

# 新媒体时代下民办高校大学生心理健康教育 教育实践对策研究

王 婷

西安培华学院, 中国·陕西 西安 710125

**【摘要】**进入新媒体时代,民办高校大学生对于网络的依赖度极高,给民办高校心理健康教育带来了许多新变化。因此,民办高校心理健康教育工作者需要查询新媒体发展规律,针对民办高校大学生开展有效的心理健康教育。本文首先分析新媒体时代民办高校大学生心理健康状况,然后分析新媒体时代民办高校大学生心理健康教育现状及其存在的问题,并分析新媒体时代民办高校大学生心理健康教育的影响因素,最后尝试探索新媒体时代下民办高校大学生心理健康教育实践对策。

**【关键词】**新媒体;民办高校;大学生;心理健康;心理健康教育

## 前言

李春华(2019)指出,自媒体已经成为大学生生活的重要组成部分,高校要结合自身积极开展大学生的心理健康教育,减少大学生对于网络的依赖,增强现实感,促进大学生与现实的互动交流<sup>[1]</sup>。吴泽杰、曹便利(2019)指出,网络技术的发展给民办高校心理健康教育带来了挑战和新机遇,民办高校大学生心理健康教育有了全新的变化,民办高校需要转变心理健康教育理念,创新心理健康教育方法,达到心理健康教育的目标<sup>[2]</sup>。王庆林(2019)指出,新媒体技术为高校心理健康教育提供了新渠道和新平台,高校需要发挥新媒体的优势,重视网络化心理健康教育平台的建设,注重心理健康教育创新模式构建,以提升大学生心理健康水平<sup>[3]</sup>。已有的文献为本文研究奠定了一定的理论基础。

### 1 新媒体时代民办高校大学生心理健康状况

新媒体时代,民办高校大学生心理健康普遍比较健康,但是也有一些学生存在一些心理问题,常见的心理健康异常主要体现在人际关系敏感、强迫症状、焦虑、焦躁、精神病性因子等,少量的学生存在抑郁症等问题<sup>[4]</sup>。同时,由于各种原因,民办高校大学生自杀率呈现上升趋势。在新媒体环境的影响下,民办高校大学生对于自身的心理问题重视程度不断提高,他们愿意选择网络化的心理咨询方式,但是网络心理咨询难免对于学生的心理问题描述并不精准,而导致给学生带来更大的心理问题。

### 2 新媒体时代民办高校大学生心理健康教育现状及其存在的问题

在新媒体时代,民办高校大学生获取信息的渠道更加多元化,学生获取心理健康教育的知识不仅可以通过传统的课堂教授和专题讲座,而且可以通过公众号、微博等进行心理健康教育,并且一些民办高校的心理健康教育工作者建设网络心理课程,提高心理健康教育的实效性,同时通过新媒体技术传播其心理健康教育工作所取得成绩,但是当前民办高校在心理健康教育方面依然存在一些问题。

#### 2.1 民办高校大学生心理健康教育方式单一

随着新媒体技术的成熟发展,新媒体已经渗透到民办高校大学生的日常生活与学习中<sup>[5]</sup>。因此,民办高校需要针对新媒体时代的大学生呈现的新的行为方式和心理特征采取灵活多样的心理教育方式,但是民办高校大学生的心理健康教育主要还是采用线下的心理咨询方式,心理健康教育方式比较单一,难以在学生中形成感染力。

#### 2.2 民办高校大学生心理健康教育实效性较差

民办高校为心理健康教育创造好的条件,但是由于民办高校心理健康教育工作者缺乏专业的心理教育背景或者缺乏心理健康教育的经验,或者缺乏新媒体素养等,民办高校大学生心理健康

教育的队伍建设比较落后,难以创新民办高校大学生的心理健康教育模式,在心理健康教育中对于新媒体的应用不足,多方面的原因造成民办高校大学生心理健康教育的实效性较差。

### 3 新媒体时代民办高校大学生心理健康教育的影响因素

新媒体时代民办高校大学生心理健康教育实效性的影响因素众多,不仅涉及新媒体平台的选择,还与心理健康教育工作者的素质极为相关,同时,民办高校的校园环境和文化也是重要的影响因素。

#### 3.1 新媒体平台的选择

在新媒体时代,民办高校开展心理健康教育有选择合适的平台,不少人产生错误的认识,认为新媒体就是指公众号和微博,现实中新媒体类型多样,不仅包括公众号和微博,而且当前今日头条、知乎、各类直播平台都属于新媒体平台,不同平台的优劣势不一样。因此,民办高校心理健康教育工作者要根据自身工作的需求,选择适当的新媒体来开展心理健康教育。

#### 3.2 心理健康教育工作者的素质

在新媒体时代,民办高校心理健康教育工作者不仅要有职业道德、职业素养、职业技能等,合格的心理健康教育工作者需要具备工作者资格证、心理咨询师证,掌握专业化的心理健康教育知识,能够科学规划心理健康教育体系,能够运用有效的心理健康教育方法,比如能够灵活地应用个体咨询、心理测量、团体心理辅导等。民办高校心理健康教育工作者的素质影响到心理健康教育的实效性。

#### 3.3 校园环境和文化

民办高校大学生心理健康教育是一项系统的工程<sup>[6]</sup>。需要民办高校重视校园环境和文化建设,通过优秀的校园文化和校园环境对学生产生潜移默化的影响,在日常生活与学习中对民办高校大学生施加良好的影响,为民办高校大学生心理健康教育创造有利的条件,充分挖掘和发挥校园文化和校园环境的影响力。

### 4 新媒体时代下民办高校大学生心理健康教育实践对策

在新媒体时代,民办高校大学生心理健康教育要与时俱进地创新理念,运用新媒体技术,利用新媒体创新大学生心理健康教育的手段与方式,不断丰富网络心理健康教育的形式与内容,提高民办高校心理健康工作者的综合素养,构建线上+线下的全新心理健康教育模式。

#### 4.1 利用新媒体创新大学生心理健康教育的手段与方式

在新媒体时代,民办高校要充分利用新媒体开展大学生心理健康教育,创新其实现方式与手段:首先,要充分利用微媒体,尤其是民办高校大学生青睐的微博、微信公众号等新媒体平台,建立民办高校大学生心理健康主题公众号,分享心理健康教育的理论知识、心理健康实现的方法、推广各类心理健康

(下转43页)

辅导员还可以建立“读书分享”微信群，学生们可以将自己感觉非常不错的书籍进行分享和推荐，辅导员可对这些分享内容和推荐的书目进行合理评价，以正确的思想观念引导学生的健康成长。

### 3.4 加强网络学习并提高媒介素养

“微时代”平台为我们提供了很多便捷性，虽然有利有弊，但高校辅导员也应充分利用这个平台并不断提升自己的学习理念。辅导员若想切实了解学生们的思想动向，就要不断提升自己的网络实操能力与对信息的正确判断力，在提升自身媒介素养的前提下更好推动思政教育工作的开展。辅导员要树立自己正确的媒介意识并不断增强媒介敏感度，对一些大众比较关注的网络信息进行了解，同时还要通过判断对网络信息的传播路径与主要运行规律进行有效掌握。同时，高校辅导员还应正确引导校园的网络舆情导向，要不断扩大“微时代”平台中所发布的诸多社会主义正能量的话题，同时充分关注大学生比较热衷的社会热点问题，为学生们提供更多正确观点的解说。充分把握思政教育的话语权，引导学生在“微时代”保持正确思想。此外，辅导员还要不断加强自己的连网络实战能力，对易班等网络平台进行灵活运用，使思政教育范围在网络上得到不断延伸。

比如，“微时代”平台会为学生们提供丰富多姿且趣味无穷的网络游戏，而部分学生往往受到游戏的吸引而沉溺其中，甚至到了忘乎所以的地步。针对这种情形，辅导员就要找到这

些学生进行谈心，利用网络实例告知学生沉溺游戏的负面效果，让学生对自己当前的行为进行深刻反思，同时引导学生摆正思想认真分辨学习和游戏孰轻孰重。同时，辅导员还可以引荐学生多多参与一些社会公益活动，以此提升学生的思想政治觉悟，在不断充实和忙碌中帮助学生慢慢戒掉网瘾。

### 4 结语

高校学生在“微时代”背景下，不仅生活需求发生了很多改变而且思想也发生了较大变化。处于迅速成长期和学习期的高校学生很容易受到网络不良信息的煽动而做出一些不利行为，而高校辅导员要时刻关注学生的具体成长状况，及时给予学生力所能及的帮助并充分利用互联网络平台引导学生正确成长，在培养学生正确价值观的同时使得思政教育工作教学质量也得以不断提高。

#### 参考文献:

- [1]徐然,马希萌,祁晓玉等.大数据时代高校辅导员思政教育工作现状及对策路径分析[J].青年与社会,2020(2):162-163.
- [2]谢爽.高校辅导员思政教育工作的存在问题及工作技巧[J].教育现代化,2018(3):55-57.

#### 作者简介:

李健伟(1981.10—),男,汉族,吉林省长春市,研究生,长春科技学院,助教,研究方向:水产品加工及贮藏工程。

(上接41页)

教育活动,并在微信公众号上建立网络交流平台,进行网络空间的心理咨询。其次,要建立网络空间的咨询室。在网络空间更倾向保护学生的隐私,实现学生心理安全的状态下能够真实表达自己的心理状况<sup>[7]</sup>;再次,建立网络朋辈交流社区,鼓励大学生在网络社区交流心理问题,获取同辈的情感支持,化解学生心中的孤寂和压抑。通过朋辈网络空间的互助缓解学生的心理压力,达成心理治疗效果。

### 4.2 不断丰富网络心理健康教育的形式与内容

民办高校工作者要广泛使用新媒体,不断丰富大学生网络心理健康教育的形式,通过新媒体平台,建设心理健康教育微课堂,开展网络心理健康知识大赛,在一些特殊节日举办心理健康教育活动,通过新媒体平台发布心理健康主题的图片、漫画、论文、音乐、短视频、短文故事、微电影等,拉近与学生之间的距离,提高学生参与心理健康教育的兴趣和积极性,在网络空间举办形式多样、内容丰富的心理健康教育活动,提高学生的参与度和互动性,达到网络心理健康教育的目标。

### 4.3 提高民办高校心理健康工作者的综合素质

民办高校心理健康教育工作者要与时俱进,既要提高心理健康教育素养,不需要能够构建科学合理的心理健康教育体系,还要能够将心理健康教育渗透到学生的日常生活和学习过程中,从显性教育和隐性教育都能达成实践成效;同时,民办高校心理健康工作者要提高新媒体素养,能够利用新媒体改善心理健康教育工作方式,构建全新的心理健康教育模式。

### 4.4 建立线上+线下的全面的心理健康教育体系

在新媒体时代,民办高校心理健康教育工作要注重线上+线下的全面的心理健康教育体系构建,线上通过微信公众号进行心理健康科普知识、心理保健知识的传播,帮助民办高校大学生树立正确、积极、阳光的价值观念,增强学生的自我保健意识,多方位提升民办高校大学生的心理保健能力,线上开办心理健康知识讲座、知识竞赛以及网络心理课程<sup>[8]</sup>;线下举办形式多样的心理健康活动,通过心理主题班会、心理宣传画征集、心理素质拓展以及心理广告拍摄等,不断丰富线下的校园心理活动,增强学

生的心理调节与适应能力,实现民办高校大学生心理健康的朋辈互助模式。

### 5 结论

总而言之,新媒体时代,民办高校大学生已经广泛使用手机通过新媒体获取生活信息,进行人际交往与互动,并且新媒体已经成为他们生活中的重要学习平台。因此,民办高校心理健康教育工作者要充分利用新媒体,创新新媒体在心理健康教育中的方式与手段,通过多种多样的形式丰富民办高校大学生心理健康教育,将民办高校大学生的心理健康渗透到大学生的日常生活与学习过程之中,从而提高民办高校大学生心理健康教育的实效性。

#### 参考文献:

- [1]李春华.自媒体时代高校心理健康教育的机遇与挑战[J].教书育人(高教论坛),2019,667(09):60-61.
- [2]吴泽杰,曹便利."互联网+"环境下民办高校大学生心理健康教育现状及对策研究[J].教育科学(引文版),2019:00021-00021.
- [3]王庆林.新媒体时代大学生心理健康教育工作的思考[J].菏泽学院学报,2019,41(003):59-62.
- [4]廖秀媛.民办高校大学生心理健康问题探究[J].现代阅读(教育版),2013(07):294-294.
- [5]郑斌斌.新媒体时代高校辅导员思政教育工作创新研究[J].湖北开放职业学院学报,2020(17):5-6.
- [6]吴雨琛.大学生心理健康教育与民办高校思想政治教育的结合研究[J].发明与创新:职业教育,2020(9):5-6.
- [7]尹晓敏.高校心理咨询中保护学生隐私权的理性思考[J].教育探索,2005(12):97-98.
- [8]房美妍,曾辛茹,许世骅,等.新媒体微信公众平台在大学生心理健康教育中的作用[J].课程教育研究,2019(13):182-183.

#### 作者简介:

王婷(1989.08—),女,汉族,陕西西安人,任职于西安培华学院会计与金融学院,辅导员,研究方向:大学生思想政治教育与学生管理。