

数字时代大学生心理健康教育的反思与尝试

陈斌

中国公安大学，北京 100038

DOI: 10.61369/SDME.2025190018

摘要：数字时代大学生面临着前所未有的信息冲击和心理挑战。随着互联网的普及和数字化技术的飞速发展，大学生在学习、生活和社交等方面都发生了深刻的变化。然而，这种变化也带来了诸多心理健康问题，如网络成瘾、社交焦虑、抑郁倾向等。因此，对数字时代大学生心理健康教育进行反思与尝试，探索更为有效的教育模式，显得尤为重要。基于此，文章在分析数字时代大学生心理健康教育创新必要性的基础上，对其创新路径展开积极探索。

关键词：数字时代；大学生；心理健康教育

Reflection and Attempt on Teenagers' Mental Health Education in the Digital Era

Chen Bin

People's Public Security University of China, Beijing 100038

Abstract : In the digital era, teenagers are facing unprecedented information impact and psychological challenges. With the popularization of the Internet and the rapid development of digital technologies, profound changes have taken place in teenagers' study, life and social interaction. However, such changes have also brought about a variety of mental health problems, such as internet addiction, social anxiety and depressive tendencies. Therefore, it is particularly important to reflect on and make attempts in teenagers' mental health education in the digital era and explore more effective educational models. Based on this, on the basis of analyzing the necessity of innovating teenagers' mental health education in the digital era, this paper actively explores its innovation paths.

Keywords : digital era; teenagers; mental health education

引言

数字时代的到来，“互联网+”教育得到快速普及与发展，为大学生心理健康教育带来了更加广阔的空间、丰富的资源以及多元化的途径。在此背景下，大学生心理健康教育要因时而变、因势而动，积极创新，开创数字时代大学生心理健康教育新格局，满足新时代大学生心理健康发展需求^[1]。

一、数字时代大学生心理健康教育创新的必要性

加强大学生心理健康教育，是立德树人背景下大学生心理育人工作的鲜明特色，是实现中华民族伟大复兴中国梦的历史必然。新的时代特点要求大学生心理健康教育要积极实现从“教”向“育”的转变，改革创新大学生心理健康教育模式更是势在必行。数字时代创新大学生心理健康教育路径的意义主要体现在以下几点：

(一) 是培养新时代可靠人才的现实需要

大学生只有保持良好心态、健康人格、健全品格，才能健康发展、成长成才。而在其培养过程中，心理健康教育作为一项重要内容，在培养学生健康心理、健全人格、积极态度，提高学生抗压能力与应变能力等方面发挥着重要作用，是将其培养成为全

面发展的时代新人的重要途径。但是当前很多学校所开展的心理健康教育，仍存在模式单一、内容单调的问题，线上心理健康教育、“治未病”工作仍有待进一步加强，这也在一定程度上弱化了心理健康教育的作用与功能^[2]。

(二) 是拓展心理健康教育渠道的重要途径

心理健康教育不仅是实现立德树人根本任务的重要途径，更是促进学生全面发展的必要环节。课堂教学作为心理健康教育的主战场、主渠道，需要学校在抓好课堂常规教育的基础上，拓展其他教育渠道。特别是随着数字时代的到来，传统的课堂教育模式显然已经无法满足当代大学生的心理发展需求^[3]。因此，数字时代大学生心理健康教育的改革创新，还需要学校在全面把握新时代大学生心理发展动态，了解其心理需求的基础上，积极拓展互联网心理健康教育渠道，深入挖掘心理健康教育资源，将立德

树人这一根本任务渗透至人才培养的全过程、各方面、各环节。

(三) 是提升学校思政工作质量的迫切要求

全国教育大会上强调，培养全面发展的社会主义建设者与接班人是教育的首要任务。而这也正是数字时代大学生思政教育的根本任务与历史使命。作为思政工作的十大育人体系之一，心理育人不仅是心理健康教育在新时代的价值定位与发展方向，更是提升大学生思政工作质量的重要手段与内容。但是，当前各个学校所开展的大学生心理育人工作成效并不理想，育人方法手段的孤立性与大学生心理问题成因的多维性之间仍存在诸多矛盾，育人队伍实际能力不足与复合性的育人目标之间的冲突也尚未解决……^[4]因此，数字时代创新大学生心理健康教育势在必行，这也是提升大学生思政工作质量，实现培养全面发展人才育人目标的重要途径与手段。

(四) 是提高大学生思政工作实效的重要保证

进入新时代，大学生思政工作能否取得实效，与学生自身的思政道德意识内化程度有着紧密联系。大学生心理健康教育，不仅关系到大学生心理健康发展，同时还承载着渗透思政教育的重要任务。数字时代的大学生心理健康教育，还需要学校在把握“00后”大学生心理发展特点的基础上，结合新时代人才培养需求，加大心理健康知识宣传、普及力度，引导学生增强心理品质、养成健全人格，提高思想道德内化水平，推动思政教育的高质量开展^[5]。此外，开展网络化大学生心理健康教育，把握网络空间的话语权，还有助于学校思政工作者更好地了解学生，及时发现其心理问题，进而及时干预，同时还可以通过科学的心理健康指导，促使学生主动践行思政教育内容。总之，创新大学生心理健康教育模式，提升心理健康教育与当代大学生心理特征的契合度，是提升大学生心理健康教育质量的重要保障。

二、数字时代大学生心理健康教育的路径创新

(一) 加强校园网络文化建设，润养学生心理

数字浪潮中，校园网络空间早已成为大学生精神成长不可或缺的“第二栖息地”，其文化氛围对心理塑造具有润物无声之力。加强校园网络文化建设，核心在于营造积极向上、包容温暖的虚拟精神家园，使其成为滋养健康心灵的沃土。这要求我们超越技术平台的简单搭建，聚焦于文化内涵的深度培育：一方面，强化价值引领，主动在校园论坛、公众号、学习平台等嵌入生命教育、挫折教育、积极心理学内容，通过富有吸引力的微视频、互动话题、榜样故事等形式，引导大学生建立理性平和、自信自强的积极心态；另一方面，深化情感支持，鼓励师生在网络社群中展开真诚、尊重的互动交流，培育相互倾听、彼此支持的在线同伴文化，形成稳固的心理支持网络^[6]。同时，注重行为示范，引导教师、学生意见领袖在网络言行中展现健康心态与负责态度，为全体学生提供正向的行为参照。当校园网络空间充盈理解、尊重、互助、奋进的文化因子，大学生便能于潜移默化中汲取心理养分，在虚拟与现实的交融互动中构筑起坚实的心灵堤坝，有效抵御数字洪流中潜藏的焦虑、孤独与价值迷失^[7]。

(二) 完善网络监管体系，合理运用网络技术

面对数字环境中泥沙俱下的信息流与潜在的侵害风险，完善的网络监管体系是守护大学生心理绿洲的必要屏障，其意义远超单纯的技术管控，更指向一种发展性的心理保护。所谓“完善”，重在构建“疏堵结合、以疏为主”的智慧防护网。一方面，需协同家庭、学校、平台及监管部门力量，借助智能算法对大学生高频接触的网络内容进行分级过滤与风险预警，特别是对涉及暴力、欺凌、自伤、极端价值观等严重危害心理安全的信息进行有效拦截与及时处置，为成长营造清朗空间^[8]。另一方面，更应强调“合理运用”的精髓，即利用技术赋能积极心理环境的创设：例如，通过分析匿名化的网络行为大数据，识别群体性的情绪波动或压力热点，为学校提供精准的心理健康服务方向；设计内置“正念小憩”、“情绪日记”、“求助一键通”等模块的校园应用，引导大学生科学管理数字使用、及时疏解负面情绪。监管的终极目的非禁锢，而是通过技术理性构筑安全边界，引导大学生在网络世界中学会辨别、选择与自我保护，最终转化为其内在的心理韧性与数字公民素养，实现由被动防护到主动成长的跃升^[9]。

(三) 开展线上心理咨询，解决学生心理问题

数字媒介的普及，为突破时空限制、弥合心理求助鸿沟提供了革命性工具，线上心理咨询由此成为触达大学生心灵深处的重要桥梁。其核心价值在于提供了可及性高、私密性强、形式灵活的专业支持路径，尤其契合大学生对独立性与隐私的需求特质。线上平台的建立，需着力于构建安全、便捷、可信赖的服务闭环：通过学校官网、专属APP或可靠第三方平台嵌入专业心理咨询入口，提供文字、语音、视频等多种可选咨询模式，满足不同情境与偏好学生的求助需求。为保障服务效能，必须严格筛选具备大学生心理辅导资质与网络咨询技能的专业人员入驻，并建立规范的预约、保密、危机干预与转介机制。同时，可积极开发与推广轻量化、自助式的线上心理资源，如应对考试焦虑、社交恐惧、情绪管理的音频指导课程、互动式认知行为练习工具、同龄人经验分享社区等，形成“即时干预+长效赋能”的立体支持网络^[10]。线上咨询并非对传统面询的替代，而是关键性补充与延伸。它如同在数字迷雾中点亮一盏盏温暖的灯，让那些在现实中可能因羞怯、顾虑而沉默的心灵，得以在安全距离下获得理解、支持与疗愈的曙光，有效预防心理问题的恶化与积累。

(四) 注重教育实践，打造“校内+校外”教育模式

大学生心理素养的培育绝非封闭课堂内的知识灌输，而需在广阔的生活实践中扎根、生发。打造“校内+校外”融合的教育模式，旨在打破物理与心理的围墙，让心理健康教育从认知走向体验，从理论融入生活。校内是主阵地，需将心理健康教育系统融入课程体系与校园活动：除专门心理课外，更应在学科教学、班会、社团活动中渗透情绪管理、人际交往、压力应对等主题；利用校园广播、心理剧、主题宣传月等形式营造关注心理健康的浓厚氛围；完善心理辅导室功能，开展团体辅导、沙盘游戏等体验活动。校外则是延伸的实践场与资源库：积极联动社区、博物馆、科技馆、实践基地等，设计开展如志愿服务、自然体验、艺术表达、职业探索等社会实践项目，让大学生在真实情境中磨砺

意志、学习合作、体验价值感；加强与专业心理机构、医院合作，引入优质资源开展讲座、工作坊，或为有深层需求的学生建立转诊绿色通道；尤其关键的是赋能家庭教育，通过家长学校、线上资源推送等方式，引导家长关注孩子心理状态，提升亲子沟通技巧，构建温暖和谐的家庭心理环境。唯有校内夯实根基、校外拓展延伸，形成育人合力与连贯体验，才能真正构建起支撑大学生心理成长的坚实生态网络，赋予其适应复杂现实与数字生活的强大“心理免疫力”。

在数字浪潮深刻重塑大学生生存图景的今天，心理健康教育路径的创新已非权宜之计，而是关乎未来公民心理素养与国家发展潜能的战略命题。本文所探讨的四维路径——以积极文化浸

润网络空间、以智慧监管构筑安全屏障、以线上服务拓宽支持通道、以校内外协同深化实践育人——共同指向一个核心理念：心理健康教育必须超越传统窠臼，主动拥抱数字变革，构建起兼具人文温度与技术效能的新型教育生态。这要求教育者不仅是知识的传递者，更要成为数字环境中大学生心灵成长的价值引领者、环境营造者与专业支持者。唯有将技术理性与教育关怀深度融合，在虚拟与现实交织的复杂场域中持续耕耘，方能真正守护大学生心灵的绿洲，培育其驾驭数字洪流的内在定力与蓬勃韧性，为他们在不确定的时代构筑起坚实的心理免疫基石，进而赋能其全面而有个性的发展，迎接数字文明的机遇与挑战。

参考文献

- [1] 孙红岩,孙春林,宋洋,等.数字时代高校心理健康教育困境分析与对策研究[J].中国教育技术装备,2025,(04):104-107.
- [2] 周静.数字时代的大学生心理健康教育[J].记者观察,2025,(05):62-64.
- [3] 赵晓军,李炎宏,刘晏任.“互联网+”时代青年心理健康教育中新媒体的应用探索[J].现代商贸工业,2025,(04):240-242.
- [4] 陈泳如.新时代大学生心理健康教育创新的难点与对策研究[J].知识文库,2025,41(01):112-115.
- [5] 俞国良,何妍.数字幸福感在心理健康教育中的地位与作用[J].中小学心理健康教育,2024,(31):4-10.
- [6] 高雨薇,张佳怡.基于教育数字化的高校心理健康教育提升策略研究[J].成才,2024,(12):61-62.
- [7] 黄潇潇,俞国良.数字幸福感:心理健康教育的时代需求[J].河北学刊,2024,44(02):186-192.
- [8] 宋梦秋.探索数字时代下大学生心理健康教育新路径[J].学周刊,2024,(04):127-130.
- [9] 段立,郑志玲.数字赋能视域下高校心理健康教育提升策略[J].传播与版权,2023,(17):110-112+116.
- [10] 居思霁.后疫情时代武汉大学生网络心理健康教育策略研究[D].武汉科技大学,2023.