

新媒体时代大学生心理健康教育问题与对策研究

李森¹ 李玉玫² 杨琰华³ 吴雯⁴

(陕西服装工程学院 陕西省西安市 712046)

摘要:在互联网迅速发展的背景下,我国进入了新媒体时代。在新媒体时代下,信息传播速度加快,信息中的多语言价值体系对学生的生活、学习以及思维产生了一定影响。因此,高校教师应结合新媒体时代的发展特点,积极推进心理健康教育,以此来引导学生直面新媒体时代的机遇与挑战,并在新媒体时代下获得发展与突破。基于此,本文将在新媒体时代下探索大学生心理健康教育问题以及有效的解决对策。

关键词:新媒体时代;大学生;心理健康教育;对策

一、新媒体特征分析

于新媒体而言,主要依托移动通讯技术、网络技术以及互联网技术等,可以快速传播信息,为用户提供数据服务、资讯服务等,在与用户互动的过程中,涉及多种媒介形式,这些媒介相互交织,形成了系统性的信息空间。新媒体具有以下特征:第一,主体间的平等性。在新媒体时代下,民众既可以是信息传播者,又可以是信息接收者,民众可以通过多种媒介如微博、QQ等接收信息、发表意见,在这过程中,民众接收信息、发布信息不会受时间以及空间的限制,具有极大的自主性,并且用户间具有平等性。第二,语境呈现虚拟化。在数字信息发展的基础之上,衍生了新媒体,新媒体可以实现信息的共享、交流,在信息共享交流的过程中依赖虚拟化、数字化的信息载体。因此,在新媒体时代下,民众可以通过多种载体进行交流,在交流的过程中创建了基于虚拟化、数字化的世界,在数字化世界中可以创设虚拟化的语境,人们可以在语境中共享信息以及数据等。第三,信息的海量化特征。在新媒体时代下,人们可以依托互联网技术搜索所需信息,并传播信息,在这过程中,人们可以检索到诸多信息内容,方便了人们的生产生活。新媒体承载的信息量也日益增加,海量的信息充斥在人们的生活当中。

二、新媒体对大学生心理健康教育的影响分析

1. 积极影响

在新媒体时代下,大学生的心理健康教育也将呈现出新特点,具体体现在以下几点:第一,有助于丰富心理健康教育资源。在新媒体时代下,网络平台也逐渐增多,学生可以通过诸多网络平台获取信息资源,这为丰富心理健康教育内容提供了有利契机。教师可以甄选优质的网络平台,将平台引入校园网,并引导学生在平台中浏览心理健康知识,在丰富的心理健康教育资源中,可以开阔眼界,使学生对世界形成新的认知,在此基础之上,学生将发散思维,思想以及品质也将得到发展。第二,有助于营造良好的教学氛围。在新媒体时代下,大学生的学习也不再受时间以及空间的限制,学生可以有效获取信息,以此来满足学生的发展需求、情感需求等,因此,在心理健康教育工作中,教师可以通过新媒体平台创设良好的教学氛围,引导学生在平台中互诉心事,在此基础之上给予学生必

要的指导,从而使学生缓解心中的压力。与此同时,在良好氛围的影响之下,学生也将放松身心,以积极的心态面对学习,并形成积极的心理状态。第三,确保了心理健康教育的针对性、实效性。现阶段大学生心理健康教育工作与以往有明显不同,教师应结合新媒体时代的发展特点、学生的身心发展特征给予必要的心理健康教育,确保心理健康教育的针对性、实效性,方可发挥心理健康教育的作用,使学生在心理健康教育知识的引领之下树立正确的三观,因此,在心理健康教育工作中,教师可以充分结合新媒体提供的有利契机,引入先进技术以及新媒体平台,确保心理健康教育的全面性、有效性。与此同时,应将心理健康教育、心理咨询等有机结合,从而实现心理健康教育的动态发展,使心理健康教育与学生的发展有机结合,在此背景下提升心理健康教育成效。

2. 负面影响

在新媒体时代下,大学生心理健康教育也面临着挑战。新媒体覆盖范围相对较广,其中蕴含的信息丰富、复杂,对于人生观、价值观正处于形成期的大学生而言,并未有分辨信息的能力,加之缺乏生活阅历,因此,在不良信息的引导之下,容易产生诸多问题,致使学生的价值观以及身心健康发展受阻。与此同时,在新媒体时代下,学生可以通过多种方式进行线上交流,此种交流方式降低了面对面交流的几率,在此背景下将对学生的现实人际交往产生影响,甚至会引发信任危机,这对于大学生的交友以及心理健康发展将产生不利影响。针对新媒体时代下大学生心理健康教育面临的问题,教师也应积极探索,并结合大学生的身心发展特点,优化心理健康教育路径。

三、新媒体时代下大学生心理健康教育问题分析

1. 存在主体性丧失的问题

在新媒体时代下,学生的生活方式、发展状态均发生了相应的变化,新媒体为学生创设了全新的生活、学习场景,即数字化情景。在数字化情景中,学生可以隐藏现实身份,符号化较为彻底。在符号化社交中,学生可以在网络平台中充分暴露自己的本性,展现自己真实的一面。在网络平台中,人们的沟通交流以符号化的方式呈现,因此,面对面交流的频率逐渐减少,学生的交流意愿不强。过

度符号化,将使大学生的主体性逐渐丧失,学生的价值观念、情感特征也逐渐消减,学生的人际关系也逐渐呈现出疏离状态,这对于学生的心理健康教育较为不利,将影响教育成效。

2.逐渐呈现出跟风式思考的问题

新媒体为学生获取信息知识提供了便利,可以满足学生的日常所需。新媒体快速普及,源于媒体传播规律,然而在媒体信息迅速传播的背景下,将对大学生的思维以及阅读产生冲击,甚至会影响学生的价值取向。在新媒体时代下,大学生往往倾向于碎片化阅读,碎片化阅读时间较短,阅读速度较快,但是影响学生深入阅读,在此背景下,学生将出现与人深入交流困难、缺乏耐心、交流层次较浅等问题,对于学生的后续学习也将产生一定影响。除此之外,学生在获取信息时过多依赖于网络,往往会使学生的思维僵化,使学生出现跟风式思考等问题,从而使学生的自我思考机制逐渐退化,这对于学生的自我发展较为不利。

四、新媒体时代下大学生心理健康教育对策

1.在积极心理学的引领下,树立主体性心理健康教育观念

现阶段大学生的主体意识逐渐增强,大学生渴望展现自我,并且对新事物、新观点充满好奇。在传统的心理健康教育工作中,教师注重对学生心理问题进行纠正,并未重视主体性问题,从而使学生的心理特征逐渐出现异化。在此背景下,教师可以在积极心理学的引导之下,树立主体性的心理健康教育观念,结合积极心理学的知识,引导学生构建完善的心理机制。第一,在心理健康教育工作中,教师可以将主体性心理健康教育观念全面渗透在教学工作中,结合积极心理学的内容,制定符合学生身心发展规律的教学方案,可以引导学生参与其中,由学生针对教学方案以及教学活动提出相应的意见,从而确保教学内容的实效性。在心理健康教育工作中,教师以积极心理学为指导明确教学目标,优化教学内容,丰富教学手段,可以提高预期教学成效。第二,教师应设计符合主体性心理健康教育的载体。在设计时,教师应明确个体间的差异,结合学校实际情况,为学生提供多元化的技能锻炼,其中包括自我管理方面、适应环境方面以及应对挫折方面的训练,通过开展训练活动,使学生整合自我角色,并获得持续发展。第三,在应用积极心理学的过程中,应不断扩大范围。在心理健康教育工作中,教师应针对学生的个性问题给予引导,并面对所有学生,针对高校整体给予服务,可以实现心理健康教育的全面覆盖,使心理健康教育与学生的学习、生活有机结合。

2.基于网络技术,构建心理健康教育平台

在新媒体时代下,网络技术已经全面渗透在学生生活以及学习当中,网络技术的应用越发广泛,网络技术具有诸多优势,将其与大学生心理健康教育有机结合,可以为心理健康教育提供新方向,使心理健康教育与先进技术、时代发展接轨。高校教师以网络为依托,构建心理健康教育平台,可以使心理健康教育满足学生的发展需求,使教育工作突破空间以及时间的限制,在此背景下,心理健

康教育质量有所提升。高校可以构建网络社区,在网络社区中学生可以畅所欲言,教师可以在网络社区中发表有关心理健康教育的知识以及案例等,引导学生在网络社区中针对案例进行分析探讨,在探讨案例的基础之上,可以使学生明确心理健康教育的价值,进而在吸收心理健康教育知识的过程中,不断调整自身心态以及在网络中的行为、思想等。除此之外,高校可以开通微信公众号或者微博,在微信公众号以及微博中定期发送心理健康教育知识,通过碎片化的输出知识,满足学生的学习需求,在这过程中,教师可以适时引导学生进行互动交流,在交流的过程中,教师可以给予适当的引导,使其以积极的心理状态解决问题,并在网络平台中呈现更好的自己。最后教师可以通过线上与线下有机结合的方式开展心理健康教育活动,此种教学活动可以突破传统教学模式的限制,充分发挥新媒体的优势,在带领学生参与活动的过程中,使学生真正将心理健康教育知识内化于心,从而使学生正确应对新媒体时代下的挑战,使学生更好的迎接未来。

结束语

新媒体时代下,构建了诸多网络平台,在网络平台中,学生可以接收信息、发布信息,信息内容将对学生的心理产生冲击,在此背景下,教师可以充分结合新媒体的优势,积极推进心理健康教育,优化心理健康教育模式,丰富心理健康教育内容,可以结合网络技术创设心理健康教育平台,使学生在网络平台中更好的掌握心理健康教育知识,调整心理状态,从而使学生以积极的心态面对生活以及学习,使学生的幸福指数有所提升。

参考文献:

- [1]田梦瑶.新媒体与大学生心理健康教育融合发展的路径研究[J].产业与科技论坛,2022,(17):147-148.
- [2]刘明娟.积极心理学对大学生心理健康教育的启示[J].教育理论与实践,2022,(21):50-52.
- [3]丁佳如.完善大学生心理健康教育的对策研究[J].中国包装,2022,(06):78-80.
- [4]谢宗谟.高校大学生心理健康教育与措施分析[J].现代职业教育,2022,(22):172-174.

作者简介:李森,(1984年6月-),女,汉族,陕西咸阳,陕西服装工程学院服装学院,讲师,硕士研究生,思想政治教育。

李玉玫,女,(1982年9月-),汉,陕西西安,陕西服装工程学院服装学院,副教授,硕士研究生,思想政治教育,

杨球华,(1965年10月-),女,汉族,陕西富平,陕西服装工程学院心理健康教育中心,讲师,本科,大学生心理健康教育。

吴雯(1992年9月-),女,汉,陕西商洛,陕西服装工程学院学生处,讲师,研究生,大学生思想政治教育。

基金课题(须有编号):陕西服装工程学院2022年校级科研项目资助《新媒体时代下大学生心理负面情绪问题及干预创新研究》(2022KY46)