

社交媒体环境下大学生心理健康教育面临的困境及对策

林婧柔¹, 陈臻桢²

1. 闽江学院人文学院, 云南 昆明 650214

2. 闽江学院外国语学院, 福建 福州 350108

摘要 : 本文立足当下社交媒体的发展大环境, 以大学生群体为范畴, 以心理健康教育的困境为主线, 从大学生的人际交往能力、自我辨别能力、正常生活节奏这三方面分析了由社交媒体对大学生所造成的影响, 深度剖析了社交媒体所催生的各项问题, 并以此为驱动, 从社交媒体正向引领、高校提高重视程度、形成家校联动合力、建立多元评价体系四个角度阐述了社交媒体环境下应对大学生心理健康问题的正确策略, 让大学生们敢于直面自身的心理问题, 敢于接纳最真实的自我, 懂得自我调节的正确方式, 从而帮助大学生在校园的成长主阵地健康成长, 擦亮青春底色, 传播青春声音, 贡献青春力量。

关键词 : 社交媒体; 心理健康教育; 困境; 对策

Dilemma And Countermeasures For College Student Mental Health Education In The Social Media Environment

Lin Jingrou¹, Chen Zhenzhen²

1.School of Humanities, Minjiang University, Yunnan Kunming 650214

2.School of Foreign Languages, Minjiang University, Fujian Fuzhou 350108

Abstract : This article is based on the current development environment of social media, with college students as the category and the dilemma of mental health education as the main line. It analyzes the impact of social media on college students from three aspects: interpersonal communication ability, self identification ability, and normal life rhythm. It deeply analyzes the various problems that social media has given rise to. Driven by this, it elaborates on the correct strategies to deal with college students' mental health problems in the social media environment from four perspectives: positive guidance of social media, increased attention from universities, formation of family school linkage, and establishment of a diversified evaluation system. It encourages college students to face their own psychological problems, dare to accept the most authentic self, understand the correct way of self-regulation, and help college students grow healthily in the main battlefield of campus. Growth, polishing the foundation of youth, spreading the voice of youth, and contributing the power of youth.

Key words : social media; psychological health education; difficulties; countermeasure

引言

随着数字化、智能化的深入发展, 社交媒体应运而生, 社交媒体的出现打破了时空的局限, 极大便利便利了人们的生活, 因此社交媒体日益盛行, 成了人们现代化生活中不可缺失的一部分。当前, 人们频繁借助微信、QQ 等各类网络载体进行社交, 网络社交由此应运而生。比起现实生活中的谈笑风生, 人们似乎都更倾向于使用网络聊天交友、展现自我, 这种现象在当代大学生群体中尤为突出。借助网络社交大学生们打造了一个个完美且理想的标签, 帮助他们在社交时获取彼此的好感。然而, 网络社交也是把双刃剑, 网络是人为所建构起来的虚拟世界, 因此其虚拟性、低俗性、吸引力也衍生出了较多问题。

一、社交媒体环境下大学生心理健康教育面临的困境

(一) 大学生的人际交往能力被弱化——社交媒体的虚拟性

在当今社交媒体普及的时代, 不可否认网络便是其最佳的载体, 线上的互动比起线下的奔波无疑是更加便捷的方式。无论是

成年人之间的商务往来, 还是师生之间的教学交流, 亦或是大学生之间的闲眼畅谈, 都离不开网络的助力。必须承认的是, 网络社交在一定程度上打破了时间与空间的限制, 拓宽了交往渠道, 延伸了交往空间, 让大学生们可以随时随地通过微信、QQ 等形式自主地进行沟通交流, 更能结识形形色色的人物, 拓展人脉资

源, 构建属于自己的交际圈。

然而, 也正是因为当下这种线上社交的趋势, 大学生们减少了面对面交流的机会。虽然大学生们可以通过网络交流, 进行一定的情感输出, 表达彼此的情绪, 但是谁也不能透过手机的两端看到对方脸上真正的表情, 因此社交都带着一层假面。毫不夸张地说, 大学生在聊天过程中都各自是隐匿在网络背后, 不动声色的观察甚至是试探, 或用滑稽的表情包扮做扑克脸掩饰自己的真实情感, 或是在线上为自己打造一张完美的名片掩盖自身的不足与自卑, 这也导致双方在一定程度上受到了欺骗与诱导^[1]。这样久而久之, 大学生们在现实中的言语沟通会逐渐变少, 取而代之的是一张张冰冷毫无温度可言的网络问候, 大学生们的社交也会停留在互发短信的层面最终陷入情感孤岛, 缺失理性表达的能力, 最终导致自身的社交能力不断下降。试想, 如果你在感冒生病时, 更愿意看到朋友在线上发送一句简单的问候还是更愿意感受他真切的嘘寒问暖呢? 答案不言而喻。网络是一个被科技创建出来的世界, 本身就自带虚拟性, 因此网络社交更带有一定虚拟色彩。人与人之间的交往总有一条隐形的界限, 所谓物极必反, 因而大学生之间的互动不可太过依赖于网络媒体, 频繁地借助各项社交媒体或许能图一时之便, 但久而久之也会让亲朋好友们感到疲倦, 最终变得冷漠疏离, 反而不知正常交往的方式, 导致内心的空虚感和孤独感加剧, 从而产生心理疾病。

(二) 大学生的自我辨别能力被降低——社交媒体的低俗性

社交媒体属于一种另类的信息爆炸, 其中所呈现的内容良莠不齐。有些信息弘扬社会主旋律, 传播正确价值观念, 不仅会给予大学生, 更能帮助大学生丰富知识体系, 突破思维局限, 打破现有认知, 跳出舒适圈层, 进行自我提升; 但有些信息则掺杂着不良影响, 偏离正向思想观念, 并刻意对大学生进行反面引导, 大学生们一旦意志力较为薄弱, 警觉性较低, 辨别能力较差, 很容易便会受到负面信息的诱骗, 身陷信息爆炸的洪流而无法自拔。

社交媒体上的信息多以图文的形式出现, 为了更好的吸引大学生的注意力, 我的点击量和阅读量, 通常会将注意力集中于新闻热点、明星八卦、热播电视剧等方面, 严格来说, 缺乏一定的文化涵养和严肃性。社交媒体下的网民是一个庞大的群体, 有时监管的不当让这个庞大的群体中也不免有着低俗性受众的存在。如今各类信息依托社交媒体泛滥成灾, 而有些人则借此在网络上无限夸大扭曲一些事实, 泄露他人的肖像与隐私, 进行无厘头的搞怪, 甚至以抹黑知名人士或是丑化公众人物取乐, 可谓是一步步突破社会道德防线。网络上经常出现的键盘侠和水军正是如此, 他们会在图片配上不文明不正当的言论, 形成反向引领, 带动社会风气, 传播恶趣味和低俗文化, 让大学生的心理逐渐产生失败、挫折、怀疑自我等不良情绪。部分大学生们本身的思想意志较为薄弱, 尚未构建完整的价值观体系, 这就导致部分他们在运用社交媒体时无法准确甄别信息, 歧义不断, 陷入混乱, 更给不法分子以可乘之机, 在大学生们的网络社交时利用信息中模棱两可的含义故意挑起网络战争, 对一些大学生加以误导。社交媒体并非法外之地, 它诞生之初或许只是为了便捷大众, 提高人们的

生活水平与质量, 但其衍生的低俗性应该受到高度重视, 决不能其沦为低俗人士的抓手和作案工具, 更不能让大学生成为低俗信息的傀儡, 在低俗信息的沼泽中失去辨别真伪的能力。

(三) 大学生的正常生活节奏被打乱——社交媒体的吸引力

如今社交媒体在互联网的沃土上蓬勃发展, 诚然, 社交媒体确实可以为大学生们提供丰富的学习资料和学习途径, 认识更多志同道合的学习伙伴, 相互监督学习, 帮助彼此排忧解难, 让大学生们在学习上更加轻松。但是社交媒体对于大学生有着致命的吸引力, 这将使得部分大学生掉入网络旋涡, 沉溺网络世界无法自拔。社交媒体上所呈现的东西缺乏完整的体系, 较为碎片化、零散化, 不能很好的帮助大学生长久记忆。大学生长久使用社交媒体进行学习, 反而会产生混乱, 无法很好的集中学习的注意力。部分大学生心智尚且不够成熟, 自律能力较差, 缺乏对时间的控制与管理, 不能控制自己使用社交媒体的时间, 形成了一种过度依赖。这就使得网络社交的时间占用了他们大把的休息时间和睡眠时间, 让他们变的身体变得疲惫不堪, 无法专心致志地投入学习, 也没有精力去过好生活, 学业成绩便自然而然下退。学业成绩的下降则会带来一系列蝴蝶效应, 或是来自竞争的压力, 或是来自就业的压力, 或是来自父母的压力, 或是来自自身的压力, 又会使得大学生们陷入无限的焦虑与恐慌。大学生们会陷入一个矛盾闭环中, 一方面纠结自己的学业问题, 想要尽快提升学业成绩; 一方面又无法控制自己, 想时时刻刻都能使用社交媒体。正因为他们将大把宝贵的时间都浪费在网络上, 导致他们脱离了与现实世界之间的交往, 打乱了自己原本的生活节奏, 最终导致在现实之中与他人的交往较为疏离、情感上变得异常冷漠, 从而产生了强烈地孤独感, 引发了一系列心理健康问题。

二、社交媒体环境下大学生心理健康教育的应对策略

首先, 社交媒体形成正向引领, 积极宣传心理健康教育。社交媒体早已与大学生的生活密不可分, 无论是在生活中想找人倾诉, 还是在学业上遇到难题, 大学生们都更倾向于利用社交媒体进行聊天分享、寻求帮助。虽说它是一把双刃剑, 但却可以积极发挥它的宣传作用, 消除不良、负面的因素, 为学生打造良好的成长环境。比如, 一些博主可以通过社交媒体的载体, 用短视频和微漫画发布相关心理健康知识, 更好地传递正能量。如今处于快节奏的时代, 大学生们更倾向于快速浏览、捕捉关键信息, 相比线下枯燥无味的心理健康教育课堂, 精炼有趣的短视频和轻松搞笑的漫画形式更能第一时间吸引大学生的注意力, 让他们在娱乐的过程中也能学到相关心理健康知识。同时, 从事心理健康教育的工作人员们可以开设相关网站或运营公众号, 定期在官网和公众号平台更新心理健康知识, 充分发挥社交媒体的宣传作用, 开辟心理健康教育的新路径。学校也可以依据自身办学特点、文化底蕴、优势特长建立心理健康教育方面的相关账号, 或者是为学生推荐口碑良好的心理健康短视频, 帮助学生们在潜移默化中提高心理健康意识。

其次, 学校应当提高重视程度, 构建完善心理健康体系。各

高校要对校园内的教师及辅导员进行心理健康教育的相关培训，加强相关师资队伍的建设，在校园内配备各项心理健康教育所需的基础设施，提高其专业化水平^[1]，以便时刻关注学生心理健康状况，对学生进行更恰当的引导和更合理的沟通，让学生们提高识别能力，走进学生内心，与学生共同共情，了解学生心理上的难题，帮助学生排解不良情绪。同时，学校应当定期开展一些心理健康教育的讲座与活动，将心理健康的观念不断渗透至大学生的生活与学习中，帮助学生们从多个层次、多个方面更好地了解自身的心理健康状况。

再次，学校应当注重家校联动，形成家校心理教育合力。家庭是大学生成长成才的主要阵地，更是心理健康教育的重要场所，与大学生们的心理发展历程有着极大的联系，因此学校若想更好的追踪大学生们的心理健康状况，应当与家庭保持紧密的联系与沟通，并协助家庭开展一定的心理教育。学校应当及时了解各大学生的家庭背景情况和其所存在的问题，全面、动态、精准地掌握每一名学生的心理状况，并根据不同家庭的情况采取不同程度的沟通方式，例如对于来自贫困家庭或单亲家庭的学生，他们的内心大多比较敏感脆弱，因此教师要掌握与他们相处的分寸感，更要给予他们一些暖心关怀和适度干预^[2]，更要定期对他们的心理健康进行教育辅导，帮助他们增强受挫能力，懂得如何开展自我心理调节。

最后，学生要懂得积极认识自我，建立全面多元评价体系。积极认识自我意味着大学生要努力了解自己的兴趣、价值观和长处，以建立更强大的自我认同，从而增强抵抗社交媒体上的外部压力和标准。同时，大学生应该认识到个人价值不仅仅是来自社

交媒体上的点赞和评论，他们可以关注其他方面的成就，如个人成长、社会参与等。这种综合评价有助于降低社交媒体的表现焦虑，让大学生更全面地理解自己的自我价值，而不将社交媒体的反馈作为唯一的情感支持。当然，大学生们也应当有一定的钝感力，在脱离社交媒体的虚拟世界后要学会积极独处，提高情绪调节自我效能感。积极独处能减少来自社交媒体信息的干扰。在信息严重碎片化和人人焦虑的时代，独处可以更好认识自我，明确自己真正的想法和追求，探究个人内心，不断完善自我，认识自我，从而实现自生的成长与飞跃。

三、结语

总而言之，大学生是国家的储备性人才，是我国能够高质量发展的重要保障，其心理健康问题更与我国的人才培养息息相关，健康的心理能够帮助大学生在人生的道路上行稳致远，成长为有理想、敢担当、能吃苦、肯奋斗的新时代青年。因此，提高大学生心理健康水平和心理健康素质势在必行。各个高校在心理健康教育方面应当瞄准新时代发展趋势，针对新时代发展刚需，结合专业特色，充分发挥体育、美育、劳动教育以及校园文化熏陶的重要作用。同时，更要补短板、强弱项、提能力，促进在校教师心理咨询能力提升，同时抓好心理危机干预专业能力培训，建立起体制完善、服务细致、育人有度的心理健康教育模式，从多方面，多层次，多维度为大学生们渲染心理健康意识，让大学生的心理健康教育既富有人文温度又带有思想深度。

参考文献

-
- [1] 王广英, 王菲菲. 社交媒体环境下大学生心理健康教育面临的困境及对策[J]. 领导科学论坛, 2023,(3):153 - 156.
- [2] 席岫峰. 大学生心理健康教育面临的困境及对策[J]. 北京大学学报, 2011,(12):116 - 119.
- [3] 平延勋. 大学生心理健康教育主要影响因素的分析研究[J]. 吉林省教育学院学报, 2015,(7):28—30.