

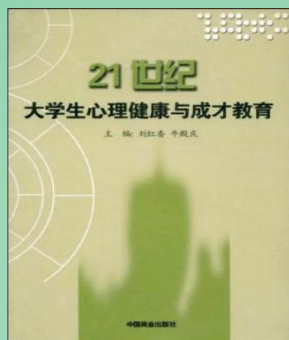
虚拟现实技术在大学生心理健康教育中的应用研究

——评《21世纪大学生心理健康与成才教育》

蒋 立 韩 丹

当前,大学生面临的毕业升学、人际关系处理等问题,可能为大学生们的心理带来压力,从而影响心理健康。虚拟现实技术作为当今新兴的一种技术,通过对真实世界的3D模拟,能够带给体验者身临其境的效果。虚拟现实技术的应用,可带来新的教育方式。《21世纪大学生心理健康与成才教育》一书,对虚拟现实技术在大学生心理健康教育的应用进行了阐述。

由中国商业出版社出版、刘红委主编的《21世纪大学生心理健康与成才教育》一书由四部分组成。第一部分总结了21世纪大学生心理健康问题的发展趋势以及要求,由两个章节组成,分别是21世纪我国高校心理健康教育发展的总趋势、21世纪对大学生心理健康与成才教育的总要求;第二部分重点讲大学生心理健康与诊断治疗,由八个章节组成,分别是大学生心理健康概念及大学生心理健康的特点以及意义和标准、大学生心理健康的现状与对策、与大学生心理健康教育相关的问题、影响大学生心理健康的几个因素、大学生心理健康与保健、大学生心理健康诊断测量、大学生心理健康咨询技术、大学生心理健康治疗方法;第三部分主要阐述如何教育与培养大学生成才,由九个章节组成,分别是大学生成才教育中自我意识的培养、大学生成才教育中适应能力的培养、大学生成才教育中道德情感意志品质的培养、大学生成才教育中学习能力的培养、大学生成才教育中人际关系沟通能力的培养、大学生成才教育中创造能力的培养、大学生成才教育中健康性心理和恋爱心理的培养、大学生成才教育中人格优化的培养、大学生成才教育中健康就业择业心理的培养;第四部分是文章附录部分,方便读者了解大学生心理健康的开展的重要性以及实施办法,由两个文件组成,分别是教育部关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见(教社政[2001]1号)、普通高等学校大学生心理健康教



育工作实施纲要(试行)。该书内容采用了总分的形式,对大学生心理健康和成才教育的趋势提出了自己的看法,然后针对大学生心理健康和成才教育中的现状,从多个方面给出了具体的指导方案或者解决办法。

针对虚拟现实技术的特点,结合《21世纪大学生心理健康与成才教育》一书,笔者从以下几个方面阐述虚拟现实技术在

大学生心理健康教育中的应用。第一,虚拟现实技术有助于大学生心理健康教育中打破时空限制。而通过现实虚拟技术,学生摆脱了这种束缚,虽然场景是虚拟的,但是学生根据画面而反馈的情感是真实的。第二,虚拟现实技术增添了大学生心理健康教育的趣味性和准确性。在虚拟场景中,学生置身于个人空间,而不是直面咨询老师,可以只闻其声而不见其人,能够降低沟通中的紧张和防备,让整个咨询充满乐趣。同时,根据学生的问话给予反馈,老师可以针对性地调整场景或者切换场景,创设出最准确的场景,让学生的心理训练变得形象化、立体化,达到心理教育的最佳效果。第三,虚拟现实技术可以融入到大学生心理健康教育课堂之中。在现有心理教育之中,老师和学生面对面的讲课方式缺少了体验感。而现实虚拟技术的引入,可以激发学生的学习乐趣。总的来说,虚拟现实技术对于大学生心理健康教育的作用在于,虚拟现实场景,增强了学生的代入感和兴趣,能够更有效、直观地表达自身所感,让自己得到更好的练习,丰富了大学生心理健康教育。

[作者简介:1.蒋立,男,深圳职业技术学院 讲师,硕士,研究方向为大学生心理健康教育、积极心理学;2.韩丹,女,深圳职业技术学院 副教授,硕士,研究方向为大学生心理健康教育。[基金项目]广东省教育科学“十三五”规划2019年度研究项目(2019JKDY067);教育部青年基金项目(17YJC630060)]