

# 新媒体在大学生心理健康教育工作中的应用

李秋云

(常州大学, 江苏常州 213164)

摘要: 在当前全球特殊环境的背景下, 不仅对我国的经济、政治、生活造成了冲击, 对教育领域也造成了不小的影响, 尤其是对教育模式的影响, 为了应对当前特殊环境, 很多高校采取了封闭管理的模式, 而同时为了保证学校教学科研活动的正常开展, 应用新媒体技术展开的线上教学方法应运而生, 基于此, 探讨新媒体在大学生心理健康教育工作中的具体应用意义影响深远。

关键词: 新媒体; 大学生; 心理健康教育

新媒体是在新的时代背景要求下诞生的产物, 它主要是基于大数据技术、移动通信技术、互联网技术等数据分析载体, 搭建出的一种开放、立体式的虚拟传播平台, 具有便捷性、丰富性和即时性的特点。当前随着QQ、微信、微博、抖音等传播的媒体的普及, 使得大众获取信息的难度大大降低, 新媒体依靠网络技术和通信技术, 使得信息的传递突破了时间和空间的限制, 新媒体的出现大大方便了大家的学习和生活, 它使得信息的发布和接受更加便捷。利用它的这一优点, 能够很好弥补在突发情况下, 继续开展相关心理健康教育工作, 也很好弥补了特殊情况下高校心理咨询主流的面对面咨询无法开展的问题。

## 一、当前环境下, 大学生心理健康教育工作的现状

因为突发的特殊情况, 很多高校选择了封闭式校园管理, 这一方法虽然能有效地阻绝病毒的影响, 但是也给高校的心理健康教育带来很大的难题,

首先, 对于当代的大学生物资、文化、娱乐资源极为丰富, 很多学生在课余时间会选择去咖啡店、商场、电影院等场所休闲娱乐, 从一定程度上缓解日常压力, 能达到身心放松的目的, 然而封闭在校期间使得大学生的休闲场所受限, 大部分学生的娱乐方式只能是宅在宿舍打游戏或是上网, 社交活动的丰富性大大降低, 甚至加剧了宿舍人际关系不和谐现象, 不利于大学生的身心健康发展。而对于刚进入大学的新生群体, 这与以往他们对于大学生活的想象完全不符, 更加加剧了新生适应问题的发生。

其次, 当今社会对大学生的要求已不仅仅局限于学业, 更是要求大学生全面的发展, 综合素质的提高, 因此很多大学生在课余时间去做些实践活动, 一方面是丰富课余生活, 另一方面也能锻炼自身的能力, 这样的模式在大学社团中非常常见, 但是因为封闭管理的原因, 大学生的生活和活动场所都只是在学校内部, 很多活动无法开展, 使得大学生错过了很多锻炼机会。封闭在校期间, 很多学生产生了新的心理健康问题, 或者是导致以往的心理问题加剧。比如封闭在校导致的学业或实验无法完成带来的焦虑、与宿舍室友长期相处难免出现摩擦爆发争吵、与其他同学之间产生的人际交往问题等等。封闭时间越长, 学生的求助需求增长越快, 高校的心理教育工作压力也越大。

再者, 随着当前新媒体的普及下, 学生获取信息的来源以及及时性已经得到了翻天覆地的变化。在以往学生的日常精力大多数都将指向现实生活中, 而一旦在特殊环境下其关注点便转向了新媒体, 面对从新媒体渠道中获取的各种信息, 无论是否属实总

会和自己的周边生活状态做出对比, 从而产生一些心理变化。在这种情况下, 得不到老师的及时的指导就很容易产生一些新的心理或者价值观偏差的问题。

最后, 特殊环境下高校教育管理对于高校心理健康教育工作也提出了新的挑战。一方面校内学生的心理缓解需求增大, 另一方面心理类纾解活动无法开展, 导致很多学生、心理健康教育工作者双方着急, 而又束手无策。由于突发状况根据相关政策安排, 高校心理健康教育工作者也会根据政策安排居家或居校值班办公, 但并无法按照之前的节奏进校进行常规的教育活动和咨询活动, 只能是根据实际情况的安排采用线上教学和线上咨询。除了常规的教学和咨询工作大大降低了教学的效率, 另外组织各类心理活动的条件也受到限制, 各类突发的风险和不确定因素陡增, 使得学生参与心理活动的机会和体验感大大降低, 心理健康教育工作受到严重的影响。面对当前特殊环境下的教育管理模式, 也亟须探讨新媒体在高校教育中的应用及创新问题。

## 二、新媒体在高校教学应用中存在的问题

### (一) 教师对于新媒体技术的认识不到位

在新媒体环境下, 高校教师作为教育主体的观念需要提升。很多高校教师仍旧固守传统的教学理念, 只是单纯的将新媒体作为一个教学媒介。在心理健康教育内容上仍和传统课堂相一致, 体现为陈旧过时, 难以及时更新在教学过程的课件和教案, 只是简单地完成既定的教学任务, 而缺乏对学生接受知识能力的考虑, 从而导致了在当前时代需求发展下的心理教育内容已经不适合或者不被学生所接受, 难以获得有效的教育效果。这就要求高校心理健康教育工作者在教学过程开展的过程中, 要主动剔除传统老旧的教育理念和内容, 结合新媒体时代的特点, 利用好新媒体技术对学生的吸引力, 改善提高自身的教学教法, 对自身的主体观念进行及时的更新, 做到与时代发展相适应, 从而让学生更加愉悦的接受。

### (二) 高校教师对于新媒体技术的掌握不到位

当下虽然已经有很多高校逐渐地借助新媒体工具进行日常的工作, 但是心理健康工作的主流还是线下为主。这个一方面是由于心理健康教育工作的性质所决定的, 另一方面, 借助新媒体的教育方式在高校群体中尚未得到大范围的普及。很多教师并没有掌握新媒体技术或是对新媒体技术掌握不够透彻, 比如很多高校的心理健康教育网站只有初期建设, 内容、设计、维护和更新均不到位, 还比如很多高校线下课程准备充分, 但是线上课程因为对新媒体技术的掌握不足, 在突发状况的时候难以利用新媒体技术进行线上教学, 给学生呈现一场精彩的心理教育课程, 导致心理健康教育工作的延误。同时, 也存在着部分教育工作者对当前新媒体教育资源认识不深的现象, 不能在教育工作中为同学们指出更多的自我学习资源。而对于心理健康教育的另一大任务心理活动, 对新媒体技术以及设备的掌握要求则更高, 甚至一些高校都没有相关的硬件设施, 如虚拟设备、大的活动场地空间等。在此情况下, 大部分高校都会选择暂时停掉心理活动的举办, 以及大规模的心理团体辅导活动等项目。

### （三）新媒体技术对学生心理健康问题的影响

在当前由于特殊的环境背景，各种借助新媒体工具的线上教学方式开始得到广泛的应用，尤其是在校园封控和居家办公期间，新媒体更是成为教育教学的主要工具。线上线下更加紧密的教学活动使虚拟网络环境的优缺点都显得尤为突出。首先，虽然互联网教育的形式更加灵活、及时、便捷，但是它也有一个显著的缺点，新媒体主要依赖于网络环境，容易出现借题发挥、造谣生事、舆情滋生等现象，这将会对大学生的价值观造成影响。其次，即使新媒体技术在一定程度上能够弥补线下教学的难题，但是因为新媒体教学不要求空间范围，同学们在宿舍只要有手机或者电脑即可完成教学任务，在这种环境下一是缺少学习约束力，再者就是长期处于熟悉而又封闭有限的环境中，缺少了一般性社会交往，难免给人的现实学习生活带来改变性的影响。比如，在网络上性格放飞自我，而在现实生活中沉默寡言，长此以往，也不利于大学生心理健康的发展；再者，新媒体的初生之所以能够迅速得到广大人们的接受就在于其自身的娱乐性，新媒体与传统教育的相结合，有助于教育的新生，但对于自身学习习惯不良的学生，无疑是更大的诱惑，更加容易让学生沉浸在新媒体的娱乐性中而无法自拔。这就要求心理健康教育工作者在线上教学和进行线上心理教育活动时仍要注重增强互动性，增强同学们之间的交往与交流。

### 三、借助新媒体开展心理健康工作的途径

（一）丰富的在线课程平台在大学生心理健康教育课程中的应用

随着新媒体技术的发展，为了适应信息化时代的到来，高校进行教育信息化建设是高校教育教学改革发展的必然趋势。2018年4月13日，教育部正式发布《教育信息化2.0行动计划》其目的也是如此。基于此，利用新媒体技术当前很多在线课程平台也被广大教育者所接受并使用。比如现在应用较为广泛的慕课平台。“慕课”是互联网时代的产物，也是一种新型的在校课程开发模式。它有三个主要特点：1. 大规模。这个大规模指的是网络开放课程的规模，慕课平台上的课程往往不是个人发布的一两门课程，参与者往往发布的课程都是一系列的、大型的或者说是大规模的。2. 课程开放。它尊崇创用共享协议，只有当课程是开放的，才可以称之为MOOC。3. 网络课程：慕课是互联网+教育的模式，它基于互联网平台，人们可以在网上自由选择自己感兴趣的课程，不受时间和地点的限制，因此更易传播和推广。大学生心理健康教育工作者可以根据自身的教学安排和当前的学生情况，在慕课平台上选择符合需求、内容适合的高质量课程，并将链接发给学生进行学习。当然，高校心理健康工作者也可以作为参与者，应用慕课平台进行课件的设计，将自己的案例引入其中，创新教育内容，实现知识共享。

除了慕课平台，腾讯会议、ZOOM等会议软件在特殊需要期间的教学工作中也发挥着重要作用。腾讯会议能够实现小组讨论，师生在线互动等功能，实际上，除了教学方式改为线上教学之外，采用腾讯会议进行教学的方式是最接近于线下教学的。

### （二）多样的媒体形式提升活动的丰富性

作为高校心理健康教育工作的一部分，心理活动的开展也是必不可少的环节。在特殊期间，活动场所受到限制，学生活动的举办形式主要还是依靠于线上活动，除了上面提到的在线会议工具能够提供教学方面的功能外，其实也能进行部分团体心理咨询

活动，而且处于虚拟的网络环境中，各自身份可以选择性公开，对于一些不善交流，社恐的学生来讲更有利于敞开心扉，投入活动之中。高校心理健康教育工作者可以在此平台上借助共享屏幕、白板等功能实现交流和沟通。除此以外，现在很多多样的小程序、软件等新媒体工具的开发，丰富了心理活动的开展，比如心理微电影的拍摄，心理海报的设计，心理电影配音大赛等等活动，符合当代大学生的心理发展现状，也极大地提高了活动的丰富性。在活动宣传上也能应用多媒体进行宣传、组织，提升活动的效果。

（三）新媒体为心理健康教育工作提供了更高效便捷的方式方法

新媒体的出现无疑是对传统心理健康教育方法的一次冲击，现在的高校基本都已转变了以往的心理健康教育工作方式，将新媒体技术应用于日常工作当中，比如，以往的心理咨询中，往往采用的是面对面咨询的方式，但是在特殊情况下，这种咨询方式受到极大的限制。而在新媒体环境下，心理咨询老师可以通过网络媒体进行心理咨询工作，如开通心理咨询专用QQ账号、微信账号等，学生可以通过QQ和微信与预约的咨询师进行线上的咨询，突破了场地的限制。

### （四）搭建大学生心理健康教育平台

在当前新媒体的大背景下，由于双方信息交流的便捷性大幅提高，可以合理地利用新媒体技术做到与学生的实时互动，即有需求给予立马回复，平时做的心理健康知识的普及与宣传。同时，也可以利用新媒体技术做好个人电子档案的整理与存档工作，如当前心理咨询系统、个人电子心理建康系统的开发与应用等，都可以较好的突破时空以及传统心理健康教育模式的弊端。

对于心理健康教育活动的开展，高校心理健康教育工作者还可以借助比如论坛、博客、公众号等方式进行心理健康知识的传播、心理活动信息的传达等，大大提高了心理健康教育工作的针对性和及时性。现在很多高校都采用在线心理测评系统对大学生进行心理测评，这样极大地缩短了心理测评的时间，提高了心理测评效率。并且能够对心理测试结果进行分析，建立心理健康危机预警库，提高了心理健康教育工作效率。

提高高校心理健康教育工作队伍的能力水平，是高校心理健康教育工作的重要前提。当前的常态化防控措施下，对高校心理健康教育工作者的新媒体技术的掌握水平提出了更高的要求。包括在应对突发状况的时候所需的网络技术、思想政治的学习、危机干预等能力。其中网络技术主要包括熟练并能灵活运用新媒体工具进行教育教学，并能灵活运用其他相关的辅助软件提高教学的趣味性，提高心理活动的丰富性。能够熟练地掌握在不同的教育目的下，选择最适宜的教育方式和手段。

### 参考文献：

- [1] 胡雁波. 常态化疫情防控背景下辅导员应对当代大学生心理问题的策略分析[J]. 大学：思政教研, 2021(04): 67-68.
- [2] 翟舒妍. 论新媒体技术在大学生心理健康教育工作中的应用[J]. 赤峰学院学报(自然科学版), 2020(36): 111-114.
- [3] 韩丹丹. 试析新媒体在大学生心理健康课程中的应用[J]. 山西青年, 2021(21): 161-162.

基金项目：常州大学校级课题“党建和思想政治工作研究会2021年度课堂立项”，项目编号：ZMF21020600。