

新媒体环境下大学生心理健康教育新路径探究

徐聪 王晓辉

(邯郸职业技术学院 河北邯郸 056000)

摘要: 心理健康教育是提高大学生心理素质, 促进其身心健康和谐发展的教育, 是高校思想政治教育工作的重要内容。新媒体的出现及迅速发展对大学生的人际关系、情绪情感及个人生命意义产生了重要的影响。在新媒体的环境下探索大学生心理健康教育的方法路径, 将线下传统的大学生心理健康教育与新媒体手段相结合, 通过各种渠道加强大学生心理健康教育, 拓宽育人维度, 以期达到更好的育人目的和思政价值引领。

关键词: 新媒体; 大学生; 心理健康教育

一、大学生心理健康教育的现状

传统的大学生心理健康教育主要以线下的方式, 通过课堂讲授增加大学生对心理健康教育的普遍性认知; 此外, 通过班级辅导员或心理咨询师, 学生可以进行面对面心理咨询。新媒体的出现和迅速发展, 一方面为学生获取信息和知识提供了更为便捷的途径和渠道, 创造了更为广阔的交流空间和娱乐方式, 另一方面, 也导致部分大学生出现心理健康问题。少数大学生过度沉迷和依赖网络, 不能很好地适应现实世界; 由于习惯于网络世界的虚拟交流, 部分大学生在现实生活中进行面对面交流时, 会产生恐惧、抗拒、回避的心理, 进而出现焦虑情绪、社交障碍。传统的心理健康教育模式虽然能够深入了解学生的基本情况, 但是覆盖面窄, 容易使学生产生紧张、不安等不良情绪, 不利于其健康发展。因此, 在互联网迅速发展的时代, 将传统模式与新媒体技术相结合, 加强大学生网络心理健康教育, 使其能够在享受新媒体技术带来的便利的同时, 保持积极健康的心理状态。

二、新媒体环境下大学生的心理特点

以邯郸某高校为例, 我们进行了抽样问卷调查, 共有 234 人参加。其中愿意进行线上心理咨询 169 人, 占 73.22%; 当遇到困扰或问题时, 希望通过网络获得的帮助类型有找寻知心的倾诉对象、寻求心理调试方法, 分别占 62.39%、52.56%; 通过网上心理咨询解决的问题主要有人际交往问题、情绪问题、学业问题, 分别占 70.94%、61.97%、46.15%; 通过哪种途径寻求心理帮助的问题上, 更多人倾向于求助身边朋友或家人, 其次为网络心理咨询, 分别占 56.84%、26.5%。通过问卷调查与数据分析, 我们发现, 随着新媒体技术和移动互联设备的普及和飞速发展, 大学生的心理也发生了变化, 体现在以下几方面:

1. 崇尚个性又渴望认同

以“00后”为主的大学生群体, 是互联网的原住民, 他们思维活跃, 对新媒体的接受度和认同度远远高于其他人群, 崇尚个性又渴望认同, 因此也更容易受到外界环境的影响。在各种新媒体内容的影响下, 大学生的从众心理愈发明显, “网红打卡地”、“网红美食”……无一不是从众心理作用下的产物。大学生通过这一方式表现自己对时尚潮流的追随, 对环境的适应与融合, 久而久之, 在逐渐成为一名追随者的同时失去了独立思考能力和判断能力。在问卷调查中发现, 大学生面临的主要问题是同学间的人际交往问题, 通常表现为缺乏沟通技巧, 不能与人和谐相处。在孤单、苦闷情绪的影响下, 这部分学生会在网络中寻找方法, 获得暂时的快乐和心理安慰, 但是一旦回到真实的校园生活中, 会产生心理上的落差, 形成恶性循环。

2. 体验充实又感觉空虚

伴随着互联网技术和移动通信技术的不断发展, 00后大学生获取信息的方式更为便捷, 信息量也是井喷式增长。与此同时, 智能

手机的迭代与更新衍生了各式各样的软件, 资讯、手游、短视频、购物等类型深受大学生欢迎。新媒体的发展和应用, 为大学生提供了更为多样化的交流、娱乐和游戏的方式。相当一部分学生将大量时间用于虚拟沟通和网络游戏, 层出不穷的新模式、新玩法不断激发他们的好奇心和探索欲望, 使其沉迷其中。他们一方面享受着虚拟世界带来的快乐, 感觉到充实; 另一方面希望在现实世界中体验到同样的乐趣和满足感, 当他们的需求得不到满足时, 便会产生强烈的空虚感。

3. 乐于分享又善于隐藏

00后的大学生个性张扬, 有很强烈的表现欲, 在各种新媒体平台上都能看到他们的身影。他们热衷于跟随网络潮流, 分享日常、心态、情感、美食等, 表达情绪的“emo”等网络热词也是大学生交流的常用语。在这些平台上, 大部分学生选择性的展示自己优秀、美好的一面, 在现实生活中, 又表现出截然不同的一面: 活跃在网络上的个体在现实中不善言谈, “社恐”变成了一种标签; 展现在手机屏幕中的丰富多彩的生活, 与现实中消极的生活、学习状态形成了鲜明的对比。新媒体环境下的共享时代, 很多大学生在虚拟世界中通过分享, “打造”自己的全新形象, 在现实世界中又选择隐藏自己的真实情绪、状态, 在现实与虚拟空间中穿梭。

三、新媒体环境下大学生心理健康教育面临的机遇与挑战

1. 面临的机遇

(1) 丰富心理健康教育的内容与形式

传统的大学生心理健康教育, 大多是按照特定的教学内容, 在规定的时间、地点开展教学活动。这一教育形式能够帮助学生对心理健康形成初步的认识, 但是内容和形式较为单一, 不利于调动学生的积极性, 学习效果也会大打折扣。通过新媒体技术开展大学生心理健康教育, 教师可以通过QQ、微信、抖音、B站等平台, 利用丰富的网络资源, 将图片、视频、音频等内容融入到教学过程中, 使得知识的传授由单一的方式向可视化、形象化的形式转变, 教学内容更加新颖并且具有吸引力, 引发学生的情感共鸣, 充分调动其学习热情。同时, 在新媒体环境下, 人际交流更加便利, 学生可以在网络平台上可以与同学、老师自主交流, 也可以获得线上课程学习资源, 突破了传统心理健康教育的局限性。

(2) 拓宽心理健康教育的途径

传统的大学生心理健康教育的开展途径通常有课堂讲授、心理咨询师一对一咨询、心理健康评估、或是定期开展心理健康讲座。这些方式在一定程度上能够帮助教师掌握部分学生的基本情况, 但是很多学生羞于表达, 传统的教育方式会使他们隐藏自己的心理状况, 不利于教师及时发现问题。在新媒体环境下, 大学生心理辅导从单一线下转为线上线下相结合, 通过各种社交平台进行沟通, 打破学生的心理防卫, 使其在虚拟的网络世界中吐露自己的真实想法, 增强教育的实效性。此外, 在新媒体环境下, 大学生心理健康

教育可以突破时间和空间的限制,根据学生喜好开展丰富多样的教育活动,拓宽教育途径。

(二) 面对的挑战

1. 网络信息良莠不齐

在“万物皆可互联”的时代,数字化的洪流裹挟着每个现代人。新媒体环境下,信息发布的“无门槛化”、“去中心化”使得每个人都可以登上舆论的舞台发表自己的观点,借助智能手机的拍照、录像等功能,每个人都能够成为信息的发布者。技术的进步和信息量的扩展,给大学生带来大量的知识与正确的引导的同时,不可避免的充斥着一些不良信息。这些信息通过新媒体平台很容易被大学生获取,然而他们正处在三观的可塑阶段,对于网络上带有迷惑性的言论和虚假信息缺乏基本的认知和深入的思考,容易形成错误的价值和情感导向。那么,如何在庞大的信息中进行筛选,维护网络传播的正确导向,是当前大学生心理健康教育在新媒体环境下面临的一个现实问题。

2. “聚众式”的虚拟交流

在新媒体环境下,网络空间的虚拟性和互动性为大众情绪化的表达提供了平台。在互联网包裹下长大的00后大学生群体,既崇尚自由又渴望认同,是“聚众式”的虚拟交流的爱好者,弹幕文化也应运而生。视频本身不重要,重要的是通过弹幕,他们可以进行沟通、交流、吐槽,逐渐形成新的网络文化。开放的网络可以使每个人表达自己的观点,但有些人借助虚拟网络空间,对他人发表攻击性言论,缺乏辨别能力的部分大学生可能会“聚众式”的群起而攻之,以刷屏等方式制造网络暴力,成为施暴者或是受害者。这一现象无疑对大学生心理健康教育提出了挑战,需要引起关注与重视。

3. 生活上的安全隐患

当下各种新媒体平台都自带社交属性,微信、抖音等平台都具有交友的功能,大学生在日常生活中,也喜欢通过这些功能和陌生人聊天交流。大学生未步入社会,警惕性较低,并且不注意个人信息的保护,这对他们的人身和财产安全埋下了很大的隐患,由此引发的犯罪案件时有发生。以近几年高校发生的“校园贷”为例,它们是披着互联网外衣的高利贷,以分期付款、低手续费诱导没有经济能力的大学生超前消费。部分虚荣心较强、缺乏风险意识、不懂金融常识的大学生陷入了网贷的泥潭中不能自拔,产生心理问题甚至走向极端。如何杜绝这一现象的出现,或是最大限度降低其不良影响,对高校学生工作提出了要求,也对大学生心理健康教育提出了新的挑战。

四、新媒体环境下大学生心理健康教育的创新路径

1. 转变大学生心理健康教育教学的理念

新媒体平台的发展对大学生心理健康教育而言,既是机遇,也是挑战。高校心理健康教师应当认识到新媒体技术在大学生心理健康教育开展过程中发挥的积极作用,转变传统教育理念,合理利用新技术、新方法开展教学。在教学过程中,始终坚持以学生为主体的教学理念,借助微信、微博等平台,创新大学生心理健康教育模式,使其不仅局限于特定的时间、地点、内容,以情景剧、案例探析、心理知识微视频等多种形式呈现,鼓励学生积极参与,在学习中充分发挥自身的主体性作用,在交互式学习的过程中形成更为深刻的自我认知,主动分享,进而有针对性的解决问题。同时,教师要认识到网络信息的复杂性和多样性,对学生进行正向的引导,去粗取精,去伪存真,使学生在海量信息中保持清醒的认识和正确的价值取向,能够更好的使用各新媒体平台开展学习。在新媒体环境下,高校管理者、教师、辅导员、学生及其他社会主体都应当参与其中,了解新知识,树立新理念,形成合力,共同推动大学生心理

健康教育。

2. 营造积极健康的网络氛围

网络的开放性和共享性给人们带来便捷的同时,也带来很多不良信息和不健康的资源。大学生的价值观没有完全确立,缺乏明辨是非和独立思考的能力,容易受到网络空间不良信息的影响。针对这一问题,应从以下几个方面进行监管:

(1) 政府层面。心理健康教育是高校思想政治教育的重要内容,政府应当加强网络信息和网络平台的监管力度,遏制不健康、不良信息的发布和流传,在社会上形成正确的舆论导向;不断完善相关政策法规,建立健全举报和监督机构,为大众提供畅通便捷的举报途径,使社会各界形成合力,抑制虚假消息的传播和散布,营造积极健康的网络环境。

(2) 学校层面。一方面,学校应当做好校园网络资源的监督管理,鼓励学生发现不健康的信息及时上报。另一方面,新媒体平台并非开展大学生心理健康教育的唯一途径,线下教育依然是教学活动开展的主要方式与途径,应当给予重视。目前高校普遍存在的问题是讲授心理健康课程的教师相对充足,但专业心理咨询师不足,难以满足大学生的需求。因此,可以利用新媒体手段,搭建“班级心理委员—辅导员—心理中心”三级心理健康预警平台。通过这一平台,可以通过心理健康推文、心理健康月等方式,开展常态化心理健康教育;心理委员利用新媒体平台随时关注同学们的思想动态,负责信息的发布并及时掌握、反馈学生心理健康状况;辅导员利用微博、QQ、微信等平台,加强与学生的交流,对存在心理问题的学生重点关注并采取有效沟通尽力解决,将安全隐患消灭在萌芽中;对于心理问题较严重或是发生紧急突发状况,由专业心理咨询师迅速处理,有效化解大学生的心理危机。

3. 搭建学生心理健康平台

(1) 整合线上教学资源。教师应该有明确的定位,结合学生心理特征和认知特点选择教学内容,在庞大的网络信息资源中进行取舍。整合现有慕课、微课等优质的心理健康教育资源,引导大学生关注学习。在进行教学资源整合的过程中,将党和国家的新理论、新政策和时事政治融入到课堂教学过程中,树立正确的价值引领,充实教学内容。

(2) 构建线上线下沟通平台。借助新媒体平台与大数据技术,收集大学生的行为数据,形成每个人的人物画像,进而分析其心理倾向和存在的问题。通过搭建匿名的倾诉和求助平台,在身份虚拟化的环境下,能够让学生卸下防卫,在平台上表达自己的真实感受;也可以在微信和抖音平台开通账号,推送文章、发布学生制作的视频,线上线下联动互通,增加交流的互动性和趣味性。这一方式在很大程度上拓展了师生的交流模式,可以使教师了解学生的真实诉求,并制订行之有效的解决方案。同时,教师可以根据收集的信息和平台反馈,及时调整教学设计,进一步完善大学生心理健康教育。

参考文献:

- [1] 答瑛瑛,徐玲玲. 新媒体环境下的大学生心理健康教育[J]. 传媒论坛, 2020, 3(8): 174.
- [2] 王菊梅,张超一. “三全育人”视域下高职院校大学生心理健康教育的对策[J]. 大众文艺, 2020, (18): 198-199.
- [3] 彭艳. 网络时代背景下的大学生心理健康教育[J]. 教育与职业, 2016(12): 95-96.
- [4] 张朝栋. 自媒体时代大学生心理健康教育路径分析[J]. 山西青年, 2019(24).
- [5] 郑航月. 构建网络环境下心理健康教育新途径[J]. 齐齐哈尔师范高等专科学校学报, 2018(1): 5-6.