

融媒体时代大学生心理健康教育工作改革创新探索

王炜然

上海海洋大学, 上海 201306

DOI: 10.61369/SDME.2025290019

摘 要 : 近些年, 随着融媒体时代的到来, 大学生心理健康教育工作迎来了全新的发展机遇。融媒体整合了报纸、广播、电视、网络等多种媒体资源, 实现了信息传播的多元化、互动化和即时化, 教师基于融媒体改革创新大学生心理健康教育工作, 不仅能够满足个性化教学需求, 也能点燃学生学习心理健康知识与技巧的热情, 并有效提高教育教学质量, 进而提高学生的心理健康水平, 为培养身心健康的高素质人才奠定坚实基础。对此, 本文首先阐述融媒体时代大学生心理健康教育工作改革创新意义, 接着提出融媒体时代大学生心理健康教育工作改革创新策略, 以期对相关研究者提供一定的参考与借鉴。

关 键 词 : 融媒体; 大学生; 心理健康教育; 改革创新

Exploration on the Innovation and Reform of College Students' Mental Health Education in the Converged Media Era

Wang Weiran

Shanghai Ocean University, Shanghai 201306

Abstract : In recent years, with the advent of the converged media era, the mental health education of college students has ushered in brand-new development opportunities. Converged media integrates various media resources such as newspapers, radio, television and the internet, realizing the diversification, interactivity and instantaneity of information dissemination. By reforming and innovating college students' mental health education based on converged media, teachers can not only meet the needs of personalized teaching, but also stimulate students' enthusiasm for learning mental health knowledge and skills, effectively improve the quality of education and teaching, further enhance students' mental health level, and lay a solid foundation for cultivating high-quality talents with sound physical and mental health. In this regard, this paper first expounds the significance of the innovation and reform of college students' mental health education in the converged media era, and then puts forward the strategies for the innovation and reform of college students' mental health education in the converged media era, so as to provide certain reference for relevant researchers.

Keywords : converged media; college students; mental health education; innovation and reform

一、融媒体时代大学生心理健康教育工作改革创新意义

(一) 有利于满足个性化教学

在科学技术高速发展的当前, 人们越来越依赖互联网, 加速了纸质媒体与数字媒体融合进程, 催生出了融媒体这一新业态。教师基于融媒体改革创新心理健康教育工作, 能够综合运用多种介质, 有效丰富课堂内容呈现形式。如, 在教学实践中, 教师可以充分借助自媒体与新媒体平台的优势, 根据学生的学习偏好、性格特征以及学习需求等, 自动推送他们所需的心理健康教育内容, 引导学生形成健康的生活方式。在这个过程中, 教师也可以利用纸质教材呈现教学内容。这样, 不仅能带给学生全新的学习体验, 也能更好开展心理健康教育工作, 实现个性化教学, 充分满足学生的学习需求, 切实提高他们的心理健康水平^[1]。

(二) 有利于激发学生学习热情

传统心理健康教育模式往往依赖于单向的知识灌输, 形式较为单一枯燥, 难以调动学生的主动性和参与性。而融媒体环境下, 丰富多样的传播形式为心理健康教育注入了新的活力。教师可以将心理健康知识与短视频、动漫、H5、互动游戏、播客等学生喜闻乐见的形式相结合, 通过生动有趣的画面、轻松活泼的语言、富有感染力的故事, 将抽象的心理学理论具象化、复杂的心理现象通俗化。这些新颖的形式打破了课堂的时空限制, 学生可以利用碎片化时间随时随地进行学习, 并且能够根据自己的兴趣自主选择内容。当学习内容变得生动有趣且易于接受时, 学生的好奇心和求知欲被有效激发, 从被动接受者转变为主动探索者, 学习热情自然高涨, 从而更积极地投入到心理健康知识的学习和自我心理成长中, 这种内在驱动力的增强, 是激发学生学习热情最持久、最有效的动力源泉^[2]。

（三）有利于提高教学质量

在融媒体时代之下，教师可以借助网络平台、网站、应用软件等媒介来观察学生的动态，全面了解学生，从而更有针对性地进行教学，提高教学质量。比如，教师可以借助新媒体平台来了解学生的心理状况。当代大学生很多都会使用社交工具，比如微信、微博、豆瓣、QQ等，学生通常会在这些社交工具中留下自己的评论或者痕迹。高校心理健康教师完全可以借助这些媒体来了解学生的真实情况，了解他们的内心世界、性格特征，掌握学生的心理动态。例如，教师可以利用微信朋友圈、QQ空间动态了解学生最近的心理状态等。教师还可以翻看学生的微博，了解学生的成长经历、性格、爱好。了解之后，教师可以通过这些信息构建学生的人格画面，对学生进行了解之后，则有利于教师顺利开展工作，有针对性地进行教学，快速拉近与学生的距离，积极进行互动，帮助学生解决心理问题，提高教学质量^[3]。

二、融媒体时代大学生心理健康教育工作创新改革策略

（一）依托大数据驱动，实现“师生共育”

教师可借助大数据技术、人工智能等先进技术手段，精准把握学生成长与学习过程中的心理需求，打造科学、个性化“师生共育”教育模式。如，高校利用大数据技术对学生的心理需求展开深度挖掘，构建“师生共育”心理健康教育数据平台，制定个性化心理健康教育模式，跟踪他们的日常学习与生活，例如，学习轨迹、社会交往情况、在线学习情况等，创建心理健康信息资源库，为学生绘制全方位、动态化画像，深度挖掘他们潜在心理需求、问题与个性化需要。教师则可以根据大数据挖掘结果，早发现、早治疗可能会有的各种类型心理问题，并以心理健康报告形式反映出学生当前的真实情况，包括详细的数据分析结果和建议，为“师生共育”提供坚实的证据^[4]。同时，教师也能根据学生画像，通过App、微信通知、电子邮件等方式，将相应个性化心理健康知识、自我调节技能、资料传递至学生手中，提高教育的针对性和效率。此外，高校构建模块化结构的心理保健教育体系，将心理教育内容分为若干模块，如情感调控、压力疏导、人际沟通、自我认知，学生根据自己的兴趣学习内容模块，做到个性化学习，在这个过程中，高校也可以利用虚拟现实、增强现实等技术打造沉浸式学习场景，在模拟现实不同环境场景中的心理体会上下功夫，增强心理健康教育的趣味性、交互性。此外，教师通过线上、线下“师生共育”教育模式，为学生提供个体化或小组式心理咨询辅导服务，而且依托人工智能辅助技术，心理咨询师做出了精准介入，提高“师生共育”心理健康教育效率^[5]。

（二）构建融媒体矩阵，拓展传播渠道

为了拓宽大学生心理健康教育工作渠道，教师可以综合整合小红书、抖音、微博以及微信等平台资源，精心规划与布局，构建“一站式”融媒体矩阵，充分融合各个平台的优势，从不同角度、多层次为大学生心理健康教育工作有序开展提供帮助，使心理健康知识更为多元，更容易被大学生所接受，切实提高心理健

康教育有效性^[6]。具体如，利用微博发起与大学生心理健康教育相关的话题挑战，鼓励学生主动分享自己遇到烦恼与心理调适方法；通过抖音打造系列短视频，如“心理知识大讲堂”“心理情景剧”等，这可以在故事化叙事中融入通俗易懂的语言、生动形象的画面，使大学生心理健康教育更具趣味性，促使学生积极参与其中；通过微信公众号开设心理健康教育专栏，定期推送心理在线测试问卷、专家讲解微课堂、科普类文章等，学生也可以利用互动功能进行匿名咨询、在线心理话题讨论。除此之外，高校可以开发心理健康教育APP，该APP集科普教育、心理测试、匿名咨询、危机干预等于一体，全天候为学生提供心理健康服务，而且各平台的用户、服务以及内容等实现联动，时间与空间所带来的局限性被打破，学生能够随时随地获取所需的心理健康资源，心理健康教育工作的质量与覆盖范围也得到提高^[7]。

（三）利用虚拟现实技术，增强学生沉浸式体验

在以往的心理健康教育工作中，受教学方式、资源以及场地等因素的影响，学生难以深度理解与感受心理健康知识与具体情境。教师通过引入虚拟现实技术，能够直观且精准地模拟不同类型的心理咨询场景与问题情境，学生可以处于真实情境中更好地理解心理健康教育。这不仅能够高度还原视觉体验，也能刺激多种感官，切实增强学生的学习参与体验感，对心理健康知识产生深刻理解，并为心理健康教育工作带来无限的可能性，进而提高增强学生的心理素质。对此，教师可以创设人际交往、求职面试以及课堂发言等与生活实际高度关联的虚拟情境，增强学生对心理健康教育的认同感。比如，针对社交焦虑的学生，教师创设虚拟社交情境，并逐步引导他们与虚拟人物交流，从简单的问候对话到复杂的观点表达，教师也要根据学生的交际表现给予相应的反馈，帮助他们克服社交恐惧，增强其自信心。或者，教师也可以模拟挫折、压力等不良情绪场景，学生通过体验这些虚拟情境，可以学会并掌握不良情绪管理，提高自身的心理韧性。另外，教师依托虚拟现实技术实施团体辅导，不同年级段、专业的学生进入虚拟团体辅导室，以合作探讨、角色演绎等形式，增加团体辅导的趣味性，进一步提升心理健康教育工作成效性^[8]。

（四）大力建设师资队伍，提升服务水平

一方面，建立健全教师培养机制，定期组织教师参与融媒体技术应用培训，培训内容主要包含心理危机干预、融媒体平台应用等，保障他们能够灵活运用融媒体技术开展心理健康教育工作。同时，鼓励教师与心理学专家、计算机专家等进行跨领域交流与合作，联合开发心理健康融媒体教育资源，如，制定心理健康科普短视频、发布科普类公众号文章等，使教育资源更具实用性与专业性^[9]。另一方面，学校科学制定优秀教育人才引进计划，出台极具吸引力的福利待遇与政策，吸引大量的优秀教育人才加入其中，以此有效优化师资队伍结构，而且他们不仅具备较强的专业知识，也能灵活运用多种融媒体平台与技术，全面提升师资队伍的整体水平与素养，从而更好地满足心理健康教育工作的需求，确保学生所获得心理健康服务更加全面、优质。除此之外，学校应该完善现有的考评体系，在教师评价考核指标中引入心理健康教育效果、融媒体应用成效等，激励教师不断提升自身专业

素养和服务水平，进而为学生实现身心健康发展保驾护航^[10]。

三、结语

总而言之，融媒体时代为大学生心理健康教育工作带来了前所未有的发展机遇与挑战，要在深刻认识其改革创新重要意义的基础上，从依托大数据驱动，实现“师生共育”；构建融媒体矩

阵，拓展传播渠道；利用虚拟现实技术，增强学生沉浸式体验；大力建设师资队伍，提升服务水平等策略着手，能够有效破解传统心理健康教育模式的瓶颈，提升教育的针对性、趣味性和实效性。未来，高校应持续关注融媒体技术的发展动态，不断探索和实践更具创新性的心理健康教育路径与方法，努力构建线上线下深度融合、多维度协同育人的心理健康教育新格局，为培养心理阳光、人格健全、能够从容应对未来挑战的时代新人贡献力量。

参考文献

[1] 闫华, 陈润玄. 融媒体背景下高校心理健康教育的路径研究 [J]. 牡丹江教育学院学报, 2024, (08): 37-41.

[2] 丁力. 融媒体背景下大学生心理健康影响及教育路径研究 [J]. 新闻研究导刊, 2024, 15(02): 95-97.

[3] 梁杰华, 何月华. 融媒体时代高校心理健康教育转型路径探析 [J]. 吉林广播电视大学学报, 2023, (04): 76-78.

[4] 段立. 融媒体视域下高校学生心理健康教育实效提升路径探究 [J]. 新闻研究导刊, 2023, 14(13): 70-73.

[5] 高婉君. 融媒体在高校心理健康教育中的创新应用研究 [J]. 秦智, 2023, (05): 136-138. DOI: 10.20122/j.cnki.2097-0536.2023.05.041.

[6] 刘好贤, 赵宏瑞, 王艳, 等. 融媒体时代高校心理健康教育工作路径探析 [J]. 山西青年, 2022, (16): 193-195.

[7] 陶梦馨, 侯小花, 郭丽娜. 融媒体时代中华优秀传统文化融入高校心理健康教育的策略研究 [J]. 产业与科技论坛, 2022, 21(15): 154-155.

[8] 陈琼倩. 融媒体视域下大学生心理健康教育线上线下双循环教学研究 [J]. 湖南邮电职业技术学院学报, 2022, 21(02): 103-106.

[9] 黄代森. 融媒体时代大学生心理健康教育教学路径探究——评《大学生心理健康教育(第三版)》[J]. 中国教育学刊, 2020, (11): 133.

[10] 黄洪梅. 融媒体时代创新大学生心理健康教育的有效路径 [J]. 科教文汇(下旬刊), 2019, (03): 150-151.