

# 手机媒体应用对大学生心理健康教育的影响

◆王文波

(南宁学院学工处 广西南宁 530200)

**摘要:**随着我国信息技术的快速发展,手机媒体作为一种新型信息传播工具,成为大学生必不可少的生活用品。手机的普遍使用对大学生学习及生活方式产生影响,并对大学生的行为方式、思想等产生影响。高校在对大学生进行心理健康教育时,应发挥手机媒体应用的积极影响,帮助大学生建立积极健康的心理环境,促进大学生身心健康进行发展。本文基于手机媒体应用对大学生心理健康教育的影响进行分析,提出手机媒体合理应用策略,为我国社会发展不断培养优秀人才。

**关键词:**手机媒体;大学生;心理健康教育;影响

## 引言:

随着时代的进步,人们通过各种渠道获得丰富的信息资源。手机成为人们获取信息资源的主要途径之一。在我国信息技术快速发展的背景下,智能手机的产生对大学生学习及生活带来一定的便利性,但手机媒体应用中的不良信息,对大学生心理健康教育产生一定的负面影响。因此,高校应充分认识到手机媒体应用的积极作用及负向影响。在对大学生开展心理健康教育时,应充分发挥手机媒体的积极作用,引导大学生朝向正确的思想方向发展,提升大学生心理健康水平,从而有利于大学生未来发展。

## 一、手机媒体应用对大学生心理健康教育的积极影响

### (一) 拓宽大学生认知渠道

随着我国互联网技术水平的不断提升,手机利用网络能整合世界各地的新闻信息,并通过手机中的媒体软件展现给大学生。手机媒体应用不同于电视、广播的媒体传递方式,在信息传递过程中,不受空间与时间的影响。大学生能随时随地进行相关信息的查询。通过手机媒体应用,使大学生及时收到各种信息资源,丰富大学生的信息量。并且,帮助大学生开阔视野,掌握更多的优质信息。同时,手机媒体信息的图像化、视频化、互动化功能,有效为大学生思想表达提供平台,激发大学生的创新能力。因此,手机媒体应用对大学生心理健康教育产生积极影响,拓宽大学生认知渠道,提升大学生心理健康水平。

### (二) 提供情感宣泄途径

随着时代的进步,当代大学生思想较为活跃,具有充沛的精力。但大学生在生活过程中,需要通过手机媒体应用平台,进行情感宣泄,避免不良情绪对大学生心理健康造成不良影响。传统的媒体传播方式,仅是单向传播,大学生被动接受其中的情感信息。导致大学生心理受到影响,难以有效的发泄情绪,不利于大学生健康发展。而手机媒体,能有效改变传统媒体的传播方式,使媒体与大学生之间进行双向互动,使大学生情感得到释放,有效提升大学生心理健康水平。

## 二、手机媒体应用对大学生心理健康教育的消极影响

### (一) 妨碍大学生的认知

现代大学生通过手机获取大量的信息资源,但由于网络的开放性,大学生在获得丰富的学习资源时,也受到网络中不良信息的影响。并且,大学生利用手机获得大量的信息资源,使大学生产生一种特殊的满足感。长期处于此种情况下,使大学生逐渐丧失现实感知力,对现实世界产生疏离感,难以对现实信息进行分辨真伪,不利于大学生未来发展。同时,严重阻碍大学生的创新思维。

### (二) 影响大学生的情感

手机媒体能将现实世界与虚拟世界中的界限打破,大部分大学生使用手机时,沉迷于网络游戏中,逐渐与现实社会脱节。并且,受到手机中大量不良信息影响,对大学生情感宣泄产生不良影响。同时,长期利用手机放松心情,使大学生过于依赖手机,一旦失去手机媒体,产生孤独的感觉,并伴随焦虑感,对大学生的真实情感产生负向影响。

## 三、高校心理健康教育正确运用手机媒体策略

针对手机媒体对大学生心理健康教育带来的消极影响,高校心理健康教师应正确的利用手机媒体,对大学生开展专业心理健

康教育。同时,引导大学生朝向正确的思想方向发展,使大学生合理的运用手机媒体,从而形成健康的心理环境。

### (一) 建立心理健康教育网络平台

高校应以大学生为中心,利用校园网络、校园贴吧等平台,针对大学生的心理健康状态,建立咨询平台。在平台中,教师能利用信息技术,设置心理测试、咨询平台、交流平台等。通过此种方式,使大学生通过手机媒体,能及时与心理教师进行实时沟通,既能抒发情绪,又帮助大学生解决心理问题。同时,高校应将校内优秀的心理教师微信、QQ等联系方式公布在平台中,使大学生主动进行沟通,全面提升大学生心理健康素质。

### (二) 开展大学生网络素质教育

高校心理教师应引导大学生正确运用手机,并利用手机媒体平台,对大学生开展素质教育。通过此种方式,有效引导大学生正确看待手机媒体,能在合理的时间内使用手机媒体。同时,教师应指导大学生正确的利用手机媒体获得相应的信息资源。并培养大学生分辨信息能力,避免学生受到不良信息影响。通过利用手机媒体开展网络素质教育活动,有效提升大学生心理健康水平,促进大学生身心健康进行发展。

### (三) 加强对网络环境的监管力度

高校心理教师构建网络平台时,应积极营造健康的网络环境。对于自制力较差的大学生来说,在使用手机媒体时,教师应严格对网络进行监管,避免大学生受到不良信息影响,产生负面心理情绪。同时,学校应设置专门的网络监管小组,对大学生网络行为进行规范,营造和谐的手机媒体网络环境。从而提升高校心理健康教育水平,发挥手机媒体教育功能。

## 结语:

综上所述,随着我国信息技术的快速发展,手机媒体对大学生心理健康教育产生积极影响,同时,也带来一定消极影响。手机媒体能拓宽大学生认知渠道,为大学生情感宣泄提供途径。但手机媒体中的不良信息,妨碍大学生的认知,影响大学生的情感,不利于大学生形成健康的心理环境。因此,高校应建立心理健康教育网络平台,并以手机为媒介,对大学生开展素质教育。并且,加强对网络环境的监管力度,帮助大学生建立健康的心理环境。

## 参考文献:

- [1]任云凤.手机媒体应用对大学生心理健康教育的影响实证研究[J].锦州医科大学学报(社会科学版),2018,16(01):81-83.
- [2]赵建芳,张本金,崔秀兰.手机新媒体环境下大学生心理健康教育途径探析[J].经济师,2018(05):206-207.
- [3]刘佳.手机媒体对大学生思想政治教育的影响及对策研究[D].南昌大学,2018.

**作者简介:**王文波(1982.2-),女,汉族,湖南湘乡人,南宁学院,应用心理学硕士,馆员,从事应用心理学、大学生心理健康教育、心理咨询研究。

