

# 新媒体时代大学生心理健康教育面临的问题及其对策

肖 静

南京邮电大学马克思主义学院, 江苏 南京

收稿日期: 2023年3月13日; 录用日期: 2023年4月14日; 发布日期: 2023年4月26日

## 摘 要

新媒体给人们的日常生活带来了地覆天翻的变化, 尤其是对于初出茅庐的大学生来说, 新媒体更是对他们产生了浩大的冲击。大学生作为国家发展的核心力量, 对社会经济的快速发展起着能动作用。经研究发现在新媒体环境下, 高校心理健康教育存在着网络舆情治理不到位, 高校心理健康教育机制匮乏、家校沟通不及时等问题。新媒体时代下, 高校必须重视利用新媒体的作用, 积极开展心理健康教育工作, 并以此来强化高校大学生心理健康教育工作的可行性和高效性。

## 关键词

新媒体时代, 大学生, 心理健康教育

# The Problems and Countermeasures of Mental Health Education for College Students in the New Media Era

Jing Xiao

School of Marxism, Nanjing University of Posts and Telecommunications, Nanjing Jiangsu

Received: Mar. 13<sup>th</sup>, 2023; accepted: Apr. 14<sup>th</sup>, 2023; published: Apr. 26<sup>th</sup>, 2023

## Abstract

New media has brought tremendous changes to people's daily lives, especially for college students who are just beginning their careers, new media has had a tremendous impact on them. College students, as the core force of national development, play an active role in the rapid development of social economy. Through research, it has been found that in the new media environment, there

are some problems in college mental health education, such as inadequate governance of online public opinion, inadequate mechanisms for college mental health education, and untimely communication between home and school. In the era of new media, universities must attach importance to utilizing the role of new media, actively carry out mental health education, and thereby strengthen the feasibility and efficiency of mental health education for college students.

## Keywords

New Media Era, College Students, Mental Health Education

Copyright © 2023 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. 新媒体时代为大学生心理健康教育的特征

新媒体是一个变化的、动态的概念，随着科学技术的发展，其内涵也在不断地延伸，特指与“传统传媒”相对应的一种新型媒体。目前，新媒体主要是以数字技术、互联网技术为基础传递信息、承载信息的工具。新媒体改变了人们的生活，人们过去只能接受信息而现在能够传递信息，从信息的接收源转变成为了发出源。新媒体时代，信息传播可以通过多种传播形式实现，新型媒体不断更新迭代。在新媒体时代背景下，利用现代传媒技术，高校心理健康教育能通过多种渠道展开，积极组织开展各式各样的心理健康教育活动，如心理座谈会、心理健康咨询等。学生从各种活动中获取自己感兴趣的信息，获取形式多样心理健康咨询。新媒体时代大学生心理健康教育的方式更加多元化，提高了心理健康教育的反馈能力，使心理健康教育成为一种双向互动的咨询机制。现代传媒还有利于提高大学生的人际交往能力，促进大学生心理健康。

### 1.1. 心理健康教育渠道更加多元

新媒体时代，信息以接收者更加“可读可听可观可感”的友好方式呈现，大学生心理健康教育改革创新不只是表现在内容的更新上，更多体现在教育教学方式的改变。高校心理健康教育“线上线下”相结合的教学模式，突破了传统课堂学习的单一渠道，充分利用网站、微信、微博、微视频和客户端等多种渠道推送与时俱进、图文并茂、立体感更强的内容，凭借着微信公众号、小红书、微博等新媒体平台高校形式可以阅读涉及心理健康教育相关的文章，观看宣传视频，从身边可以接触到的新媒体平台中获取心理辅导。

### 1.2. 心理健康教育资源更加丰富

新媒体时代各种资源丰富，便于推展丰富多彩的心理健康教育活动，营造心理健康教育的氛围让学生在活动中得到体验、感悟和成长。新媒体时代提供了线上线下、课内课外丰富资源，教师利用多媒体辅助教学，以多语态、多形态的方式推进高校心理健康教育的改革与创新。网络上开展的主题直播、公开课、心理健康调查问卷等，为大学生心理健康教育提供了以情感人、潜移默化的教学资源。

## 2. 新媒体时代大学生心理健康面临的挑战

### 2.1. 新媒体时代信息良莠不齐

新媒体是一种新兴的技术，是人与人之间实现信息传递的载体，其主体不但包含主动发出方，也包

含被动收受方，使用者都是信息的发出、传播和接收者(陈睿玲, 2016)。新媒体时代信息传播快捷，所传递的资讯多为轻量化、碎片化的信息，为了获得流量，时常发布极端、刺激眼球的内容。导致信息内容的质量良莠不齐，缺乏监管，这就使得一些大学生在“沉迷”于网络世界的同时，还在接收着不良信息，甚至会把不良信息带到学校和家庭。新媒体环境中潜藏着大量不良信息，会对大学生的心理健康产生不利影响，比如思维障碍、情感冷漠、性格孤僻、焦虑孤独等问题，极大阻碍了大学生的健康成长和人格塑造(马建新等, 2022)，大学生筛选和甄别能力较弱，心理承受能力和抗压能力不足，缺乏正确处理信息的能力，所以高校心理健康教育工作已经成为教育工作中的重中之重。

## 2.2. 网络心理健康教育发展落后

网络信息及文化质量良莠不齐。由于网络文化中不仅包括优质的心理教育资源，还包括落后的文化糟粕，部分大学生极易受到拜金主义、享乐主义、极端个人主义等消极文化的影响(聂娟, 2021)。高校学生作为我国社会主义事业的建设者和接班人，其心理健康状况在很大程度上影响着我国社会主义现代化建设的进程。近年来，由于互联网技术的发展，各种社会思潮侵袭，大学生心理健康问题也愈发严重。在心理健康教育过程中教师往往会忽视对学生心理健康的预防以及规避加之心理健康课程往往以大课展开，在传授过程中重视理论教育而忽视实践重要性，学生难以产生共鸣，加之不同学生有着个体差异，而很多教师都没有认识到这一点，依然采用传统大规模、灌输式的教学方式，因而大大降低了心理健康课程教学的效果(刘小松, 2020)高校大学生心理健康教育工作面临着巨大挑战，开展心理健康教育工作刻不容缓。然而目前大学生网络心理健康教育体系较为落后，没有一套完整的执行体系，还需要在实践中不断优化和改善。

## 2.3. 家校之间缺乏有效沟通

心理健康研究先驱精神病学家格林布拉特(MGreenblatt)等人的研究曾表明，心理健康与个人所拥有的社会网络有很大关系，那些心理健康水平较高的人往往拥有较广泛的且支持性强的社会网络(李维, 张诗忠, 2004)。家庭环境是大学生成长的重要场所，因此，应该积极营造和谐健康的家庭环境。家长要做好家庭教育工作，培养孩子良好的行为习惯和性格特点。然而在目前的高校心理健康教育中，多数家长对大学生的心理健康不够重视，并在学校需要家校合作时未能积极配合。在大学生心理健康教育中，在积极主动争取家长的支持与配合方面，高校做得还不够。许多学校只是在学生出现问题后才联系家长，对家长有关心理健康方面的宣传也只是在特殊时期才进行。在合作方面，双方目前离互相协作还有一定的距离，导致学校和家庭的合作比较被动的最大障碍是缺乏沟通。

## 2.4. 大学生自身心智尚未成熟

认知是表示“人脑反映客观事物的特性和联系，并揭露事物对于人的意义与作用的心理活动”反映了活动形式和人类感性活动过程及结果。简而言之就是：看到的、想到的和知道的事物在大脑反映过程及结果。新媒体对大学生的认知影响有两方面，一方面为大学生提供了巨量的信息资源，开阔了他们的视野。另一方面，新媒体也为大学生提出了要求，要求其必须拥有辨析信息的能力。新媒体时代的到来，网络信息化已经融入到了我们的学习、工作和生活各个领域，尤其对大学生的心理发展产生着很大影响。大学生尚未步入社会，没有经过社会的磨练，无法对社会有着清醒认知。他们正处在一个非常特殊的阶段，人生观、价值观和世界观初步建立，但心理与生理发展不同步，新媒体时代的到来，为大学生心理健康发展提供了更加广阔的平台，但其也要面对来自学习、生活、就业方面的压力，这使心理问题的产生更加复杂。

### 3. 新媒体大学生心理健康教育的改善策略

#### 3.1. 治理网络舆情，辨析网络信息

曾润喜(2009)认为网络舆情可以定义为由于各种事件刺激而产生的通过互联网传播的人们对于该事件的所有认知、态度、情感和行为倾向的集合。网络舆情治理与大学生心理健康密切相关，大学生普遍对新媒体有很大的兴趣，但对其弊端并不了解，蝴蝶效应和新媒体技术的结合使网络舆情事件爆发出难以想象的扩大效应。近年来，“小作文式”爆料贴屡屡引发舆论海啸，此类爆料贴以讲故事的形式进行叙述充满真实感和画面感，大学生对新媒体的认知有限，缺乏正确的引导和分析能力，容易盲目战队被别有用心人的利用。大学生需懂得网络道德规范，自己的言行举止，做到文明上网。高校需培育大学生快速准确地获取信息，分辨信息的正确与错误的的能力，教导学生学会自我管理，利用新媒体来获得知识和信息，但是要注意合理使用新媒体，不能沉迷于新媒体之中，影响正常的生活和学习。

#### 3.2. 线上线下结合，建立体制机制

高校必须与时俱进，应时翻改教育观念和教育方法，构建“线上线下相结合”的心理健康教育课程学习模式，这种心理健康教育模式能够极大提升大学生的学习接受度，延伸心理健康教育的实效(李忠艳等，2021)。大学生心理健康教育作为高校人才培养体系必不可少的一部分，应具有专门工作领导小组，并且要有高级别的校领导负责。学校应制定完善的心理健康教育工作方案，并根据实际情况进行调整，学校应加强心理健康教育课程建设，开设大学生心理健康教育课程；院系应配备专职人员负责心理健康教育工作；班级则由班主任老师负责。2018年出台的《高等学校学生心理健康教育指导纲要》中对大学生心理健康教育工作提出了明确的发展目标和建设路线，要求各级教育行政部门与高校党委，“切实加强高校思想政治工作体系建设，进一步提升心理育人质量。”(习近平，2016)构建大学生心理健康教育课程体系。高校应积极探索大学生心理健康教育课程体系，加强对大学生心理健康知识的宣传，培养学生的自我调节能力，提升其心理素质。此外，高校应结合本校实际情况，构建科学合理的大学生心理健康课程体系。

#### 3.3. 加强家校沟通，家校有机联动

家校沟通是大学生心理健康发展的助推剂。2022年仙林大学城开展了“云中的对话”系列活动，7000名来自全国各地的家长在线观看直播，心理健康教育与咨询中心主任陆晓花从健康、适应、学习和关系四个方面跟大家探讨亲子关系议题，阐述了父母对孩子心理健康的影响，并呼吁父母去接纳和理解孩子。在直播评论区家长表示了对陆晓花老师观点的认同以及对下一次的直播活动的期待。高校可以借助QQ和微信等社交软件建立家校交流平台，加强家校沟通，使家长和学校之间都能相互更好地了解学生情况，交流更加便利。家长应多与孩子沟通交流，了解孩子在学校的状况。当孩子出现心理问题时，要及时给予引导和帮助，以提高大学生心理健康水平。同时，家长要重视学生的心理健康，不要只看到学生的成绩，要了解学生在学习生活中遇到的困难和压力，通过老师或家长与学生进行沟通、交流，了解学生的内心真实想法，从而对症下药解决问题。家庭以育人为主，重点培养大学生的品德素质，学校以传授知识为主，督促大学生学习，二者相互配合，可以帮助学生解决学习与生活中的各种问题(高爽，2021)。

#### 3.4. 加强自我管理，保持心理健康

作为一名合格的大学生，在学习上要多于思考，多学多问，多交流。利用网络资源学习相关知识，拓宽自己的视野，增长自己的见识，加强自身道德修养，抵制不良信息的诱惑。在大学校园里，应运用多种方式不断丰富自身的业余生活注意劳逸结合，避免过度劳累和紧张的心理状态，多参加一些体育锻

炼、社会活动以及各种社团活动，以达到身心愉悦，精神愉快的效果。提高自己辨析网络信息的能力，透过网络现象找寻其本质，冷静对网络信息。除此之外，还要加强与父母的沟通，让父母对自己的身心状况有着基本了解，并积极参加学校开展的心理健康教育，认真填写调查问卷，出现问题及时进行心理咨询。

#### 4. 结语

新媒体时代给人们的生产生活带来了翻天覆地的变化，尤其是对于心理还不太成熟的大学生来说更是对他们产生了巨大的影响。随着心理健康教育水平的持续提升，大学生的心理适应与调节能力将得到明显的改善，进而能够更好地应对学习、人际交往、生活中的各种心理困扰和疾病，大幅减轻心理问题对学生的负面影响，为学生的终生健康成长保驾护航(益西卓玛, 2022)。大学生心理健康教育工作既是提高大学生心理健康水平的有效渠道，也是实现国家“立德树人”教育目标的重要途径。顺应时代教育要求，推进高校心理健康教育工作发展，为今后大学生心理健康工作指明方向，这对提升高校大学生心理健康教育质量具有理论和实践的多元价值。

#### 参考文献

- 曾润喜(2009). 网络舆情信息资源共享研究. *情报杂志*, 28(8), 187-191.
- 陈睿羚(2016). 论新媒体时代的大学生心理健康. *新闻战线*, (10), 119-120.
- 高爽(2021). 疫情期间线上教学背景下大学生心理健康教育模式探讨. *湖北开放职业学院学报*, 34(20), 60-61.
- 李维, 张诗忠(2004). *心理健康百科全书 妇女家庭卷*(p. 127). 上海教育出版社.
- 李忠艳, 雒文虎, 胡菊华(2021). 大学生心理健康教育课程建设的困境及突破. *黑龙江高教研究*, (12), 145-149.
- 刘小松(2020). 线上线下新模式的大学生心理健康指导课程教学改革探析. *中国多媒体与网络教学学报*, (9), 62-65.
- 马建新, 王竝, 赵永兵(2022). 儒家式应对思想在大学生心理健康促进中的运用. *江苏高教*, (3), 97-101.
- 聂娟(2021). “互联网+”背景下《大学生心理健康教育》翻转课堂探索研究. *营销界*, (7), 194-196.
- 习近平(2016). 把思想政治工作贯穿教育教学全过程开创我国高等教育事业发展新局面. *人民日报*.
- 益西卓玛(2022). 大学生心理健康教育实施路径探析. *中国多媒体与网络教学学报(上旬刊)*, (3), 70-73.