

网络心理教育模式的问题反思与发展策略

俞亚萍

(南京师范大学 教育科学学院, 南京 210097; 江苏理工学院 教育学院, 江苏 常州 213001)

【摘要】 从实然的层面剖析现有网络心理教育模式的内涵、特征与问题反思, 从应然的层面提出网络心理教育模式应注重自主发展、平等交互、育人至上、积极正面、系统整合等发展理念, 并从改进方式、创新机制、优化队伍、加强文化、提升合力等方面入手, 提出网络心理教育模式的发展策略, 以更好地促进青少年心理的和谐发展。

【关键词】 网络心理教育模式; 问题反思; 发展策略

【中图分类号】 G642 **【文章编号】** 1003-8418(2016)04-0123-03

【文献标识码】 A **【DOI】** 10.13236/j.cnki.jshe.2016.04.034

【作者简介】 俞亚萍(1976—), 女, 江苏无锡人, 南京师范大学教育科学学院博士生, 江苏理工学院教育学院党总支书记、副研究员。

一、网络心理教育模式的问题反思

网络心理教育模式虽然具有传统心理教育无法比拟的新特征, 但它尚处于发展初期, 在实践过程中仍存在一定的局限性, 诸多方面有待完善。

1. 教育内容知识化

有些学校和心理教育机构在实施网络心理教育的过程中, 简单地认为网络心理教育就是通过网络这个平台教给学生心理学知识的过程, 无论开展心理学知识专题讲座, 还是进行心理学知识宣传, 强调的都是对心理学理论知识的掌握。然而, 对心理学知识的学习不等同于其心理素质的提升和完善, 也不等同于其心理调适技能的掌握和运用。将心理学知识像传统的学科知识一样灌输是不合理、不科学的, 没有体现网络心理教育的本质和特色。

2. 人文关怀缺失

心理教育的突出特征是人文关怀, 心理教育要真正发挥作用必须建立在唤起学生情感共鸣和亲身体会的基础上。目前网络心理教育模式大多追求内容丰富、快捷方便, 重视青少年获取信息的便捷, 忽视了情感上的沟通, 特别是情感上发现、感悟及认同的过程。网络心理教育模式中交流双方以虚拟化的形式交往, 实体间的相互分离一定程度上影响情感的交流和传递, 网络上文字、图片的频繁交互也难以提供真实情境的体验, 一旦习惯了通过电脑倾诉自己的内心秘密, 往往容易导致青少年逃避现实, 变得更加封闭。

3. 教育深度受限

通过网络多媒体技术能增强心理教育的视听效果, 利用聊天平台能及时增进双方的互动, 但网络心理教育毕竟是间接沟通, 不像传统心理教育那样的直接和具体, 往往无法建立一种连续性的咨询关系, 不利于实现深层次的理解和对话。而有效的心理教育必须建立在双方真诚、坦诚和开放的对话基础上, 虚拟世界的不确定性一定程度上增加了相互理解的难度, 使心理教育的深度受到影响。

4. 教育条件制约

网络心理教育的基本要求是网络运行正常、快速便捷, 教育双方都必须具备便利的上网条件, 这对于经济不发达地区来说, 还存在众多不可回避的现实问题, 如具体的办公场地、设备以及心理教育者的报酬等。特别是网络心理咨询师的缺乏、专业化水平不够成为制约网络心理教育发展的重要方面。同时, 传统心理教育中常用的心理仪器、特殊的心理训练方法和心理治疗技术也难以通过网络实施, 为心理咨询师准确测量和判断带来困难。

5. 教育合力缺乏

网络心理教育是一个涉及社会众多组织和机构的系统工程, 只有各个层面都各司其职、恪尽职守、资源共享, 才能构建心理教育合力体系, 更好地发挥网络心理教育模式的功能。但目前网络心理教育建设还没有实现体系化, 孤军奋战是现阶段网络心理教育的主要形式。各类网络教育平台各自为政, 相互间缺少信息的流动和交互, 阻碍了信息资源的有效整合, 造成了重复建设的资源浪费。

二、网络心理教育模式的发展理念与策略

理念的反思与建构是教育改革、实践和发展的思想先导。科学的网络心理教育理念是网络心理教育模式建构的基础,是其发展和完善的标尺,是取得教育效果的基本保证。

1. 发展理念

(1)自主发展。目前重障碍、重矫正的心理教育正悄然地转变为重发展、重预防的辅导模式。由面对面地服务于少数人转为通过网络服务多数人,由关注现实问题转向关注发展问题,由消除咨询者心理障碍转向促进其心理的健康发展,赋予了心理教育现代意义上的内涵。网络心理教育模式的构建必须注重受教育者的发展性和主体性,要以挖掘心理潜能、完善人格品质、促进身心整体健康发展为教育目标。网络心理教育的内容、方式、进度的选择应遵循青少年身心发展的特点和规律,充分考虑不同个体的差异和发展阶段性,通过各种有针对性的教育、训练和辅导活动,激发青少年自主发展的心理能量,调动其学习的主观能动性,鼓励自我教育、自我体验、自我发展,自主解决成长过程中的各种心理问题。

(2)平等交互。没有交流就没有真正的教育。网络的交互式沟通有利于青少年由被动接受灌输变为主动参与交流,在互动对话中自然而然地接受引导。借助于网络提供的平等对话平台,青年学生一旦遇到心理困惑时,通过QQ、飞信、EMAIL等方式与咨询老师直接进行沟通交流,能及时缓解其紧张心理和焦虑情绪;也可以通过论坛、微博等方式缓解自己的心理压力,得到更多朋辈的理解和安慰。对话交流中已不存在纯粹的教育者和被教育者,双方在对话中相互影响、相互促进、共同成长。

(3)育人至上。心理教育的核心价值是发展提升、塑造完善人格,网络心理教育模式的构建必须以此为指导和规范,不能脱离以人为本、发展人性这一根本目的。从网络文化特点出发,网络心理教育者在关注青少年心理知识的获得及技能的掌握基础上,更应重视其全面协调发展,帮助他们身处网络虚拟世界仍能切实感受真实世界人文关怀的温暖,成为情感丰富、情操高尚的人。网络心理教育者应改变传统心理教育干预式、“患者”治疗式的方法,继承和发展“以来访者为中心”“无条件关注”等核心理念,高度关注人的发展,提供最人性化的心理教育模式,积极倾听、换位思考、平等对待,设

计真正适合青少年身心发展特点,满足其心理需求的教育活动。

(4)积极正面。积极心理学是致力研究人的发展潜力和美德等积极品质的新科学,主要研究人自身的积极因素,主张以人固有的美德作为心理学出发点,倡导用积极的眼光对人的心理现象做出解读与诠释,激发其内在的积极力量,最大限度地挖掘其潜力^[1]。积极心理学不过于集中于人的心理问题,而转移为探求如何有效地促进人的发展,帮助人们获取幸福生活。这一思想引导网络心理教育模式构建更加注重心灵和品德的培养,通过更加平等、理解、信任的沟通方式,用积极的人性观和思维方式去认识和引导青少年,用积极的心态和技术去解决发展过程中的问题。

(5)系统整合。网络心理教育是信息时代育人的重要部分,应将其纳入教育的总系统中,从人的心理发展和教育目标的整体性出发,建成个体与集体、直接与间接、网上与网下、校内与校外的立体平台,发挥各方面的优势,多层次开展工作。整合网络心理教育不是各种模式机械拼凑、平均用力,而是要以科学的系统论为依据,强调整体协调、重心突出、特色分明。不仅要实现内容、资源的整合,更要实现理念与目标的整合;不仅要与教学、管理等工作整合,更要与信息技术发展、网络安全管理 etc 有机整合,最终实现整体大于部分之和的效果。网络心理教育模式的整合还要体现动态性,应随着技术的进步和研究的深入,不断更新教育理念、完善教育模式和丰富教育手段。

2. 发展策略

网络心理教育模式是开放的、发展的、进化的。探寻和建构一个更为理想、合适的心理教育模式,需要长期实践探索。从改进方式、构建系统、创新机制、优化队伍、加强文化、提升合力等入手,可以有机地整合资源,促使网络心理教育模式发挥其应有的作用和功能。

(1)改进网络心理教育方式。目前网络的主力军大多为青少年,正值“心理性断乳”的人格再构期,处于人生重要的过渡阶段。伴随新媒体长大的青少年具有与以往同龄人不同的心理发展特征,开展网络心理教育应调整思路,采用“五理”教育方式。“五理”即指“依据法理、讲清道理、注重情理、善于清理和引导自理”。“依据法理”要求教育管理者积极引导青少年了解并遵守使用网络的法律法

规,避免因无知而出现网络犯罪等情况;“讲清道理”是指通过各种途径帮助青少年辨别网络的利弊,引导他们合理、适度地使用网络;“注重情理”是指充分理解掌握青少年的心理特点,动之以情、晓之以理,赢得他们情感上的接受和认同;“善于清理”是指应对各类网络心理和行为问题进行分类梳理,力争因“材”施“育”;“引导自理”是指在教育管理过程中给予适度的成长空间,引导青少年自我教育、自我管理和自我完善^[2]。通过“五理”并用的教育方式更有效地引导青少年养成正确的网络心理和行为。

(2)创新网络心理教育机制。机制建设是为了保障网络心理教育的有效实施。一方面,要构建并加强网络心理辅导和传统心理辅导的联动机制。传统心理教育主要实施面对面的教育和引导,具有交流深入、教育持续性强的特点,有利于长期跟踪、循序渐进地予以指导。心理教育工作者应有效地将网络与传统心理教育模式结合,充分发挥两者的优势,实现功能互补,最大限度地满足青少年的个性需求。另一方面,要构建和加强网络心理教育与网络道德教育的联动机制。心理教育与道德教育是素质教育非常重要的两个方面。两者相辅相成,能更有效地服务于青少年的健康全面成长。

(3)优化网络心理教育队伍。网络心理教育对教育工作者提出了更高的要求,除了要求具备基本的心理教育理论、专业技能和实践经验,还要求具备现代科技意识和创新精神,能熟练掌握网络技术并将其运用到心理教育实践中。为实现这一目标,就要建立一支以心理学教师、心理辅导专职人员为主,以思政课教师、信息管理员、学生辅导员及行政管理人员等为辅,专兼结合的网络心理教育者队伍,通过“定岗位、定团队、定职责”来明确各自的职责和工作范畴。一方面要发挥心理学专业教师利用课堂这一最大的受众平台,传授专业性的心理教育知识,帮助青少年提高心理素养;另一方面要发挥兼职队伍在日常教育管理中潜移默化的影响和有针对性的引导,帮助青少年解决实际心理困惑。教育行政部门和学校应定期组织专门培训,不断充实网络心理教育的队伍,提高教育者的职业素养和业务能力,使之成为名副其实的网络灵魂工程师。

(4)培育网络心理教育文化。在网络中反映出的心理和行为是其本人在现实生活中的折射与再现,与道德素质和责任意识密切相关。为此,非常

有必要将青少年网络心理教育融入到现实的校园文化中。一方面,学校应有效利用文化艺术、社会实践、志愿服务、科技创新等活动平台,深化感恩教育、诚信教育、自律教育、责任教育等教育活动,引导青少年在文化生活中合理分配时间,多渠道获取知识,加强与他人的交往,学会抒发真情实感。另一方面,学校应依托学生心理社团等组织,构建心理教育互助体系,引导学生自主开展丰富多彩的心理教育活动和广泛的心理沟通和交流。由于虚拟性带来的安全感能使学生卸下心理负担畅所欲言,所以在网络心理互助体系中更能够发现心理异常的学生,及时给予帮助和引导。无论是在社团活动中得到的感悟,还是帮助他人带来的积极体验,都有利于调动学生自我教育、同伴教育、朋辈互助的积极性,从而不断提高自我认知和自我调节的能力。

(5)提升网络心理教育合力。根据大教育观的理念,家庭教育、学校教育和社会教育三位一体,缺一不可。网络心理教育模式同样需要构建纵向空间序列上的家庭网络心理教育、学校网络心理教育与社会网络心理教育三大系统。这三个系统只有形成一个有机的整体,并充分发挥合力才能更好地实现教育效果的最大化。家庭教育中,父母应该主动承担早期教育和管理责任,加强与孩子的沟通,及时了解其思想动态,帮助孩子养成良好的性格和习惯。学校则有义务承担起学生全面发展的主体责任,通过完善校园网络舆情平台,传播科学、文明、健康的网络文化,加强心理教育队伍建设等有效措施疏导和解决学生的心理障碍,帮助学生养成自律意识和责任意识。从社会层面来说,要尽快建立健全网络立法、加强网络监控、完善网络管理、净化网络环境,为青少年的健康成长营造良好的社会氛围。通过家庭、学校、社会三方面资源的有机整合,做到优势互补、责任共担,为加强网络心理教育、提升网络教育成效形成合力。

【参考文献】

- [1]崔景贵,黄亮.当代职校生心理健康教育模式的理论构建[J].职教论坛,2013,(7):4-5.
 - [2]俞亚萍.高职学生网络心理教育模式建构探讨[J].职教论坛,2014,(8):22-23.
- 基金项目:国家社科基金教育学一般课题“职校生心理与积极职业教育范式研究”(课题批准号:BJA130094)。

(责任编辑 朱旗)