

自媒体时代高校心理健康教育的机遇与挑战

陈佳君

武汉传媒学院, 中国·湖北 武汉 430205

【摘要】随着智能设备的应用和普及,自媒体成为了传播和交流信息的重要形式之一。由于自媒体的广泛应用,给高校学生带来众多影响,这就要求高校重新审视和开拓高校健康教育评价的新领域。

【关键词】自媒体时代; 高校教育; 心理健康; 机遇与挑战

我国的网民数量庞大,互联网成为人们日常生活中必不可少的一部分。网络带来的便利也在不断改变人们的生活习惯,在传统与现代的激烈碰撞中,存在着巨大的机遇和挑战。此外,在互联网的所有外部用户中,学生人数为最大,占25.4。因此高校心理健康教育理念应该及时创新,研究出适合高校心理健康教育的有效方法,解决当前自媒体时代高校心理健康所面临的挑战,同时找到合适的方法去应对未来所出现的一切机遇。

1 自媒体给高校心理健康教育工作带来的挑战

随着我国自媒体时代的到来,年轻人中开始流行智能手机的应用,如博客、QQ、微博、微信、抖音、快手等,大学生离不开他们的手机,人机交流也越来越普遍。因此,高校采取强制措施来降低手机的使用率,比如在教室安装信号屏蔽仪,或者在教室安装手机袋等措施。但是,作为微信和微博最大的应用群体,降低学生使用手机的频率是一项艰巨的任务。

1.1 自媒体应用促使高校学生有了分享情绪的场

以90后和00后为代表的新一代青年,他们中大多数是独生子女,他们相对于以往的80后更愿意在网络上表现自己,并且缺乏独立性,抗挫折能力差,自控能力弱,情绪稳定性差。与现实生活相比高校学生往往通过微信、微博、快手等媒体来进行人与人之间的沟通,这样的方式更加容易、更加直接。现代大学生是在家长和老师的宠爱下成长起来,因此快手、火山等视频应用,微博、微信等交流工具的运用,可以给他们更多直接、更快的关注,通过网络可以获得更高的自尊和价值。在网络世界里,学生可以更全面、更舒适地展示自己的优势,促使学生获得更高的认可度以及更强的自尊心。尤其是当面对现实生活中的负面批评时,他们更有愿意继续在网络上展现自己,从而开始逃避现实生活,最终失去对现实的审视。然而,个性倔强、自我意识不成熟的大学生,并不了解依赖网络问题的严重性,这就要求高校教师需要加以管理以及正确引导。

1.2 自媒体使学生沉迷于虚拟世界展示自我

大学时代是学生逐步提高个性、发展自我意识的重要时期。在发展过程中,别人的意见也对高校学生的发展具有重大影响。个人自我意识包括与他人沟通、交流和竞争。目前,由于学生对互联网的依赖性,学生们对现实社会的接触较少,与现实社会的交流也不多。即使有真正的人际关系,也仅仅是一种初步的互动。目前,很多教师和大学生自身存在许多限制性因素,对于很多学生感兴趣、喜欢的手机应用,教师直接标上“庸俗”、“无意义”,忽视了学生的内在需求。他们对学生没有足够的同情心,也不鼓励学生在线展现真实的自我。因此,学生在网络世界与现实世界的表现却截然不同。正是由于网络世界的虚拟性,学生可以在网络世界中隐藏自己的身份,同时运用虚拟身份分享自己的观点,展示自己的看法,这给教师的工作带来了巨大的困难,并且这部分学生如若出现危机的情况,教师可能没有办法进行及时关注。

1.3 自媒体受众广泛,信息传播难以监控

通过微信、微博等媒体平台,学生可以思考、感受,发表自己的观点、爱好等。在信息传输过程中,很容易在短时间内唤醒同龄人的共鸣。然而,我国自媒体的特点之一为,学生可以对其

发布的内容进行隐藏,只有特定的人才能进行观看和评价,这使得教师无法及时关注学生的动态变化,没有办法及时对学生进行心理引导。自媒体的优点是各类直播软件,快手、抖音等应用都有自己的推送功能。这些应用在主要传播手段遍布全国、信息源传播迅速、极易获得高校学生的关注,但是在传播过程中,信息的来源及其广泛,目前并没有有效的技术手段广泛监控不良信息的传播,导致信息传播内容难以控制。

2 自媒体在高校心理健康教育工作中运用的策略分析

2.1 自媒体给心理健康教育工作提供了新思路

自媒体网络平台,凭借其高效的收集信息能力,能够给高校心理健康老师提供学生的心理评估数据,通过此类数据,高校心理健康教师能够具有针对性的对学生进行心理健康辅导。在此期间,学生还可以通过主流媒体平台与老师、心理学家联系,以寻求心理上的咨询与帮助,解决自己的心理困惑。通过自媒体的应用,可以促使心理健康工作更有吸引力,提高工作效率。

2.2 自媒体开辟了高校心理健康工作的新途径

高校传统的心理健康教育方式主要有心理咨询、心理健康、团体咨询、心理阅读、团体活动等类型。然而,由于时间、空间和师资等的限制,导致心理健康普及教育无法全面、迅速地完成。因此,通过微信、微博、在线论坛、沙龙公众号、公告栏等方式进入自媒体平台,不仅可以在地域、地点、人员配备上不受限制,还可以随时传播各种知识,推动活动进行和宣传,自媒体的实时性也能保证与用户及时交流,达到心理健康教育的及时性和普及性。

2.3 自媒体拓宽了心理健康教育的新领域

自媒体网络使交流更加通畅、互动、灵活,更贴近年轻学生的需求,微信和微博可以通过不同的网络方式回应学生们的心理健康问题,将师生之间的交流传播到传统课堂以外的地方,以达到解决问题的及时性。同时还可以通过可读性强的微书以及个性论坛,促使学生及时感受心理知识和不同心理规律的作用,解决心理健康问题,把心理健康实践活动与高校学生的生活和兴趣结合起来,激发学生的心理知识,解决实践中的心理规律和问题。

3 结论

随着信息时代的快速发展,信息网络空间已经成为高校心理健康教育的新阵地,为学生的心理健康教育开辟了新的渠道和新的思路。针对这种情况,高校教师作为高校心理健康教育的一员,要与时俱进,积极提高自身的综合素质,学会利用新媒体传播方式和特点对高校学生进行心理健康教育,提高对新媒体渠道的理解和运用能力,真正从学生的角度出发,预防和及时处理学生的心理健康问题,为学生建立良好的学习和生活环境,采取人性化教学管理模式,推进高校心理健康教育的正确方向。

参考文献:

- [1] 高金超,曹晶晶. 自媒体视域下高校思想政治教育协同创新研究[J]. 黑龙江高教研究, 2020, 38(11): 122-125.
- [2] 蒋杨. 网络舆论环境下的高校思想政治教育引导研究[D]. 东北石油大学, 2020.