

新媒体时代对大学生心理健康教育的影响及对策

张 玉, 徐雪娟

成都艺术职业大学音乐学院, 四川 成都

收稿日期: 2024年6月15日; 录用日期: 2024年7月18日; 发布日期: 2024年7月25日

摘 要

随着新媒体和人工智能等科技的迅速发展, 我们社会步入了一个新时代。在这样的时代背景下, 一项针对大学生的心理健康水平的调查结果显示, 大学生人格评估的阳性率达到了19.28%, 而症状自评量表的阳性率为24.94%。这些数据表明, 大学生群体在心理健康方面的表现并不乐观, 高校心理健康问题亟需重视。为应对这些挑战, 本文从新媒体背景下心理健康的资源、联动机制、监测与评价机制以及实施的实效性方面展开研究, 探索教育对策, 以提高大学生心理健康教育水平。

关键词

新媒体时代, 大学生, 心理健康教育, 对策

The Impact of the New Media Era on Mental Health Education for College Students and Its Countermeasures

Yu Zhang, Xuejuan Xu

Academy of Music, Chengdu Vocational University of the Arts, Chengdu Sichuan

Received: Jun. 15th, 2024; accepted: Jul. 18th, 2024; published: Jul. 25th, 2024

Abstract

With the rapid development of technologies such as new media and artificial intelligence, our society has stepped into a new era. In this context, a survey on the mental health of college students reveals concerning statistics. The positive rate of personality assessment among college students

has reached 19.28%, and the positive rate of the Symptom Checklist is 24.94%. These figures indicate that the mental health status of college students is not optimistic, highlighting the urgent need to address mental health issues in universities. To tackle these challenges, this article conducts research from the perspectives of mental health resources, linkage mechanisms, monitoring and evaluation systems, and the effectiveness of implementation in the context of new media. The aim is to explore educational countermeasures and improve the level of mental health education for college students.

Keywords

New Media Era, College Students, Mental Health Education, Countermeasures

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

大数据、信息技术的发展衍生了一个全新的时代——新媒体时代。在这个时代背景下,我国教育部在2018年出台了《高等学校学生心理健康教育指导纲要》,纲要明确指出了大学生心理健康教育工作的目标建设和发展路线,要求各级教育主管部门进一步推动大学生心理健康教育工作的目标建设和发展。新媒体成为教育工作中的一种重要媒介,有着独特而鲜明的特点:教育信息的传播主体多元化,不再局限于以教师为传播主体,谁都可以成为信息的生产者和接受者;教育信息传播即时化,不再受限于传统教学模式中信息传递的滞后性,依托各网络平台,教育内容能即时、实时、全时的更新;新媒体的出现一方面带来了海量的教育信息,另一方面,内容的碎片化呈现学生就可以通过简短精炼的形式获取信息。新时代的心理健康教育也存在这些特点,由此引发了心理健康教育课程内容体系、教育方式方法、心理检测与评估体系等方面的革新。一方面国内的大学生心理健康教育起步较晚,最开始的阶段主要从西方的心理健康工作中获取经验,因此很多高校的心理健康教育工作并无针对性和实效性[1]。另一方面,当代多媒体的多样性更满足大学生需求,更贴近大学生生活。因此本研究旨在探讨新媒体背景下的大学生心理健康教育现状及教育对策。通过分析新媒体时代对大学生积极和消极两方面的影响,结合当前大学生心理健康教育的实际情况,提出有针对性的建议 and 对策,以期大学生心理健康教育提供有益的参考和借鉴。

2. 新媒体时代对大学生心理健康教育的影响

(一) 积极影响

新媒体时代的到来极大程度上丰富了心理健康教育资源及内容,在各种新媒体平台上,包括社交网站、知识分享平台、长视频短视频等平台都可以找到各类主题的心理健康教育内容,并且以多种形式存在适合各种对象学习和使用。另一方面,线下的心理健康教育往往很难做到各方面的联动去获得最有效的资源整合,但线上平台用海量的信息可以抹平信息和资源的单一性,为大学生提供更多样化和丰富的心理资源。更重要的是,新媒体克服了传统心理健康教育课程内容更新慢、滞后性的问题,可以最大程度的了解当下最新的心理知识,获得具有时效性的心理服务和资源。

新媒体拓宽了心理健康教育工作的时间和空间,时间和空间的拓宽表现在以下几个方面:首先是时间上的灵活度大大增加,大学生的心理健康教育时间并不局限于上课的时间段,可以随时随地在网上学

习相关内容、远程心理咨询以及接受在线辅导；其次是空间上不再限制于学校等专业的学习场所以及克服地域限制导致的心理资源倾斜的问题；还提高了处理心理问题的即时性，新媒体提供了即时求助路径和即时资源，这也是传统的心理健康教育最难克服的问题之一；最后新媒体还允许心理健康教育工作者和接受者获取个性化的心理资源，而非一般化的教育资源缺乏针对性。

新媒体创新了心理健康教育工作的教育模式，改变传统单一的教育模式开发线上教育模式，如开发专门的心理健康教育 App，提供线上咨询服务，以及利用社交媒体平台进行心理健康宣传和教育，从而拓宽传统的线下心理咨询服务；出现了大量的针对某个心理问题的科普视频或者专业讲解，提高了大学生心理健康意识和水平。

(二) 消极影响

新媒体背景下，大学生的价值导向容易受到各种信息的影响而出现偏差，一方面信息时代带来了更新迅速、体量巨大的信息库，另一方面大学生身心不够成熟价值观世界观还未成体系，难以区分信息的真伪，所以产生困惑和冲突价值观出现偏差[2]。不仅如此，因为各大网络平台呈现信息的算法会在一定程度上形成信息茧房，导致学生只能接收到与自己观点一致的信息，加剧价值观的单一化和极端化。

新媒体环境错综复杂，充斥着大量不同质量的信息，学生在难以区分哪些是高质量的知识，所以很难汲取到有用的知识。社交媒体、即时消息和其他数字媒体的设计往往强调吸引和保持用户的注意力，这可能导致学生无法集中精力在深度学习和研究上。

社交隔离也是新媒体时代下不容忽视的一个问题，虽然数字媒体使得社交在时间和空间上突破了限制，但是往往缺乏深度，无法代替面对面交流所建立的紧密联系，当学生花费大量时间在网络世界里时，可能导致个体感到孤独和隔离，特别是当在线交流缺乏深度和意义时，这种孤独感的体验会更加汹涌，影响个体的心理健康和幸福感。同样，心理健康教育质量也会受到影响，一方面，远距离的数字媒体心理健康教育不能够及时接受到大学生最真实的情况及反应。另一方面，社交也是心理健康教育的一个重要部分，良好的社交能提高心理健康水平，促进健康教育的发展和推动。长时间的线上社交还会削弱线下社交技能，比如倾听、肢体语言、面部语言以及复杂的情感处理能力。

3. 新媒体背景下大学生心理健康教育存在的问题及原因分析

(一) 高校心理健康教育新媒体资源缺乏整合

心理健康教育相关的新媒体资源可能分布在不同的平台和渠道中，缺乏统一不成体系，效用低下。比如微信、微博、B 站以及一些专业的心理咨询 APP 等平台都拥有自己的内容特色，平台之间缺乏有效的连接，内容质量参差不齐导致学生在寻找特定心理资源时面临较大的挑战，需要耗费大量时间去筛选和判断。因为缺乏整合，各平台很容易出现一些常见的心理健康议题被重复讨论，而一些小众但同样重要的问题则被忽视，导致资源的浪费和需求的空缺。另一方面，新媒体因为海量的信息还会存在不能精准教育的问题，无法为学生提供个性化的心理信息推荐或心理服务。

总体来说，高校心理健康教育新媒体资源缺乏整合存在多方面的原因，部分高校对心理健康教育的重要性认识不足，缺乏足够的投入和支持，不能及时的更新心理健康教育理念，使得心理健康教育日益趋于形式化。由此可能导致高校在新媒体平台的资源整合上可能缺乏必要的技术支持和专业人员支持，导致资源整合难以实现，心理服务效率低下。

(二) 高校心理健康教育工作缺乏联动机制

新媒体时代背景下，虽然拥有了海量的心理健康教育资源，但缺乏联动机制可能导致信息共享不畅，形成信息孤岛，使得心理健康服务无法及时准确地服务到需要帮助的学生，导致学校各个层面对大学生心理障碍响应速度慢，教师之间处理学生心理问题的工作衔接度差，教育合力问题突出。心理健康教育

工作是一项持续性的工作,并非是一蹴而就的,但是在很多高校的心理健康教育工作是完全割裂的,表现在心理健康教育与其他专业性课程之间,还表现在心理健康教育工作进行前、进行中和进行后之间,难以形成长尾效应。

究其原因,一方面高校可能没有建立起在新时代背景下的心理健康教育工作的制度框架,导致各部门之间缺乏明确的职责划分不明确,无法协调好随时代巨变的心理健康教育统筹和监督的整体工作,导致各方面的工作难以形成教育合力。心理健康教育与其他专业性课程相比存在一定的特殊性,是需要坚持和渗透教育的一门课程,但是在很多高校这门课程是孤立的,并未与其他教育内容相结合,缺乏各方位各层次各学科的联动。

(三) 高校心理健康教育监测评估存在难点

在新媒体环境下,心理健康教育工作中检测和评估的难题依然存在,时代变革带来了多元化的教育模式和渠道,同时也给心理健康教育过程监测和实施效果的评估带来了挑战。新媒体带来的教育方式方法多样,比如在线心理辅导、虚拟技术帮扶和在线心理训练课程等新兴教育模式在各个阶段产生的效用就难以量化[3]。目前,我们还缺乏能够全面满足这些需求的完善评估体系和工具。

心理健康教育要设计合理的评估指标并确保评估结果的科学性和准确性是传统教育和新媒体时代教育共同存在的问题。原因可能是新媒体环境下的高度互动性和个性化特征要求评估过程不仅要量化数据,还要捕捉质性的细微变化。这意味着需要收集和分析大量的互动数据,以了解每个学生在心理健康教育过程中的参与情况和心理变化。此外,评估工具和方法的创新也变得尤为关键,需要结合新媒体的特点和优势来构建科学合理的评估体系。

(四) 高校心理健康教育工作形式化

信息时代让心理健康教育工作进一步进入了大家的视线,但是一部分高校对于此项工作实质和目的的理解是浅显的,近些年来关于新媒体运用涌现,但是出现了为了使用新媒体而使用新媒体的情况,使得心理健康教育新媒体形态趋于形式化[4]。高校学生心理健康教育工作浮于表面,新媒体为高校心理健康教育工作带来了更多的可能性,突破了传统以课堂为主的单一性,然而多数高校的心理健康教育内容、方式等还是依然延续传统的模式。不仅如此,形式化还体现在缺乏足够的专业心理健康教育和咨询人员,配备非专业的心理健康教育工作人员成为了应付检查和评审的形式性任务,而不是真正为学生提供支持和服务。

心理健康教育工作形式化最大的原因,可能在于一些高校仍然把心理健康教育视为边缘学科,缺乏足够的重视和推广。多数高校的心理健康教育内容缺乏时效性和针对性,开展的讲座、课程等内容多半是与学生的实际需求相脱节的,无法解决他们面临的真实心理问题。另一方面学生对心理健康教育的认知和接受度可能有限,往往学生会因为更容易接受新媒体平台不系统甚至是不正规的心理信息而排斥学校系统化的教育,影响心理健康教育工作的推进。

4. 新媒体时代高校教育对策与建议

(一) 建立系统的整合高校心理健康教育新媒体资源体系

在新媒体时代,加强心理健康教育体系建设显得尤为重要。这不仅关乎大学生的个人发展,更是社会和谐稳定的重要保障。完善心理健康教育课程体系是建设心理健康教育体系的基础。高校应设立专门的心理健康教育课程,将心理健康教育纳入必修课程体系,确保每位学生都能接受到系统的心理健康教育。同时,还应注重课程内容的更新和拓展,紧跟时代步伐,引入新媒体元素,使课程内容更加丰富、生动。心理健康教育师资队伍的培养和引进力度,选拔具有专业背景和实践经验的人才担任心理健康教育教师。同时,还应加强对教师的培训和考核,提高教师的专业素养和教育水平。加大心理健康教育投

入力度是保障心理健康教育体系建设的必要条件。高校应加大对心理健康教育的经费投入, 确保心理健康教育的各项工作能够顺利开展。同时, 还应积极争取政府和社会各界的支持和帮助, 形成多元化的投入机制, 为心理健康教育体系建设提供有力保障。

(二) 建立新媒体背景下的高校心理健康教育联动机制

在新媒体时代, 创新心理健康教育方式对于提高大学生的心理健康水平至关重要。利用新媒体平台开展心理健康教育活动, 可以有效拓宽教育的覆盖面和影响力。通过社交媒体、短视频平台等渠道, 可以定期发布心理健康知识、分享成功案例、开展线上互动等, 使大学生在轻松愉快的氛围中学习心理健康知识, 增强心理健康意识。开发心理健康教育 APP 与在线课程, 可以为学生提供个性化的学习体验。这些 APP 和在线课程可以根据学生的需求和兴趣进行定制, 提供丰富多样的学习内容和互动形式, 让学生在自主学习中提升心理健康水平。加强与现实心理健康服务的联动, 可以将线上教育与线下服务相结合, 为学生提供全方位的心理健康支持。高校可以与心理健康服务中心建立紧密的合作关系, 将线上心理健康教育课程与线下咨询服务、心理辅导等活动相结合, 形成线上线下一体化的心理健康教育体系。这样不仅可以提高心理健康教育的效果, 还可以为学生提供更加便捷、高效的心理健康服务。

(三) 提升大学生心理素质与应对能力

面对新媒体时代的挑战, 提升大学生的心理素质与应对能力显得尤为重要。我们需要从多个方面入手, 全方位提升大学生的心理素养。加强心理素质训练与心理辅导是提升大学生心理素质的基础。高校应设立专业的心理辅导机构, 为学生提供心理咨询、心理辅导等服务, 帮助他们解决心理问题, 增强心理素质。心理素质训练课程也应纳入大学教育体系, 帮助学生提高抗压能力、适应能力和自我调节能力。提高大学生的自我认知与情绪管理能力至关重要。通过心理辅导和课程教育, 引导学生正确认识自我, 了解自身情绪变化, 学习情绪调节技巧, 提高情绪管理能力[5]。这将有助于大学生在面对压力和挑战时保持冷静、理智, 从而更好地应对各种情况。培养大学生的网络素养与媒介批判能力也是提升心理素质与应对能力的关键。在新媒体时代, 信息泛滥, 大学生需要具备辨识信息真伪、评估信息价值的能力。通过开设相关课程、组织实践活动等方式, 培养学生的网络素养和媒介批判能力, 使他们能够在新媒体环境中保持清醒的头脑, 做出正确的判断和选择。

(四) 更新心理健康教育新媒体思维

为提升心理健康教育的质量, 确保其实效性, 我们需建立一套完善的监测与评估机制。明确制定心理健康教育效果评估标准。这些标准应围绕学生的心理素质提升、情绪管理能力、应对能力等多个维度进行设定, 确保评估的全面性和准确性[6]。建立心理健康教育数据监测与分析系统。该系统能够实时收集、整理和分析相关数据, 如学生的参与度、课程反馈、心理测试结果等。通过数据分析, 我们可以及时发现教育过程中的问题, 为改进提供数据支持。定期对心理健康教育进行效果评估与反馈。这包括对课程内容的评估、教学方法的评估以及学生反馈的收集等。评估结果应被及时反馈给教育者, 以便他们根据反馈调整教学策略, 优化教学内容, 确保心理健康教育的持续改进和高质量发展。

5. 结论

(一) 总结新媒体时代对大学生心理健康教育的影响与挑战

新媒体时代的到来, 对大学生心理健康教育产生了深远的影响与多重挑战。新媒体的普及使得信息传播速度加快, 内容更加多元, 为大学生提供了丰富的心理健康知识和资源。然而, 信息过载和真假难辨的问题也随之而来, 大学生在筛选和判断信息时容易感到困惑和焦虑。新媒体的互动性使得大学生更容易表达情感和分享经历, 但也容易引发网络依赖和社交焦虑。过度依赖网络社交可能导致现实社交能力的下降, 对大学生的心理健康产生不利影响。新媒体环境的复杂性也对大学生心理健康教育提出了挑

战。教育者需要不断更新教育观念和方法,掌握新媒体的运用技巧,以便更有效地进行心理健康教育和引导。面对新媒体时代的影响与挑战,我们需积极探索新的心理健康教育模式和方法,提升大学生的心理素质和应对能力,促进他们的全面发展。

(二) 强调加强大学生心理健康教育的重要性与紧迫性

在当今复杂多变的社会环境下,加强大学生心理健康教育显得尤为重要和紧迫。大学生正处于人生发展的关键阶段,面临着学业压力、人际关系、职业规划等多重挑战。心理健康教育不仅有助于他们提升心理素质,增强自我调适能力,还能促进他们形成健全的人格和良好的心态。随着新媒体的普及,信息爆炸和社交网络的快速发展对大学生心理健康带来了新的挑战。加强心理健康教育,帮助大学生建立正确的价值观、人生观和世界观,培养他们成为具备高度责任感和良好心理素质的优秀人才,已成为当前教育工作的重中之重。我们必须高度重视并采取切实有效的措施,加强大学生心理健康教育。

(三) 提出未来研究的展望与建议

展望未来,大学生心理健康教育的研究面临着广阔的探索空间和挑战。随着科技的快速发展和社会的进步,我们需要不断地深化和拓展这一领域的研究。建议加强跨学科合作,将心理学、教育学、社会学等多学科的理论和方法相结合,以更全面、系统地研究大学生心理健康问题。这将有助于我们更深入地理解大学生心理健康的复杂性和多样性。应关注新媒体时代对大学生心理健康的影响,探索有效的心理健康教育模式和方法。例如,可以研究如何利用新媒体平台开展心理健康教育活动,提高大学生的参与度和兴趣。还应关注大学生心理健康问题的早期干预和预防措施,构建全面的心理健康教育体系。这包括建立完善的心理健康教育课程体系、加强心理健康师资队伍的建设等。建议加强国际交流与合作,借鉴国外先进的心理健康教育理念 and 实践经验,推动我国大学生心理健康教育事业的不断发展。

参考文献

- [1] 黄希庭. 当代中国大学生心理健康教育[M]. 上海: 上海华东师范大学出版社, 2004.
- [2] 仲卫, 朱凤书, 颜军. 新时期大学生心理健康水平现状调查及影响因素分析[J]. 当代体育科技, 2021, 11(35): 225-227.
- [3] 陶进, 马建青, 欧阳胜权. 大数据时代高校心理健康教育评价的变革方向和风险规避[J]. 学校党建与思想教育, 2022(9): 72-77.
- [4] 张奕, 黄璟. 新媒体时代大学生心理健康教育现状及优化探究[J]. 山西青年, 2023(13): 196-198.
- [5] 刘一鸣. 新媒体时代从众心理对大学生思想政治教育的影响及对策探究[J]. 科教文汇(下旬刊), 2016(24): 12-13.
- [6] 卢曦. 新媒体时代大学生心理健康教育的机遇与挑战[C]//中国国际科技促进会国际院士联合体工作委员会, 南洋科学院. 教育科学发展科研学术国际论坛论文集(二). 西安: 西安外国语大学, 2022: 3.