

# 新媒体环境下加强高校学生心理健康教育的策略刍议

杨玲枝

银川科技学院 宁夏银川 750002

**摘要:** 随着信息技术的飞速发展, 社会传媒发生了巨大的变化, 各行业纷纷加入到主流传媒行列, 这对教育也有很大的冲击。新媒体的出现, 不仅使学校的教学手段更加多样化, 而且也使学生的思想观念发生了新的转变。对于大学生来说, 心理上的不成熟是因为他们还没有进入社会, 还没有经历过社会的磨砺, 所以他们的思想还处于幼稚的状态, 在这个新的媒介时代, 他们的心理问题是不可避免的。在这种情况下, 面对新媒体时代大学生的心理状况发生了新的变化, 对大学生的心理问题进行了较为客观的分析, 并就新媒体技术在大学生们的心理健康教育中的作用进行了简要的论述, 并就如何加强大学生们的心理健康教育提出了一些建议。

**关键词:** 新媒体环境; 高校学生; 心理健康教育

## On the Strategies of Strengthening College Students' Mental Health Education under the New Media Environment

Lingzhi Yang

Yinchuan University of Science and Technology, Yinchuan, Ningxia 750002

**Abstract:** With the rapid development of information technology, great changes have taken place in social media, and various industries have joined the ranks of mainstream media, which also has a great impact on education. The emergence of new media not only makes the teaching means of schools more diversified, but also makes new changes in students' ideas. For college students, their psychological immaturity is because they have not entered the society and have not experienced the honing of the society, so their thoughts are still in a childish state. In this new media era, their psychological problems are inevitable. In this case, in the face of new changes in the psychological status of college students in the new media era, this paper makes an objective analysis on the psychological problems of college students, briefly discusses the role of new media technology in college students' mental health education, and puts forward some suggestions on how to strengthen college students' mental health education.

**Keywords:** New media environment; College students; Mental health education

### 引言:

大学教育阶段, 是大学生全面发展的黄金时期。在新媒体时代, 面对复杂的社会环境, 大学生往往会被某些网络因素所左右。在新媒体时代, 大学生的交往方式发生了变化, 使许多学生沉溺于网络, 使他们无法适应新的社会生活, 从而产生了心理问题。新媒体的发展对大学生的心理健康教育提出了严峻的要求, 要求老师们重视并有效地利用新媒体技术, 对大学生进行有效的心理健康教育。

#### 1、新媒体环境下高校学生存在心理问题的表现

##### 1.1 情感交流减少, 容易出现情感危机

网络技术具有虚拟性、跨时空性等特性, 能够突破时空界限, 创造出一种虚拟的空间, 通过一块小屏幕就能把海量的信息进行大规模的传输和接收。同时, 它还能为人们提供海量的资讯。在这种情况下, 学生们更多地通过互联网来认识社会, “足不出户, 就能知道世界上发生的事情”。对大学生而言, 这是一件好事也是一件坏事。好处是, 学生有更多的机会接触社会, 可以通过互联网获得更多的信息, 拓宽自己的视野, 也可以在网上发表自己的意见。不利的方面是, 目前我国的网络管理体系尚不健全, 网上的信息质量参差不齐, 对学生造成了不良的影响。此外, 大学生在使用虚拟网络进行情绪

交流方面的能力也在不断增强,而不愿与人面对面交流。由于缺少面对面的情感沟通,使大学生在心理上处于封闭的状态,缺乏对社会、对别人的信赖,从而导致了情绪上的危机。

### 1.2 对网络存在严重的依赖心理

“低头族”在各年龄段都占据了相当的比重,过度依赖网络的现象在大学生中尤为突出。据了解,目前大部分大学生的手机上都有10-30个功能各异的APP,社交、娱乐、视频等APP,既可以丰富他们的生活,又可以让他们的学习时间减少。同时,也显示出学生对手机的强烈依赖性。流行的“夜猫族”、“流量党”都用来形容现在的年轻人和移动手机之间的联系,现在的人们对移动设备的依赖是不可缺少的。手机的初衷是为了给人带来便利,但如果太过依赖手机,就会成为手机的奴隶,这违背了它设计的初衷。除了手机之外,越来越多的智能电子产品开始渗透到了学生们的生活中,一些学生甚至将自己的全部情绪都放在了网络上,完全没有心思去做别的事情,这是一种精神上的失常。

### 1.3 精神空虚,信仰缺失

新媒体对学生的影响很大,既有正面的,也有负面的。利用新媒体,大学生既能获得学习资源,又能从事各种形式的休闲活动。新媒体时代,出现了一种新型的阅读形式,即“快餐阅读”,即用智能设备就能读到短文,也就是所谓的“千字读四大名著”,显然,这类文章的内涵和系统性都很低,如果长时间阅读,会对学生的阅读习惯造成不良的影响。这是一种心灵上的空虚。

### 1.4 价值迷失,孤独无助

当前,大学生正处在形成三观、确立人生目标的关键时期。什么是自己的追求,人生的道路怎么走,这人生思考大部分都是在大学里完成的。但是,在新媒体时代,各种不良信息层出不穷,一夜暴富、裸贷、直播月入百万、乞讨者变成富豪、小三的“理想人生”,这些都是互联网上经常出现的乱象,对大学生的价值观产生了深远的影响。接受采访时,不止一个同学表示“读书无用,毕业后找不到工作,一年挣的钱还不如人家一天直播挣的多。”“好的婚姻,总比好的生活要好。”当被问及“第三者”的看法时,一些同学说:“这没有什么不对,爱的先后没有顺序。”这些都是价值观的迷失。

新世纪的大学生独生子女较多,自我意识较强,但是大学不同于家庭,地位的偏移则让他们产生了一种心理上的孤独。另外,由于大学与中学的学习、生活方式

不同,人际关系也日趋复杂,很多大学生缺乏宽容,缺乏有效的交际技巧,在大学这个小型的社会里,他们会感到很累,慢慢地感到寂寞和无助。很大一部分的学生与同窗相处不佳,与室友相处不佳,缺乏人际交流。

## 2、新媒体环境为高校开展心理健康教育提供有利条件的表现

### 2.1 新媒体环境下,实现高校学生心理健康教育的实时性

新媒体技术为心理健康教育提供了更多的渠道,利用微信、QQ等社会化平台,可以及时掌握心理健康状况,及时进行心理咨询。另一方面,网络平台的及时性也可以有效地减少学生的心理问题。

### 2.2 新媒体环境下做好大学生心理健康教育的保密工作

大多数学生因为害羞,或者不愿意被人知道自己有心理问题,所以很少有机会进入学校的心理咨询室,如果长期这样下去,他们的心理问题不但没有得到及时的解决,反而会越来越严重。而信息化平台则是一种虚拟的网络,可以让学生在不面对面交流的情况下,通过网络进行匿名心理辅导,从而达到心理问题的解决。

### 2.3 新媒体环境下提高大学生心理健康教育的有效性

通过运用新媒体技术,可以及时地发现大学生的心理问题,确保学生的个人信息安全。学生与辅导员之间可以用文字、图像、声音进行交流,降低了学生因为害羞而产生的焦虑,避免了在日常生活中面对面交流,从而缓解了学生的心理压力。学生们可以大胆地表达自己的想法,减轻自己的压力,从而达到心理教育的目的。

### 2.4 促进学生的个性发展

作为社会主义接班人的大学生是新思想新风尚的发起人,是社会前进的重要力量。这个时期的大学生思想活跃,思维敏捷,学生的认知能力是逐步提高的,在教学中,教师应当注意到,如果只把理论知识作为一种学习方法,而忽略了学生的发展,那么,学生的实际动手的积极性就会降低。因此,在心理健康课程中,学生的实际操作能力是非常重要的。新媒体的运用,使学生能够不受时间、地点的限制,掌握知识。新媒体更是以其对心理健康的认识呈现出各式各样的教学模式。使学生能够按照自己的喜好,自主地选择自己喜欢的学科,从而达到个人的发展。

### 2.5 加强多元化的课程

目前,高校的教学大纲中,学生的心理健康教育往往受限于学校的课时,从而制约了学生的学习和人际交

往。比如,一个学生原本应该对自己的事业进行规划,或者是对自己的学习动力进行激励,但是因为课程的时间太短,所以在一定的时间里,他们无法将自己所学的知识全部展现出来。同时,在大学里,学生的心理健康教育课程,也就是一两个学期的教学课程。教学时长无法让学生形成正确的心理健康教育。而在新媒体时代,随着信息的飞速发展,一些社交账号、公众号等可以很好的解决这些问题。

### 2.6 扩大心理健康教育的知识

在学校里,大部分的学生都是在老师的带领下进行心理健康的教学。目前,我国大学生的心理健康知识水平尚不健全。而随着新媒体技术的不断发展,一些学校也可以运用现代科技手段改进教学方法,提高学生的知识库。比如,在教室里,教师可以讲一些有关心理健康的实例,在运用多媒体技术的情况下,可以使知识通过多媒体进行趣味的扩展,既能吸引学生,又能增长知识。特别是最近几年,微课和翻转课堂的兴起,已经被一些心理学老师运用到了教学中。

## 3、新媒体环境下加强高校学生心理健康教育的方法

### 3.1 建立系统化、规范化的高校学生网络心理健康教育平台

在新媒体时代,大学可以利用现代信息技术,构建全面的网络心理健康教育平台,网上平台会定期发布一些关于自我减压的常识,旨在引导大学生正确地处理压力和心理问题,从而帮助他们及时发现问题,并采取相应的方法来解决问题。

在学校层面上,组织实施心理健康教育工作,由学校安排主要负责人,工作团队的成员可以尽可能充实,由心理老师、专家、学者组成,也可以吸纳高素质、专业能力、人缘好的同学,加强团队工作的层次,发现问题,及时处理,保证工作落实。同时,要拨出专门的经费,为学生的心理健康教育提供最大的支持。高校应建立健全大学生的心理健康档案,建立健全大学生的心理健康监测体系。心理健康档案覆盖范围很广,涉及到家庭背景、心理测试、自我评价等方面,能够更好地反映大学生的心理健康状况。建立心理健康档案应本着求真务实的原则,尽量反映学生的全面状况,为其提供详尽的信息,以保证其工作的有效性。

### 3.2 充分发挥学生的主体作用

在日常生活中,必须把思想品德教育与心理健康教育相结合,以培养大学生的良好的精神自律性,并以其为主导作用。培养学生的自我道德意识,培养良好的社

会道德意识,培养自我陶冶和自我教育的良好习惯,并在遇到自己不能解决的问题时,及时向外界求助。在新媒体时代,应加强大学生思想道德建设,引导大学生正确认识新媒体对人生的影响。加强对网络信息的判断和识别,并建立起对负面信息的自我防范机制。同时,要加强大学生的自我管理,加强对网络行为的监控,以促进大学生的心理健康。同时,通过校园内的网上平台,加强大学生心理健康知识的传播,增强大学生应对心理问题的能力,增强他们的心理素质。

### 3.3 建立有效的学生心理健康预警机制

互联网是一把双刃剑,它既可以引发大学生的心理问题,又可以解决大学生的心理问题。毕竟,互联网是一个虚拟的世界,如果把自己的情绪都用在网上,不能很好地处理,很有可能会对网络产生依赖性。因此,要构建线上、线下相结合的大学生心理健康预警体系。

由于有的学生长期积累了心理问题,有的则是短期内的难以察觉,而且是一种压力性的应激反应。因此,建立一个预警系统,对于意外预防,也是非常有必要的。

### 3.4 营造良好的心理发展氛围

高校作为大学生心理健康教育的主要阵地,应加强对大学生的心理健康教育。在新媒体时代,高校应注重对高校传媒的文化内涵进行甄别,并充分运用新媒体技术提升高校传媒的影响力,强化高校校园文化建设,构建新型大学生心理健康服务平台。同时,要使大学生对新媒体有正确的认识,利用现代数码技术为自己的日常生活和学习提供便利。增强学生的资讯辨识能力,自觉抵制不良传媒资源。培养良好的生活习惯,积极与同学、教师进行积极的沟通,以培养学生的健康意识。另外,大学还可以利用自己的文化建设优势,构建校园传媒文化平台,及时掌握社会动态。同时,还可以利用新媒体的热点,邀请心理学专家到大学做专题讲座,创新心理健康教育方式,防止大学生的心理健康问题。

### 3.5 建立心理健康教育队伍,促进大学生心理健康教育

许多教师的心理健康教育方式相对滞后,通过举办小组讨论会、演讲比赛等方式,既可以提升教师的心理教育教学水平,也可以增进师生间的沟通,形成一支优秀的专业团队。二是要积极地引入有关专家,加强对心理健康教育人员的专业素质的培养。通过引入专业人才,可以帮助教师解决教学中的现实问题,指导教师转变教学理念,创新教学方式,有效地运用新媒体技术,增强教学实效性。三是要加强对心理健康教育的专门人

才的引进和合理的师资配置。引入心理健康专门人才,可以为心理健康教育队伍注入新鲜血液,提升教学队伍素质。

#### 4、结束语

新媒体对人类的社会生活产生了不可逆转的影响。在新媒体时代,应从辩证的角度出发,科学、合理地应用新技术,创新教学方式,为大学生的心理健康教育注入新的活力。其次,要正确认识新媒体对大学生的心理产生的新的影响,正确掌握其心理特点,使其充分发挥其在心理教育中的作用。在大学生心理健康教育中,可以通过新媒体技术实现对大学生心理健康状况的实时监控,及时发现、及时指导、及时反馈,充分发挥信息技术的作用,将会更好地促进大学生的心理健康发展。

#### 参考文献:

- [1]冯碧婷.新媒体环境视域下高校学生心理健康教育对策探究[J].教育观察(下旬),2019.
- [2]陈娟.新媒体环境下加强大学生心理健康教育的策略与措施[J].山西青年,2019(14):2.
- [3]戴文静,冯晓霞.新媒体环境下加强高校学生心理健康教育研究[J].现代职业教育,2019(17):2.
- [4]许仁华.新媒体环境下加强高校学生心理健康教育的途径研究[J].考试与评价,2017,000(011):195.
- [5]李艳琳.新媒体环境下加强高校学生心理健康教育初探[J].求知导刊,2015(10):2.
- [6]张卓,梅洁.论新媒体环境下加强高校学生心理健康教育[J].散文百家,2019, No.379(01):227-227.