

新媒体时代大学生心理健康教育面临的机遇与挑战研究

杜俊霞 谢晓宁

(江西信息应用职业技术学院 江西 南昌 330043)

摘要:大学生心理健康教育作为教育体系中的重要组成部分,是学生管理不可缺少的手段。面对新媒体时代背景下,学生出现的心理变化,以及心理教育面临的创新机遇和挑战。本文立足于新时代背景下,了解新媒体环境下学生出现的情感态度、价值取向、人际交往方式的变化,结合新媒体时代提出的全新教育要求,探索新媒体教学的方式,并提出借助新媒体技术开展心理引导和教育实践的方法,为心理教育工作提供参考。

关键词:新媒体;大学生;心理健康教育

Research on the opportunities and challenges of college students' mental health education in the new media era

Du Junxia, Xie Xiaoning

(Jiangxi Institute of Information Technology Nanchang, Jiangxi 330043)

Abstract: As an important part of the education system, college students' mental health education is an indispensable means of student management. Facing the new media era, the psychological changes of students, as well as the innovative opportunities and challenges faced by psychological education. Based on the background of the new era, this paper aims to understand the changes of students' emotional attitudes, value orientations, and interpersonal communication methods in the new media environment, explore new media teaching methods in combination with the new educational requirements proposed in the new media era, and propose ways to carry out psychological guidance and educational practice with the help of new media technology to provide reference for psychological education.

Keywords: new media; college student; Mental health education

引言

新媒体时代背景下,全新的网络技术改变学生的人际交往、信息传递、情感表达等方式,为学生带来新的发展空间,同时新媒体复杂的环境,也造成学生价值观的异化,出现情感淡漠和人际交往上的阻碍,不利于学生身心健康的成长。面对新媒体下学生思想和行为产生的变化,大学生心理健康教育需要主动转变思路,开拓新的空间,落实全新的心理辅导和教育活动,解决学生普遍存在的心理问题,借助新媒体实现教育工作的转型变革。

一、新媒体时代大学生心理健康教育面临的机遇

据统计我国总体网民中18-24岁的青年群体占据总数的近40%,表明青年群体是全新网络空间中的主要参与者,受到网络和新媒体影响较为深刻。面对青年群体网络技术使用的普遍性,借助新的渠道开展心理引导和教育工作,可产生以下几方面的优势:一是利于学生心理机制的建设。对于处在成长发育关键阶段的大学生而言,他们面对就业和学习压力,要想在混乱中发现自我,需要有着更强的自我认同感,能够建立完善的心理机制,更为健康平稳的度过这一危机。然而,由于学生自我认同感不足,传统的心理教育以心理预防和咨询为主,对学生心理的硬道理不足。而借助新媒体平台,将学生感兴趣的咨询和信息融入到心理辅导中,不断增加学生感知和探索世界的深度,可使学生不再关注自我,更为主动的扩展内心空间,使学生在思考中积累经验,完整心理机制的建设。二是增加心理引导的渠道。新媒体作为学生娱乐、休闲、购物、交流的新路径,教师借助这一渠道与学生展开平等的交互,不但可通过学生发布的信息了解学生心理状态,还能进行更为深入有效的沟通,极大地拓展心理教育空间,使心理引导无处不在,而又润物无声。三是促进心理教育信息和数据的传递。受到传统教育理念的影响,很多学生仍然存在着对心理教育工作错误的认识,不愿意主动走进心理咨询室,面对教师也不愿意袒露自己。对于这种问题,

以新媒体为渠道,向学生针对性的推送相关的教学信息,将众多心理教育连接起来,构建起学生自我管理和情绪疏导的资源库,为学生提供更多的参考,也促进心理教育工作者相互合作,在心理教育上形成合力,为学生的健康成长提供更优质的服务。

二、新媒体时代大学生心理健康教育面临的挑战

新媒体时代下,价值取向的多元化发展,使学生心理层次复杂化,海量的信息更是给学生思想带来较大的冲击,使学生心理出现异状,心理问题更加复杂。首先,学生认知效能逐步降低。新媒体中充斥着大量的咨询和信息,学生面对海量的数据,能够结合自身的需求获取和使用信息。但是当信息量超过学生的心理负荷后,则容易造成学生心理压力,出现思维上的混乱。这些没有经过筛选的内容,长期的残酷呀在学生的脑海中,会使学生出现认知上的障碍,逐步降低学生思考的深度和广度,对学生的学习和正常交往带来不利的影响。其次,多元文化导致学生价值取向的变化。新媒体环境较为复杂,媒体平台中的信息更是具有多变性和不可控性。很多西方国家利用媒体渠道进行文化入侵,使学生接触到西方的文化和思想,产生对自由主义、拜金主义的向往,被追求物质和利益的价值取向所迷惑,出现思想和行为上的问题,以及价值观的扭曲。再次,新媒体平台的建设,增加学生对网络的依赖,容易出现沉溺网络的问题。媒体平台中的人际交往有着虚拟性,而不断涌现的新技术、新游戏、新资讯,更是吸引着学生的关注。对于部分指控能力不足的学生而言,容易受到网络的吸引,出现沉溺网络等问题,进一步引发学生孤僻、自闭、焦虑等情绪,产生新的心理问题。最后,学生在虚拟的环境中,容易出现情感淡漠,以及人际交往方面的问题。新媒体有着虚拟性的特点,学生在新媒体中展开匿名化的交往,容易使学生处在虚拟的人设中,放松自己的思想,并出现意识上的错乱,难以认清现实世界和虚拟世界,不但逐渐产生对自己的怀疑,还容易出现人际交往上的障碍,人际关系出现危机,学生

自我发展的意识越来越不强烈,不利于学生内心健康的成长和发展。

三、新媒体时代大学生心理健康教育创新对策探讨

(一) 加大大学生心理健康教育宣传力度,树立正确的心理健康教育理念

为保证我国大学生心理健康教育质量和效率,必须要积极转变传统教育观念,打破传统应试教育理念,提高对心理健康教育的重视,明确意识到大学生才是教育教学的主体,将大学生当作心理健康教育中心。并围绕当代大学生心理健康特点、发展趋势与目标,积极引入先进化、前瞻性且多样化的心理健康教育手段,推动大学生心理健康教育工作整体创新,以此来激发大学生参与学习积极性和主动性,最终达到心理健康教育深入人心的目的。为实现其目标,应加大对新媒体时代大学生心理健康教育工作的宣传力度,引导教育工作者与学生群体树立正确的心理健康教育理念,转变传统教学思路的同时,减轻大学生对心理健康教育的抵触和轻视,提高其对此方面的重视。以更好地帮助大学生寻找心理健康,教育正确的方法和路径、促进大学生身心健康成长。

首先,应积极利用备受当代学生欢迎的微信、QQ、微博、抖音、B站等平台,将专业的心理健康教育知识制作成短视频、动画、链接、趣味问答题、有奖竞猜等形式,开发专门的微信公众号、QQ群、微博官方帐号以及抖音帐号,将制作好的课件发送给学生。引导大学生通过观看视频参与问答活动,加深对心理健康教育知识的了解和认识,形成正确认识。其次,定期邀请知名心理健康教育学者、专家教授到校内开展座谈会、演讲会,为大学生普及心理健康教育的重要性。此外,为帮助大学生树立良好的心理健康教育理念,减轻学生对心理健康教育的抵触感,必须要积极创新心理健康教育模式,引进多种多样的教学方法,突出学生课堂主体地位,尊重大学生人格尊严,让学生深刻感受到教师及社会对自身的尊重和重视。其中,可通过积极导入案例教学法、情景创设教学法、翻转课堂教学法等多种手段,导入生活中的真实案例,将心理健康教育知识与社会热点话题联系起来,创设舆论情境。引导学生观看社会心理问题相关短片,鼓励学生主动发言,表达自己的想法和见解。以更好地促进学生参与到心理健康教育之中,便于教师及时掌握学生心理健康动态,解决大学生在此方面的认知偏差。

(二) 推动网络平台与校园活动结合,帮助学生了解更多心理健康知识

为更好地促进大学生参与到心理健康教育活动中,可通过推动网络平台与校园活动相结合,充分发挥隐性育人资源作用,引导学生通过参与心理健康类的校园文化活动,在潜移默化中受到影响,逐渐学会自我心理调节。以提高学生心理问题应对能力与自我调节、自我疏导能力,从而形成健康的心理状态。

首先,可通过利用网络平台开展问卷调查活动,召集大学生自由表达、踊跃发言,提出自己比较喜爱的社团活动,将拥有相同兴趣的学生汇集到一起,组建心理健康社团,定期开展心理健康教育方面的社团活动。让学生在社团中充分展示自身才能,得到同学的认可,体现自身价值,不断获得正能量的熏陶,逐渐形成良好的、积极向上的心理状态。其次,充分发挥学生宿舍功能,以朋辈心理辅导方式,让宿舍成员之间传递健康的心理知识,营造和谐的宿舍氛围,促进学生在宿舍中得到心情放松,构成抚慰心灵的心灵之家,促进学生心理健康成长。此外,还可通过积极开展系列健康教育校园活动,包括社会实践活动,如志愿者服务、社区志愿服务、关爱老人和慰问退伍军人活动,引导学生感受社会中的积极因素,深受正能量与正确价值观的影响。还可开展体育竞技活动,鼓励学生放下手机,走上运动场,参与各种体育竞技活动,形成良好的体育意识与运动行为,帮助个体获得健康体魄的同时,对提升学生情绪控制能力与自制能力具有重要帮助。

(三) 建立健全的大学生网络心理健康档案与教育平台,提升心理健康教育有效性

为了在新媒体环境下更好地应对大学生心理问题,提升心理

健康教育效率与水平,应积极搭建网络心理健康教育平台,建立健全的大学生心理健康档案,针对性开展各种心理健康教育活动,引导学生通过平台系统学习心理健康知识,解决心理困惑,促进学生身心健康成长。第一,聘请专业的心理咨询工作者成立网络心理健康教育队伍,为大学生提供各种常见心理困惑、心理问题等方面的专业心理咨询服务,采取绝对保密、一对一服务、隐私保护等形式,满足大学生心理健康教育需求,保证学生在私密的环境中倾诉自己内心困惑。第二,由党委书记、团委书记、辅导员组成心理辅导站点,接受心理咨询师的专业培训,形成良好心理健康教育能力,通过线上线下两种渠道为大学生提供相关教育服务。第三,利用信息技术搭建网络心理健康教育平台,做好心理健康教育网络全覆盖,通过该平台开展心理健康在线教育课程,帮助学生随时随地了解心理知识,认识自我,学会排解忧郁情绪的良好技巧,满足大学生碎片化学习需求。也可通过该平台弘扬社会核心价值观,推送各种正能量事件,引导大学生形成积极向上的心理状态。第四,通过网络平台做好心理干预,针对网络中备受学生关注的社会热点话题,如大学生网络借贷事件,要做好网络贷款危害性的宣传工作,引导学生树立正确消费心里。第五,建立心理健康网络档案,定期通过网络开展心理健康小调查、问题测试的活动。通过此种方式收集大学生心理数据,建立动态性心理健康网络档案,实时监控与更新学生心理状态变化,以便与为开展高效化的心理健康教育提供数据参考,切实提高心理健康教育针对性与有效性。

结语

总而言之,新媒体环境下,学生人际交往方式和形式的转变,以及获取信息、表达情绪、传播信息方式的变化,必定会引发高校心理健康教育工作的更新。借助新的教学渠道开展心理引导,可与学生展开平等的互动,完成各类教育信息的快速传递,不断提升心理教育的实施效率和质量。对此,高校需要明确学生的心理健康状态,以新媒体为全新的渠道,加大心理教育宣传力度,并健全学生的心理档案,借助新的渠道提升教育的针对性。同时,加强对学生的心理疏导,开展多类型的教学活动,使学生接触到更多的心理健康知识,在营造的积极向上氛围中,逐步建立起正确的心理机制,并在教师引导下,实现心理健康成长,进而达成新时期下大学生心理教育的目标。

参考文献:

- [1] 沈静,王东华,汪海彬.改革开放以来我国心理健康教育研究的热点与趋势——基于 Citespace 的可视化分析[J].宁波教育学院学报,2022,24(05):102-107.DOI:10.13970/j.cnki.nbjxyxb.2022.05.020.
- [2] 新媒体时代大学生心理健康教育的机遇与挑战[C]//.教育科学发科学学术国际论坛论文集(二).[出版者不详],2022:96-98.DOI:10.26914/c.cnkihy.2022.028667.
- [3] 吴立军.新媒体时代大学生心理健康教育模式——评《新媒体环境下大学生心理健康教育研究》[J].中国科技论文,2021,16(12):1388.
- [4] 谢旭婧.新媒体语境下大学生心理健康教育路径的创新——评《网络环境下的大学生心理健康教育》[J].新闻爱好者,2021(11):97-98.DOI:10.16017/j.cnki.xwzh.2021.11.024.
- [5] 新媒体环境下加强大学生心理健康教育的策略与措施[C]//.2020课程教学与管理云论坛(贵阳分会场)论文集.[出版者不详],2020:844-847.DOI:10.26914/c.cnkihy.2020.053408.

作者简介:

杜俊霞,女,汉族,1988-03,内蒙古丰镇市人,江西信息应用职业技术学院,高职助教职称,实训站站长,本科学历,学士学位,研究方向:地理信息系统与地图制图技术,主要从事学生管理及实训室管理工作。

谢晓宁,女,汉族,1990-10,江西省南昌市人,江西信息应用职业技术学院,高职助教职称,实训员,研究生学历,硕士学位,研究方向:地图学与地理信息系统、学生管理工作。