

新媒体环境下大学生心理健康教育探讨

王代军

大连艺术学院, 辽宁 大连 116000

摘 要 : 随着互联网技术发展, 新媒体已经成为当代大学生生活中的重要组成部分。新媒体为学生自由表达提供了平台, 为现代教育活动创造了丰富资源, 但同时也带来了各方面的复杂信息, 对学生的思想意识与心理健康产生了重要影响。因此, 高校应全面发挥新媒体的教育优势, 科学赋能大学生心理健康教育改革, 避免对学生的消极与负面影响。本文即通过分析新媒体对当代大学生心理健康的影响, 总结新媒体在大学生心理健康教育中的应用价值, 并提出新媒体助力大学生心理健康教育的策略与途径。

关 键 词 : 新媒体; 大学生; 心理健康教育

Discussion on Mental Health Education for College Students in the New Media Environment

Wang Daijun

Dalian Art College, Dalian, Liaoning 116000

Abstract : With the development of Internet technology, new media has become an important part of contemporary college students' life. New media provides a platform for students to express themselves freely and creates rich resources for modern educational activities, but at the same time, it also brings complex information from various aspects, which has a significant impact on students' ideological awareness and mental health. Therefore, universities should fully leverage the educational advantages of new media, scientifically empower the reform of mental health education for college students, and avoid negative and negative impacts on students. This article analyzes the impact of new media on the mental health of contemporary college students, summarizes the application value of new media in college students' mental health education, and proposes strategies and approaches for new media to assist college students' mental health education.

Keywords : new media; college student; psychological health education

新媒体环境是基于数字化技术的社会环境, 其信息传播方式灵活多变, 交互活动快捷多样, 呈现出多样性、智能化与个性化的特征。同时, 当代大学生面临的压力与负担不断增加, 在多元社会思潮、学业就业压力、家庭情感负担等综合影响下, 大量学生开始陷入心理亚健康状态, 成为高校必须关注的重要问题之一。对此, 高校可以全面挖掘新媒体的教育应用价值, 并以此打造基于新媒体平台的心理健康教育范式。

一、新媒体对当代大学生心理健康的影响

新媒体对大学生的影响主要体现在两个层面。一是行为影响。由于新媒体具有鲜明的虚拟性特征, 促使学生在虚拟环境中更容易出现行为失控, 从而出现道德失范问题。同时, 当代大学生有着强烈的个性色彩, 而新媒体的交互性与开放性为学生提供了重要的交际平台, 使得学生对网络社交产生了较强的依赖心理, 并进一步影响了学生的现实社交能力与自觉自律意识^[1]。二是认识影响。新媒体为当代大学生获取信息与了解知识提供了多元渠道, 但由于新媒体途径缺乏内容监管与有效控制, 其信息内容真伪难辨, 大量虚假信息、糟粕思想、非主流思潮等对学生的世界观与价值观产生了严重误导作用。因此, 在当代大学生心理健康教育中, 教师必须关注新媒体的影响作用, 并挖掘其应用价

值, 发挥出积极促进与正向引导的作用。

二、新媒体在大学生心理健康教育中的应用价值

(一) 学生心理健康风险挖掘

新媒体不仅是当代大学生获取信息与资源的平台, 也是学生表达思想与情绪的空间, 因而成为高校获取与挖掘学生心理健康风险因素的重要渠道。高校可以利用大数据系统自动收集与获取学生的新媒体日常记录, 通过分析学生的朋友圈、微博、抖音等平台分享的文字、图片与视频信息, 以此把握学生的情绪波动, 及时了解学生可能存在的心理健康风险^[2]。

(二) 心理健康教育手段优化

新媒体作为当前社会环境下的重要信息传输媒介, 其同样也

是心理健康教育的关键平台，因此可以有效丰富大学生心理健康教育的手段和方法。首先，当前新媒体平台有大量专业心理医生、心理学专家等进行心理教育与科普工作，学生可以通过该平台信息内容进行自主学习，以此帮助学生了解心理学与自身的心理特征^[3]。其次，在教师教学中，新媒体平台既可以成为教师与学生互动交流的桥梁，又可以成为教师开展心理测评活动的渠道，还可以由此提供心理咨询服务，同时还能保障学生信息与隐私的安全。

（三）心理健康教育平台建设

在新媒体支持下，高校还可以为学生创建心理健康教育与服务平台。比如可以建立多元化的平台系统，并通过网页、客户端与手机 App 三端同步信息，为学生提供心理健康咨询预约、课程教学服务、心理自主测评、专家连线诊断、团体心理辅导活动信息发布等功能^[4]。

三、新媒体助力大学生心理健康教育的策略与途径

（一）思维转变：借助新媒体收集学生心理动态

在传统大学生心理健康教育中，高校注重事后干预，即发现学生存在心理健康问题时，通过一定的干预手段与辅导方式进行调节。但在新媒体环境下，高校必须转变思维，采取防患于未然的教育思路，通过全方位的心理健康教育宣传和引导，帮助学生做好情绪管理与心理认知，以此避免学生出现心理健康问题。具体来说，教师可以利用新媒体作为监控和预警学生心理动态的重要平台。

首先，心理健康教育应坚持以人为本的基本原则，着重关注学生人格与尊严的培养。对此，教师可以利用新媒体平台进行宣传引导。比如可以建立以心理健康教育为专题的新媒体账号，为学生科普心理学相关的知识，分享情绪控制的小技巧，帮助学生了解自己的心理状态，并提高学生的心理认知与辨识能力，以此弱化新媒体环境对学生产生的负面影响，提高学生的心理素质^[5]。其次，心理健康教育应以提高学生的心理自助能力为目标。在新媒体环境下，教师应尊重学生的主体性，同时也要引导学生建立明确的自我认知，既要了解自身的心理情况，又要认识不同心理疾病的症状与表现，更要帮助学生建立科学的认知态度，从而在学生出现困扰自己的心理困境时，能够主动自我调节或寻求帮助。但心理咨询与调节具有一定的隐私性，这就需要教师利用新媒体平台的匿名性特征，为学生提供更优质的服务^[6]。此外，心理健康教育应当坚持防患于未然的原则。高校应建立更完善的学生心理动态干预与监控系统，借助大数据、云计算、人工智能等技术，对学生的新媒体平台进行数据收集与自动分析，当出现异常数据时则做出预警反馈，以此提醒教师提前做出调节和干预准备，提高心理健康教育的针对性^[7]。

（二）动静结合：依托新媒体创新教育教学方法

在传统大学生心理健康教育中，其教育模式主要分为三种：第一，医学模式，主要用于解决严重心理问题学生的心理障碍，重在事后干预与心理疾病咨询诊治。第二，发展模式，主要在于

服务全体学生成长为目的，通过开发学生潜能与积极心理品质，促进学生健康成长。第三，综合模式，主要通过教学活动、医学服务、社会环境创设等方式，借助综合力量缓解学生心理健康问题，并为学生身心发展创造良好环境^[8]。在新媒体环境下，高校则要进一步创新心理健康教育教学方法，通过动静结合的方式，强化学生的综合素养。

首先，在静态教育层面，教师应构建心理健康教育空间，通过虚实结合的方式，一方面在课堂教学中传递心理健康教育的常识知识，另一方面依托互联网平台构建线上教学空间，为学生提供专题性、针对性、可选择的心理健康教育课程，让学生了解不同心理问题的解决策略与方法。在此过程中，教师还应借助微博、B站、抖音、微信公众号等新媒体平台，为学生推送心理健康教育相关的专栏、科普视频等资源，引导学生自主创建良好的心理健康教育环境^[9]。同时，教师也可以利用新媒体平台与学生开展无障碍交流，在虚拟环境下实施心理咨询与心理测试活动^[10]。其次，在动态教育层面，教师则要进一步拓展教育平台的形式与内容。比如可以基于新媒体建立心理健康专题网站、网络互助社区、线上交流社团等平台或组织，以此通过学生内部的交流、互助与分享，共同解决生活与成长中遇到的困境^[11]。

（三）师资建设：建立专业教师引进与培训机制

在新媒体环境下，当代大学生面临的心理压力与障碍日益增加，除了学生学业、就业、家庭、情感等相关因素外，互联网环境与新媒体信息也会对学生的心理状态产生干扰，因此心理健康问题成为当前人才培养体系建设中的关键内容之一。针对当前心理健康教育师资力量不足的问题，高校应通过教师引进制度与培训机制不断完善，以此提高高校的心理健康教育质量。

首先，高校应拓展心理健康教育师资力量，通过人才引入或兼职教师聘请等途径，拓展学校的师资队伍。其一可以邀请精神医学专家、临床心理学医生、心理学家等参与到学生心理健康教育之中，通过定期开展“入学心理健康第一课”“如何处理消极情绪”等专题讲座，或针对性实施心理健康干预活动，发挥其专业水平^[12]。其二则要根据学生人数，招聘符合国家规定师生比例的心理健康教师，并通过严格的聘用机制、岗前培训，确保教师自身的专业水平与教学经验。其三要拓宽心理健康教师队伍，将辅导员、德育教师、思政教师等纳入心理健康教育工作行列^[13]。在此基础上，将三部分教师队伍整合分工，分别负责不同的心理健康教育职责和干预任务。其次，高校应建立完善的教师培训与发展体系，通过系统化的培训活动强化教师的专业素养。比如可以建立线下专题培训课程，定期开展不同专题的心理健康教育培训服务，确保教师掌握最新的教育方法和技能^[14]。同时也可以利用新媒体平台建立线上教育与培训体系，鼓励教师自主参与心理健康教育相关的专家讲座、教育理论线上会议、心理专家直播课等。

（四）品牌建设：构建心理健康教育新媒体品牌

新媒体不仅具有良好的信息宣传作用，而且具备一定的品牌影响力。因此在新媒体环境下，高校还可以组织教师与学生共建新媒体运营团队，打造以心理健康教育为主题的新媒体品牌，以

此提高对校园环境乃至社会环境的影响。

首先，师生团队应提高心理健康教育新媒体内容的质量水平，既要采取当代大学生感兴趣的短视频、搞笑视频、动画视频等多元形式呈现，又要将科学的知识与内容转化为明确易懂、形象生动的语言和图像，从而提升其作品吸引力，获取更多学生以及用户的关注^[14]。其次，团队应注重与学生以及用户的互动交流，在新媒体平台评论区进行深度沟通，并积极解答与回复问题，加强粉丝粘性的同时发挥其专业素养和技能。此外，团队还应依托新媒体平台积极开展各类心理健康实践活动，比如依托校园文化节开展线上心理测试活动、心理沙盘游戏、心理剧直播演出、线上团体心理辅导、专家直播课等活动，以此强化品牌效应

与影响力^[15]。

四、结语

综上所述，在新媒体环境下，心理健康问题已经成为影响当代大学生生活、学习、就业与成长的重要因素。对此，高校应积极避免新媒体对学生产生的负面影响，通过新媒体收集学生心理动态，创新教育教学方法，并借助教师引进与培训机制与心理健康教育新媒体品牌建设，为学生创建高品质的心理健康教育服务范式，营造良好的校园环境，促进学生身心健康发展。

参考文献

- [1] 张志平. 新媒体环境下大学生心理健康教育对策研究 [J]. 新闻研究导刊, 2024, 15(14): 160-165.
- [2] 曹李玲. 新媒体时代高职院校大学生心理健康教育课程教学策略探究 [J]. 新课程研究, 2024, (21): 61-63.
- [3] 续伟. 新媒体环境下高职院校大学生心理健康教育策略 [J]. 新课程研究, 2024, (18): 27-29.
- [4] 王远. 新媒体环境下大学生心理健康教育探析 [J]. 湖北开放职业学院学报, 2024, 37(11): 152-153+156.
- [5] 解颖. 新媒体时代大学生心理健康教育探析 [J]. 中国报业, 2024, (02): 232-233.
- [6] 吕猛. 探索新媒体时代大学生心理健康教育创新 [N]. 新华日报, 2024-03-05(051).
- [7] 谭华玉. 新媒体背景下“大学生心理健康教育”课程改革研究——积极心理学与课程思政的有机融合 [J]. 广东职业技术教育与研究, 2023, (12): 128-133.
- [8] 郝玲玲. 新媒体时代下“00”后大学生心理健康教育研究 [J]. 公关世界, 2023, (23): 70-72.
- [9] 徐弘. 新媒体时代大学生心理健康教育与疏导机制的构建研究 [J]. 吉林工程技术师范学院学报, 2023, 39(09): 30-33.
- [10] 石昊玥. 新媒体背景下大学生社交心理分析及心理健康教育策略 [J]. 华章, 2023, (09): 95-97.
- [11] 李彬. 新媒体时代高职院校大学生心理健康教育课程教学策略分析 [J]. 现代职业教育, 2023, (22): 121-124.
- [12] 张奕, 黄璟. 新媒体时代大学生心理健康教育现状及优化探究 [J]. 山西青年, 2023, (13): 196-198.
- [13] 刁佳玺, 郑姚慧. “新媒体”背景下大学生心理健康教育咨询的研究及对策分析 [J]. 才智, 2023, (16): 126-129.
- [14] 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, (03): 153-156.
- [15] 王艳, 刘超. 基于新媒体平台的大学生心理健康教育创新机制 [J]. 绥化学院学报, 2023, 43(03): 119-121.