

基于新媒体平台的大学生心理健康教育创新机制

吴卿妍

(宜春职业技术学院, 江西 宜春 336000)

摘要:现阶段,互联网技术的变革势头日渐强盛,智能手机、平板电脑等更是几乎随处可见,这些与大学生的生活、工作、学习密切相关。基于当前的新媒体背景,借助互联网形成的新媒体平台已经严重对学生的心理与价值观产生了影响,因而高校需要关注大学生的心理健康情况,不可遵循守旧。随着现代技术的更新换代速度加快,大学生心理健康引发的问题日渐凸显,这就需要高校对大学生的心理健康教育机制进行创新,从多方面入手,以创建更符合大学生实际需求的心理健康教育机制。

关键词:新媒体;大学生;心理健康;机制

随着社会发展的速度加快,大学生心理问题现在已经越来越突出。解决大学生的心问题,采取有效的教育措施,变得极有必要。教育部办公厅出台了《普通高等学校学生心理健康教育基本建设标准(试行)》(教思政厅〔2011〕1号),其中提到了对大学生的心理健康教育进行优化是为了满足新时期的要求,更是为了落实相关的文件要求。本文以信息技术为基础,对新媒体平台下的大学生心理健康教育机制构建进行了探讨,以此培养身心健康的大学生,真正贯彻党的教育方针,优化现在的思政任务。

一、新媒体平台下大学生心理健康教育概述

(一)特点

1. 隐蔽性。立足当前的信息技术,新媒体平台在现代教育中的应用已经日渐广泛。根据新媒体的应用来看,大学生心理健康教育的隐蔽性特点较为明显。在新媒体平台的应用下,大学生心理健康教育的环境变得更加开放,并且很多心理健康教育内容能够转为虚拟符号,大学生可在不暴露真实姓名的情况下进行心理咨询,敞开自己的心扉,真切地表达自己的意愿。在此背景下,大学生心理健康问题得到了有效解决,教育工作者也可以新媒体平台为载体,掌握大学生的心里状况,以此解决短期问题,提高心理问题教育的工作效率。

2. 开放性。新媒体平台是大学生心理健康教育的重要载体,它凭借着网络技术高复制性等特点,可以让学生对有关的教学内容进行多次利用。因此,学生只要应用电子设备就可以打破时间和空间的局限,实现在线教学。可以说,新媒体平台给大学生的心理健康教育带来了便利,同时也有效减轻了教师的工作负担,提高了他们自主获取知识和内化学习的能力,为他们在网上进行心理主题的交流创造了良好的环境,发挥了良好的教育效果。

3. 即时性。利用新媒体平台对大学生进行心理健康教育,是一种即时、高效的教育方式。它打破了时间和空间的束缚,使学生通过手机就能学习到心理的知识,实现“0距离”与导师的交流互动。在教师的介入下,可以化解学生的负面情绪,并及时对他们在日常生活和学习中所面临的困惑进行干预,从而促进了学生的个性成长和心理健康。另一方面,心理健康教师利用新媒体即时传播的特点,可以在学生出现心理问题时,及时发现并做出反应,与学生进行平等对话和交流,分析心理问题的产生原因,真正将问题遏制在萌芽状态,明显可以提高心理健康教育的实际效果。

(二)意义

1. 有助于促使大学生身心发展。心理健康水平是学生全面发展期间不可缺少的内容,如果学生具有强硬的心理素质,那么在面对生活时,就可以以更加饱满的心态与主动的态度加入。新媒体平台的构建,能够让现有的心理健康教育资源更加丰富,也可使原本的教育渠道更为灵活,可有效推动大学生的身心发展。

2. 有助于推动心理健康教育改革。高校传统的心理健康教育

过程中,教师往往采用的为比较传统的方式,往往采用的为灌输式或面对面的方式,虽然学生的理论知识得到了丰富,可是心理健康的相关案例解析没有得到重视,这会削弱学生学习的积极性。与此同时,传统教学方式还会让学生形成一种压迫心里,不能释放心里的压力。但是,在新媒体平台的应用下,传统方式的改变能够改变现有的课程形式,使其更加现代化,由此助力心理健康教育发展,这对于现在高校的心理健康教育改革大有裨益。

3. 有助于提升大心理健康实效。通过新媒体平台开展大学生心理健康教育,可以充分发挥学生的感知、情感、意志等方面的作用,使他们积极地参与到网络交流中,更好解决自己的情感困惑和心理问题,保持一种积极的心理态度。通过对高校学生进行心理健康教育,使其对高校学生的认知水平得到了很大提高,对高校学生的认知水平也得到了很大的提高。

二、现状

(一)高校重视程度加强,但发展不平衡

大学生对新的学习生活、学习环境和学习方法的不适应,已成为大学生心理健康的一个突出问题。他们渴望和他人交流,但却下意识地封闭自己,迫切想要独立,可是又无法克服依赖心理。另外,虽然大学生的思维活跃,但却会产生认知极端,继而形成一种既推崇理想,又不适应现实的心理特征。加上生活、学习、交友、恋爱、就业、创业等各种各样的压力,让他们本来就很脆弱的心理无法承受,各种心理问题也随之而生。自2000年以来,我国越来越关注高校学生的心理健康,并制定了多项政策,在此基础上,加大了对高校学生的心理健康教育力度;然而,目前我国高校发展极不均衡,大学生的心理健康教育工作还远远落后于社会的发展,有不少学校的现状并不乐观。

(二)高校心理健康教育师资匮乏

从当前高校的实际情况来看,大部分学校心理健康教育教师数量有限,专业度不足,师资力量极为匮乏,可以说教师素质也呈现出参差不齐的情况,新媒体素养明显不足。正是以内师资力量的匮乏,大幅削弱了高校心理健康教育的课程标准,无法及时对学生的心理问题进行疏导,一旦学生遇到严重的心理问题,也不能及时治疗,致使大学生心理问题频出,学生管理工作一度让领导者焦头烂额。

三、策略

(一)更新教育理念

目前,大数据、云计算、人工智能等新技术得到了广泛的应用,如微社区、匿名社交、网络直播等,这些新的应用不断涌现,同时也带来了大量的信息,这些信息快速传播,形成了较为复杂的信息网络。这就需要高校教师既要注重大学生实际心理健康教育,同时也应该“接地气”,关注和关注网络上的信息,在网络上,我们应该对这些信息给予足够的关注,并在网络上建立起一套正确的心理健康观。高校应该根据当前的情况,不仅要让学生

“不出极端问题”，还应该让他们学会求助和自助，让他们学会用最基本的方式来释放自己的压力，并通过“预防为主，防治结合”的原则，用积极心理学的角度来塑造大学生良好的心理品质，并将他们培养成一个完整的人格。其次，无论是学生还是老师，都需要加强对新媒体的认识，并从中发现有益的信息，以促进学生的身心发展。关注积极正面的时事新闻，发挥理性的精神，在面对各种新媒体平台，面对纷繁复杂的爆炸性新闻时，保持理智的心态。

（二）加大网络心理健康教育投入

在现在纷繁复杂的网络事件中，无论是正面消息，还是负面消息，教师都要引导学生从不同的角度去思考，去理解，去培养学生乐观向上的心态，把“抗疫精神”“劳模精神”等伟大的精神融入到学生的心理健康教育中去，特别是那些“95后”“00后”的抗疫志愿者事迹，他们的行为对学生来说，可以起到榜样的作用。此外，还应增加学校在这方面的投资。例如，学校结合大学生心理教育的实际情况，设计和建立心理健康教育网，安排专人后续维护，对于设备要及时更新，保障教育所用。除此之外，高校还可以购买网络心理健康教育的课程和心理测评工具，让学生们去学习、去测评。同时，还可以积极发挥出大学生的主观能动性，去查找心理知识和常见的心理问题，去了解解决心理问题的策略和技巧。

（三）加强监控与引导

网上购物，网上游戏，网上聊天等工具日益普及。在这些平台上，学生信息被频繁地泄漏，被诈骗的现象防不胜防，沉迷于网络游戏，从而导致了无助、迷茫、焦虑等心理问题。在这种情况下，大学应强化对学生的监督与指导，占领有利的位置，做到“线上线下”的深度整合。具体来说，可从以下几点入手：首先，要组建一个由管理者、教师和辅导员共同组成的网络安全信息小组，构建起网络舆论的预警机制，在出现突发的网络舆论的时候，要迅速地作出判断。对于与实际不符的谣言，要在第一时间澄清，以防扩散，导致事态进一步的发展。学校要全方位的引导大学生，通过多种方式来实现信息的实时传递。另外，还可以鼓励有关计算机专业或对网络安全感有兴趣的学生组建校园网络安全维护队，这样才能让他们能够在第一时间发现身边同学出现的异常状况，并在第一时间将其反馈给老师，从而能够进行有效预防。

（四）加强队伍建设

在高校学生的思想政治教育中，心理健康教育的重要性越来越突出。心理咨询委员会与网管共同参与。大学心理健康网站的建设和心理咨询平台的搭建，都离不开专业的心理老师，他们可以在网络上提供咨询服务，在任何时候都可以帮助他们正确地面对自己遇到的问题和困惑。而辅导员又是学生成长的引路人和知心朋友，在日常生活中与学生的联系最为密切。在与学生进行“谈心”时，心理知识是非常必要的。尤其是要加大对专职心理老师和辅导员的心理健康知识的培训力度，比如，积极借鉴国外的先进的心理健康指导案例，在大学里组织心理危机防范的网络训练，强化新媒体平台的使用，熟练掌握“两微一抖”的使用方法，掌握规律，从而提高心理健康教育的专业化和科学化水平，从而增强心理健康教育的效果。

（五）注重课程建设

针对新媒体环境下的心理健康教育，添加新的内容，开设在线的心理健康教育课程、制作短视频等。在教学的内容和方法方面，因为网络上的舆论经常能够在最短的时间内被学生们捕捉到，并且与他们进行交流。因此，在讲课的时候，老师可以引导学生对网络上的案例进行讨论，对不同意见的人们的心理进行讨论，

而不是单纯的老师说，学生听。此外，对于网上的一些热门话题，可以让学生们做一些角色扮演或者是情景剧，在表演完之后，让他们说出自己的感受，并与其他人一起分享。在学习一些章节时，也可以通过看一些心理类的影片来学习，比如如何面对挫折，提高承受压力的能力，就看《风雨哈佛路》等影片。总而言之，老师们可以充分地运用现代媒体的教学手段，如网上主题讨论、网上投票、微视频制作等，充分地运用网上的教学素材，采用各种方式进行教学，从而提升教学效果，实现教育的目标。

（六）构建多元网络心理健康教育体系

按照“三全育人”的要求，笔者认为高校可以从以下几方面入手：一是建立健全心理咨询机构，在学校设立心理咨询中心，在院系设立专职心理咨询师，在班级设立心理委员；由宿舍楼的宿舍楼负责人担任心理联络员，形成了“校—院—班—生”的四级组织，建立了“三全育人”的心理健康教育体系，发挥了心理专家、专职教师和辅导员的作用；家长，学生，所有人的力量。其次，构建网上心理健康教育系统，从新生入学前的适应教育开始，到入学后的《心理健康教育》课，从认识自我、人际交往、学习心理等方面进行系统的学习；从情感管理等内容，到毕业生就业后的心理健康教育，贯穿于整个高校，都要开设心理健康咨询；在学校层次，建立了“心理健康”网站，在高校层次，开设了“心理健康”栏目，在班级主页上设置了“心理热线”。通过对心理健康教育系统的完善和构建，可以让学生在任何时候都能对他们的心理状况有一个全面的了解，从而可以在第一时间发现问题，并对心理问题进行预防。三是加强教育教学，搞好实习，搞好咨询服务；通过构建预防、干预、平台保障“五位一体”的工作模式，把其与思想政治工作、安全工作和劳动工作相结合，形成了思想政治工作和安全工作相结合的工作模式。

四、结束语

新媒体条件下，如何优化大学生的心理健康教育途径，一是要与新媒体的时代背景相适应；利用新媒体平台对高校学生进行心理健康教育，并以互联网为载体建设“绿色校园”。其次，要在此基础上，将高校学生的心理健康与思想政治教育有机地结合起来，同时做好两件事，以增强民族自信心；对学生的心理品质、思想政治素质进行全面提升。除此之外，还要对大学生进行正确的求职观和择业观的指导，让他们能够进行科学的职业规划，从而不断地提升自己的工作能力和工作能力。

参考文献：

- [1] 罗梦君. 互联网时代大学生心理健康教育教学改革研究——评《基于网络环境的高校学生心理健康教育研究》[J]. 中国科技论文, 2022, 17(09): 1067-1068.
- [2] 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.
- [3] 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, No.527(11): 97-98.
- [4] 贺天庆. 高校教育网络环境对大学生心理健康维护的影响研究——评《网络环境下大学生心理健康教育研究》[J]. 中国学校卫生, 2020, 41(12): 1921.
- [5] 杨春燕. 新媒体时代高校大学生心理健康教育创新研究——基于大学生心理适应性、满意度与心理健康教育需求调查[J]. 创新创业理论与实践, 2019, 2(14): 11-13.