

新媒体时代大学生积极心理品质培养策略探究

曹赛颖

合肥信息技术职业学院, 安徽 合肥 230601

DOI:10.61369/CEIP.2025030002

摘 要 : 目前, 新媒体时代的到来, 给大学生学习与生活带来诸多便利的同时, 也对其心理健康提出新挑战。文章基于积极心理学理论和全人教育理念, 旨在探究新媒体环境下大学生积极心理品质培养策略, 借由文献综述及实践分析文章提出构建智能化教育平台、创新沉浸式教学模式以及强化家校社协同机制等措施, 以达促进大学生心理健康水平提升、助力其全面发展之目的。

关 键 词 : 新媒体时代; 大学生; 积极心理品质; 培养策略

Research on the Cultivation Strategies of Positive Psychological Qualities of College Students in the New Media Era

Cao Saiying

Hefei Institute of Information Technology, Hefei, Anhui 230601

Abstract : Currently, the advent of the new media era has brought many conveniences to college students' study and life, while also posing new challenges to their mental health. Based on the theory of positive psychology and the concept of holistic education, this article aims to explore the strategies for cultivating positive psychological qualities of college students in the new media environment. Through literature review and practical analysis, the article proposes measures such as constructing an intelligent education platform, innovating immersive teaching models, and strengthening the collaborative mechanism among families, schools, and communities, in order to promote the improvement of college students' mental health levels and assist their all-round development.

Keywords : the era of new media; college students; positive psychological quality; cultivation strategy

引言

现如今, 新媒体技术快速发展促使大学生学习和生活方式发生深刻变革, 一方面新媒体给大学生提供更便捷、多元学习资源与社交平台, 拓宽了他们的视野, 丰富了他们的知识储备; 但另一方面新媒体环境下信息庞杂且碎片化, 对大学生心理健康提出新挑战, 过度沉溺网络易致现实人际交往能力下降, 网络暴力、不实信息可能引发焦虑、抑郁等心理问题, 于新媒体时代, 培养大学生积极向上心理品质、提升其心理健康水平已然成为高校教育中亟需关注并解决的重要课题。

一、新媒体时代大学生心理特征分析

(一) 社交需求增强, 网络依赖性明显

当今时代, 新媒体为大学生提供了更为便捷、多元的社交平台, 使他们能够突破时空限制, 与远在他乡的亲朋好友保持密切联系, 满足其社交需求^[1]。但与此同时, 过度依赖网络社交, 也可能导致大学生现实生活中人际交往能力的下降。一项针对大学生网络社交依赖的调查显示, 超过70%的大学生认为网络社交已成为其生活中不可或缺的一部分, 约30%的大学生表示离开网络会感到孤独和焦虑, 这表明, 在新媒体时代, 大学生的社交需求

明显增强, 但同时也呈现出较为明显的网络依赖倾向。

(二) 信息获取渠道多元化, 但信息辨别能力不足

新媒体时代, 信息传播呈现出速度快、范围广、方式多的特点, 大学生获取信息的渠道日益多元化。海量的网络信息资源为大学生拓宽视野、丰富知识提供了便利条件^[2]。不过网络信息的真实性、可靠性难以保证, 加之大学生的人生阅历尚浅, 价值观念尚未完全成熟, 他们在面对纷繁复杂的网络信息时, 往往缺乏必要的辨别和判断能力。一项关于大学生信息辨别能力的调查显示, 近60%的大学生在面对网络信息时感到难以辨别真伪, 无法准确判断信息的价值。信息辨别能力的缺失, 易导致大学生在网

络环境中迷失方向，影响其健康成长。

（三）自我认知模糊，情绪波动较大

当前，网络文化对大学生的价值观念和行为方式也产生了深刻影响，部分大学生易受网红文化等不良风气影响，出现盲目攀比、从众心理，导致自我认知模糊，同时网络空间中负面信息的泛滥，如网络暴力、不实言论等，也可能对大学生的情绪状态产生干扰，引发焦虑、抑郁等心理问题^[3]。据《中国教育报》报道，约20%的大学生曾因网络谣言而遭受心理创伤。自我认知的模糊和情绪的频繁波动，不仅仅会影响大学生的学习和生活，也不利于其身心健康发展。

二、新媒体时代大学生积极心理品质培养的重要性

（一）化解虚拟社交困境，重构健康人际关系

新媒体时代背景下，大学生往往容易过度依赖虚拟社交，积极心理品质的培养可引导学生从虚拟世界回归现实互动以重建健康人际关系^[4]。其通过培养同理心和换位思考能力让学生能够更好地理解他人的情感和需求，提升共情能力；通过学习有效沟通及冲突解决技巧使学生可更成熟处理人际矛盾从而维系良好关系，并且积极心理品质的塑造还有助于学生建立自信、乐观的人格特质，使其在现实交往中展现最佳状态，吸引更多积极互动，进而构建起真实、温暖的人际支持网络来获得归属感和安全感。

（二）抵御信息洪流冲击，筑牢心理安全防线

面对新媒体时代铺天盖地的信息洪流，积极心理品质的培养，能够帮助学生建立起抵御信息洪流冲击的心理防线。借由培育积极情绪和心理韧性，学生能够以乐观、坚韧的心态看待世界，即使在负面信息的冲击下，也能保持情绪稳定和认知清醒^[5]。并且积极心理品质的塑造，也为学生提供了一套自我调节的工具，帮助其及时觉察和疏导信息过载带来的心理不适，预防心理危机的发生，拥有积极心理品质的大学生，往往能够在复杂的网络环境中从容应对，实现心理免疫力的提升。

（三）激发自我成长动能，激发终身发展潜能

新媒体技术日新月异，知识更新速度不断加快，面对未来社会的复杂多变，大学生需要具备强大的心理调适力和抗挫折能力，方能从容应对各种挑战。积极心理品质的培育，能够为大学生的终身发展提供持久动力^[6]。具体而言，乐观积极的心态，能够帮助学生正视学业压力，将困难视为成长的机会；坚韧不拔的意志，能够支撑学生探索人生方向，战胜职业迷茫；善于自我激励的能力，能够使学生在人生挫折面前保持希望，重拾信心和勇气，借由培育积极心理品质，大学生能够更好地认识和挖掘自身潜能，调动内在成长动机，激发更强大的生命力。

三、新媒体时代大学生积极心理品质培养策略

（一）构建智能化教育平台

1. 心理画像与精准干预

新媒体时代，海量的数据为实现个性化、精准化的心理健康

教育提供了可能，面对学生日益多元化的心理特点和需求，传统的“一刀切”式教育模式已难以满足要求，高校可以利用大数据分析技术，对学生的网络行为数据进行采集和分析，如浏览记录、互动频率、情绪倾向等，从而勾勒出每个学生的心理画像，此画像能够全面反映学生的心理状态、行为模式和发展需求，为教师开展有针对性的心理辅导和干预提供依据^[7]。例如，通过分析学生的浏览历史，发现其频繁访问职业探索类网站，教师可以有的放矢地为其提供生涯规划指导；通过监测学生在社交平台上的情绪波动，发现其出现持续负面情绪，教师可以及时介入，为其提供情绪疏导服务。基于心理画像的精准干预，能够让每一位学生都感受到被关注、被理解和被支持，让心理健康教育更加贴近学生的真实需求。

2. 虚拟现实（VR）技术应用

信息时代，虚拟现实技术的日益成熟使其在教育领域的应用前景备受瞩目，将VR技术引入心理健康教育之中，能为大学生营造出身临其境之感的体验式学习环境，达成提升教育吸引力与有效性之效。高校可开发VR心理训练系统，借由构建虚拟场景为学生提供逼真的心理体验和操作练习。譬如，针对存在社交焦虑的学生，可设计诸如面试、聚会、表白等各类社交情境，使学生得以在VR系统里反复练习，获取实战演练之契机；针对情绪调节能力有所欠缺的学生，可模拟各种各样的压力事件，引导学生选取恰当的应对策略，实现提升其抗挫折能力之目标。与此同时，VR技术还可以用于心理知识的生动化呈现。例如，高校可以开发VR心理健康教育课程，凭借沉浸式的视听体验，让学生身临其境地感受积极情绪的力量、领悟乐观心态的奥秘，加深对心理学知识的理解和内化。

（二）创新沉浸式教学模式

1. 线上线下融合课程

在新媒体时代，学生学习方式呈现出日益多元化的态势，传统课堂教学显然难以完全满足其需求，于此情形下，高校可通过创新教学模式实现线上线下有机融合，从而为学生提供更为灵活、立体的学习体验^[8]。具体实践中，学校可充分借助慕课、微课等在线教育资源来开发心理健康教育的线上课程，如此一来，学生便能依据自身时间安排与学习节奏自主安排学习进度，还可反复观看重点内容。而且线上课程还可设置互动讨论区以供学生交流心得体会、分享成长经验。至于线下教学，则可侧重于开展体验式、参与式学习活动，比如开展心理健康主题工作坊，借助小组讨论、角色扮演等形式让学生于亲身体验中感悟心理学知识的运用；组织团体辅导活动，通过互动游戏、合作任务等提升学生的自我认知和人际交往能力。借由线上线下相结合的混合式教学，既能扩大教育覆盖面，又能提高教育的参与度和实效性，进而使心理健康教育真正走进学生生活、融入学生成长。

2. 游戏化学习设计

游戏化学习是近年来教育领域里的一大热点，其通过将游戏元素与学习内容相结合，激发学习者的内在动机，提高学习效果，在心理健康教育中引入游戏化设计，能够让枯燥的理论知识变得生动有趣，让抽象的心理概念变得具体可感^[9]。一方面，高

校可以开发心理健康教育游戏，将积极心理学的核心理念融入游戏情节之中。例如，设计一款名为“心灵之旅”的冒险游戏，玩家需要扮演一位心灵探索者，在游戏世界中完成一系列关于自我认知、情绪管理、人际交往等方面的任务，收集心灵成长的宝藏，提升心理素质；并且游戏还可以设置关卡解锁、角色升级等机制，激励玩家不断挑战自我，追求成长。另一方面，游戏化学习还可以渗透到日常的心理健康教育实践中。例如，在团体辅导活动中设计“积极品质养成记”游戏，根据塞利格曼的 PERMA 模型设置任务清单，引导学生在现实生活中勇于尝试新事物、坚持不懈地投入练习、用心经营人际关系等，通过积分累积和等级晋升，鼓励学生将积极心理品质内化为日常行为习惯。

（三）强化家校社协同机制

1. 家校共育平台

家庭乃是学生成长的第一课堂，家长是学生心理健康的第一责任人，高校应该主动作为，搭建家校共育平台，推动家校之间的沟通交流，提升家长的心理健康教育意识和能力，让积极心理品质的培养延伸到学生生活的方方面面。具体而言，学校可以定期开展家长心理课堂，邀请心理学专家开设讲座，普及心理健康知识，传授科学教养方法，还可以开展家长沙龙、亲子工作坊等互动活动，为家长提供交流、分享的机会，促进家长之间的经验借鉴和资源共享。与此同时，学校应该建立常态化的家校联系机制，通过家访、电话、网络平台等多种渠道，及时向家长反馈孩子在校的心理动态，听取家长的意见建议。并且学校还可以为家长提供个性化的心理咨询服务，帮助其解决教养困惑，缓解亲子矛盾。例如，学校可以开通家长心理咨询热线，为有需要的家长提供一对一的辅导；定期组织家长恳谈会，围绕学生成长中的突出问题，共同探讨应对之策。

2. 医校合作网络

诚然，心理健康问题所具有的专业性和复杂性致使仅靠学校

力量难以完全解决，尤其是面对心理问题严重的学生时更需专业医疗机构介入来提供系统诊断与治疗，基于此，高校应主动寻求与医疗机构合作以构建医校协同机制为学生心理危机干预筑牢坚实后盾^[10]。一方面，学校可与当地精神卫生中心、综合性医院建立长期合作关系并定期邀请专业医生来校义诊从而为学生提供心理健康筛查服务，同时医院还能为学校心理健康教育工作者提供专业培训以提升其心理咨询和危机干预能力。另一方面，医校双方可共同制定心理危机干预预案并建立信息共享与转介机制，比如针对心理问题突出的学生，学校可及时将其转介至医院且为其开通就医“绿色通道”，医院在为学生提供诊疗服务之际也要及时与学校沟通反馈以共同评估学生康复情况并制定回归方案，并且医校双方还可探索建立学生心理健康档案来实现信息无缝对接确保问题学生获得全程关爱与帮助。

四、结语

总体而言，新媒体时代，网络信息的泛滥、社交方式的改变、价值观念的冲击，都对大学生的心理健康提出了新的要求，培养积极向上的心理品质，提升心理调适能力，已成为大学生健康成长的关键。高校应立足时代特点，借鉴积极心理学理论，践行全人教育理念，创新心理健康教育模式，为大学生搭建智能化教育平台，开展沉浸式教学，促进其积极心理品质的形成；同时加强与家庭、社会的协同配合，构建家校共育、医校合作机制，形成育人合力，为大学生积极心理品质培养提供有力支持。相信通过社会各界的共同努力，定能培养出一代具有积极心理品质、充满时代活力的新时代大学生，为国家发展、民族复兴贡献青春力量。

参考文献

- [1] 李海云. 数智时代大学生积极心理品质培育策略研究 [J]. 黄河科技学院学报, 2024, 26(12): 83-87.
- [2] 张志刚. 新媒体时代大学生心理资本现状及其提升路径 [J]. 黑龙江教师发展学院学报, 2020, 39(05): 116-118.
- [3] 崔晓霞, 张杨, 王雪. 新媒体时代大学生心理健康教育研究 [J]. 华章, 2024, (08): 72-74.
- [4] 陈慧中, 尚磊. 新媒体时代高校大学生心理健康教育策略探究 [J]. 新闻研究导刊, 2024, 15(13): 23-26.
- [5] 赵红飞. 新媒体环境下大学生积极心理品质培育路径研究 [J]. 新闻研究导刊, 2024, 15(04): 63-65.
- [6] 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.
- [7] 姚振东. 高校心理育人工作机制研究 [D]. 湖南师范大学, 2022.
- [8] 钱宇凤. 积极心理学视域下的大学生心理健康教育 [J]. 中学政治教学参考, 2021, (33): 91.
- [9] 陈利娟. 新媒体时代大学生积极心理品质培育路径探微 [J]. 现代交际, 2021, (14): 110-112.
- [10] 王敏. 积极心理学视域下高校心理健康教育探析 [J]. 文化创新比较研究, 2020, 4(19): 19-21.