

# 新媒体背景下的大学生心理健康咨询和引导

郭颂霞

兰州职业技术学院 甘肃兰州市 730030

**摘要:**随着我国经济的飞速发展,教育成为了社会热点问题,高等教育作为我国教育的重要组成部分,肩负着向社会输送各类人才的重要责任。在高等教育过程中,不仅要重视大学生专业知识的学习与应用,还要加强培养大学生的心理素质,提升心理健康状况,促进大学生身心全面发展,这样也有利于学生步入社会后应对就业紧张、压力大等社会现象。本文简要的分析了新媒体背景下大学生心理健康咨询和引导的表现,提出了在新媒体背景下加强大学生心理健康咨询和引导的对策。

**关键词:** 新媒体; 大学生; 心理健康; 咨询引导

## 前言:

在信息时代,新媒体已经成为了人们日常生活中不可或缺的一部分,对于教育教学活动来说也是如此。目前,大多数的高等院校都引入了多媒体教学设备,对网络信息资源进行了开发与利用,对课堂教学产生了极大的改变。科学技术给人们提供了更多的便利,对于大学生的综合发展也有着很大的促进作用,但同时也存在着一定的弊端,极易影响大学生的心理健康状况。在新媒体背景下,高等院校在进行心理健康知识领域引导的过程中要做到因势利导,对学生进行有效的疏解,促进高等院校学生养成健康的心理品格。

## 一、新媒体背景下大学生心理健康咨询和引导的必要性

随着信息时代的到来,传媒界迎来了声势浩大的深刻变革。大学生心理发展还不成熟,对是非对错的判断能力还相对较低,心理素质及思想观念都很容易受到外界因素的影响。

在信息时代,网络是非常便捷的工具,人们可以利用它获取海量的知识与信息。目前大学生普遍存在着依赖手机、电脑等互联网工具进行学习的情况。网络包含着非常广泛的信息,新媒体的开放性能够拓展视野,丰富思维,可以让大学生接触到许多自己感兴趣且在学校里学不到的知识。新媒体也是一个让学生能够大胆地发表自己内心想法的平台,大学生可以发表自己的看法与意见,通过网络与自己不认识的人进行沟通交流,获取多方面的见解。除此以外,新媒体不仅能为大学生提供娱乐的需求,其中包含了许多大学生感兴趣的内容,丰富了他们在课余时间的放松方式,也可以在网络上释放自己的情绪,缓解压力,维持身心健康。

网络上包含了各种信息知识,这些信息的来源参差

不齐,这就导致大学生不仅在网络上获得有用的知识,还会在网络上接触到一些不好的东西。大学生还处于心理状况不稳定的青春期中,许多人对于是非的判断能力还相对较弱,很容易受到网络上的影响,甚至有一些不法分子会利用学生的不良情绪来达成自己的目的,极大的影响了学生的心理健康状况。许多学生的自制力较差,高中时依靠师长的监督学习,进入大学离开师长,他们可能会通过网络来获取教师提出的问题的答案,不利于培养他们的思维能力,给身心健康带来消极影响。还有一部分学生因为缺乏自控能力,对网络带来的便利产生了过度依赖,形成网瘾。在新媒体时代,有很多的网络交友平台,很多大学生都习惯通过网络以一个虚拟的形象来与他人进行沟通交流,表达自己的感受,这就导致他们在现实中更少地与他人进行交往,人际交往能力也就越来越弱。通过新媒体平台与他人社交,可以远离身边亲人朋友看法,大学生可以在网络上放纵自己,让自己的思想朝着更加自由奔放的方向发展。而在这样的过程中,现实中的责任与义务渐渐会被学生忽略。由此也会产生一系列的心理健康问题。

新媒体对于大学生来说是一把双刃剑,不仅为日常的学习生活带来便利,也为心理健康带来了威胁。高校心理教师要结合时代的特点,因时制宜,因势利导,根据人的身心发展规律,为学生提供心理健康咨询与引导服务。利用新媒体的积极方面促进学生发展,减小新媒体给学生带来的负面影响。

## 二、新媒体背景下加强大学生心理健康咨询和引导的对策

### (一) 加强对学生的心理健康教育

进入新媒体时代后,大学生出现不良心理的几率大大增加,心理问题成为了大学生间普遍存在的问题,与

以前相比,这是一个极为重要的新情况。对于高等院校的教师来说,在开展心理健康教育时,应以大学生的心理认同感和群体归属感为基础,对大学生的心理需求进行深入挖掘,这样才能更好地开展引导和教育工作。心理健康教育应多种多样,可以通过教师辅导、内部交流、讲座等形式,可以通过教师和一些优秀学生代表的行为示范来影响其他学生。教师要合理利用学生的同情心理,和学生平等交流、沟通,成为学生群体中的一分子,这样才能让学生更好的感受到自己是被重视的,能感受到其他人也和自己有相同的问题和需求,这样可以极大的降低他们的担忧与焦虑,有利于更好地开展心理健康咨询和引导工作。

### (二) 拓宽大学生心理健康教育手段

开展心理健康教育的平台是否合适,对于大学生心理健康教育的成果,有着极大的影响。与传统的心理健康教育模式相比,利用网络平台开展心理健康教育,可以让学生更加有勇气来正视自己的心理问题,可以避免学生因为现实生活中的人对自己的不理解而产生压力与焦虑。高等院校开展心理健康教育工作,应积极拓展网络健康辅导与咨询的教育平台,可以在网络平台上开展各种活动,并延伸至线下,培养学生自律自省的意识,提高他们对是非对错的判断能力与认知能力。高校可以建立学校心理健康教育公众号,通过留言和在线咨询的方式来对学生提供帮助,也可以建立特定的微信群或应用微博等新媒体平台开展心理健康教育活动,改变心理健康教育的方式,使学生成为心理健康教育的主体,这样可以为大学提供更好的帮助,及时的解决他们心中的困扰。

### (三) 协调发展德育与心理健康教育

对于高校的人文素质课来说,思想道德教育和心理健康教育是两个非常重要的维度,二者之间存在着共同的目标,内容中有一定的交叉,将二者有机结合起来,可以很好的相互促进。心理健康是思想道德品质形成的基础,而思想道德素质又是心理健康的重要前提。想要将思想道德教育和心理健康教育有机结合起来,高校教师应善于在思政课和学校的相关教育活动中渗透心理健康教育的相关内容,在日常的教学过程中关怀学生,了

解他们的心理需求,把握心理发展规律,因势利导,有针对性的展开教育教学活动。除此以外,教师还应用心理健康教育的内容来丰富和完善思想道德教育,这样有利于促进德育的发展,可以构建起新媒体背景下符合学生需求的高等院校思想品德教育新方式。

### (四) 建立相应的心理健康评价制度

在新媒体时代,传统的课堂教学方式已不适用于大学生心理健康教育,原有的心理健康教学评价体系也不能与新的教学方式相适应。在新媒体内镜下开展心理健康教育教学活动,教育工作者要更加注重学生之间的沟通与互动,学生才是心理健康教育的主体。因此,高等院校心理健康教学评价应从课堂教学互动、教学环境、教学效果以及课后教学总结等多个方面来开展,这样有利于提高课堂教学效果,让学生很有兴趣加入到心理健康教学过程中来,这样才能更好的完成大学生的心理健康咨询与引导工作。

## 三、结束语

综上所述,随着信息技术的飞速发展,新媒体技术发展的愈加成熟,新媒体平台在大学生们的学习生活中占有着越来越高的比例。这不仅为学生的学习带来许多有利条件,也为学生的心理健康产生了许多负面影响。高校领导层和管理层要充分重视这一现象,心理健康教育工作者要把握好新媒体这一双刃剑,加强对大学生的心理健康教育,利用新媒体技术和平台拓展新时代高校心理健康教育渠道,将思想道德教育和心理健康教育有机结合起来,建立起新媒体背景下的心理健康教学评价体系,提高学生的参与感,为他们提供更好的心理健康咨询与引导。

### 参考文献:

- [1]董薇.新媒体背景下的大学生心理健康咨询与引导[J].神州,2018(30):194-194.
- [2]王跃瑾.浅析新媒体时代背景下高校大学生心理健康教育的途径[J].作家天地,2019(15):81-82.
- [3]王兆婷.新媒体环境下高校大学生心理健康教育路径探析[J].轻纺工业与技术,2020,49(4):183-184.
- [4]赵子童.新媒体环境下高校大学生心理健康教育路径思考[J].智库时代,2019(26):77+80.