

通过微信公众号提升高校大学生心理健康研究

陈玉芳 李 坤

(山东协和学院商学院, 山东济南 250107)

摘要: 高校大学生承担非常大的压力, 大学生的心理健康状况令人堪忧。本论文主要研究通过微信公众号平台来提升高校大学生的心理健康状况。目前很多高校的微信平台的大学心理健康教育存在着问题, 宣传推广单一、大学生参与不足、内容呆板、缺乏专业性的指导等, 本文提出了一些建设性的措施, 希望对提升高校的大学生心理健康有所帮助。

关键词: 微信公众号; 大学生心理; 健康教育

高校大学生, 看似很轻松但实际上却承担非常大的压力的群体, 由于面临学业、生活、情感、就业等多重压力, 大学生的心理健康状况令人堪忧。目前, 高校里面因心理问题休学、退学的学生不断增多, 甚至还出现一些自杀、凶杀等一些反常或恶性事件。2019年4月26日, 北大学子弑母案告破, 北大学子吴谢宇杀死自己的亲生母亲; 2018年3月, 21岁大学生因考研压力太大竟持铁锤杀人; 大学生杀死滴滴司机、硫酸伤熊事件……所有这些都说明大学急需提升心理健康教育。

2016年12月30日国家卫生计生委牵头制订《关于加强心理健康服务的指导意见》, 要求到2020年, 全民心理健康意识明显提高, 到2030年, 符合国情的心理健康服务体系基本健全, 全民心理健康素养普遍提升。

一、通过微信公众号提升大学生心理健康现状

智能化手机终端设备的不断发展, 使手机网络成为传播知识和信息的新兴平台, 而手机网民成为社会日益关注的新群体。其中, 大学生手机用户的增长态势突出, 成为手机网络使用的主力军。目前市场上针对大学生的心理健康提供的服务平台比较多, 一些高校也开通了面向本校学生的心理健康服务网站, 学生输入学号可直接登陆。但是近几年来随着微信公众平台的不断发展, 部分高校也顺应潮流开通了微信公众号, 开辟了基于微信公众号的大学生心理健康教育新形式, 但是效果不佳。

二、基于微信公众号大学生心理健康教育存在的问题

(一) 宣传推广单一

在宣传方面, 目前很多高校对心理健康教育微信公众号的宣传力度还远远不足, 很多学生还不知道学校是否设有心理健康教育平台, 更不用说遇到困难时会向专业老师的求助了。同时高校基于微信公众号心理健康教育在推广中缺乏更多线下同学的互动, 导致大学生对高校微信公众号教育的认识和参与度不高。

(二) 大学生参与不足

由于宣传推广单一, 大学生并不清楚学校开通有专门的心理健康教育微信公众号, 所以很多高校并没有凭借自身优势, 获取大量的订阅粉丝。有相关调查数据显示, 高校心理健康教育微信公众号的订阅阅读量平均在1000人左右, 这与高等院校实际的学生人数相差甚远, 甚至有的高校订阅量还不到100人, 这在一定程度上制约了公众号的推广和应用, 最终导致高校心理健康教育受众人群的缺乏, 不能充分发挥其在高校大学生心理健康服务中的作用。

(三) 内容呆板

目前高校心理健康教育在传播内容上倾向于学校心理咨询、心理健康、心理咨询预约方式等, 并没有从大学生的需求出发, 传播内容呆板, 不能满足大学生心理健康教育发展的需要。目前微信公众号的运作大部分依靠高校学生处或者心理咨询处的老师, 虽然紧跟潮流建立微信公众号渠道心理健康教育, 但没有实质性的教育内容, 不了解学生真正关心的问题, 心理

健康意识还有待进一步提升。

(四) 缺少互动板块设计

高校心理健康教育微信公众号在设置中缺乏互动板块的设计, 阅读人员互动受限, 只能靠文章留言或者对话框输入的方式进行沟通。大学阶段, 学生的自我意识逐步成熟, 当遇到心理困惑时大多更倾向于向同伴获取帮助, 学生之间心理辅导在大学生心理健康教育工作中发挥着不可低估的作用。同学之间的情感理解和感情支持更助于大学生走出心理困惑, 所以在微信公众平台开设同学间互动栏目不仅能及时帮助大学生解决心理困惑, 更能激发群体参与心理健康服务的积极性。

三、提升基于微信公众号大学生心理健康教育建议

(一) 多渠道宣传推广

加强高校心理健康服务微信公众号的宣传推广, 可以采用: 线下活动推广法, 利用5.25大学生心理健康日等活动, 鼓励学生扫码关注; 海报张贴法, 通过制作二维码海报, 写明微信公众号的功能等, 张贴在学校宣传栏中进行推广; 广播站推广法, 利用本校广播站, 邀请心理健康服务人员做客, 同时推广微信公众平台; 对于用户的建议要认真阅读、及时调整, 实现服务的最大化; 尤其重视与活跃粉丝间的互动, 可以在菜单子栏目中创建互动留言版面, 鼓励用户参与互动, 加强朋辈之间的互助。

(二) 强化服务意识, 提供用户需要的资源

面向大学生的心理健康教育, 在传播过程中要严格遵照“教育内容从学生中来再到学生中去”的原则, 明确微信公众号的目标定位。了解大学生的需求, 做好调研, 提供大学生需要的信息服务, 这样才能得到有效持久的发展。同时高校心理健康教育微信公众号的菜单开发在功能设置上要加强心理常识、心理测试、案例剖析和书目推荐功能, 且在传播内容上对于大学生关注的迷失方向、就业压力和经济压力的出发, 多方位渗透大学生的目标教育和职业生涯规划服务指导。

(三) 增强微信平台互动功能建设

提供多样丰富化的优质信息, 由于朋辈辅导员与大学生同龄相当, 学习生活背景相似, 处于相同的人生发展阶段, 面临的发展问题具有共同性。在微信公众号的菜单开发中设置专门的“同学间互动”专栏, 鼓励大家在专栏中发言, 同时向全体订阅者开放问题解答权限, 大家可以在互动栏目畅所欲言, 一起讨论, 相互帮助, 共同解决当前的心理困惑。当然也可以组建专门的微信群, 大家可以在微信群里组织读书会或者活动感悟, 同时也可以定期邀请专业的心理咨询师做客, 普及心理健康知识, 为学生解答内心困惑等, 多层次、多方位提升大学生参与的积极性。

(四) 借助平台内容精准推送

在精准推送方面, 淘宝平台做的比较好, 它可以根据你曾经浏览过的网页推送客户感兴趣的东西。基于微信公众号的大

(下转第117页)

(上接第 115 页)

学生心理健康教育平台可以学习淘宝平台,在微信平台上按照用户性别、年级、专业、兴趣等条件对学生进行分组,之后便可根据学生当下关注的主要问题筛选出某些关键信息,进行针对性推送,从而保证信息传播效果的最大化。

参考文献:

[1]王易.微信营销与运营(策略、方法、技巧与实践)[M].北京:机械工业出版社,2014.

[2]王乔峰,曹效英,路璐.“互联网+教育”模式的发展情况分析[J].中国教育信息化,2015,(15):09-11.

[3]李宇航,高校微信公众号存在的问题及发展策略研究[J].新媒体研究,2017,(23):21-22.

作者简介:陈玉芳(1983.09-),女,汉族,山东临沂人,讲师,硕士,主要从事管理教育研究。

李坤(1997.09-01)男,汉族,安徽阜阳人,学生,山东协和学院商学院市场营销17—01本科生。

(此为2019年山东省青少年系列研究项目教育科学:基于微信公众号的大学生心理健康教育研究阶段性成果,项目编号:19SC088。)