

“5G+”形势下学生心理健康教育工作的有效科普路径

陈鹏

社会科学高等研究院北京院士产学研基地, 北京 100000

[摘要] 随着5G的现代化普及应用, 实现“5G+教育”成为当下热门话题。文章通过对“5G+智慧教育”的模式论述, 探讨“5G+”形势下学生心理健康教育工作的有效科普路径。通过5G的现代化数据传播技术, 实现“技术+教育”的完美结合, 优化学生教育机制, 保护学生身心健康, 实现学生心理健康教育科普路径探索。

[关键词] 5G; 心理健康; 教育工作; 科普路径

DOI: 10.33142/fme.v1i2.2359

中图分类号: G441

文献标识码: A

Effective Science Popularization Path of Students' Mental Health Education under the "5G +" Situation

CHEN Peng

Beijing Academician Industry-University-Research Base, Academy of Social Sciences, Beijing, 100000, China

Abstract: With the popularization and application of 5G, the realization of “5G + education” has become a hot topic. The article discusses the effective science popularization path of students' mental health education under the “5G +” situation through the discussion of the “5G + wisdom education” model. Through 5G's modern data dissemination technology, the perfect combination of “technology + education” is achieved, the student's education mechanism is optimized, the physical and mental health of the students is protected, and the scientific path of psychological health education for students is explored.

Keywords: 5G; mental health; educational work; science popularization path

引言

互联网信息技术在数字化校园建设中的应用, 促使着教育理念及教育手段的更新换代。在信息化潮流的推动下, 通过“5G+智慧教育”进行学生心理健康辅导, 实现了教育系统各要素的重组。促进学生心理健康教育的“立体化”发展, 满足学生的多元化教学需求, 推动学生心理健康教育科普路径发展。

1 “5G+智慧教育”

5G网络, 即第五代移动通信网络, 是目前最新型的移动通信技术。相较于4G网络, 5G网络的覆盖面更广, 数据传输速度更高, 且具备减少延迟、节省能源、降低成本、提高系统容量和大规模设备连接的性能。而智慧教育就是教育信息化, 是指将现代信息技术全面深入地运用到教育管理、教育教学和教育科研中, 以促进教育改革与发展的过程。其具有数字化、网络化、智能化和多媒体化的技术特点, 通过开放式信息教学促进教育现代化发展, 用信息技术改变传统教育模式。

“5G+智慧教育”是指通过5G技术的高效性、兼容性、及时性, 融合人工智能、大数据、信息移动等新一代科学技术, 与校园教学衔接。其发展的核心问题是当今社会对于教育事业的智能化信息发展还没有形成统一认识, 且无论哪种新兴技术, 当它融入另一领域时需要一定的时间沉淀。若要真正实现“5G+智慧教育”的科普路径探索, 需要针对现代化信息教育实质进行探讨, 理性看待智能网络与校园教育之间的关系, 彰显“5G+智慧教育”的育人蓝图^[1]。

2 “5G+”形势下学生心理健康教育工作的有效科普路径探讨

2.1 政府家庭创建教育环境

我国5G网络建设发展十分迅速, 这加快了网络信息传递速度的同时, 也在潜移默化地威胁学生心理健康安全。学生往往自主能力不强, 在网络自由化的生活平台中容易迷失自我, 失去自控力, 整天无所事事, 网络成瘾。政府要发挥网络监管主体作用, 全面拦截淫秽暴力信息, 打击虚假信息造谣, 管控音像制品、网站内容的健康安全。规范相关法律法规, 彻底铲除不良信息, 完善心理健康教育科普路径, 呵护学生心理健康成长环境。基于5G网络信息平台, 结合学校建立学生综合信息档案, 对学生的综合信息及心理健康进行汇总, 对存在心理健康问题的学生进行疏导。充分利用信息技术软件, 对学生的心理问题科学判断, 实现心理健康教育。

此外, 家长要树立正确的教育观念, 不要一味地抵制互联网信息交流。受到传统教育的影响, 家长仅着眼于学生的身体素质及学业成绩, 忽略了学生的心理健康辅导教育, 更抵触学生的两性心理健康教育。对于网络, 还停留在“打

游戏”的理解环节,认为网络就是用来玩的,会影响学生的学习。长时间的认知偏差对学生造成了极其不良的心理健康影响,学生对网络信息应用产生了怀疑,对自身心理健康状况不重视,甚至影响到个人行为方式。家长要树立正确的 5G 网络心理健康教育观念,为学生创造良好的心理健康学习环境,用平等的地位与学生进行沟通交流。

2.2 学校建设心理思政平台

在“5G+”形势下,学生心理健康教育工作要与学校思政教育相结合,实现心理辅导、思政指导、职业道德培养等素质教育相融合的新型教育模式,以满足 5G 时代对人才的全方位要求。组建统一的专业化师资队伍,针对不同学生进行多样化科学教育,满足学生个性化发展需求。在面对有心理健康问题或思想政治方向不正确的学生时,教师要用诚恳的语气进行交流,尊重学生个人想法,以合理的方式进行心理疏导。

学校要定期开展心理辅导课程,利用“5G+”形势下的高效化信息传播条件,开创心理情境模拟、指导视频播放等现代化有效措施,让学生明白心理冲突的产生原因及如何控制。引导学生正视自身的缺点,加深自己的心理健康状况了解,学会自我减压和心理调适,客观看待所遇到的问题。利用 5G 打破空间的局限性,邀请一些心理健康方面的专家进行心理讲座,对学生的心理健康问题进行在线指导,缓解心理健康压力。心理讲座是一种喜闻乐见的心理健康教育方式,它能实现帮助学生了解心理健康知识的同时,加强对学生自我心理健康问题的面对,并针对个别问题进行自我引导。

“5G+”形势下,将心理健康以网课的形式纳入到学校教育体系当中,加强学校全方位人才素质水平教育,实现学生心理健康教育科普路径探索。利用 5G 网络进行网上一对一心理健康辅导,有选择性的隐匿学生个人信息,保护学生个人隐私。创建网络匿名交流课堂,诉说学生心理不良情绪,宣泄内心情感,实现在情感交流的过程中得到内心发泄及情感梳理。学校要控制匿名课堂的交流内容,禁止出现淫秽暴力的文字信息,注意网络健康。

2.3 学生完善自身心理健康

随着 5G 网络的普及,人们越来越多地利用网络获取资料信息,进行休闲娱乐。在“5G+”形势下,学生已经能够全面利用网络,获取各种想要的知识信息。一般来说,学生的人际交往经验较少,无法在短时间内建立起一定的人际关系,这会严重影响其步入社会的成长速度。以 5G 网络为载体,依托信息交流平台,帮助学生实现人际关系的自我认知与认知他人。这能降低因对人际交往关系不满导致的消极影响,促进学生的心理健康教育科普路径发展。

学生要正视自身的心理健康问题,利用 5G 网络进行心理知识查询,了解不良心理可能造成的危害。养成良好的学习习惯、生活习惯,积极参加学校或社会组织的生产实践活动,规范个人道德标准,了解未来职业发展走向。“5G+”形势的精神核心是平等,在网络的世界里没有地位差距,也没有身份差别,人与人之间是一种平等互助的自由关系。这符合学生对于民主、和谐的心理健康教育需求,学生可以根据个人情况,在网上接受心理健康辅导,将学生心理健康教育问题由被动灌输转向主动接受。利用微信、微博、电子邮件等网络交流方式,实现学生与他人的匿名沟通,充分发挥学生的自我管理及自我教育功能^[2]。

学生时期是人生的情感启蒙阶段,尤其是对于已经有了明显男女性别特征的青少年,他们对于感情及恋情的需求是正常的,要处理好学业与恋爱之间的问题。恋爱问题处理得当,会为人生奠定良好的感情基础,是学生心理健康组成的重要部分。但若处理不好,不仅会影响学生的学业,更会为学生的情感道路蒙上阴影,影响其未来心理健康发展。在这个过程中,教师要发挥主导作用,站在学生的角度看待问题,抹平与学生之间的代沟。不要一味地拒绝,而是对学生进行情感上的辅导,理性看待学生恋爱问题。可以利用 5G 网络,以学生喜闻乐见的学习方式探索教育科普路径,如电影、音乐等等,与大家共同分享美好情感,用积极阳光的解决办法去处理学生的恋爱尴尬,鼓励学生接受生活中的一切挑战。

结束语

心理健康辅导与多途径科普是一个漫长的过程,尤其是针对自我意识掌控薄弱,容易受条件影响的学生。在“5G+”形势下,信息交流传递速度与日俱增,这需要社会、学校、家庭多方面合作,调整心理健康教育方法与设计合理辅导内容,并设计更为科学合理的“5G+”形势下学生心理健康教育科普路径,以提升“5G+”形势下学生心理健康教育工作效率。

[参考文献]

[1] 王运武,王宇茹,李炎鑫,等.疫情防控期间提升在线教育质量的对策与建议[J].中国医学教育技术,2020,34(02):119-124.

[2] 杨琴,蒋志辉,何向阳,等.“5G+智慧教育”视域下的教师支持服务模式构建与行动路径研究[J].远程教育杂志,2020,38(01):87-94.

作者简介:陈鹏(1993.10-),男,毕业于马来西亚亚洲城市大学,所学专业:工业与组织心理学/MBA,当前就职单位:香港社会科学高等研究院北京教学研基地,职务:心理院士,职称级别:院士。香港社会科学高等研究院院士、中国高级心理咨询师(辅导心理学家)教师,中国二级心理咨询师(辅导心理学家)。