

浅析新媒体时代大学生心理健康优化策略

赵琪

(齐鲁医药学院 山东淄博 255000)

摘要: 加强大学生心理健康教育工作, 既是新时期社会发展的客观要求, 也是促进社会心理健康教育走向积极心理的必然要求。大学要加强对大学生的心理健康教育, 加强对学生的教育, 加强对学生的教育。精编通识教材, 强化师资培养, 提高教学的专业化程度。加强大学生心理健康教研活动的互动。

关键词: 大学生; 新媒体; 心理健康

On the optimization strategy of college students' mental health in the new media era

Zhao Qi

(Qilu Medical College Shandong Zibo 255000)

Abstract: To strengthen the psychological health education of college students is not only the objective requirement of social development in the new era, but also the inevitable requirement of promoting social psychological health education towards positive psychology. Universities should strengthen the mental health education of college students, strengthen the education of students, and strengthen the education of students. Intensify the compilation of general education textbooks, strengthen the training of teachers, and improve the degree of specialization of teaching. Strengthen the interaction of teaching and research activities of college students' mental health.

Key words: college students; New media; mental health

引言:

我国步入了新的社会主义新时期, 高校毕业生面临着新的发展机遇和新的挑战。大学生在社会发展过程中所遭遇的种种问题, 使其产生了信心丧失、消极、抑郁、甚至自杀的倾向。高级中学虽已开设了心理健康教育的教学, 但由于其自身存在的问题, 导致其效果不佳。新时期, 高校要加强对大学生的心理健康教育, 培养学生健全的个性, 用积极的心态迎接机遇和挑战。

1 新媒体环境对大学生心理影响

1.1 封闭心态

对大学生来说, 以其形式丰富、功能便捷等优势, 受到了广大大学生的欢迎。首先, 新媒体能开阔学生的眼界, 让他们对新事物有更多的认识, 借助新媒介, 他们能找到自己需要的一切, 从而极大地满足了他们“猎奇”的心理。其次, 随着新媒介的出现, 人们的生活方式也发生了巨大的变化, 比如看视频、拍照等, 尤其是大学生对待生活的态度发生了转变, 让他们在日常生活中的各种问题都变得更加便捷。新媒体的开放, 使人们的交际方式发生了变化。传统上, 需要有实体的交流和连接, 都可以通过互联网进行。

1.2 虚荣心的精神状况

在新媒体时代, 信息中存在着大量与现实不符的信息。各大企业大肆宣扬, 各种物质财富的风气, 刺激着年轻的大学生们对物质的欲望越来越强烈。在新媒体的环境下, 各个阶层的消费能力和消费水平都显现出来, 大学生本身缺乏物质基础和创造财富的能力, 无法应付各种高消费和高品质的生活, 但他们的心中却充满了向往。在新媒体的种种享乐主义刺激下, 大学生心理防御力相对薄弱, 从而使个体消费压力逐渐增大。网络上的新闻, 造成了社会混乱, 让大学生对现实生活产生了更多的幻想, 他们的意志力很弱, 很容易沉迷于金钱, 也会在经济上大手大脚, 给自己和家庭造成巨大的经

济负担。甚至在网络上, 学生们还会为了一些高端的东西, 而互相攀比。

1.3 消极情感凸显

新媒体将各种不同的信息传给了学生, 而在新媒体环境下, 没有相应的判断力和控制力, 很容易被卷入信息和情感的漩涡之中。大学生由于心境不够成熟, 受到网上各种不良情感的影响, 容易出现心理不平衡。一些学生, 由于生活在社会的最底层, 在社会上遇到各种各样的抱怨和抱怨, 容易产生不满、愤怒、暴躁。个

2 新时代加强大学生心理健康教育的意义

2.1 增强大学生的心理健康素质是当前的迫切需求

大学生在心理上存在着一定的不健康, 比如抗挫折、抗压能力差、自卑、精神障碍、自暴自弃等。在此背景下, 应加强对大学生的心理健康教育, 强化危机干预, 防止其出现的心理健康问题, 对出现的心理问题进行指导, 使其渡过人生的艰难时期, 重建信心。

2.2 心理健康教育应做到积极的心理转向

目前, 大学生的心理健康问题主要是针对心理问题, 如克服自卑、挫折感等。解决大学生的健康隐患的确是心理健康教育中的一项重要内容, 但也不应该是所有的。同时, 加强心理健康教育, 提高其心理素质, 提高其心理承受能力, 保持强健的身体素质应对心理压力。要积极主动地学习, 积极工作, 积极实践, 积极进取。

2.3 强化危机干预的心理健康教育

高校心理健康教育机构要加强危机干预, 对其进行有效的预防。大学生一旦出现精神问题, 会导致厌世、自卑、自卑、自暴自弃, 甚至自杀, 导致不可挽回的结果。因此, 必须加强防范和强化危机干预, 使高校学生在绝境中及时止损, 避免造成严重后果。心理健康教师要对大学生进行心理健康测验, 并根据测验结果对其进行心理健康调整。加强大学生心理健康咨询工作, 特别是利用网络、新

媒体开展网上心理健康咨询,加强与高校心理健康教研活动的互动,有效解决大学生心理健康潜在的风险和问题。

3 当前大学生心理健康教育存在的问题

3.1 心理健康教育课时有限,提高教育质量迫在眉睫

目前,各高校都十分重视学生的心理健康,开设了不少的心理健康课程,使他们的心理素质得到了极大的提高。但是,从目前的情况来看,各个大学的心理健康教育都是非常有限的,一般都是一学期或者两个小时。一些大学仅在一些高师院校开设了一些心理健康教育。由于教学时间的限制,老师们在做心理健康教育时,仅限于简单的讲解,或是对他们认为很重要的心理健康知识进行专门的解释。大学生在进行心理健康教育时,只能进行零星的心理健康教育,无法对其进行系统的教育,导致其教育效果不佳,教育质量有待提高。一些学校连心理健康的教辅材料都没有,学生也不能从教科书中深入了解心理健康。

3.2 缺乏全面的心理健康教育,缺乏专业精神

目前,我国大部分高校都开设了心理健康教育,但是,由于其特殊性,缺乏通识,学生对其了解程度不够,对其心理健康问题也没有真正地加以解决。目前国内高校普遍缺少通识心理健康教育的教材,所用的教材大多是心理学类的教材,这使得学生在没有心理学的基础上,很难掌握。同时,由于缺乏经验和缺乏自信,导致的心理问题是多方面的,因此,应采取通识教育来提高大学生的心理健康意识,加强对学生的心理认识,并从多方面解决问题。

3.3 加强心理健康教育师资队伍的建设

高校学生的心理健康教育需要有专门的老师来进行。目前,高校心理健康教育的师资队伍还不够强,大部分都是由思政教研人员兼职。思政教研人员自身对心理健康的认识和认识不足,在讲授过程中,只会照本宣科,不能根据大学生特别是大学生的心理健康状况来进行针对性的教学,但实践中的效果并不理想,也没有针对学生的心理健康状况进行相应的调整。由于教师的专业化程度低,导致了课堂上的教学以灌输为主,着重于对心理健康的宣讲与宣传,缺乏互动性,无法真正地解决大学生的心理问题。

3.4 缺乏经验的网络心理健康教育

随着互联网的迅速发展和普及,现实的心理健康教育在网上得到了扩展和扩展,心理健康教育也进入了一个崭新的阶段。随着互联网的虚拟性、平等性、数字化的发展,大学生的心理健康教育呈现出平等、自主、互动的社会内涵。高校学生的心理健康教育应该是随着网络、新媒体的发展而开展的,它既可以开展心理健康教育,延伸课堂教学的空间,又利用网络进行大学生心理健康辅导和咨询,帮助潜在心理健康的大学生解决问题。然而,由于资金、技术等因素的制约,目前尚未形成互动的网上心理健康教育平台,未配备专门的心理咨询人员,致使其优势没有发挥。

4 新媒体环境下加强高校学生心理健康教育的策略

4.1 利用新媒体进行心理健康教育的改革

通过开展大学生的心理健康教育,可以有效地培养大学生的心理健康素质,使其身体健康,全面提高其综合素质。在实施心理健康课程时,教师要进行有效的课程改革,运用多媒体技术对心理健康课程进行优化,从提高学生的积极心理素质入手,建立健全的课堂教学模式,从而促进学生的心理健康,提高学生的心理素质。在运用新媒体技术开展心理健康教育时,应充分发挥学生的个人优势,

引导学生主动参与,营造良好的心理健康教育氛围。例如,老师介绍了“快乐课堂”,这是哈佛大学有名的心理学公开课。

4.2 加强高校心理健康工作的建设

在新媒体时代,许多教师的心理健康教育方式相对滞后,难以有效地利用信息技术进行心理健康教育。新时期,高校要充分认识新媒体对大学生进行心理健康教育的重要作用,建立一支高质量的心理健康队伍,才能有效地发挥其作用。一是要举办教师培训会、教师座谈会、教师演讲比赛,让老师们互相学习,互相学习。通过举办小组讨论会、讨论会、演讲比赛等方式,既可以提升教师的心理教育教学水平,也可以增进师生间的沟通,形成一支优秀的专业团队。二是要积极地引入有关专家,加强对心理健康教育人员的专业化培养。

4.3 充分利用新媒体的价值

新媒体对大学生的心理健康产生了消极的影响,但同时也能够对社会产生积极的作用。要正确认识新媒体的作用,使之成为促进大学生心理健康的重要途径。在新媒体平台上,要定期将大学生生活群体的正面生活状态进行定期的宣传,利用新媒体作为信息传统渠道,引导学生参与社会生活、学校生活,让他们更好的参与到实体活动中,展开更多的实体面对面人际交往。要充分利用大学生对新媒体平台的喜好,对其进行针对性的指导。

4.4 搭建提高教学互动的网上心理健康教育平台

为了更好地发挥大学生的心理健康教育功能,应在网上搭建大学生网络心理健康教育平台,利用该平台开展各类心理健康教育活动。首先,可以利用网络进行心理健康宣传,将心理健康慕课的教学内容上传到网上。首先,在计算机系统中,利用计算机测评对自己的心理健康状况进行评价,并根据计算机测试的提示,对其进行心理健康调节。加强心理健康教育,师生之间要有互动。

结语

在新媒介时代来临的今天,微信、微博、QQ等各种媒介工具已经深入到了社会的每个角落,并深刻地影响着人们的思维和生活。当代大学生在人际交往、学习生活、思想教育、思维判断等各个环节都会受到新媒介的影响。在进行心理健康教育时,应充分认识到新媒介技术与心理健康教育之间的紧密关系,开展基于新媒体技术的心理健康教育,能够克服传统的教育方式的缺陷,营造一种崭新的心理健康教育氛围,促进大学生的心理健康教育,促进学生的全面发展。

参考文献:

- [1]杨小东,魏雪梅,张婷婷.自媒体时代大学生心理健康教育面临的机遇、挑战及优化策略[J].广东石油化工学院学报,2022,32(02):63-66.
- [2]郑霞.高校大学生心理健康教育优化策略探索[J].产业与科技论坛,2021,20(22):123-124.
- [3]张译心.当前高职高专大学生心理健康教育现状及优化策略[J].科学咨询(教育科研),2020(12):42.
- [4]赵芸,姚鲲鹏.新媒体时代下大学生心理健康教育体系优化研究[J].教育现代化,2019,6(49):219-221.DOI:10.16541/j.cnki.2095-8420.2019.49.073.
- [5]任倩.新媒体时代大学生心理健康教育的策略研究[J].高考,2018(12):17.