“大学生心理视频教育”公众号的建立与运营研究

韩建国　邱美琪　王　翠
（陕西服装工程学院　陕西　西安　712046）

【摘　要】大学生心理健康教学的重要性被社会逐渐关注，随着时代的发展大学生的机会越来越多，同时心理问题也在增加。基于教育部的《心理健康教育指导纲要》的引领下，深度解读并切合指导纲要宗旨，开展高质量的大学生心理健康教育工作，对大学生心理从认知与学业、情感与个性、社会与职业等方面，推动和促进学生身心和谐健康。随着微信的普及，它几乎占据了中国 90% 的智能手机用户，它的出现为用户提供了一个便捷的社区，让他们在线进行即时的沟通，同时也提供了丰富的信息资源，让微信的粉丝们更加便捷地进行社区活跃。来进一步完善大学生心理健康发展。

【关键词】大学生；心理教育；公众号

The establishment and research operation of “College Students Psychological Video Education” public account

Jianguo Han　Meiqi Qiu　Cui Wang
(Shaanxi Institute of Fashion Engineering, Xi 'an, Shaanxi,712046)

[Abstract]The importance of college students' mental health teaching has been gradually concerned by the society. With the development of The Times, there are more and more opportunities for college students, and psychological problems are also increasing.Based on the guidance of the Mental Health Education Guideline of the Ministry of Education, this paper deeply interprets and conforms to the purpose of the guideline, carries out high-quality mental health education for college students, and promotes and promotes the physical and mental harmony and health of students from the aspects of cognition and academic, emotion and personality, society and occupation. With the popularity of wechat, which accounts for almost 90% of smartphone users in China, its emergence provides users with a convenient community, allowing them to communicate instantly online, and also provides rich information resources, making it easier for wechat fans to engage in community activity. To further improve the development of college students’ mental health.

[Key words]College students; Psychological education; Public account

1 “大学生心理视频教育”公众号建立的意义

市场调查发现心理咨询师较少，尽管近年来，随着社会的进步，我国的高校心理咨询师的数量已经显著增加，但仍然存在着 10% 的高校无法满足大学生的需求，而且，由于缺少有效的心理健康服务信息传播渠道，以及过于陈腐的心理健康教育模式，使得高校的心理健康教育活动变得毫无意义。随着“互联网 + 公众号”的出台，为了提高学生的心理健康水平，需要采取相关措施，让学生能够更加轻松地接受“互联网 + 公众号”的思想，而无论是学习还是日常的社交活动，都可以让学生更加轻松地获得心理辅导，从而提高学习的乐趣和成就感。随着科技的发展，许多高校都开始利用微信公众号作为一种全新的、有效的心理健康教育工具，以满足广大高校师生的需求，因此，微信公众号的发展也变得更加重要。

2 公众号建立与运营过程中存在的问题

2.1 公众号宣传力度不足

部分地区在进行公众号宣传时，相关的公众号宣传力度存在严重不足的情形，难以结合自身的文化特色，将文化融入到整个设计理念当中，造成该类问题的主要原因是部分工作人员对各大学区域的实际情况缺乏信息的认知了解，存在着将其他地区的公众号宣传方案进行重复使用的不良状况，对于每个大学区域的地域特色缺乏认真的研读，所以并未有效的将各大学区域的文化特色熔炼到公众号宣传规划设计工作当中，与此同时各大学学子对于校园心理文化的重视度也不足，忽视了校园心理文化的重要性，相关的公众号宣传规划工作在心理文化方面的领域涉足较少，也使得整个规划设计工作的质量较低。公众号宣传规划工作在当前时代下应当更加突出大学文化的特征，并

且该项工作应当逐渐的发展为各大学的文化底蕴。如果该公众号宣传规划工作缺乏相应的文化内涵，将会使得其影响力不断的削弱，对于大学区域的长远心理发展也会带来不利的影响。除此之外，部分大学的公众号宣传规划工作对于思想政治方面的内容也存在着认知误差，过于重视突出政治方面的内容，此种设计理念将会使得大学生无法欣赏到公众号所带来的心里感悟，大学生对于这种情形会产生强大的距离感（心理抵触严重），而且过于突出政治内容，也会使得宣传主题无法更好的与大学生的生活相融合，使得整体的心理世界遭受到破坏。

2.2 内容质量控制问题

首先，在公众号的内容制作中，发布者时常面临内容质量的控制问题。虽然运营者有专业的判断力，但有时难免会出现信息的不准确或不全面的情况。为了确保内容的准确性和可信度，需要更严格地筛选和审查每一篇文章或视频，确保提供给大学生的是高质量、可靠的心理教育内容。其次，大学生群体的心理需求是多样化且不断变化的。由于受众需求的复杂性和多样性，公众号的内容可能无法完全满足每个人的需求。另外，在公众号的运营过程中，也面临推广和传播的困难。虽然努力提供有价值的内容，但要吸引更多的用户关注并非易事。最后，公众号的内容更新和维护是一项持续的工作，需要投入大量的时间和精力。然而，由于资源有限和其他工作的压力，可能无法保证持续地更新和维护公众号的内容。

3 针对上述问题所提出的解决措施

3.1 加强调研力度，提升心理视频的知名度

社会快速发展，如何让更多的人了解心理视频的优势这是发展心理视频的重要策略。探索大学生的心理需求情况，以及给公众号持续发展的可行性调研，调查当前大学生心理不强的表现及形成原因，了解自制力的形成过程，探究大学生心理培养的规律，形成调查结果。传播不仅考验着你的媒介素养，更考验着你对人性的把握。没有被传播的东西，就等于“不存在”。不懂传播的人，正在被时代淘汰。2021 年 1 月，中国科协科学技术普及部立项成立“心理科学传播专家工作室”，由全国心理学首席科学传播专家牵头，集合心理科学及相关领域的传播专家，将理论研究与应用服务有效连通，树立“站着能讲、坐着能写、躺着能想”的落地目标[1]，为培养复合型传播人才队伍提供强有力的技术支持与指导。尽管公众号原创短视频的时长不长，但它们却能够传达大量的信息，并且比传统媒体的传播效率更高。特别是对于那些渴望获取知识的人来说，公众号短视频可以帮助他们快速提升自身的心理素质，尤其是那些与心理相关的内容[2]。此外，短视频的时长也非常适合现代人的工作节奏，不管他们有什么样的心理需求，公众号原创短视频都可以满足他们的需求。当今，许多以美食为主题的短视频节目正在迅速流行，受众在观看的过程中，被精致的画面所吸引，从而产生了强烈的食欲，这也正是打造心理原创短视频的一个重要特点。

3.2 通过优化内容来满足受众的好奇心和求知欲

公众号自媒体行业的竞争非常激烈，因此，原创短视频必须具备高标准、高质量和规律性。由于受众的选择通常只在几秒钟内完成，因此在制作原创短视频和文字时，必须注重内容的优化，使视频或文字的内容能够给受众带来新鲜感，这也是短视频获得持久生命力和吸引忠实粉丝的一种有效方法[3]。此外，通过挖掘受众的求知欲，还能够提升公众号自媒体的影响力。为了提升短视频的影响力，延长它的生命力，从业者应该在短视频中添加一些有价值的内容，并且与受众进行有效的互动。另外，为了避免受众流失，应该尽量减少视频或文字的铺垫部分，迅速进入核心内容，以引起受众的兴趣。受众的注意力是非常宝贵的，因此在制作原创短视频时，必须抓住受众的眼球，用吸引人的开头引起他们的兴趣，并在整个视频中保持紧凑的节奏和有趣的内容。总之，为了避免受众流失，从业者应该致力于提高原创短视频的质量，注重内容优化，与受众进行互动，并充分利用人们的碎片时间，以吸引和保持受众的关注。通过这些努力，公众号自媒体可以提升影响力，吸引更多的粉丝，并建立起稳定的受众群体。

3.3 确保视频的质量稳定和高水平

确保视频质量的稳定和高水平对于“大学生心理视频教育”公众号的运营至关重要。首先，聘请专业的视频制作团队或合作伙伴。专业的制作团队具备丰富的经验和技术，能够提供高质量的视频制作服务。他们可以负责视频的拍摄、剪辑和制作，确保视频的视觉效果和教育价值符合要求。其次，投资和采购适当的拍摄设备和后期处理软件。高质量的视频制作需要先进的拍摄设备和专业的后期处理软件。公众号团

队可以投资购买高清摄像机、稳定器、灯光设备等，以确保视频的画面清晰、稳定和专业。同时，选择适合的后期处理软件，如 Adobe Premiere Pro、Final Cut Pro 等，提高视频的剪辑和处理水平。另外，应建立一个视频质量评估的流程，定期对已发布的视频进行评估和审核。评估可以从视觉效果、声音质量、内容准确性等方面进行，以发现存在的问题并及时进行改进。通过评估和审核，不断提升视频的质量标准。最后，观众的反馈是宝贵的资源，可以了解观众对视频质量的评价和建议。公众号运营者应积极回应观众的评论，并根据观众的意见和需求进行调整和改进。建立一个反馈收集机制，例如设置留言区、投票或调查问卷，以便观众能够直接表达对视频质量的看法。

3.4 保持视频内容的持续更新和规划

为了保持“大学生心理视频教育”公众号的活跃度和吸引力，管理者需要制定一系列策略来确保视频内容的持续更新和规划。首先，制定视频发布计划。制定一个具体的发布计划，包括每周或每月发布的视频数量和主题。确保固定的更新频率，例如每周发布一次新视频，以保持观众的关注和参与度。同时，根据观众的反馈和需求，调整发布计划，确保内容的多样性和覆盖面。其次，建立内容生产和发布的工作流程。建立清晰的工作流程，涵盖从视频创意和策划、脚本编写、拍摄制作到后期剪辑和发布的各个环节。明确责任和任务分工，确保视频的及时制作和发布。有序的工作流程可以提高效率，确保视频内容的按时发布。最后，可以与专业的心理学者、教育工作者或相关机构合作。寻求与专业人士或机构的合作，获取可靠的内容资源和专业指导。合作伙伴可以为公众号提供有价值的心理学知识、实用技巧或案例研究，确保视频内容的专业性和可靠性。合作伙伴的参与还可以增加公众号的影响力和信誉度。

3.5 提高视频的推广和传播渠道

首先，应利用社交媒体平台进行宣传和推广。将视频内容分享到广泛的社交媒体平台，如微博、微信、抖音等，利用这些平台的用户基数和社交关系网络，增加视频的曝光量和观众的触达率。同时，注意在社交媒体平台上与观众互动，回复评论、提供进一步的解答和指导，增强观众对公众号的关注和互动。其次，可以寻找合适的合作伙伴或有影响力的大 V 合作。与心理学领域的专业人士、教育机构或有影响力的大 V 进行合作，共同推广视频内容。合作伙伴可以在自己的平台上分享公众号的视频，帮助扩大视频的传播范围和影响力。与有影响力的大 V 合作可以借助其粉丝基础和影响力，吸引更多的观众关注和分享视频内容。另外，可以利用 SEO 优化技巧提高视频的搜索引擎排名。对视频的标题、标签、描述等关键信息进行优化，使其更符合潜在观众在搜索引擎中的搜索需求。通过合理的关键词选择和优化，提高视频在搜索引擎结果页面的排名，增加视频的曝光和点击量。最后，应鼓励观众转发和分享有价值的视频内容。在视频中提醒观众转发、分享或邀请朋友关注公众号，将有价值的视频内容传播出去。同时，应提供便捷的分享功能，让观众可以轻松地将视频分享到自己的社交媒体或朋友圈，通过口碑传播扩大视频的影响力和知名度。

4 结束语

对于原创短视频的创作，创始人需要深入理解新媒体的独特之处，并且结合预期的消费对象，清晰地认识到消费者的需求和偏好。为此，创始人应该结合消费者的需求，精心策划和实施一系列的活动，针对不同的消费者，提供针对性的、高质量的原创短视频，从而实现更好的宣传。只有通过创新的原创短视频，公众号才能获取真正的人气，并建立起强大的影响力。随着科技的发展，短视频的创造者们必须不断探索新的表达模式，并且不断调整视频的主题，使其符合当今的市场趋势，从而获取较好的人气，并赢取行业的认同！

参考文献：

[1] 心理科学传播专家工作室 . 网络生活方式的测量与分类对策研究 [J]. 专家工作室，2021（1）

[2] 范霖 . 新媒体时代短视频传播的特点及应用启示 [J]. 新媒体研究，2018（12）.117-118.

[3] 张喻澍 . 去阅读时代短视频自媒体发展现状及其文化解读 -- 以“一条”为例 [J]. 新媒体研究，2017（5）：123-124.

基金项目：

陕西服装工程学院大学生创新创业训练计划项目，项目名称：“大学生心理视频教育”公众号的建立与运营研究，项目编号：S202213125025。

作者简介：

韩建国（2002.8- ）男，汉族，陕西延安，本科学历，研究方向：心理教育。