

新媒体时代大学生心理健康教育的机遇与挑战

戴振华

上海工程技术大学 上海 201620

摘要: 本文首先分析了新媒体时代大学生心理健康教育的机遇, 阐述其对大学生心理健康教育的影响, 包括影响大学生思想观念, 对教师工作能力提出更高要求等, 最后结合以上分析, 提出新媒体时代大学生心理健康教育策略, 包括正确引导学生的网络行为、挖掘网络心理健康教育资源、建设大学生心理健康教育平台、建立心理健康档案等。旨在正确认识新媒体对大学生心理健康教育的影响, 提升新时代环境下大学生心理健康教育的整体水平。

关键词: 新媒体时代; 大学生心理健康教育; 机遇; 挑战

Opportunities and challenges of college students' mental health education in the new media era

Zhenhua Dai

Shanghai University Of Engineering Science, Shanghai, 201620

Abstract: This paper first analyzes the opportunities for mental health education among college students in the era of new media and elucidates its impact on college students' mental health education, including influencing their ideologies and placing higher demands on teachers' work abilities. Finally, based on the aforementioned analysis, this paper proposes strategies for mental health education among college students in the era of new media. These strategies include correctly guiding students' online behavior, exploring resources for online mental health education, establishing platforms for college students' mental health education, and creating psychological health records. The aim is to have a proper understanding of the influence of new media on college students' mental health education and enhance the overall level of mental health education among college students in the new era's environment.

Keywords: New media era; College students' mental health education; Opportunity; Challenge

前言

新媒体时代的到来, 为人们提供了更加多样化与快捷的信息传输方式, 其在教育领域中的应用, 更丰富了教育载体, 提升教育质量与效果。新媒体时代环境下信息的多元传播, 也造成了大学生心理健康问题的出现, 为解决大学生心理健康问题, 营造良好的成长学习环境, 需充分了解新媒体时代对大学生心理健康教育的影响, 紧抓机遇与挑战, 促进大学生心理健康教育的良好开展。

一、新媒体时代大学生心理健康教育的机遇

1. 新媒体提供了更加多样化的教育渠道

传统的大学生心理健康教育, 主要利用线下沟通的方式来了解大学生心理状态, 并解决心理健康问题, 由于教育资源的缺乏, 加上大学生对心理健康教育的抗拒心理, 导致多数心理健康教育无法顺利开展, 直接影响教育成效。而在当前的新媒体环境下, 辅导员可借助多样化的新媒体设备与软件, 借助众多载体的心理教育资源, 有效挖掘导致大学生心理健康问题出现的主要原因, 并采取针对性的解决措施提升

教育成效^[1]。另外, 大学生本身对新媒体技术的兴趣较高, 能够熟练使用各种新媒体软件与设备, 可以通过新媒体在互联网上寻找各种心理教育资源, 对照自身所出现的实际心理健康问题, 正确充分的认识自身状态, 从而不断提升自己, 从根源处减少心理健康问题的出现。最后, 学校可建设专门的线上心理咨询平台, 学生可通过匿名的方式来线上咨询心理健康问题, 减少抵触心理的出现, 推动心理健康教育的顺利开展。

2. 新媒体拉近师生之间的距离

大学生处于关键的成长时期, 这个阶段的大学生往往心思敏感, 自主意识强, 即使出现相应的心理问题, 也不愿与他人沟通, 社交欲望较低, 反观在互联网社交平台中却能敞开心扉, 积极与他人交流。根据这样的大学生社交沟通现状, 教师可撇弃传统线下沟通的教育方式, 改为以线上交流为主的交流谈话。在网络环境下, 减少了面对面交流的尴尬与恐惧, 大学生更容易阐述自己的困扰, 更加明确完整的表明自身所出现的心理健康问题, 而教师也可以根据大学生的陈述,

选择合适的谈话方式与技巧,帮助解决心理问题^[2]。另外,新媒体技术以打破时空限制的典型特征,可帮助教师在任何时间与地点都可与学生开展线上交流,及时关注大学生的心理动态,使大学生感受到自身受到重视,也更加愿意配合教师共同开展心理健康教育。所以说,新媒体时代下的大学生心理健康教育,能够有效拉近师生之间的距离,减少师生隔阂,有助于心理健康教育的良好推进。

二、新媒体时代大学生心理健康教育的挑战

1.影响大学生思想观念与社交能力

新媒体的快速发展,导致媒体信息数量与类型不断增多,其中包含了有效信息与无效信息,消极思想与负面言论。大学生本身的思维比较开放,容易接受新事物,对新媒体环境下所产生的信息比较好奇,同时由于缺少社会经验,对信息的判断能力不足,容易受到负面信息的影响,导致自身思想观念受到侵害。尤其在当前经济全球化发展背景下,西方文化的入侵,些享乐主义、功利主义等不良信息也将严重影响大学生的价值观,导致心理健康问题的出现。另外,新媒体的不正确使用,也会严重影响大学生的社交能力,新媒体平台的交互性特征,使大学生更乐意通过网络发表自身的看法与言论,长期以来,便逐渐失去面对面交流的兴趣与信心,导致现实人际交往能力下降,在现实生活中缺少对其他人倾诉自己内心情感的欲望,最终形成更多的心理健康问题。

2.对教师工作能力提出更高要求

新媒体具有开放性的典型特征,媒体信息传播具有随意性与自主性的特点,言论自由的网络环境虽然可以使大学生接收到更多信息,激发自身思维开放,但也容易导致大学生对权威信息产生质疑。网络上一些偏激的言论信息会直接影响大学生的思想价值与理想信念,同时也让教育工作者对大学生言传身教的影响力持续下降,导致大学生心理健康教育难度持续提升^[3]。其次,新媒体时代的到来,大学生心理健康问题普遍与网络信息传输有着直接关系,大多教育工作者也倾向通过新媒体平台开展心理健康教育,这对教育工作者的网络信息教育能力提出了更高要求,需要其掌握一定的信息技术,了解大学生的思想状态,认识多种新媒体平台的信息传播规律,从而开展更加有效的大学生心理健康教育方法。

三、新媒体时代大学生心理健康教育的策略

1.正确引导学生的网络行为

大学生本身思维比较活跃,对自身行为的约束力不足,对网络信息缺乏有效判断,非常容易受到网络信息传播的影响与误导,导致心理健康问题的出现,针对这些情况,需正确引导学生的网络行为,确保其能够正确筛选网络信息,减少心理健康问题的出现。首先,营造良好的网络氛围,强化网络舆论引导,大力开展网络文明建设,针对大学生对网络信息筛选判断能力不足的问题,可组织开展各种网络文化活动,举办专项网络主题教育,引导大学生以批判性思维对待各种网络信息,宣讲正确的网络价值观,也可借助网络平台举办有奖知识竞答,比如党史知识问答、时事政治新闻解读等活动,成转移大学生的网络注意力,减少不良网络信息对大学生的侵害。其次,加强网络监管,以技术手段强化对网络信息的监管与过滤,针对校园局域网的实际建设情况,配合学校网络管理部门与网关,及时删除各种有害网络信息,以IP地址管理的方法,严禁学生浏览不良网站,减少网络侵害,降低由于网络负面信息导致大学生心理健康文问题出现的概率^[4]。

2.挖掘网络心理健康教育资源

新媒体时代下,导致大学生心理健康问题的成因越来越多,其心理健康问题类型也更多复杂,针对复杂多样的心理健康问题,教育工作者往往缺少更好的办法开展心理健康教育,导致整体教育质量不高。在这样的情况下,可借助网络平台上的优秀心理教育资源,积极挖掘心理健康教育理论知识,并针对大学生的现实情况,总结出一套科学有效的心理健康教育方法。比如,可借助国家教育资源公共服务平台中的心理健康教育的教案、课件等资源,寻找先进的大学生心理健康教育方法,包括罗家永老师编著的《心理拓展训练270例》,从而不断提升心理健康教育水平。或者可以联合其他高校心理教育部门与教育工作者,建立与大学生心理健康教育相关的微信群、微博超话、微信公众号等,在其中交流自己对大学生心理健康问题的看法,探索更加有效的教育方法^[5]。以微信公众号为例,当前网络媒体上出现了较多由高校心理教育工作者组织建设的心理学微信公众号,包括京师心理大学堂、华师大心理健康教育与咨询中心、李松蔚等,专注大学生心理健康问题,以咨询与发布文章的形式,呈现更为丰富有效的心理教育观点,为大学心理教育工作者提供更加多元化的教育资源。

3.建设大学生心理健康教育平台

新媒体环境下,大学生可利用智能手机、电脑等终端设备浏览网络信息,这意味着大学生每天有着大量时间接触新媒体平台,因此在新时代的大学生心理健康教育当中,应结合大学生的日常行为特点,紧跟时代潮流,搭建专属大学生的心理健康教育平台,以线上教育与心理咨询的方式提升心理健康教育质量,扩大心理咨询范围。比如南昌大学的心理健康教育信息化平台,其中包括心理咨询、心理评测、危机干预、团辅拓展、心理协会、心理课程等众多模块,面向大学生与教育工作者开放。大学生可通过面谈咨询模块进入预约界面,进行相应的心理辅导,也可以采用心理测评的方式,检测自身可能存在的心理健康问题,与心理健康问题产生的主要原因,从而选择合适的调节措施。教育工作者可在平台上传或下载心理教育视频,学习众多心理教育方法,提升教育水平。因此,可借鉴其他高校的心理健康教育平台,建设与学校情况相匹配的平台,开设心理咨询、心理评测、心理辅导等多个模块,并对每个模块进行细化,使平台功能更加全面完善。学校需安排专职人员对平台进行日常管理与维护,定期上传并更新一些与心理健康教育有关的文章与视频,也可借助平台实现与线校园心理健康活动形成联系,引导学生积极分享心理健康问题经验,参加各种心理健康教育活动,从而有效提升大学生心理健康教育质量。

4. 建立心理健康档案

当前大学生思维变化较快,导致心理健康问题形成的原因也比较多,及时掌握大学生的心理变化,并从其心理健康问题演变过程中寻找规律,对提升大学生心理健康教育效果有着非常好的促进作用。借助新媒体环境下的大数据分析技术,建设制定大学生心理健康档案,记录大学生心理活动与心理健康状态,了解大学生的心理变化,为后续心理健康教育提供依据,有助于心理教育工作者充分了解大学生心理波动并因材施教,同时也有助于大学生清楚认识自我并改善自我^[6]。一般情况下,大学生心理健康档案主要包括影响学生心理发展的基本资料与反映学生心理状况和心理特点的资料,具体包括学生基本情况,提供一些背景资料,以帮助教师深入分析学生心理,正确诊断大学生心理问题产生的原因;能力状况及其教育建议,指学生的智力水平、智力特点如何,能力倾向鉴定及创造力测量;人格特征分析,指学生的性格类型及特征、气质类型及特征,个性心理特征;心理健康状况,指学生的心理健康水平鉴定,有无心理问题或心理障碍,

程度如何,怎样进行教育或矫治。在大学生资料收集方面,可采用调查问卷与日常记录等方式,发放调查问卷引导学生填写,并根据大学生的日常表现来补充档案内容,也可以通过谈话与心理测验的方法了解学生的实际心理状态。在收集学生资料之后,需对资料内容进行分析,按照每一测验所提供的计分标准进行统计,并将原始分转换成标准分,形成结果解释,根据结果解释的实际内容,围绕如何发展能力、培养创造力、优化人格、促进心理健康等方面提出培养建议与辅导策略。

五、结束语

新媒体对大学生心理健康教育产生了良好的机遇与一定挑战,在实际的大学生心理健康教育当中,应切实挖掘新媒体的优势特征,提升大学生心理健康教育水平,同时注意新媒体的负面影响,正确把握大学生在新媒体环境下的心理变化,采取正确的引导措施与教育策略,使大学生心理健康教育呈现出更加典型的时代特色,强化大学生心理健康教育的整体水平与价值。

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]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]王莉萍.新媒体时代下微信在大学生心理健康教育中的运用[J].林区教学,2021(10):104-107.
 - [4]胡小媛.新媒体时代大学生心理健康教育实效性研究[J].山西大同大学学报(自然科学版),2021,37(04):114-117.
 - [5]李晓丽.新媒体时代大学生心理健康教育路径探究——基于积极心理学的视角[J].高教学刊,2021,7(21):58-61.
 - [6]王琪,薛笑然,孙慧敏,于小艳.浅议新媒体时代大学生心理健康教育工作[J].济南职业学院学报,2020(04):82-84.
- 作者简介:戴振华(1979.10-)男,汉,籍贯:江苏溧阳,硕士研究生/讲师.研究方向:大学生思想政治教育.上海市松江区龙腾路333号,201620.

基金项目:上海工程技术大学“辅导员工作室”培育项目资助