

# 新媒体时代大学生心理健康教育与疏导工作体系构建研究

朱彩娣

(万博科技职业学院, 安徽 合肥 230031)

**摘要:** 新媒体为高校开展心理健康教育提供充足的空间, 使得学生自身心理健康教育更为便捷, 也为各项心理疏导活动奠定坚实基础, 并提供相应数据支持。综合当前教学情况来看, 大学生心理疏导有关机制尚未健全, 需要借助新媒体技术实现线上线下教育全覆盖, 旨在为学生提供针对性教学活动, 也可为学生搭建新媒体心理疏导平台、延伸线上线下心理疏导合作项目等等, 有助于大学生心理疏导机制建设完备。

**关键词:** 新媒体; 大学生心理健康教育; 心理疏导

大学生心理健康教育主要内容为学生情绪现状、个人学习成绩、社会交往行为和自我认知等多个方面。新媒体主要借助信息技术完成网络数据传播, 这一传播载体的物化形式为智能手机、笔记本电脑或是其他电子产品, 信息传输窗口包括但不限于微信、微博、抖音等路径, 此特性是借助网络信息传输优势实现数据及时共享, 有效丰富人民群众的日常生活。国内研究人员大多认为新媒体的主要特性是实现快捷的沟通交流, 并且脱离时间和空间的限制, 也不会受传输工具影响, 随时随地查阅各种信息。作为推动高校大学生心理健康教育的传播枢纽, 新媒体为心理健康教育和疏导工作提供了大量的信息, 同时也可实现学生内心动态的实时反馈。

## 一、结合新媒体技术手段开展健康教育和心理疏导的重要性

新媒体是通过数字技术完成不同数据传输的路径, 这一便捷性展现在生活中的各个领域, 针对学生心理健康教育而言, 新媒体可以引导大学生更好地了解各种心理健康知识, 并且积极推动学生心理健康发展。围绕心理反馈系统及时发现学生存在的各种心理问题, 并给专业教师提供针对性处理意见, 使得教师在学生心理问题产生初期就可及时干预, 从而实现较好的心理健康教育和疏导成效。此外, 新媒体也可发挥其媒介功能, 联合学校、家庭或是医院等专业领域咨询干预队伍, 为学生构建一个集心理健康咨询和疗养于一体的平台, 使得学生在此平台中可以畅所欲言, 表达自己内心的真实感受, 从而实现对症治疗。另外, 新媒体也可充分发挥其监督职能, 围绕心理信息全面性督促学生更加关注自己真实心理健康状态。比如, 让学生以心理健康为主题, 阅读经典心理学著作, 及时了解心理健康教育相关的事物, 有效拓展学生自身对心理健康的认知范畴。

## 二、新媒体对大学生心理影响方面的真实体现

### (一) 多元信息对学生认知能力的影响

新媒体具备大量的信息资源, 可以让人与人之间的交流更加便捷, 也可帮助大学生快速获取想要的各种信息。此外, 网络中也会呈现多元价值观念、网络中信息良莠不齐, 大学生很容易受外界不良信息的影响。大学生在新媒体环境下可以通过多元路径获取想要的信息。不仅可以加深大学生和社会之前的关系, 同时也可拓展学生自身思维空间和学习主阵地。大学生正处于价值观念和价值取向构建的重要时期, 其选择信息的能力和明辨是非的意识有待增强。部分辨别能力较差的大学生对于西方国家的自由民主, 以及本土文化宣传的各类负面信息报道, 很容易产生享乐主义、拜金主义或是极端个人主义等不良思想, 进而使得大学生价值观念产生认知偏差。

### (二) 网络虚拟特性会影响大学生现实人际交往

大学生与大学生之间的活动交流, 在新时期的具体体现为文字、视频影像或是图片信息的形式。所有人都可通过微信、QQ、微博、抖音等社交平台沟通交流, 实现无接触对话。网络环境的虚拟性和隐匿性致使大学生即使面对刚结交的对象, 毫无保留的宣泄自己的负面情绪, 又或是对陌生人透漏属于自己的小秘密, 这一交流不会担心自己受人嘲笑或是被现实身边的人了解, 并且大多数会得到对方的开解。有效缓解大学生内心的压力, 确保其时刻保持良好心情, 进而推动其心理健康。但是, 新媒体媒介应用过度也会让大学生产生依赖感, 长此以往, 就会降低大学生人际交往能力, 导致学生不经意间落入孤立的境地, 不能感受面对面交流的趣味性, 进而诱发其心理健康问题。

### (三) 网络虚拟化对大学生行为基准产生影响

所处环境虚拟化可以为大学生提供更多展示自我、完善自我的机会, 但是另一方面也可诱发道德和伦理方向、甚至是网络犯罪行为。新媒体和传统媒体相比具备开放性、自由性特征, 也满足当前大学生丰富的求知欲和对信息敏感度需求。虚拟化环境有助于培养学生独立思考和自主交往能力, 并且可以借助这一路径提升学生人际交往能力和综合素养水平。但是学生如果沉迷于手机、网络中, 也会导致学生人际交往能力和自主思考能力缺失。此外, 新媒体监控性的缺失, 使得人们在虚拟环境中承担不必要的责任, 进而导致部分自控能力较差的学生做出有损人格的行为, 严重者会引发犯罪行为。

## 三、借助新媒体增强大学生心理健康教育能力路径

### (一) 优化整合新媒体教育平台

新媒体教育平台十分广泛, 并且包含大量的门户网站、微博客户端和其他自媒体软件, 此类资源为心理健康教育提供更加多元的优化路径, 但是也展示出其弊端, 受各种网络媒体信息的复杂性, 使得各种心理健康知识不能展现其统一性, 部分网站也可从知识建构角度为大学生提供系统且专业的心理健康教育知识, 部分网站随意进行科普教育, 以此作为增长粉丝的目的, 又或是不同网站发布的各项心理测试没有划分基准, 使得大学生对心理分析的准确度持怀疑态度, 不能围绕新媒体教学路径达到心理健康教育预期目标。在上述基础上, 教师也可全面考量不同教育平台的优势, 将各类资源统筹规划, 为学生构建一个集文本资料、视频影像、图片信息于一体的心理健康教育平台, 为学生推送值得深度思考的心理健康资讯, 并且为学生打造适用于校园环境的心理健康测试, 使得学生可以在自主学习过程中学习更多的心理健康知识, 便于其在日常生活中遇到各类问题时, 可以结合实际

情况做出正确选择。这一平台也可用于优化各项技术和资源,为学生设定相应心理健康教育咨询频道,学生遇到各种心理问题时,可以在平台中提出自己的困惑之处,积极寻求专业人士的心理疏导。另外,也可创设学生社区交流平台,学生可在社区平台中分享自身的心理健康教育经验,并主动参与各项讨论活动,也可搜集各类学生信息,健全完善各项平台读物。通过整合这一教育平台,可以涵盖大学生日常学习和生活中常见的心理健康问题,有效提升其解决问题的效率。

#### (二) 借助新媒体实现线上线下心理健康教育全覆盖

新媒体使得心理健康教育传播速度加快,也可为受众提供心理健康资讯服务。新媒体能为师生提供全面的心理健康教育信息,让学生自主选择符合自己需求的资讯;新媒体还可以更快捷地产生互动,使得师生之间的深度对话得以实现;新媒体为心理健康教育提供了多样化的沟通渠道,可以让心理健康教育的受众更加有效地参与其中,主动获取有效的心理帮助;新媒体还可以利用虚拟社区进行心理调节,帮助教师更好地把握大学生的心理发展动态,及时对危机学生进行必要的心理干预,从而有效地控制其病情发展。此外,新媒体还可以为心理健康教育提供大量的数据分析信息,为专业心理机构进行治疗打好前期基础。相比传统的心理健康教育模式,新媒体的加入使得线上线下的同步交流更为便捷,也可实现面对面交流时,消除学生心理障碍,维护学生权益。

#### (三) 借助这一技术背景开展个性化教育活动

结合常见的大学生心理健康问题和现状,可以发现教学活动中,运用新媒体技术实施心理健康活动,仍存在认知不足、缺少个性化指导等情况。没能结合不同家庭成长背景、不同性格学生的具体情况。另外,对于心理疾病和心理困扰的区分尚没有明确的标准,因此有必要整合各种新媒体资源,形成一个适合高校学生的心理诊断依据,针对不同学生的心理健康问题,利用视频、音频等多媒体工具做教学解读。在进行个性化心理教育时,可以利用新媒体进行推送、视频投稿、活动合作、聊天沟通等,以实现定制化的心理健康教育。同时,优化的在线心理辅导平台也可以让大学生更方便地学习和应用心理健康知识,还可以利用对话机器人技术为普通人开发特定内容和指导,根据大学生不同的年龄、文化背景和宗教信仰等制定个性化的心理健康指导计划。

### 四、积极构建健全完备的心理健康教育疏导体系

#### (一) 积极建设新媒体心理疏导平台

综合大学生实际情况设定心理健康疏导平台,可以从学生思维模式、个性化特征、学习行为等方面进行,明确平台创设的教育疏导目的,并补充及时的心理咨询,帮助学生发展自我心理调节能力,促进大学生整体心理健康状况的改善<sup>5</sup>。利用新媒体进行大学生心理健康疏导的方法有很多,比如汇总各种新媒体网站的专业心理疏导意见,建立一个符合本校大学生学情的心理疏导一站式服务系统,从大学生对心理健康知识的自主学习开始,就能让学生参与到心理健康自测当中,让学生具备心理健康的自评能力,同时对身边其他同学出现的心理异常情况能够及时察觉并予以帮助。当自身遇到难以解决的心理问题时,可以随时利用平台提供的疏导服务进行干预。此外,可以发起线上的心理辅导专题讨论,专家学者可以在线解答大学生的问题,并在聊天、微信中向学生发放健康心理小材料,以便对大学生进行专业辅导。

#### (二) 有效延伸线上线下混合疏导项目

线上线下融合心理疏导项目贯彻落实,旨在实现、新媒体在

教师管理中的补充作用。教师通过新媒体拉近与大学生的距离,更明晰地探究大学生的心理活动,能更及时地回应学生的心理需求。同时,以视频和图文的方式进行专业的心理学设计,实施具体的个性化辅导方案,辅助大学生的自我学习。此外,还可以利用网络平台开设心理咨询提问、心理咨询论坛等,让心理咨询及时便捷地惠及更多的大学生群体,让大学生能够得到精准有效的心理疏导服务。近几年,大学生心理健康疏导中开始利用新媒体,并获得了一定的效果。例如,浙江大学科学技术学院在校期间主动组织“互帮互助”微信群,导师在群中以问答形式开展心理健康疏导活动,定期进行在线交流,帮助学生解决心理方面的困扰。厦门大学药学院充分利用新媒体,组织32位心理辅导员使用QQ群,每天为学生提供心理健康问答和私信服务,回复学生的心理困惑问题。复旦大学宿舍管理委员会定期发布新闻、短视频、心理安全提示等消息文本;开设“复旦大学宿舍心理健康”微信公众号,定期更新心理讲座内容;针对心理健康咨询,把宿舍管理委员会师生心理咨询中心建在微信上,提供线上普及心理素质课程,积极推动学生心理健康状况和上课效率的提高。众多大学的线上线下心理疏导合作实践表明,新媒体的应用能够有效解决大学生所面临的心理健康难题,提升大学生心理健康教育的效果,让大学生更好地了解来自各种源头的压力,更有效地化解压力,尽快恢复到正常的学习和生活状态当中。不仅如此,新媒体还可以更好地激发大学生创造性思维,增加社交网络内的正能量,让大学生更关注如何服务社会。另外,高校借助新媒体举办的在线问题解答、在线访谈等栏目,经过了线上线下的实践考验,在优化创新过程中持续为学生提供更加便捷舒适的心理健康疏导服务,也可全面保障大学生心理健康的良好发展。

### 五、结束语

新媒体融入大学生心理健康教育,不仅满足时代发展的需求,同时也是推动高等教育创新变革的重要路径。从多个视角构建心理健康教育和新媒体融合路径,有助于充分展现信息资源优势和功能,其有助于加强大学生心理健康教育教学现代化、科学化及人性化,为教师提供更加丰富的教学资源 and 更加多元的教学方式,为学生提供兼具灵活性与趣味性的学习模式,进而全面推进大学生心理健康教育教学的创新,使得教师可以逐渐完备各项心理健康教育知识体系,并且存在较好的心理适应能力,以此为国家和社会培育更多身心健康、品学兼优的技能型人才。

### 参考文献:

- [1] 侯佳琪,李怡秋,郭新煜,刘晓璇,沈皓宇.探析新媒体时代中外大学生心理疏导服务平台构建[J].海外文摘,2020(11):0127-0128.
- [2] 朱天慧,赵松.新媒体时代下大学生心理健康教育工作探讨[J].教育现代化,2019,6(20):241-242.
- [3] 康力,程峰,陈洁.新媒体背景下大学生心理健康教育协同体系构建研究[J].教育教学论坛,2019,0(36):48-49.
- [4] 王琪,薛笑然,孙慧敏,于小艳.浅议新媒体时代大学生心理健康教育工作[J].济南职业学院学报,2020(4):82-84.
- [5] 袁情茹.新时代高校大学生心理健康教育对策研究[J].产业与科技论坛,2022,21(15):249-250.
- [6] 郝颖.新时代大学生心理健康教育的现实难题与对策[J].教育与职业,2020(9):107-111.