

“互联网+”视域下高校师生共建心理危机干预体系

向映翠¹, 王荣¹, 姚伟, 吴勤思, 叶思雨, 刘敏*

南通理工学院健康医学院 江苏南通

【摘要】随着高等教育的发展和互联网技术的进步,大学生面临着前所未有的心理挑战。新媒体的发展既带来了便捷的沟通方式,也对心理健康造成了冲击。在此背景下,本文对“互联网+”时代下心理危机进行深入分析,随之提出师生共建大学生心理危机干预体系。这不仅为高校应对大学生心理危机提供理论指导和技术支撑,更能提升大学生的心理健康水平,保障其全面发展。

【关键词】互联网+; 师生共建; 心理危机; 干预体系

【基金项目】江苏省教育科学规划重点课题(B/2022/01/151);南通理工学院2025届“优秀本科毕业设计(论文)培育计划项目(BS202453);江苏省高等教育学会一般课题(2024GZTX098);2024年度国家级大学生创新训练计划项目(202412056009Z);南通理工学院课堂教学改革项目(2023JKT058)

【收稿日期】2024年5月20日 **【出刊日期】**2024年6月21日 **【DOI】**10.12208/j.ssr.20240007

University teachers and students to build a psychological crisis intervention system under the "Internet +" perspective

Yingcui Xiang¹, Rong Wang¹, Wei Yao, Qinsi Wu, Siyu Ye, Min Liu*

School of Health Medicine, Nantong University of Technology, Nantong, Jiangsu

【Abstract】 With the development of higher education and the advancement of Internet technology, college students are confronted with unprecedented psychological challenges. The development of new media has not only brought convenient communication methods but also had an impact on mental health. Against this background, this article conducts an in-depth analysis of psychological crises in the "Internet +" era and subsequently proposes a system of psychological crisis intervention for college students jointly constructed by teachers and students. This not only provides theoretical guidance and technical support for colleges and universities to deal with psychological crises of college students, but also can enhance the mental health level of college students and guarantee their all-round development.

【Keywords】 Internet+; Co-construction of teachers and students; Psychological crisis; Intervention system

2019年末,新冠疫情的爆发使心理危机干预重新成为一个非常有意义的话题^[1]。而当代大学生,作为社会发展的栋梁之才,其成长之路备受社会各界的瞩目。在错综复杂的社会背景下,大学生心理危机干预成为备受关注的议题。在大数据时代的浪潮中,我们迎来了一个信息爆炸的新纪元。在这一背景下,大学生心理危机干预亦迎来了前所未有的发

展机遇^[2]。因此,高校应勇担数据分析与研判的重任,以精准的数据信息为纽带,搭建起与社会各界沟通的桥梁,对大学生心理危机进行深入研究与分析,并采用极具针对性措施进行干预解决,保障互联网时代下的大学生心理健康与安全,携手应对和化解各类危机对学校和社会带来的挑战^[3]。这不仅是一所高校心理健康教育工作的核心要义,更是我们肩负的

¹共同第一作者:向映翠,王荣

*通讯作者:刘敏

神圣使命。

1 心理危机研究对高校发展的重要意义

20世纪70年代初,世界卫生组织(WHO)已将心理危机干预正式列入研究课题^[4]。在当今社会经济与科技的飞速交融中,身处其中的大学生,面临的挑战与问题汹涌而至。青年时期的大学生,在认知、情感和思维层面尚显稚嫩,极易受到外界环境的影响和冲击^[5]。与此同时,互联网技术的迅猛发展,使大学生心理危机事件呈现出前所未有的复杂性。高校在资源调配、制度管理和应对策略上,尚有许多空白等待填补。据统计,近年来,互联网用户中的大学生比例已超过80%,这表明大学生在“互联网+”时代获取信息的方式愈发便捷。然而,面对网络上纷繁复杂、真假难辨的信息,他们如同迷失在森林中的旅人,缺乏有效的指南针。在这种背景下,网络文化悄然影响着大学生的心理活动。而各类心理危机事件,在网络的助推下,迅速成为社会的热点议题,使得高校的危机管理和应对工作面临着前所未有的压力。如何在“互联网+”的背景下,师生携手共建大学生心理危机干预体系,已成为高校治理中亟待解决的新课题。自媒体的崛起,更是让高校心理危机事件的影响力如同涟漪般扩散至社会的各个角落,其潜在的破坏性不容忽视。对于危机学生和事件本身的处理,不仅关乎大学生的健康成长和高校的稳定运行,更是国家和社会稳定的基石^[6]。因此,我们必须高度重视,以科学的态度和有效的策略,应对这一时代的挑战。

信息化浪潮的席卷,使信息传播迅速且复杂,对大学生的知识判断和学习轨迹产生了深远影响,同时也成为心理危机的隐形推手。在危机处理的每一个环节,我们都必须敏锐地捕捉到网络信息的微妙作用,以正面的引导力为锚,抵御不良信息的暗流涌动。大学,这段人生旅程,既是心理成长的断乳期,也是独立与依赖交织的转折点。长期的应试教育使得许多学生社会化道路上稍显迟缓,而大学的开放性和信息的瞬息万变,让过去的经验之舟难以驶过今日的风浪。因此,我们需要从大学生的发展视角出发,紧握时代脉搏,针对层出不穷的新问题、新热点,有针对性地进行心理危机预防和干预,才能切实地提升大学生的心理健康水平和综合素质,保障其顺利完成学习任务,并成为社会需要的栋梁

之才^[7]。

2 互联网背景下大学生心理危机的影响因素

2.1 个体因素

大学生在求知的航程中,遭遇着学习、就业和人际关系等多重风浪的洗礼。在学业领域,他们不得不应对课程以及考试带来的无形枷锁;在就业市场,激烈的竞争、职业道路的迷茫,是他们必须直面的现实;而在人际关系的交织中,与同学、室友、恋人间的摩擦与碰撞,亦使他们的内心充满挣扎。倘若这些压力未能及时得以缓解和处理,它们则会侵蚀着大学生的心灵健康。此外,大学生的心理健康也会受到他们的心理素质、自我认知和情绪管理能力等因素的影响。心理素质包括心理韧性、应对压力、自我调节能力等;自我认知则包括一个人对自己的了解、评价和接受程度;情绪管理能力则包括一个人对自己的情绪的认识、表达和调节能力。如果大学生的心理素质不佳、自我认知不清晰或情绪管理能力不足,他们可能会更容易出现心理问题^[8]。

2.2 家庭因素

家庭环境、教育方式以及家庭关系的和谐与否,无一不对大学生的心理健康产生深远的影响。首先,家庭环境是大学生心理成长的基石。然而,一旦家庭环境陷入紧张或不稳定的状态,大学生便可能因此陷入焦虑、抑郁和自卑等心理困境。其次,家庭教育方式的选择,同样是影响大学生心理健康的关键因素。过于严厉或专制的家庭教育,给大学生带来难以承受的心理压力,甚至可能引发焦虑和抑郁。而放任自流的家庭教育方式,让大学生在自由中迷失方向,缺乏应有的责任感和自律能力。最后,家庭关系对大学生心理健康也有着一定的影响。良好的家庭关系会助力他们建立健康的人际关系和情感连接。而紧张、冲突或冷漠的家庭关系,让大学生在孤独、焦虑与抑郁中徘徊不前^[9]。

2.3 社会因素

在现代社会的纷繁复杂中,大学生心理危机的成因愈发凸显其重要性。社会变革带来的不确定性,让大学生们感到迷茫和焦虑。经济发展的不平衡,给大学生们带来了沉重的压力。他们面临就业市场的严峻挑战,职业选择的迷茫,以及未来发展的不确定性。社会不公平现象,让大学生们感到挫败和无望。贫富差距的扩大、社会阶层的固化、机会的不

平等, 让他们对社会现实感到不满, 对自己的未来感到担忧。文化冲突也如同一股暗流, 悄然影响着大学生的心理健康。在多元文化的交织中, 他们可能面临文化认同的困惑、价值观的冲突以及文化适应的困难。这些困扰让他们感到失落、孤独和困惑。此外, 社会中的人际关系问题, 也牵动着大学生的心弦。对他们的心理健康产生影响。

3 “互联网+”视域下心理危机干预体系建设

3.1 完善校园网络监管机制

3.1.1 构建数据收集系统

完善高校对网络的管理, 这主要是从技术方面进行分析和考虑的, 使用技术手段屏蔽一些外部的网络信息, 能给学生提供一个比较健康和纯净的校园网络环境, 利用大数据挖掘和分析技术, 关注学生在网络上的言论和行动, 能够及时掌握学生的心理状况, 及时对其进行干预工作, 预防心理危机事件的发生。

(1) 需求分析

首先, 要明确干预体系的需求。这包括需要收集哪些心理特征数据、如何对这些数据进行分析以获取学生的心理健康状况、数据收集和分析的目的等。干预体系应能够整合各类心理健康资源, 为用户提供完善的心理健康服务, 并具备个性化推荐能力, 根据用户的心理特征和需求, 提供个性化的心理健康建议和服务。

(2) 系统设计

基于需求分析的结果, 设计系统的整体架构, 包括数据收集与存储层、数据分析与挖掘层、决策与推荐层以及资源整合与服务层。数据收集与存储层负责通过移动应用、传感器等设备收集用户的心理特征数据, 由于当前大学生对于互联网具有较大依赖程度, 可以在每个班级设置心理安全信息员, 通过微信、QQ、微博以及抖音等社交网络平台收集学生的心理特征数据, 并将数据存储在数据仓库中。数据分析与挖掘层则利用大数据分析技术对数据进行处理和挖掘, 提取出心理健康指标。决策与推荐层则根据这些指标和需求生成个性化的心理健康建议和服务推荐。最后进行资源整合与服务层整合心理健康资源, 为用户提供全方位的支持。

(3) 技术选型与实现

选择适合的技术和工具来实现系统。例如, 可

以利用移动应用和传感器设备来收集数据, 采用云计算和大数据技术来存储和分析数据, 同时, 为确保数据的安全性和隐私保护, 应采用数据加密和安全传输等技术。

(4) 用户参与与反馈

鼓励学生积极参与心理数据收集活动, 并提供反馈, 这有助于优化数据收集的过程, 提高数据的准确性和有效性。同时通过定期的问卷调查或访谈, 了解学生对系统的使用体验和满意度, 以便不断完善系统功能和提升用户体验。

(5) 合作与资源整合

高校应与心理健康机构、专业机构相关部门建立合作关系, 共同推动心理数据收集系统的建设与发展。这不仅可以提供更丰富的心理健康资源与服务, 还能促进资源共享和优势互补。相关部门也需要提高管理体系的开放程度, 对信息资源进行共享, 防止出现数据孤岛问题, 保证其作用得到有效发挥。

(6) 培训与宣传

针对系统使用者即高校学生和工作人员, 开展必要的培训和宣传活动。帮助他们了解系统的功能、操作方法和重要性, 提高他们对心理健康问题的认识和重视程度。

3.1.2 完善网络交流机制

充分利用互联网技术提升高校之间的交流与合作。建立高校交流网站或平台, 设置学术交流板块、项目信息发布板块、交流成果展示板块等, 使得高校间的合作项目和机会信息能够更高效地传递和交流。举办学术研讨会、学术报告以及推行学术交流计划等方式, 以促进师生之间的学术交流和研究合作。同时, 也可以邀请国内外优秀学者来校进行学术讲座, 或者开展国际学术交流活动, 从而扩大高校之间的交流合作范围。

3.2 搭建互联网教育平台

3.2.1 平台定位与目标

明确平台的定位和目标。高校互联网心理健康教育平台应致力于为学生提供便捷、高效、个性化的心理健康服务, 帮助他们解决心理困扰, 提升心理素质, 促进全面发展。

3.2.2 平台功能设计

心理健康知识普及: 通过图文、视频等多种形式, 向学生普及心理健康知识, 提高他们的心理健

康意识。在线心理测评: 提供多种心理测评工具, 帮助学生了解自己的心理状态, 发现潜在问题。在线咨询与辅导: 邀请专业的心理咨询师入驻平台, 为学生提供在线咨询和辅导服务, 帮助他们解决心理问题。心理课程与讲座: 定期发布心理健康课程, 邀请专家学者进行线上讲座, 丰富学生的心理教育资源。朋辈交流与互助: 设立交流社区, 鼓励学生之间分享经验、交流心得, 形成积极向上的心理氛围。

3.2.3 技术实现与保障

利用互联网技术: 采用云计算、大数据、人工智能等先进技术, 实现平台的稳定运行和数据的安全存储。优化用户体验: 注重平台的界面设计、操作流程等方面的优化, 提高用户的使用体验。确保数据安全: 加强数据的安全保护, 防止用户信息泄露或被滥用。

3.2.4 推广与运营

加强宣传推广: 通过校园媒体、社交平台等多种渠道, 宣传平台的优势和特点, 吸引更多学生使用。持续更新与优化: 根据用户反馈和需求, 持续更新平台内容, 优化功能设计, 提升服务质量。建立合作机制: 与校内外的心理健康机构、专业团队建立合作关系, 共同推动高校互联网心理健康教育的发展。

3.3 构建互联网反馈平台

高校互联网心理健康教育反馈平台应成为连接学生与心理健康教育服务提供者之间的桥梁, 旨在收集学生对心理健康教育活动的反馈, 以便更好地调整和优化服务内容和形式。反馈界面的设计应简洁易用清晰明了, 易于操作且方便学生提交。同时, 反馈内容应涵盖多个方面, 包括课程质量、活动效果、咨询体验等, 以便学校能够全面了解学生的需求和感受。其次, 应建立有效的反馈处理机制, 确保每一条反馈都能得到及时、专业的回应。而对于重要或紧急的反馈, 应建立快速响应机制, 以便及时解决学生的问题。而数据的收集及深入分析, 可以了解学生对心理健康教育服务的满意度、存在的问题以及改进的方向。故应加强数据的分析及利用。最后, 在构建反馈平台时, 应充分考虑学生的隐私保护需求, 确保反馈信息的安全性和保密性。同时, 也应加强平台的安全防护措施, 防止数据泄露或滥用。

3.4 创新心理危机干预形式

3.4.1 利用在线平台提供实时心理支持

构建在线心理咨询平台, 为学生提供随时随地的心理支持。学生可以通过平台与心理咨询师进行实时沟通, 分享自己的困惑和问题, 获得专业的建议和指导。利用社交媒体、论坛等渠道, 开设心理健康话题讨论区, 鼓励学生之间互相分享经验、提供支持, 形成积极的心理健康社区氛围。

3.4.2 开发心理测评与预警系统

结合大数据和人工智能技术, 开发在线心理测评系统, 通过问卷、量表等方式, 对学生的心理健康状况进行定期评估。根据测评结果, 建立心理危机预警库, 对存在心理危机的学生进行及时预警和干预, 防止危机的进一步发展。

3.4.3 推出心理健康教育在线课程

设计并开发一系列关于心理健康教育的在线课程, 涵盖心理健康知识、心理危机应对技巧等内容, 供学生自主学习。通过视频、动画、案例分析等多媒体形式, 使课程内容生动有趣, 易于理解, 提高学生的参与度和学习效果。

3.4.4 利用虚拟现实(VR)和增强现实(AR)技术

探索将VR和AR技术应用于心理危机干预中, 为学生创造沉浸式的体验, 帮助他们更好地理解 and 应对心理危机。例如, 通过VR模拟场景, 让学生体验并学习如何应对压力、焦虑等情绪问题; 利用AR技术展示心理健康知识, 以更直观的方式帮助学生理解心理健康的重要性。

3.4.5 加强隐私保护与信息安全

在创新心理危机干预形式的过程中, 应始终关注用户的隐私保护和信息安全问题。可以采用先进的加密技术和安全措施, 确保学生的个人信息和咨询内容不被泄露或滥用。

4 师生共建心理危机干预体系

4.1 师生共建的概念

“师生共建”这一概念最早指一种以人才培养需求为导向, 以学生创新意识培养为实践内容, 由具有共同价值目标、知识技能互补的在校学生与教师共担职责的组织形式^[10]。

4.2 师生共建的机制

建立师生共同参与的心理危机预防机制, 通过

开展心理健康教育和宣传活动,提升师生对心理危机的认识和理解,共同营造良好的心理健康氛围。鼓励师生共同参与心理危机的预防工作,如组织心理健康讲座、心理情景剧等活动,提高大学生的心理素质和应对能力。

4.3 师生共建的系统

构建师生协同的心理危机识别与评估系统,教师通过课堂教学、日常观察等方式,及时发现学生的心理问题,并进行初步评估。学生可以通过心理健康热线、电子信箱等渠道,主动寻求帮助,分享自己的心理困惑。师生共同参与心理危机评估会议,对学生的心理状况进行全面、深入的评估,确定是否需要进一步的干预。

4.4 师生共建的干预

实施心理危机干预与师生合作,根据心理危机的严重程度和学生的需求制定相应的干预计划,包括心理咨询、团体辅导和训练等。教师担任心理咨询师或辅导员,提供专业建议和支持;学生可以通过参与团体活动和分享他们的经验获得同伴的支持和帮助。根据这些反馈,对心理危机干预体系进行调整和优化,以提高其针对性和有效性。学生在心理危机干预中更容易沟通和合作。他们可以通过定期的会议、工作坊等形式交流,鼓励学生在心理危机干预中一起工作,解决问题和挑战。还可以建立互助小组或志愿者团体,积极参与心理危机干预工作,并为学生的心理健康做出贡献。师生的共同参与和协作有助于建立一个全面、系统、有效的心理危机干预体系。

5 “互联网+”视域下高校师生共建心理危机干预体系

“互联网+”视域下构建高校师生共建心理危机干预体系需要充分利用互联网的便捷性和互动性,促进师生之间的深度参与和协作,共同应对大学生心理危机。首先,应建立一个师生共建的心理危机干预网络平台,该平台可以包括各种模块,例如在线心理测评、在线咨询和辅导、在线课程和讲座。通过该平台,学生可以轻松获取心理健康知识,进行自我评估,寻求帮助。教师可以通过该平台及时了解学生的心理状况,为他们提供适当的指导和支持。其次,通过平台促进教师和学生之间的沟通和协作。教师可以在平台上定期发布有关心理健康的信息和

资源,并鼓励学生关注心理健康问题。学生可以通过平台向教师反馈自己的心理状况和需求,寻求专业建议和帮助。此外,通过使用大数据技术,平台可以识别潜在的心理危机风险,并启动预警机制,通知相关教师和学生进行干预。此外,应建立心理危机干预的培训和支撑系统。教师和学生应该接受适当的培训和活动,以提高他们在心理危机干预中的能力。学校也应该建立专门为心理危机干预的团队或机构,以提供全方位的支持和帮助。此外,在建立心理危机干预系统的过程中,平台必须加强安全措施,以确保数据安全。总之,“互联网+”视域下构建高校师生共建心理危机干预体系是一项系统工程。需要各个组织和教育主体的积极参与。通过搭建网络平台、加强沟通与协作、建立预警机制、提供培训支持以及保障隐私安全等措施的实施,可以构建一个高效、便捷、安全的心理危机干预体系,为大学生们的心理健康保驾护航。

6 结束语

在互联网时代,对于大学生心理健康是把双刃剑。高校必须因势利导地利用互联网,在变局中开新局,加快适应信息化时代的发展步伐,不断探索心理健康教育的新途径和新方法,有效地提高大学生心理危机干预能力,并努力提高心理健康教育的质量和水平。

参考文献

- [1] Warnecke Tom. Acute Crisis States as A Presenting Issue and Some Psycho-physiological Interventions [J]. Body, Movement and Dance in Psychotherapy, 2021, 16(1):19-31.
- [2] 李彤彤,李坦,郭栩宁.基于社交媒体大数据的大学生心理危机预警[J].现代远程教育研究,2021,33(4):92-101。
- [3] 马晓清.互联网时代大学生心理危机预防教育[J].教育观察,2019,8(40):67-68.
- [4] 王建国.大学生心理危机干预的理论探源和策略研究[J].西南大学学报(社会科学版),2007,51(3):88-91.
- [5] 范亚丽.大数据环境下高校学生心理健康教育途径的创新研究[J].吉林农业科技学院学报,2019,28(3):20-22。
- [6] 张文芳,同雪莉.大数据时代高校心理健康教育模式创新路径[J].陕西理工大学学报(社会科学版),2019,37(5):71-76.

- [7] 邱欣红, 侯庆红.家校联合转危为机: 大学生心理危机干预家校联合的现状研究[J].科教导刊, 2019(7):181-182.
- [8] 贺晴,梁军.互联网背景下大学生心理危机预防与干预机制探究[J].互联网周刊,2024(11):82-84.
- [9] 姚艳婷.互联网时代大学生网络心理危机的干预策略研究[J].中国新通信, 2023,25(12):125-127.
- [10] 阎世梁,张华,肖晓萍,等.师生共建科研团队构建创新人

才培养平台[J].实验室研究与探索,2009,28(3):8-11.

版权声明: ©2024 作者与开放获取期刊研究中心(OAJRC)所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS