但是学生依然喜欢订外卖。我为每个话题设计了3个采访问题,并规定每份问卷要采访3位不同的同学。我将两份问卷表打印之后放在教室里,如果学生没有感兴趣的话题可以自由选择老师提供的问卷调查。教师提供的问卷如下,

学生拿到问卷后开始一周的收集数据任务。一周之后,我和同学们沟通研究型学习的推进情况,发现学生并没有收集到任何数据,所以我想可能他们

需要更多老师的指导。我跟学生商量好研究成果展示的顺序,开始按照顺序带领不同小组的同学进行采访和信息收集。我尽量选择课间的时候带领同学们采访其他同学,这样能够让更多的同学看到是如何采访对象并记录问卷反馈的。这也让他们知道这个项目正在推进,等到他们的顺序,他们也可以这样收集信息。考虑到大部同学都住宿,不方便使用电脑,所以我提出如果他们需要,教师可以帮助他们制作幻灯片。在制作的过程中,我把收集到的数据先进行了汇总,制作了表格,并且每次制作成表格之后都会发给同学确定。之后,我把数据汇总成了柱状图、饼图,并给学生看有没有需要添加的信息。在我们收集到数据之后,我和学生商量的结论,并主要记录了学生的结论。当学生没有结论的时候,我会引导他发现数据中最明显的特点。之后我跟每组学生约时间一起审核了幻灯片,包括幻灯片的顺序和要讲的内容。

很多学生在梳理幻灯片时表现出对上台展示很不自信。进而,我又为学生制作了一个逐字稿的框架,并在里面填上了具体内容。这样在学生不能够有逻辑地组织他们语言的时候,可以参考老师提供的逐字稿。在真正上台的时候,有的学生还是会有不情愿展示自己的研究结果的情况。但是当他拿着演讲稿的时候,他自己的注意力也得到了转移,他会觉得有一页纸拉开了他和同学们的距离,进而能够缓解他们上台的焦虑。

在大约两组同学展示了自己的研究结果后,其他同学开始重视并对研究型学习提起兴趣。有几组同学选择了自己感兴趣的话题,并自己设计了问卷。他们在北京语言大学校园里采访了来

自德国、俄罗斯等国的留学生,获得了很多一手信息,并自己设计了幻灯片。他们的展示风格非常新颖,幻灯片制作也非常精美。在这些同学展示自己的研究成果时,很多同学挑战全英文介绍自己的成果。为了鼓励更多的同学用英文展示成果,我为不太自信的同学们准备了一份参考的全英文逐字稿,有部分同学选择参照英文演讲稿介绍研究成果。这一刻,我感受到在教师耐心的引导下,学生们的个人能力都在自己的努力下得到了提升和锻炼。

这样,有些同学在不能够收集数据,不能够得出结论,以及不愿意再上台展示的时候,他们依然可以有依托,表达得更有信心,进而也比较成功地展示了自己研究结果。

二、教学成果

本次研究型学习的教学过程用时一个月,基本达到了初期的设计目标。学生们在研究型学习的项目推进过程中学会了如何采访相关对象、收集数据并分析筛选最显著的数据特点。学生在进行研究型学习的过程中全程接受到教师的指导和建议,最终形成自己的观点。他们也在研究结果呈现的彩排中学会了如何找到最重要的特点,调整展示的逻辑顺序。在呈现研究结果的过程中,学生克服了不自信和不勇敢的心态,为日后的国际教学求学之路锻炼了心理素质和个人学习能力。虽然很多学生在最终的展示环节不能完全依靠自己的力量完整呈现研究成果,但是,这对学生们是一个非常好的开始,让他们对自己建立信心,让他们对研究的过程有所了解,让他们对未来的研究性学习有更好的理解。

(作者单位:北京语言大学留服国际课程中心)