

网络环境下高职心理学教学与心理干预策略

朱运琴 林伟琪

新疆铁道职业技术学院

DOI:10.32629/er.v9i6.7132

[摘要] 网络环境下，高职学生面临惰性心理、自卑心理等突出问题，传统心理学教学与心理干预方式亟需创新。本文在分析高职学生主要心理问题的基础上，提出将传统教学与网络技术深度融合，构建网络咨询平台并建设优秀校园文化。进而，探索基于大数据的心理预警机制、线上团体辅导及VR/AR沉浸式训练等创新干预路径，并从师资培训、家校社协同、质量评估三方面建立协同保障体系。通过多维度、系统化的网络心理教育模式，可有效提升高职心理学教学的针对性与实效性，促进学生心理健康与全面发展。

[关键词] 网络环境；高职教育；心理学教学；心理干预

中图分类号：G444 **文献标识码：**A

Strategies for Psychology Teaching and Psychological Intervention in Higher Vocational Education in the Digital Age

Yunqin Zhu, Weiqi Lin

Xinjiang Railway Vocational and Technical College

Abstract: In the digital age, higher vocational students face prominent psychological issues such as inertia and low self-esteem, making innovation in traditional psychology teaching and psychological intervention methods an urgent priority. Based on an analysis of the primary psychological problems among higher vocational students, this paper proposes the deep integration of traditional teaching with digital technology, the establishment of an online counseling platform, and the cultivation of a positive campus culture. Furthermore, it explores innovative intervention pathways including big data-driven psychological early warning mechanisms, online group counseling, and VR/AR immersive training, while establishing a collaborative support system encompassing teacher training, home-school-community cooperation, and quality assessment. Through a multidimensional and systematic digital psychological education model, the relevance and effectiveness of psychology teaching in higher vocational education can be effectively enhanced, thereby promoting students' mental health and all-round development.

Keywords: online environment; higher vocational education; psychology teaching; psychological intervention

引言

随着社会主义现代化建设进程的不断加快，社会对优质人才的需求持续增加，高职院校作为职业人才培养的排头兵，肩负着为国家和社会发展输送人才的重要职责。特别是在网络环境下，网络信息呈现出碎片化特征，一些负面、不实信息容易对学生的心理健康带来影响，使得学生在学习、就业、情感等方面面临着多重压力，容易出现惰性、自卑、厌学等心理问题，不利于学生的健康成长。因此学校应跟随网络环境发展变化，结合高职学生的心理特点与心理变化，积极落实心理健康教育，及时对学生心理问题进行正确干预，打消学生负面情绪，满足新时期的人才培养需要。

1 高职学生的主要心理问题

1.1 惰性心理

与高校学生相比，高职生的学习基础相对薄弱，自动能力比较差，存在明显的惰性心理，在学习专业知识时通常缺乏学习兴趣和积极性，缺乏相对完善的职业规划。正是这种心理的存在，使得高职学生在学习方面的投入不足，拖延成性，被动式学习成为常态；生活方面缺乏锻炼，作息紊乱，自我管理比较松懈，学习成绩始终不够理想^[1]。并且，长期以来我国教育工程普遍存在“重理论，轻实践”的情况，这使得原本就对学习抱有消极态度的高职学生缺乏实践能力，很难适应当前高职学习进度，进而丧失学习的动力和自信，严重时将会出现厌学等心理情况。这样的惰性心理影响了高

职学生对学习成长、职业发展的思考，不愿意主动去改变现状。

1.2 自卑心理

在高职学习群体中，自卑心理是一种相对普遍存在的负面心理状态，通常指学生的自我认知偏差，具体表现为对自己的能力、品质等存在较低的评价，进而在心理层面上产生一种缺乏自信、轻视自己的情感表现。在学习方面，高职学生通常会因自身的专业基础薄弱，进而在面对专业知识学习时，容易产生畏难情绪，觉得自身很难对课程内容有准确的掌握，遇到难题就会轻易放弃，缺乏主动学习的积极性^[2]。而在求职过程中，高职生在面临激烈的竞争时，通常认为自己没有优势，从而产生自我否定、自我打击的想法，在面试过程中缺乏自信、表现紧张。自卑心理的存在，对学生的专业学习和未来成长带来巨大影响。

2 基于网络环境的高职心理学教学与心理干预措施

2.1 传统教学与网络结合，创新心理学教学模式

在网络环境下，高职教育不但要做好专业知识讲解，还需着重加强学生心理健康培育，不断创新并改进心理学教学模式，开设符合学生特点的心理学课程。在日常的课堂教学中，教师要引导学生重拾自信，明确学习动机和目标，结合专业内容规划好未来，持续强化自主学习意识，并根据学生当前的心理状态，为其提供针对性的指导和建议，督促学生进步，确保未来能够更好地投入到学习和生活中。在此期间，教师要善于应用网络信息技术，积极推行混合式教学模式，通过线上预测、线下研讨、线上巩固的方式，创新心理学教学模式，带给学生全新的学习体验^[3]。例如：学生根据教师指引，通过在线平台完成理论学习、人格测评后，通过线下分组的方式围绕某一话题如网络暴力干预等展开讨论，然后通过线上提交讨论结果，这样既能帮助教师了解学习心理状态，又能激发学生的主动学习动力。此外，教师应科学建立心理评价机制，以网络平台为依托与学生展开互动交流，了解学生在学习、生活等方面的困难，对其心理状况做出科学评价，采取有效措施解决其心理问题，进而引导学生可以更好地认识自己，提高心理健康教育的针对性。

2.2 构建网络咨询平台，加强学生心理辅导

大部分的高职院校均设有心理辅导室，但实际利用率并不高，一方面是学校的重视度不足，另一方面是许多学生不愿意袒露自己的隐私和心理问题，影响了心理学教学效果。针对此类情况，高职院校可借助先进的信息技术，搭建一个校园心理咨询平台，这个平台支持匿名留言，学生无需担心隐私暴露，或者羞于表达自己的心理问题，可以在学校论坛、QQ群等平台中大胆表达自己面临的困境。心理辅导员定期登录平台，接收学生的私信和电子邮件，及时解答他们的疑惑，根据学生当前可能存在的心理问题，采取有效的心理干

预和疏导措施。此外，心理辅导员还可以适时发布一些心理健康方面的帖子，对学生群体的共性问题展开全面分析，从专业学习、人际交往、成长烦恼等学生感兴趣的方面入手，开设专门的主题辅导，主动与学生展开互动交流，帮助学生解决心理问题^[4]。在这样的网络咨询中，高职教师和心理辅导员可以准确把握每位学生的心理状况，利用自身专业优势帮助他们排忧解难，提高心理教育、心理辅导的针对性，全面提升学生心理健康程度。

2.3 建设优秀校园文化，促进学生心理健康

为促进高职学生身体与心理的健康发展，高职院校应在做好课堂教育、网络疏导的基础上，从校园文化建设方面入手，努力为学生营造良好的校园环境，充分借助校园文化这一软实力，带动学生身心的健康成长。具体来讲，学校要定期开展丰富多样的校园文化活动，为学生枯燥的校园生活增添几分活力和趣味性，帮助他们开阔视野，了解更多专业领域的知识，在良好的校园实践活动中提升学生的道德素养，促进人际交往。考虑到网络环境复杂多变，为减少网络不实信息对学生心理健康的影响，高职学校可积极打造沉浸式网络文化环境，带领学生塑造积极心理场域。例如：充分利用校园管网、微信公众号等平台，建设“校园心理健康微剧场、成长故事汇”等专刊，定期向学生推送学校原创的心理漫画、书籍等等，尝试从同龄人视角出发向学生传递正能量。通过打造优秀校园文化，学生可以在校园文化的熏陶和感染下，形成正确的思想观念和心理状态，学会以积极的态度面对专业学习和未来生活，努力成为身心健康发展的优秀人才。

3 基于网络环境的高职心理干预创新路径

3.1 构建基于大数据的学生心理预警机制

高职院校应充分利用校园网络平台和日常管理系统中积累的学生行为数据，如在线学习参与度、宿舍门禁记录、图书馆借阅频率、校园卡消费变化等，结合定期的心理健康测评结果，建立学生心理状态的大数据监测与预警模型。通过数据挖掘与机器学习算法，识别出可能处于心理危机边缘的学生群体，例如长期缺勤、社交回避、消费骤减或骤增等异常行为模式。心理辅导中心可依据预警信息，主动联系相关学生进行访谈或推送定制化的心理支持资源。同时，学校可开发轻量化的心理自评小程序，鼓励学生定期匿名填写情绪日记或压力自测，系统自动生成情绪变化曲线，当连续出现负面情绪高分值时，自动向辅导员或心理教师发出提示。这种数据驱动的预警机制能够突破传统干预“等待求助”的被动局限，将心理干预的关口前移至问题萌芽阶段，有效降低极端心理事件的发生风险。

3.2 开展线上团体心理辅导与主题工作坊

针对高职学生普遍存在的惰性心理与自卑心理，传统的

个体咨询往往因学生羞于开口而效果有限。网络环境为团体心理辅导提供了更加灵活、低心理压力的平台。学校可利用腾讯会议、钉钉等软件，定期组织线上团体辅导活动，围绕“战胜拖延小怪兽”“自卑与超越——我的闪光时刻”“情绪调节训练营”等主题设置结构化流程。每次团体活动控制在8-12人，采用角色扮演、情景模拟、在线投票、分组讨论等互动形式，让学生在安全、匿名的网络空间中分享自己的困惑与成长经历。心理教师作为引导者，借助共享屏幕展示认知行为疗法的核心图表，带领学生完成非理性信念的识别与重构。此外，还可建立“21天线上积极行动打卡”社群，学生每天完成一个小目标，并在群内互相鼓励、分享心得。通过持续的同伴支持与教师反馈，逐步打破惰性心理的惯性循环，积累成功体验以对抗自卑感。

3.3 引入VR/AR技术开展沉浸式心理训练

随着虚拟现实（VR）和增强现实（AR）技术的成熟，高职院校可尝试将其引入心理干预实践中，打造沉浸式心理训练场景。例如，针对社交焦虑和自卑心理，开发“面试模拟训练”VR程序，学生佩戴头显设备后进入逼真的招聘现场，面对虚拟面试官进行自我介绍和问答。系统可根据学生的表现生成反馈报告，心理教师据此指导学生进行针对性训练。针对厌学情绪与学习动力不足，可设计“未来职业体验”AR场景，学生通过手机扫描特定标识，即可看到自己所学专业对应的职业岗位的工作场景、薪资水平、晋升路径等动态信息，激发内在学习动机。此外，还可构建“情绪宣泄与放松”VR环境，如虚拟的海边沙滩、森林冥想室，学生通过呼吸反馈与场景互动，学习放松技巧与正念疗法。虽然VR/AR设备的初期投入较高，但可优先在心理辅导中心设置专用体验区，并逐步开发校本化的低成本内容。这些沉浸式技术将抽象的心理训练转化为具身体验，能有效吸引高职学生的参与兴趣，尤其适用于那些对传统谈话式干预抵触的群体。

4 网络环境下高职心理学教学与心理干预的协同保障机制

4.1 提升教师队伍的网络心理教育素养

当前，部分高职心理教师对新兴网络工具掌握不足，仍停留在单向讲授或简单咨询的层面；专业课教师和辅导员虽与学生接触频繁，却缺乏心理学知识与网络干预技能。为此，学校应建立分层分类的培训体系：对心理学专职教师，重点开展网络团体辅导技术、大数据分析基础、VR/AR内容设计等前沿培训；对辅导员及班主任，则侧重于心理问题识别技巧、网络沟通伦理、危机事件线上应对流程等内容；对全体任课教师，每学期至少组织一次“网络环境下的学生心理关怀”专题讲座，帮助其在课堂上及时发现并疏导学生的不良情绪。学校还可设立“网络心理教育名师工作室”，由骨干

教师带领团队开发校本化的微课、心理科普短视频、线上案例库等资源，并通过教学能力比赛、优秀案例评选等方式激励教师不断精进。

4.2 搭建家校社协同的网络化心理支持系统

高职学生的心理健康不仅受校园环境的影响，也与家庭支持和社会资源密切相关。网络技术为打破家校壁垒、整合社会力量提供了便捷通道。学校应牵头建设“家校心理共育”网络平台，定期向家长推送心理健康知识、亲子沟通技巧以及学生在校心理活动简报（在隐私保护前提下）。对于存在明显心理问题的学生，心理教师可通过平台与家长进行线上会谈，共同制定干预方案——例如，指导家长如何在家鼓励孩子完成行为激活任务，或如何识别孩子的情绪危机信号。同时，学校应积极对接社区心理服务站、精神卫生中心、公益心理援助热线等社会资源，在校园网心理专栏中建立“一键求助”功能，学生可根据自身需求选择线上文字咨询、电话倾诉或预约线下转诊。此外，可邀请企业人力资源专家、优秀毕业生校友通过网络直播的形式，分享职场适应、抗压经验与成长故事，帮助高职学生建立积极的职业认同感。通过家校社三方的网络化协同，学生无论是在校、居家还是实习期间，都能获得持续、连贯的心理支持。

4.3 建立网络心理教育的质量评估与动态改进机制

任何教学与干预策略都需要科学的评估反馈才能不断优化。高职院校应摒弃传统的“问卷打分”式单一评价，构建基于网络行为数据与质性反馈相结合的多元评估体系。具体措施包括：第一，通过在线学习平台的后台数据，分析学生在心理学课程中的访问频次、视频观看完成率、讨论区发言质量、测验得分变化等指标，客观反映教学实效；第二，对参与网络心理咨询、团体辅导的学生进行匿名满意度调查，收集开放式的改进建议，并统计干预前后心理量表得分的差异显著性；第三，建立“典型案例追踪”制度，选取若干名自愿参与的学生，长期记录其网络学习行为、心理求助频率、关键事件应对方式等，形成个案成长报告；第四，每学期召开一次由校领导、心理教师、辅导员、学生代表共同参与的“网络心理教育专题研讨会”，基于数据分析和案例分享，诊断当前工作的薄弱环节，制定下一阶段的改进计划。评估结果应向全校公开，并纳入相关部门和教师的绩效考核，真正形成“实施—监测—反馈—改进”的闭环管理。

5 结语

网络环境既为高职心理教育带来挑战，也提供了技术赋能的机遇。单纯依赖传统课堂或线下咨询已难以满足当前学生复杂多变的心理需求。本文所构建的“教学—干预—保障”三位一体模式，强调从被动应对走向主动预防，从单一渠道转向多元协同。通过数据预警、线上团体、虚拟现实等创新

手段，结合教师素养提升、家校社联动和动态评估机制，能够形成闭环支持系统。未来，高职院校应持续探索网络心理教育的智能化、个性化路径，真正实现“润心无声、育心无痕”，为培养身心健康的高素质技术技能人才筑牢心理基石。

[参考文献]

[1]胡蓉,陈若曦.积极心理学视域下高职学生心理危机及干预机制研究[J].山西青年,2024(6):193-195.

[2]张晖.网络环境下高职心理学教学与心理干预策略创新探讨[J].中国多媒体与网络教学学报(中旬刊),2022(12):222-226.

[3]韩桂芬.网络环境下高职心理学教学与心理干预策略

创新探究[J].电子元器件与信息技术,2021,5(4):221-222

[4]刘欢,白广平.网络环境下高校心理学教学与心理干预策略创新——评《新概念网络心理力学》[J].科技管理研究,2021,41(2):229.

作者简介：

朱运琴（1995.04-），女，汉族，江苏铜山，大学本科，初级职称。研究方向：心理学方向。

林伟琪（1993.10-）女，汉族，新疆哈密市，本科。研究方向：大学生职业发展与就业指导。