

新媒体时代高校学生心理健康教育研究

王 桀

(重庆理工大学, 重庆 400054)

摘要: 新媒体是与传统媒体(如报纸、广播、电视等)相较而言的,它是一种以数字技术、网络技术等新技术为基础并为社会大众提供信息服务的新兴媒体。如今,随着新媒体的不断发展,当代大学生的学习与生活方式发生了较大改变,其心理健康也受到了一定影响,在此形势下,高校对大学生的心理健康教育也就迎来了更多新的挑战。那么,在新时代背景下,怎样有效开展大学生心理健康教育,便成为各大高校及其教师值得思考和关注的一个重要问题。本文便围绕这个问题展开了相关分析与研究,希望可以为各位同行提供一些参考与借鉴。

关键词: 新媒体; 高校; 大学生心理健康教育

在新媒体时代背景下,手机、笔记本电脑等设备渐渐成为当代大学生随身携带的一个必需品,而且,对于绝大多数大学生而言,几乎都是利用虚拟网络空间平台来建立、维持人际关系的。这种交流方式有利也有弊,一方面,学生的人际交往不再局限于时间和空间,只需要通过文字或者是声音就能认识对方,与之互动,这不但不会让他们感到孤独,甚至还会借此来填补自己的寂寞。但另一方面,这种交流方式很容易让学生沉迷于网络空间,对于情感的交流也会更依赖于虚拟化的网络世界,而在现实世界的人际交往可能就会产生烦躁不安、缺乏安全感、自卑等心理问题。因此,在新媒体时代背景下,高校更应该加大对大学生心理健康方面的教育力度,以此来引导学生健康成长。对此,本文简要阐述了新媒体时代背景下,高校大学生心理健康教育的实现路径,仅供参考。

一、新媒体对当代大学生心理健康带来的影响

在信息发展如此之迅速的今天,新媒体已经完全融入到了人们生活的各个角落,而且,随着现代技术手段的不断发展,新媒体的发展与变革也在与时俱进地进行着。然而,新媒体对当代大学生心理健康所带来的影响既有积极正向的一面,也有消极负面的一面,具体分析如下:

(一) 正面影响

首先,新媒体为当代大学生搭建了一个新的交流平台,这可以为他们的未来发展带来更多机遇。在新媒体时代背景下,知识信息更加多样化、更具有创新性,这往往能够快速吸引对大千世界充满好奇的大学生们,而且,这还可以有效拓宽他们的知识视野和认知范围,这对其自主学习、独立思考、创新等能力的提升也是大有裨益的。总之,在新媒体的影响和作用下,信息的传播更加丰富,这可以让大学生实现跨领域的交流与个性化发展。

其次,新媒体的出现和应用,极大地扩大了当代大学生的交际圈,这可以为学生的情感寄托、学习与生活等都带来一定的正面影响。譬如,新媒体视域下的信息传播迅速又丰富,并且以其自身公开性、大众性等特点,可以为学生的学习、能力展现提供一个很好的实践平台。再比如,学生的社交可以实现跨区域交往,这对他们而言,不论是交新朋友还是维护与老朋友的友谊,都有着极为重要的促进作用的。

最后,新媒体的应用可以有效完善对大学生的心理健康教育机制。这是因为,相较于以课本教材为依托的传统的心理健康教育,新媒体时代背景下的大学生心理健康教育内容将会更全面、教育思想将会更先进、教育方式将会更多样,最终获得的心理健康教育效果也会更明显。

(二) 负面影响

首先,新媒体的出现和普及应用在一定程度上增加了对学生

开展心理健康教育的难度。一方面,新媒体具有广泛传播信息的特点,能有效促进各种信息的传播,但我们无法保证所传播的这些信息始终是积极、正向的,很多恶劣信息、虚假信息也会被传播到大学生们的学习与生活当中,这就容易对他们的心理健康造成严重的极其负面影响。另一方面,由于大学生的社会经历和生活经验有限,他们的思想发展还不够成熟,在使用新媒体工具时,缺乏良好的自我保护意识,很容易泄露个人隐私,这可能就会对大学生的心理造成严重伤害,因此,这也就大大增加了高校开展大学生心理健康教育的难度。

其次,倘若长期使用新媒体进行沟通与交流,必然会导致他们在现实生活中的日常沟通与交流有所减少。在新媒体的支持下,各类信息的传播十分迅速,很多在现实生活中传播不是很便利的信息都能够借助新媒体得到高效传播,也正是因为如此,导致很多大学生开始沉浸于各种新衍生出来的电子产品当中,有的大学生更是直接一头扎进虚拟的网络世界无法自拔,不愿意甚至不屑于在现实世界中与他人交流和互动。在这些电子产品的吸引下,这对于本身就缺乏良好甄别意识和能力的大学生来说,他们非常容易将网络社交与现实社交混为一谈,而且缺乏对网络社交“孤立性”特点的清晰认知,甚至还可能会在现实生活中传播一些网络暴力的内容,从而对个人、他人以及社会带来一定危害。尤其是近些年来,网络媒体已经成为当代大学生学习、生活必不可少的重要平台,也是他们与他人交往的主要工具,看似他们在虚拟的网络世界聊得热火朝天,但在现实生活中可能就会沉默寡言,甚至可能还存在焦虑、叛逆、孤僻、敏感等心理健康问题。另外,有的大学生还花费了大量的时间和精力投入到了网络游戏当中,这也容易让他们无法融入现实社会。

最后,在网络中充斥着各式各样的信息,有好的也有不好的,而那些不好的新媒体信息不但不利于学生的健康发展,而且还容易扭曲他们的思想价值观念。对于大学生而言,他们正处于人际交往能力、问题处理能力的关键初期,同时也是其认知社会、情感发展的重要阶段。但网络中的不良信息或虚伪信息在新媒体的快速传播下,往往会对学生的心理造成一定的消极影响。譬如,通过微博、微信朋友圈等传播一些不实信息或者是晒一些名牌包、高级化妆品等,以此来满足自己的虚荣心,这容易错误地引导学生的价值观念,从而阻碍其正常心理的健康成长。

二、新媒体时代高校开展心理健康教育的实践策略

(一) 抓住网络话语主导权, 占领网络心理健康教育新阵地

1. 创新心理健康教育模式

在新媒体时代背景下,高校应顺应社会时代的发展,积极利用热门的网络平台来对学生开展创新性的心理健康教育。一方面,高校需要加强微信公众号等传统网络心理健康教育阵地的建设,

以此为基础来不断提升心理健康教育效果。另一方面,高校需要利用抖音、B站等近些年来比较活跃、比较热门的网络新平台主动抢占网络心理健康教育新阵地,以此来促进传统网络平台与新兴网络平台的有机融合,从而最大限度地抓住网络话语主导权,以拓宽高校对学生心理健康教育的网络空间。

譬如,高校可以精心打造以心理健康教育为主题的微信公众号平台,并设置不同的教育板块,比如在线心理测试、线上心理健康教育、中华优秀传统文化宣讲等,尽可能涉及健康行为培养、积极心理调节、公共卫生、疾病防控等多个领域的内容,以便更好地满足不同学生的心理健康需求。对于学生而言,他们可以借助该平台的留言区或评论区进行在线互动和留言,也可以直接私信后台,这样教师就可以在第一时间了解学生的心理状态与存在的问题,并为其答疑解惑,对其进行及时的心理疏导,从而有针对性地帮助学生摆脱心理困扰,从而有效避免一些恶性事件的发生。在这之后,心理辅导教师还需要继续对学生进行追踪、约谈,经常性地了解学生的心理想法,分析其心理健康状态,从而循序渐进地帮助他们走出心理困境。

2. 充实心理健康教育内容

高校需要进一步充实和完善心理健康教育的内容,以便更好地满足不同学生的个性化心理健康教育需求。具体可从这两个方面来考虑:

一是在课程方面,高校心理健康教育的开展需要根据心理健康教育教研室的要求,认真备好每一节课、认真上好每一堂课、认真讲好每个章节,尽可能将课堂教学、心理测试、合作心理训练等有机地结合到一起,以增加课堂的趣味性和互动性,从而保障课堂教学的效果。不仅如此,高校还要积极打造心理健康教育精品线上课程,比如针对大学生就业创业、人际关系处理等方面的心理健康教育,为学生提供相关更高质量的线上课程资源供其学习。

二是在面对不同专业、不同年级的大学生时,他们存在的心理健康问题、所产生的心理需求往往都是不同的。对于这种情况,高校还需要针对性地为学生提供不同的心理健康教育课程资源供其学习,比如可以提供恋爱心理学、公共突发事件应激反应心理学、如何避免出现抑郁情绪等视频资源,让学生根据自己的需求选择并观看,从而逐渐缓解学生的紧张情绪和心理压力,以避免产生更严重的心理健康问题。

(二) 加强网络资源的整合,推动心理健康教育信息化发展

1. 加强线上心理健康辅导

高校可以安排专门的指导教师来对学生从入学到毕业进行持续地心理筛选、约谈、跟踪、建档、帮扶等工作,尤其是对于那些存有一定心理健康问题的学生来说,要持续追踪他们到就业,从而让对学生的心理健康教育工作做到“落实、落细、落小”。

譬如,对于那些即将毕业的大学生来说,他们所面临的就业压力比较大,倘若这一紧张情绪得不到及时纾解,他们很容易在就业时出现一些难以预料的问题状况。尤其是近几年,大学生的就业形式更为严峻,对此,高校教师就更要及时地做好学生的心理教育引导与疏导工作,避免学生因不能顺利就业而引发一系列心理健康问题。不仅如此,高校还需要积极创新创业就业工作模式,一方面与知名的招聘网站合作,共同开设与学生所学专业匹配度较高的岗位招聘专区,让他们能够利用网上直接咨询相关信息并进行线上视频面试。同时,高校还可以尝试与毕业生的家乡企业、组织机构等取得联系,帮助学生就业,从而最大限度地保障学生顺利就业。另一方面,高校应积极对学生开展线上就业指导、心里帮扶等工作,并开通大学生就业心理热线,从而尽可能减少学

生因就业问题而造成的心理压力。

2. 筑牢防范心理危机防线

除了要加大对学生的心理健康教育与心理疏导以外,高校还要帮助学生筑牢其防范心理危机的防线,如此才能更好地保障教师对学生心理健康问题的干预成效。具体来看,高校可以通过网络调查问卷等方式,来加强对学生心理健康问题、存在的现实生活问题等进行排查和筛选,尽可能做到“早发现,早治疗”,以此来及时地干预学生心理健康问题,力争更好地防患于未然。不仅如此,高校还要加强对“重点问题学生”的帮扶,并加大对教师心理危机识别能力和干预能力的教育与培训力度,比如为教师提供经验分享的平台、鼓励教师加强对心理危机事前、事中、事后相关规律的研究等,使其能够利用具备一定的能力来分析和辨识学生的风险行为。

3. 依托家校联动护航学生成长

一方面,高校可以借助微信登平台组织开展线上家长会活动,针对一些家庭教育常见的误区、学生常见的心理健康问题及其解决对策等对家长进行线上指导。另一方面,高校也可以在线下活动中向家长分发与家庭教育有关的资料,以此来引导家长与学校共同为学生的健康成长保驾护航。

(三) 注重线上与线下相结合,强化心理健康教育教学效果

一方面,高校可以为学生建立个性化的心理健康档案。具体来看,其实就是指由指导教师每次将与学生的交谈情况记录到学生的个人心理健康档案当中,比如学习成绩、人际关系反馈、寝室人际关系的观察结果等。通过这种方式来更全面地了解学生心理健康状态,尽可能做到对每位学生的心理健康教育与管理都能有据可查、有据可依。

另一方面,高校应积极开展线上线下相结合的心理教育实践教育活动,以此来向学生宣传心理健康知识和心理保健基本常识,从而提高他们对自身心理健康的关注度。譬如,除了基本的线下心理健康教育、心理辅导等实践活动以外,高校还可以组织学生参加以心理健康教育为主题的线上活动,比如女生节活动、公共突发事件应对知识问答等。这样就可以更好地帮助学生认识、发现并及时解决各种心理健康问题,也有利于帮助他们缓解自身的压力和紧张情绪,从而进一步强化对大学生的心理健康教育教学效果。

三、结束语

总而言之,大学生正处于走向社会、趋向成熟的重要发展阶段,心理健康对他们的未来成长和发展极为重要,而网络中的海量信息会对学生的思想价值观念造成一定影响,这个影响可能是积极的,也可能是消极的。因此,高校和教师应多关注学生的心理状态,及时地为学生答疑解惑并加以正确的教育引导,培养学生形成良好的心理素质,从而使其能够从容面对各种难题。具体可通过抓住网络话语主导权,占领网络心理健康教育新阵地;加强网络资源的整合,推动心理健康教育信息化发展;注重线上与线下相结合,强化心理健康教育教学效果等举措来实现。

参考文献:

- [1] 代申. 新媒体时代高校心理健康教育优化策略研究 [J]. 吉林省教育学院学报, 2022, 38 (12): 26-29.
- [2] 卢卫斌. 新媒体时代高校心理健康教育的新路径 [N]. 中国文化报, 2022-09-15 (007).
- [3] 张薇. 新媒体时代高校大学生心理健康教育探析 [J]. 现代商贸工业, 2021, 42 (29): 75-76.
- [4] 张娜. 新媒体视角下高校学生心理健康教育的方法与路径 [J]. 吉林省教育学院学报, 2021, 37 (02): 53-56.