

新媒体视角下高校学生心理健康教育的教学改革

苏慧杰

延安大学 陕西延安 716000

摘要: 随着互联网技术的发展,新媒体行业也迎来了广阔的发展空间。在新媒体环境下,高校学生虽然能够接触到更为丰富的信息,充实自我的精神世界,同时也能得益于新媒体强大的信息传播能力而提高获取信息的效率,及时获得所需的信息资料,但是,不良媒体信息和网络舆论环境也会对学生的心理健康造成损害,这也是需要被重视的问题。本文将就此探讨高校在新媒体视角下应如何推动心理健康教育的改革工作,并简述开展教学改革的必要性,以供参考。

关键词: 新媒体; 高校; 心理健康教育; 改革路径

The Teaching Reform of College Students' Mental Health Education from the View of New Media

Huijie Su

Yan'an University, Yan'an, Shaanxi, 716000

Abstract: With the development of Internet technology, the new media industry has also ushered in a broad space for development. In the new media environment, although college students can access to more rich information, enrich the spiritual world of self, but also can benefit from the new media powerful information dissemination ability and improve the efficiency of obtaining information, timely access to the information needed, however, bad media information and network public opinion environment will cause damage to students' mental health, it is also need to be valued. This paper will discuss how and universities should promote the reform of mental health education from the perspective of new media, and briefly describe the necessity of teaching reform for reference.

Keywords: new media; universities; mental health education; reform path

引言:

心理健康对于学生的成长和学习而言都至关重要,高校必须肩负起责任,关注学生的心理健康状态,及时发现学生潜在的和已暴露的心理问题,对其进行心理疏导,以维护其心理健康。同时,高校也要加强心理健康教育,提升学生在心理健康方面的专业知识水平,增强其对信息的甄别能力和个人意志。在新媒体环境下,高校更是要结合该形势来推动心理健康教育的改革,以提升心理健康教育的有效性,确保学生的心理处于健康状态。

1 必要性分析

随着互联网和新媒体技术的快速发展,多种新媒体

形态已越来越成熟,遍布于社会生活的许多角落,高校学生的日常生活中经常充斥着来自四面八方的网络信息。对于高校学生而言,智能手机和交互式网络电视等是其接触最为广泛的新媒体,而手机上的各类具备媒体功能的主流软件,如微博、抖音、今日头条和微信公众号等也每日都在传播大量的、混杂的信息,并对学生造成密切的影响。学生在使用这些社交媒体平台的过程中,所接触到的网络信息会在潜移默化之中对其思想、性格和价值观形成或缓和或剧烈的冲击,并推动其在这些方面发生变化,进而有可能对学生的心理健康造成危害。由于网络信息鱼龙混杂,其中不乏传播负能量、负面思想和消极情绪的信息,学生在阅览这些信息的过程中,以及在网络舆论的影响下,就会不自觉地被同化,心绪和思想就容易跟着变得消极,进而就会影响到自身的心理健康。

作者简介: 苏慧杰, 1995.12.02, 女, 汉, 河南省周口市淮阳区, 延安大学, 邮编: 716000, 在读全日制研究生, 研究方向: 心理健康教育。

具体而言, 在新媒体的信息传播和舆论引导的影响下, 高校学生的心理健康主要受以下几个方面的不良影响。首先, 就业问题。在微博、知乎和微信公众号等社交媒体平台上, 经常会有关于高校学生就业的信息, 比如机械专业将来是否好找工作, 金融专业的毕业生是否需要读研等等, 并会引来网友的评论。在此类话题下, 经常会含有一些负面言论, 贩卖焦虑, 搬弄是非, 严重影响学生的心情, 使学生产生迷茫、烦躁和焦虑的情绪。其次, 社会问题。在新闻媒体类平台上, 社会新闻事件往往会伴随网民的热烈讨论, 对于一些具有恶劣影响的社会新闻事件, 总是会有个别网民颠倒黑白, 混淆逻辑关系, 站在“恶”的一方。这一方面会引起学生的愤怒, 另一方面也可能挑动起人性中的恶, 继而损害到学生的心理健康。最后, 在新媒体平台上所开设的热门话题也经常会对学生的心理健康造成影响, 比如身材焦虑、容貌焦虑、拜金主义以及性别对立等等, 这些都对学生的思想和心理造成了严重的干扰, 恶化了学生的心理健康状况。基于此, 高校必须结合新媒体视角去推进心理健康教育的改革工作, 以维护学生的心理健康。

2 教学改革路径

2.1 促进心理健康教育的生活化

在新媒体视角下推进心理健康教育改革工作, 高校就必须促进心理健康教育的生活化, 将心理健康教育融入学生的生活之中, 从而对学生的思想、精神和心理起到引导作用, 有效促进学生的心理健康。反之, 如果心理健康教育与学生的生活之间存在较大的缝隙, 即心理健康教育更多是以理论课程和师生对话的面目出现, 那么新媒体平台上不良网络信息对学生的密切影响就会持续下去, 心理健康教育的作用很难得到发挥, 学生的心理健康也就难以得到保障。为此, 高校必须要将心理健康教育融入到学生的日常生活之中。首先, 高校需要对此提起重视, 要能深刻认识到心理健康教育生活化的重要性。对此, 高校必须认识到新媒体之于学生的影响是生活化的, 新媒体所携带的信息是遍布在学生的日常生活之中, 继而对其思想和心理形成持续化的长期影响的, 然后从矛盾对立统一规律和唯物主义辩证法的角度出发, 认识到对学生心理和思想起积极作用的矛盾的另一面, 即心理健康教育, 也需要融入在学生的生活之中才能够起到对抗作用。其次, 在对学生的心理健康教育时, 教师就需要从生活的角度出发, 不要空谈理论, 要结合生活中的具体事例来具体地为学生答疑解惑, 以期使学生的心理问题能够被正确引导, 帮助学生穿过层层叠嶂, 使其能够“云开雾散见光明”。比方说, 在给学

生讲述关于人的理性和非理性对于心理健康的重要影响时, 教师应当从日常生活中选取教学素材, 例如在面临就业问题时, 不要过多地关注别人怎么说、怎么看, 要权衡好理性与非理性之间的关系, 既不要受理性的支配, 认为将来必须要从事一个薪资高、待遇好的职位才能够过得幸福, 才能达成人生不目标, 也不要过于非理性, 搬弄出莱布尼茨的过度乐观主义来为自己的懒惰找借口, 这样才能在保证自己就业能力的同时不受新媒体舆论环境的干扰而产生焦虑等负面情绪, 影响到自己的心理健康。最后, 教师要走近学生的日常生活, 关注学生的情绪、行为和言论, 分析其心理状态, 一经知觉到学生有心理健康问题就要及时对其展开疏导工作, 从而使心理健康教育能够贯彻在学生的生活当中, 不拘泥于课堂, 进而发挥出理想的教育功效, 促进学生的心理健康。

2.2 创建线上心理健康教育平台

在网络新媒体浪潮下, 高校学生的心理健康容易受不良媒体信息和网络舆论环境的影响而遭到损害, 这对学生的思想建设、文化学习和个人生活都极为不利。为了维护学生的心理健康, 高校有必要创建线上心理健康教育平台, 从多个角度出发去优化心理健康教育模式, 提高心理健康教育的效率。首先, 在创建线上心理健康教育平台的时候, 高校要上传足够完备的学习资料, 供学生学习专业的心理健康知识, 提高学生在相应方面的理论水平, 以指导学生的思想。理性思维往往能促进学生的思想价值观念的转变, 其在面对部分负面网络信息时的意志就能坚定而清晰, 不会受其干扰。所以, 高校有必要在平台上准备有关心理健康的理论学习资料。比方说, 高校可以在平台上为学生提供有关积极心理学的学习资料, 让学生在乐观主义的影响下卸下过重的心理防备, 化解不必要的焦虑情绪, 以促进学生的心理健康。其次, 高校要利用新媒体平台来对那些负面网络信息实行反制。在主流的新媒体平台上, 比如抖音、微博、今日头条和微信公众号上, 高校要创建官方账号, 一方面, 每日发布一些有关心理健康的理论小知识, 或者有助于促进心理健康的积极信息, 比如治愈人心的萌宠视频、纯真烂漫的孩童亲近自然的视频等等, 以此来消解学生的负面情绪。另一方面, 要引导学生客观看待公共社会事件和热门话题。比方说, 有新媒体账号发起了一个话题, 讨论容貌问题, 其认为容貌对于一个人至关重要, 乃至会影响一个人在职场上的发展及其在恋爱关系中的地位等。不论其主观意图如何, 这样都会贩卖容貌焦虑, 而官方账号则要参与到话题讨论当中, 转发其原文并进行评论, 客观地指出容貌的次要地位, 呼吁学生不要过

多关注外表,要重视心灵,提高实质性的个人能力,以帮助学生对抗这种有损心理健康的网络言论。最后,高校可以在线上心理健康教育平台开设一个“树洞”功能,让学生在里面能以匿名的身份尽情吐露心声、诉说烦恼,帮助学生发泄心中的消极情绪,同时显露出学生的心理问题,然后由教师在其上同样以匿名的方式开导学生,继而促进学生的心理健康。

2.3 提升心理健康教育的联动性

在新媒体视角下推动心理健康教育改革的过程中,高校有必要提升心理健康教育的联动性,也就是要将心理健康教育与其他教学活动结合在一起。首先,在新媒体环境下,学生普遍缺乏锻炼,总是沉浸在网络世界中,这对学生的身体和心理健康都极为不利。对此,一方面,体育课程的教师在教学过程中要渗透心理健康教育,在锻炼学生身体、强健学生体魄的同时疏导学生的心理,引导学生通过运动发泄出负面情绪,并巩固学生的运动意识,培养学生日常运动的习惯,使学生每日沉浸在新媒体中的时间能有所减少,转而去运动,继而促进学生的心理健康。另一方面,高校可以举办“阳光长跑”、“年级篮球大赛”等体育活动,然后在活动间隙请专业人士进行心理健康教育,并结合体育活动的内容,以确保二者间的连贯性,强化教育效果。其次,在新媒体环境下,学生经常沉浸在虚拟的网络世界中,逐渐疏远了与现实世界之间的联系,社交恐惧症已成为高校学生群体中的一个热词。一方面,这带有一些调侃和娱乐的性质,但另一方面,也切实反映出了高校学生当下的普遍心理问题,即不愿与人交流,想逃避社会、躲进网络社交媒体的“安乐窝”,在网上侃侃而谈在现实中却不言不语,并逐渐对现实中的人产生敌意和畏惧心理,人与人之间的戾气变重。对此,高校要经常组织线下活动,并将心理健康教育融入其中。比方说,可以在图书馆组织线下读书交流会,促进学生之间在现实中的交流,同时由主讲人在交流会中穿插心理健康教育。最后,在各个专业课程的教学中,教师都要贯彻心理健康教育。比方说,文学理论课程的教师在给学生讲小说的虚构性与真实性时,可以从柏拉图的洞喻引申至存在主义哲学,引导学生要感受自我的存在,承认人类整体和个体的有限性,从而使学生在遭遇失败时不过分自责,而是豁达地接纳痛苦的存在,然后才能进行有效的反抗。在心理健康教育与各类教学活动的联动作用下,学生的心理健康状态将持续向好。

2.4 加强对师资队伍的建设工作

在新媒体环境下,为了保障学生的心理健康,推进

心理健康教育改革,高校还需要加强建设师资队伍。一方面,要引进负责疏导学生心理的专业教师,由其来开导学生的思想,纾解学生的负面情绪,帮助学生重获健康的心理状态,同时还可以由其来负责心理健康课程的教学工作,提升学生在心理健康方面的理论认知水平。另一方面,高校要培养全体教师在心理健康教育上能力,既要让教师在思想上重视心理健康教育,又要充实教师开展心理健康教育的技能和理论储备,从而保障心理健康教育的质量。为此,高校除了组织培训,还可以建立激励制度和考核机制,对教师在心理健康教育方面的表现进行考察,以提高教师参与心理健康教学改革积极性,快速提升其心理健康教育水平。

3 结束语

综上所述,互联网技术水平的飞速提升推动了新媒体行业的蓬勃发展,并对学生的思想、精神和心理产生了密切影响。在不良媒体信息和网络舆论环境的引导下,不少学生都产生了心理健康问题,高校应对此予以高度重视。高校应当结合新媒体视角,促进心理健康教育的生活化,创建线上心理健康教育平台,提升心理健康教育的联动性,加强对师资队伍的建设工作,推动心理健康教育的改革工作,提高心理健康教育的有效性,保护学生的心理健康不受侵害。

参考文献:

- [1]张翠翠.互联网背景下高校心理健康教育与管理改革创新研究——评《互联网视域下高校心理健康教育模式发展研究》[J].中国学校卫生,2021,42(12):1921-1922.
- [2]刘慧玲.新媒体环境下高校大学生心理健康教育教学改革分析[J].山西青年,2022(13):187-189.
- [3]丁闽江.以素养提升为目标的大学生心理健康教育课程改革研究[J].黄河科技学院学报,2022,24(05):92-96.
- [4]陈英华.运用应用心理学理论提高高校教育管理工作水平的研究[J].高教学刊,2022,8(10):139-142.
- [5]龚勋,易敏.积极心理学视野下大学生心理健康教育课程改革探析——评《大学生心理健康教育》[J].科技管理研究,2021,41(16):245.
- [6]李顺龙,李忠龙,黄江涛.浅谈从课程思政建设到促进大学生心理健康[J].中国多媒体与网络教学学报(上旬刊),2022(04):237-240.
- [7]魏清枝.心理健康教育和体育教学的融合研究设计与开发实践探索研究——评《学校体育与心理健康教育》[J].中国学校卫生,2021,42(12):1925.