

# 新媒体环境下高职学生心理健康教育的探索

熊 枫

湖北轻工职业技术学院 湖北武汉 430070

**摘要:** 随着现代信息技术的飞速发展,新媒体环境越来越成熟,为人们的生活增添了不少趣味,提高了生活方式的多样性,增强了获取信息的便捷程度,在一定程度上提高了国民的整体认知水平,并促进了人与人之间的跨时空交流。但是,在新媒体平台中,总是会充斥着各种各样的负面言论和信息,高职学生由于缺乏成熟的心态和丰富的知识,很容易受其干扰,产生焦虑、功利和仇恨等消极心理,并且可能会沉溺在虚拟的新媒体环境中,变得不敢与现实的人交往,这对学生的心理健康是极大的损害。基于此,本文将讨论在新媒体环境下高职院校应如何优化心理健康教育,维护学生的心理健康,以供参考。

**关键词:** 新媒体环境; 高职学生; 心理健康教育

## Exploration of psychological health education for Higher Vocational students under new media environment

Feng Xiong

Hubei Polytechnic of Light Industry, Wuhan 430070, China

**Abstract:** With the rapid development of modern information technology, the new media environment is more and more mature, for people's life adds a lot of interest, enhance the diversity of the way of life, to enhance the degree of convenient access to information, to a certain extent, improve the cognitive level of the national, and promoted the between people communicate across time and space. However, in the new media platform, will always be filled with all sorts of negative comments and information, higher vocational students due to lack of mature mentality and rich knowledge, is vulnerable to the interference, produce the negative psychology, such as anxiety, utility and hatred and new media might indulge in the virtual environment, become afraid to communicate with real people, It does great harm to students' mental health. Based on this, this paper will discuss how to optimize the mental health education and maintain students' mental health in higher vocational colleges under the new media environment, for reference.

**Keywords:** New media environment; Vocational college students; Mental health education

### 引言:

在高职教育阶段,学校和教师不仅要培养学生的科学文化素养,训练学生的职业技能,督促学生从事体育锻炼,引导学生的思想政治观念,还要维护学生的心理健康,以保证学生拥有正常的智力和认知、适当的情感、合理的意志以及积极的态度。为此,在新媒体环境下,考虑到网络信息中充斥着大量不稳定的负面因素,可能会对学生的心智造成恶劣影响,再加上虚拟环境对学生

现实精神的侵蚀,学生的心理健康极易受到危害,高职院校就必须分析新媒体环境的特征,加强并优化对学生的心理健康教育,从而维护学生的心理健康。

### 一、必要性

#### 1. 新媒体容易使学生陷入自我封闭

在新媒体环境下,学生在网络上就可以满足自己的社交需求,而且相比于实际交往,多数学生都更青睐于在网上与他人交流,觉得那样更有安全感,更能敞开心扉。不少高职学生在浏览抖音、微博、豆瓣、知乎和贴吧等各大新媒体平台的过程中,就已经充分满足自己的交流欲望了,网友的评论也经常十分风趣,更加能吸引

---

**作者简介:** 熊枫(1992.2—),女,汉族,湖北武汉,硕士研究生,讲师,思政,湖北轻工职业技术学院。

学生,而在现实生活中,当学生与他人面对面地交流时,很容易感到不自在和无趣,彼此缺乏信任感。如果任由此类问题发展,学生就会逐渐脱离现实,产生自闭心理和社交恐惧症,甚至是反社会人格,新媒体平台将成为他们的避难所,同时也将成为他们的枷锁。久而久之,学生就不再是具有现实意义的人,那不仅会对学生的心理健康造成沉重打击,也会给社会带来恶劣影响。

### 2. 新媒体容易给学生制造无效焦虑

高职学生普遍具有较大的就业压力以及相应的焦虑感,这会在一定程度上损害学生的心理健康。如果未得到及时的疏导,还可能对学生的身体健康造成危害,后果不容小觑。在新媒体环境下,学生可以通过各大媒体平台来获取自己想要的就业信息,然而,总是有人在刻意或无意地贩卖焦虑。不论在新媒体平台上搜索哪一门专业的就业前景,都会充斥着“就业压力大”、“没前途”、“薪资低”等消极言论,这就给学生造成一种错觉,认为自己所选的专业没有出路,仿佛人生一片黑暗,继而就给学生带来了强烈的焦虑感、失落感和无力感,并且会使学生否定自我,逐渐失去信心,继而加剧学生的自卑心理。可见,这种人云亦云的新媒体环境会对学生的心理健康造成不可忽视的损害。

### 3. 新媒体容易使学生落入拜金陷阱

为了推销自己的产品,传播自己的价值观,刺激群体消费,或者完成商业合作项目,在新媒体平台上有很多博主都会渗透拜金思想,而学生则深受其害。尤为明显的三点如下。其一,除了传统节日,在情人节、儿童节、圣诞节还有女神节等节日中,新媒体平台上会出现铺天盖地的引导大众消费的言论,不是引导情侣之间送礼,就是鼓动大众去商场等地消费,并美其名曰“生活要有仪式感”。然而,这样会导致大量学生盲目消费,从而加重学生的经济负担,并显著增强学生的虚荣心;其二,在新媒体平台上有不少博主都会发文表达“金钱等于幸福”的生活观念,把追逐金钱视作人生态理想,并冠之以奋斗的美名;其三,新媒体平台上的娱乐明星在无意之中的露富行为会使很多学生产生羡慕之情,粉丝对娱乐明星的盲目追捧行为也会严重扭曲学生的价值观。以上问题都会加重学生的拜金心理,继而会导致学生丢失正当的人生态理想,时刻揣着功利心去生活,逐渐迷失自我。

### 4. 新媒体容易歪曲学生的思政观念

在新媒体平台中,不时会出现损害国家形象的言论,具体表现形式一般为反讽、暗讽、影射或直白。不论这

类言论以哪种形式出现,都会在一定程度上歪曲学生的思想政治观念,甚至会动摇学生的爱国情怀和民族情感,其所造成的后果是不容小觑的。在社会公共事件的评论里,尤其会出现此类言论。不论公共部门或组织针对某一社会事件采取了多么恰当的措施或作出了多么客观的评论,总有人会利用诡辩的方式去恶意挑刺,斥责其行为或言论的不当。高职学生由于缺乏成熟的思想政治观念,很容易就会被此类评论误导,认为某部门的确存在失职的问题,并对其大失所望。更有甚者,会利用网络舆论去恶意煽动阶级对立、民族对立和性别对立等等,从而会使学生的思政观念陷入误区,并很可能会致使学生的心理变得越来越阴暗,逐渐形成反社会人格、无政府主义思想或仇恨心理等等,继而严重损害学生的心理健康。基于以上内容可以推知,在新媒体环境下加强对开展心理健康教育十分必要,高职院校需予以高度重视。

## 二、新媒体环境下高职学生心理健康教育的实践路径探析

### 1. 拓展心理健康教育的渠道

为了在新媒体环境下维护好学生的心理健康,高职教师必须要拓展心理健康教育的渠道,要适应新媒体环境下信息传播的特点。也就是说,教师要利用好多媒体平台能够高效传播信息的优势,去向学生渗透积极的心理因素和健康的思想观念,通过新媒体平台去渗透心理健康教育。这不仅可以提高心理健康教育的效率,还可以迎合学生在接受信息的方式上的偏好。基于此,教师要充分了解学生对各大新媒体平台的使用情况,然后在学生使用最为频繁的媒体平台上创建官方账号,并要求学生关注,以便于定期向学生推送关于心理健康教育的图文或视频,具体的形式依媒体平台的特征而定。比方说,在抖音上,教师应制作内容短小精悍的碎片化视频,而在微博上,则应在文字的基础上搭配图像,从而发挥出良好的教育功效,促进学生的心理健康。

### 2. 创建心理健康教育网络平台

除了在各大主流新媒体平台上推进心理健康教育,高职院校还应当为学生创建专门的心理健康教育网络平台。首先,该网络平台的内容要足够丰富,要涵盖心理健康教育、心理咨询、社会新闻、互动交流等多个版块,从而使学生在使用平台的过程中可以满足自己的心理诉求、浏览新闻的需要以及交流的欲望等等。其次,该网络平台的内容要为学生量身定做,尤其是社会新闻版块。在筛选新闻信息时,要尽量选择正能量的社会事件,从

而鼓舞学生的精神,使学生的思想更加积极,心境更加明亮。最后,高职院校应当通过网络平台来给学生传述各类心理的概念、成因、影响、表现特征以及克制负面心理和通往正面心理的路径等专业知识,使学生对心理健康的认识更加科学、全面和深刻,继而发挥出良好的心理健康教育功效,促进学生的心理健康。

### 3. 锻炼学生甄别信息的能力

如果学生能够合理地甄别信息,那么其在浏览新媒体平台的过程中就不会受到不良信息的过多干扰,从而也就不会产生相应的心理问题,其心理健康就能在很大程度上得到保障。为此,高职院校应当注重锻炼学生甄别信息的能力。首先,院校需要锻炼学生的理性思考能力,教导学生克制盲从心理和非理性情绪,尤其是在接触他人的观点的时候,一定要保持清醒的意识,不能亦步亦趋。其次,院校要引导学生采取多方比对的方式去求证信息的真实性,从而使学生在接触到某一信息之后能够优先保持冷静,通过其他渠道来检索相关信息,在几经对比之后去综合分析该信息的合理性,继而帮助学生避免不良信息的侵害。最后,院校要训练学生明确网络信息来源的能力,使学生能够分辨出一个信息是来源于官方、个人还是营销号等其他群体,继而帮助学生辨别出噱头、营销策略或谣言等不良信息,避免此类信息所带来的危害,进而维护学生的心理健康。

### 4. 开展心理健康教育主题活动

在新媒体环境下,学生的自我封闭心理明显增重,这对学生的心理健康会造成明显的危害,而缓解这一问题的最直接有效的方式就是开展线下活动,并且要使活动具备心理健康教育的意义。在线下活动中,学生将与人面对面地互动交流,将会把自己的想法转变成实际,这将使学生的心情更加明朗开阔,有助于敞开心扉,使学生能够卸下心理戒备,将自己的内心世界展示出来,诚挚地与人交往,并从对方的即时反馈中获得温暖、信任和情感,这将显著改善学生的心理健康状况。为此,高职院校应当时常开展心理健康教育主题活动,把学生从虚拟的新媒体环境中带到实际的现实生活中去,

比如举办以心理健康为主题的诗词大赛、辩论赛,帮助流浪动物寻找家园,给空巢老人送温暖等活动,从而有效促进学生的心理健康。

### 5. 引导学生合理使用新媒体

在新媒体环境下,为了维护学生的心理健康,高职院校还应当引导学生合理使用新媒体。教师要让学生意识到,新媒体虽然具备信息丰富、内容多样、交流便捷和易于操作等优势,但是也不可避免地存在一些缺陷,尤其是网络的虚拟性,会在不知不觉中吞噬人的现实精神,离现实中的人将越来越远,继而使学生明确新媒体的危害性,形成一定的防范意识,从而使学生不会过于沉溺在新媒体环境中,进而达到维护学生心理健康的效果。

### 三、结束语

综上所述,通过在新媒体环境下加强对学生开展心理健康教育,可以防范学生陷入自我封闭,帮助学生消除无效焦虑,避免学生落入拜金陷阱,引导学生客观看待社会。这对于学生的健康发展而言具有十分重要的意义,因此,高职教师应当拓展心理健康教育的渠道,创建心理健康教育网络平台,锻炼学生甄别信息的能力,开展心理健康教育主题活动,引导学生合理使用新媒体,从而帮助学生抵御新媒体环境中不良因素的侵害,维护学生的心理健康。

### 参考文献:

- [1]邓兆巍,陶爱荣,龚娜,等.信息化新媒体背景下高职院校心理健康教育创新研究[J].现代职业教育,2022(18):58-60.
- [2]杨军,李清华.高职学生积极心理品质现状与对策研究[J].天津职业大学学报,2022,31(02):81-87.
- [3]张娟.高职大学生心理危机防范和快速反应机制研究[J].产业与科技论坛,2022,21(08):235-236.
- [4]黄雅杰.高职院校学生就业焦虑情况及干预措施研究[J].黑龙江人力资源和社会保障,2022(12):137-139.
- [5]计敏敏.高职院校大学生心理健康咨询案例分析与启示——基于一例学生失恋问题的心理咨询案例[J].中国多媒体与网络教学学报(中旬刊),2022(04):237-240.