

# 自媒体时代高校心理健康教育创新路径探究

吕 渊

贵州民族大学人文科技学院, 中国·贵州 贵阳 550025

**【摘要】**随着社会和科技的不断发展,自媒体已经融入到了大学生的日常生活中,成为了学生信息交流与共同的主要形式。但是自媒体把学生与社会的交流限制在了手机上,虽然每个人都可以在网络上发表自己的言论来评价他人他事,这反而让学生忽视了与家人和朋友的沟通,不利于学生人际关系的发展,同时也给学校的心理健康教育带来了一定的难度。因此,高校教师一定要打破这种限制,利用自媒体来探寻新的教育方式。

**【关键词】**自媒体时代;高校心理健康教育;创新路径

## 1 自媒体对高校心理健康教育工作带来的影响

### 1.1 心理健康教育思路的改变

通过自媒体平台,学校教师可以及时发布一些心理健康知识,同时还可以利用图片和视频等多种形式来丰富教育内容,帮助学生深刻理解。除此之外,教师利用自媒体与学生互动,让学生能够大胆地向老师倾诉心理问题,从而提高了教师心理健康教育的效率。

### 1.2 心理健康教育途径的改变

高校过去所采用的传统的心理健康教育方式主要是通过心理讲座、团体活动来进行的,这种教育途径受到时间、场地等多种因素的影响,并不能让全体学生都能受到心理健康教育,而自媒体平台则解决了这些问题。教育工作者可以随时随地在平台上发布心理健康教育信息,学生也可以通过留言等方式来提出自己的问题。

### 1.3 心理健康教育领域的拓宽

网络交流更加符合学生的生活需求,同时也拓宽了学校心理健康教育的领域。比如教师可以把心理健康教育延伸到课堂之外,通过建立各种心理健康咨询论坛让学生感受到教师的关心与帮助。通过多种实践方式,把握住学生的心理发展规律,从而有效地解决实际问题。

## 2 自媒体时代高校心理健康教育创新路径

### 2.1 帮助学生对自媒体的应用与信息进行正确的鉴别

不管是在大学生的日常生活中,还是学习中,自媒体已经成了他们必不可少的一部分,像微信、微博是学生使用频率最高的两种自媒体,不仅是学生获得信息的主要途径,同时它们也占据了学生的大部分时间和精力。学生过度依赖自媒体,缺少与人们的沟通,再加上一些虚假和不良信息的影响,学生就会在心理上出现问题。针对这种情况,高校需要帮助学生对自媒体的应用和信息进行一个正确的鉴别,学校要重视学生自媒体的使用情况,不断的优化校园网络环境。因此,高校心理健康教育工作者要对自媒体中的信息进行整合,教会学生如何鉴别和抵御不良信息。

### 2.2 建立高校官方自媒体平台,组建新型教师队伍

高校想要顺利进行心理健康教育工作不能只对课堂教育进行改革,还需要利用自媒体来探索出一种新的教育方式。因此,高校要认识到自媒体对学生所产生的重要影响,通过打造高校官方自媒体平台来帮助学生解决心理问题。比如学校可以在自媒体平台上像学生展示一些与心理健康教育有关的信息和知识,同时利用自媒体虚拟性和隐私性的特点,让学生敞开心扉,提出自己的困惑。这样学校就可以及时地了解学生的心理健康状况,与学生进行互动和交流。除此之外,学校还需要通过建立一支心理健康教育素养能力比较强的教师队伍,对学生的心理问题作出专业的解答。

### 2.3 合理利用自媒体来及时了解学生心理状态

部分高校虽然设置的有心理健康咨询室,但是学生会因为个

人隐私问题并不能对心理辅导老师进行一个比较全面的咨询,所以很多学生即便进行了心理疏导,但是效果并不理想。而自媒体平台是一个虚拟的世界,会对学生的隐私起到一定的保护作用,因此学生可以利用匿名的形式来发表自己意见,表达自己的情感。高校心理健康教育工作者就可以利用这一点,对学生在生活中和学习中经常遇到的心理问题进行一个总结,了解学生的思想问题,通过这些数据进行分析整理后,可以帮助教师为学生以后的心理咨询提供一个恰当的切入点。

### 2.4 营造一种温暖、积极的自媒体心理健康教育氛围

许多学校都把自己的官方自媒体定位成一个服务学生的平台,但是在平台上发布的消息很多都是政府政策或者有关学校发展的通知,并没有过多关注学生的心理健康教育。因此,学校自媒体平台要明确自己是心理健康教育平台,要把服务对象面向全体师生,向他们普及心理健康理念及知识。学校只有做好平台定位,才能对学生的心理健康教育工作进行一个具体的规划,这样更有利于营造一个积极、温暖的心理健康教育氛围。

### 2.5 开展互帮互助、综合联动的心理健康教育工作

学校要重视学生之间互帮互助的重要性,特别是在自媒体飞速发展的时代,由于年龄和性格特质等方面的影响,学生与朋友之间联系就会更加密切。因此,学校可以抓住这个机会,通过对各个班级心理委员的培训来帮助学生解决心理问题。同时学校还要重视学生心理咨询社团的发展,社团通常是一些性格与爱好都相似的学生组建的,学校注重社团的发展,可以为学生提供一个更好的心理健康教育环境。除此之外,作为心理委员要承担起自己的责任,做好自己的工作,当在自媒体平台发现同学存在心理问题时,一定要及时地与教师进行沟通,共同帮助同学发展进步。

## 3 总结

自媒体的发展给高校心理健康教育工作带来了一定的挑战,但同时也能帮助高校更好地开展心理健康教育工作。因此,高校心理健康教育工作者一定要积极利用自媒体的优势来帮助自己顺利完成工作。自媒体为我们进行心理健康教育提供了一个新途径,这就要求我们要不断提高自身的综合素质,牢牢掌握住自媒体的传播特点,从而用多角度思考的态度来了解学生的心理健康问题。

### 参考文献:

- [1]王越.自媒体时代高校心理健康教育研究[J].环渤海经济瞭望,2018(11).
- [2]刘刚.新媒体时代地方高校大学生心理健康教育的创新研究[J].办公自动化,2019(01).
- [3]田瑞青.自媒体环境下民办高校大学生心理健康素质提升研究[J].商情,2020(33).

### 作者简介:

吕渊(1988.9-),男,汉族,贵州贵阳人,研究生,讲师,研究方向:心理学、文化产业。