

浅析新媒体视域下大学生心理健康教育的问题及策略

余 茜

南京邮电大学马克思主义学院, 江苏 南京

收稿日期: 2024年9月23日; 录用日期: 2024年11月5日; 发布日期: 2024年11月18日

摘 要

在数字化媒体盛行的当下, 高校学生的心理健康教育迎来了前所未有的变革契机与待解难题。信息技术的日新月异, 不仅极大地塑造了网络环境, 更潜移默化地作用于大学生的心理状态。文章剖析了大学生心理健康的内涵、当前所遭遇的问题挑战, 以及在新媒体背景下, 大学生心理健康教育所展现的独特特征, 并据此提出了相应的策略构想。旨在通过一系列举措, 诸如推动心理健康教育与新媒体平台融合、加强高校心理健康教育工作者的专业队伍建设、以及建立健全新媒体心理健康教育的监督与管理机制, 从而促进大学生心理健康水平的全面提升与持续成长。

关键词

新媒体, 大学生, 心理健康教育, 问题, 策略

A Brief Analysis on the Problems and Strategies of College Students' Mental Health Education from the Perspective of New Media

Qian She

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

Received: Sep. 23rd, 2024; accepted: Nov. 5th, 2024; published: Nov. 18th, 2024

Abstract

With the prevalence of digital media, college students' mental health education has ushered in

unprecedented opportunities for change and problems to be solved. The rapid development of information technology has not only greatly shaped the network environment, but also imperceptibly affected the psychological state of college students. This paper analyzes the connotation of college students' mental health, the current problems and challenges encountered, and the unique characteristics of college students' mental health education under the background of new media and puts forward the corresponding strategy. Through a series of measures, such as promoting the integration of mental health education and new media platforms, strengthening the construction of professional teams of mental health educators in colleges and universities, and establishing and improving the supervision and management mechanism of new media mental health education, the aim is to promote the overall improvement and sustainable growth of the mental health level of college students.

Keywords

New Media, College Student, Psychological Health Education, Problem, Strategy

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

大学时期,作为个体生命历程中的关键阶段,对于塑造稳固且正确的世界观、人生观及价值观具有不可估量的价值。此阶段,维持良好的心理状态不仅是学生个人成长成才的基石,也是高校实现其全面育人目标不可或缺的一环。当前新媒体与新兴技术以其卓越的信息传播效率与交互能力,迅速崛起并深刻影响着大学生的日常学习与生活模式。据权威统计,至2023年,我国大学生群体中,约有22%面临抑郁倾向,而焦虑情绪更是波及超过45%的学生,这一现象无疑对高等教育的持续发展与质量提升构成了显著障碍。作为推动社会未来发展的重要驱动力,这些技术为心理健康教育领域带来了前所未有的机遇。因此,高等教育机构及其教育工作者应紧抓这一契机,深入挖掘并有效利用新媒体新技术的独特优势,主动介入大学生的心理健康领域,通过积极干预与有效引导,帮助学生解决心理困扰,优化情绪管理,进而全面提升其逆境应对能力、压力承受力及整体心理素质。此举不仅有助于促进学生的全面发展,更是提升高校心理健康教育实效性与专业性的关键所在。

2. 大学生心理健康的内涵

大学生心理健康的内涵涵盖广泛的心理状态和能力,它不仅仅是没有心理疾病或异常的简单否定状态,更是一种积极的心理状态,包括良好的情绪管理能力、健康的人际关系、有效应对压力的策略,以及对生活有目标和意义的积极态度(王爽,张正祺,2024)。大学生心理健康的丰富层次鲜明地展现在他们对生活的热忱接纳与对生命价值的深入探索之中。这不仅彰显了他们在面对生活时展现出的积极姿态,更预示了他们对于个人成长与成就的不懈追求。他们能够以乐观的心态审视现实,更在于他们能够自主设定生活目标,明确前行方向,积极投身于个人兴趣与热情的追求之中。在生活的点滴中,他们擅长发掘乐趣与满足,即便遭遇困境与挑战,亦能视之为成长的契机,从中汲取力量,不断前行。

3. 大学生心理健康教育的现状

3.1. 资源分配不均

尽管许多高校已经重视心理健康教育,但资源分配仍存在不均衡的问题。一些高校在心理健康教育

方面的投入不足，导致师资力量薄弱、设施不完善等问题。

3.2. 认知误区

部分高校师生对心理健康教育的认知仍存在误区。尽管心理健康教育的重要性日益鲜明，但部分高校对其内涵、价值和实施手段仍然缺乏深入的了解。例如，有些人认为心理健康教育只是针对有心理问题的学生，而忽视了全体的心理健康需求(刘雪梅, 2024)。

3.3. 教育效果评估不足

目前，对心理健康教育的效果评估仍存在不足。缺乏科学、客观的评估标准和工具，导致无法准确衡量教育效果。

4. 新媒体视域下的大学生心理健康教育的特点

4.1. 多元

多元化的趋势不仅渗透于教育内容的丰富性与教学方法的多样性之中，更显著地体现在服务受众的广泛性以及参与主体的多元化上。随着互联网技术的飞速发展及社交媒体的广泛渗透，这些多元化的教育模式全面覆盖了压力应对、情绪调节、人际沟通技巧、自我认知提升等多个关键领域，紧密贴合当代大学生的生活节奏与兴趣偏好，从而更有效地激发他们的学习兴趣与参与热情，促进了心理健康教育成效的显著提升。它创造性地融合了在线学习课程、互动性强的工作坊体验、自助式学习网络平台，以及社交媒体社群交流等新兴渠道，形成了更为丰富多元的教育模式。

4.2. 及时

在此种环境下，大学生心理健康教育展现出了一项尤为突出的特质——即高度的时效性。在教育内容的持续革新、针对新兴问题的即时干预体系构建，以及学生信息获取途径的无缝对接与高效性方面，这些关键要素合力增强了心理健康教育的实际效果与长远影响力。教育者凭借网络平台，能够高效传递最新的心理健康研究成果、应对策略与预警信息，确保学生群体能迅速获取处理心理压力、情绪调控、人际关系提升等关键领域的核心知识与方法，从而有效促进其心理素质的全面发展。

4.3. 精确

教育者通过全面收集并深入分析学生的网络行为数据、学习偏好特征、以及社交互动中的微妙线索，构建出学生心理状态的精细画像，进而为每位学生量身定制个性化的心理干预与发展方案。这一过程不仅体现了教育的人文关怀，也极大地提升了心理健康教育的精确度与实效性。

5. 新媒体视域下大学生心理健康教育的社会重要性

5.1. 促进大学生全面发展，提高综合素质

心理健康是大学生全面发展的基础。加强大学生心理健康教育，可以帮助他们了解心理健康知识，掌握心理调适方法，提高自我认识和自我调节能力，从而在学习、生活和工作中保持积极向上的心态。这不仅有助于大学生的个人成长和发展，还能提高他们的综合素质，为未来的职业生涯和社会生活打下坚实的基础。

5.2. 促进社会和谐稳定，培养健康公民

大学生是国家和民族的未来，他们的心理健康状况直接关系到社会的和谐稳定。如果大学生群体的

心理健康问题得不到有效解决，可能会引发一系列社会问题。因此，加强大学生心理健康教育，不仅有助于培养健康、积极的公民，还能促进社会的和谐稳定。通过心理健康教育，大学生可以学会如何与他人建立良好的人际关系，如何面对和解决问题，从而成为对社会有用的人才。

5.3. 推动心理健康教育创新与发展

新媒体技术的发展为大学生心理健康教育提供了新的机遇和挑战。研究新媒体视域下的大学生心理健康教育，可以推动心理健康教育的创新与发展。通过利用新媒体平台的优势，如即时性、交互性等，可以开发出更加符合大学生需求和心理特点的心理健康教育产品和服务。同时，新媒体技术还可以为心理健康教育提供更加便捷、高效的传播渠道和互动方式，从而提高心理健康教育的普及率和实效性。

6. 新媒体视域下大学生心理健康教育存在的主要问题

6.1. 网络虚拟环境对大学生的负作用

这一环境为匿名交流创造了条件，诱使部分大学生过度投身于网络社交的漩涡中，以满足个人的心理需求，却在这一过程中逐渐疏远了现实生活中的人际互动。此现象不仅削弱了他们的沟通能力，还减少了他们积累真实人际交往实践经验的机会，加剧了他们在处理人际关系时所面临的复杂挑战。网络虚拟空间的信息量较大，且真实性难辨，负面和不实信息很容易影响大学生尚不成熟的世界观，动摇其价值取向，从而引发心理问题(刁佳玺, 郑姚慧, 2023)。

6.2. 教师专业能力难以应对复杂的新媒体环境

新时代不仅带来了教育内容和方法的变革，也对教师提出更高的要求，特别是在心理健康教育方面(代超群, 2023)。在新媒体视域下，众多教师难以全面满足大学生日益增长的多元化、个性化心理健康教育需求。这一事实敦促教师持续深化对心理健康领域的认知与学习，更激励他们主动拥抱技术革新，不断更新教学哲学与实践策略，从而更加契合新时代背景下大学生心理健康教育的实际需求。

6.3. 滞后的教育评价体系

具体而言，该体系过多着眼于高校大学生的考试成绩，而对学生的心理健康水平、自我情绪的调节能力、以及处理人际关系的能力等维度的考量还十分欠缺。这种偏重形式化的评价方式，偏离了心理健康教育旨在促进学生全面心理福祉提升的核心宗旨。

7. 新媒体环境下提升大学生心理健康教育对策

7.1. 融合心理健康教育与新媒体平台

随着新媒体视域下网络技术的更新和运用，心理健康教育本身也发生了深刻变化。因此，有关院校与教师要坚持与时俱进，进一步推动心理健康教育与新媒体平台融合，全面提升高校心理健康教育教学水平(贾洁, 郑孟曜, 2023)。

7.2. 强化高校心理健康教师队伍培养

新媒体环境下，教师是大学生心理健康教育活动的重要引领者，其能力与素质直接影响大学生心理健康教育工作开展的成效(依麻木江·沙力江, 2023)，但从各大院校教师团队培养建设现状来看，其素养建设往往不容乐观。鉴于此，相关教育机构应立足现实需求，深化心理健康教育工作者的新媒体技能培养，旨在增强他们对新媒体背景下创新教学模式的全面理解与把握，进而显著提升高校心理健康教育的教学效能与整体质量。相关高校需构建涵盖学校、企业及教师三方的协同合作框架，深度挖掘新媒体在

该教育领域的潜在价值。在此基础上，应立足现实，精心构建系统化的新媒体素养培育生态体系，旨在为高校心理健康教师队伍提供全方位、精细化、智能化且高效的成长导向与专业培训。

7.3. 构建完善的新媒体心理健康教育监管机制

各高校在组织与实施心理健康教育活动时，普遍展现出一种较为粗线条的管理方式，这种现状对学生心理健康的全面发展构成了一定程度的制约效应。鉴于此，相关教育机构亟需立足实际，深入构建一套更为系统且精细的新媒体心理健康教育监督管理体系，旨在清晰界定并确立适用于新媒体环境下的高校心理健康教育工作的评估标准与指导性原则，以促进教育活动的科学性与有效性。在此基础上，相关院校要引领学生正确看待心理健康教育内容与教育模式，鼓励学生积极参与新媒体心理健康教育体系的建设与发展进程，使相关教学模式充分适应学生学情特点，进一步优化学生的心理状态(王姝，郝宁，陈宁宁等，2022)。

8. 新媒体环境下应用大学生心理健康教育对策的实践效果

8.1. 拓宽心理健康教育渠道，提高教育覆盖面

在新媒体环境下，大学生心理健康教育不再局限于传统的课堂教学和心理咨询，而是借助网络平台、社交媒体等新媒体工具，实现了教育渠道的多元化。这种多元化的教育方式不仅提高了心理健康教育的覆盖面，还使得教育内容更加贴近大学生的实际需求和生活场景。通过线上课程、直播讲座、心理测试、在线咨询等多种形式，大学生可以随时随地获取心理健康知识和支持，有效提升了心理健康教育的实效性和针对性。

8.2. 增强心理健康教育的互动性，提升大学生参与度

新媒体环境下的心理健康教育注重互动性和参与性，通过线上讨论、案例分析、角色扮演等方式，激发了大学生的学习兴趣和积极性。这种互动式的教学方式不仅有助于大学生深入理解心理健康知识，还能帮助他们在实践中学会如何运用这些知识来解决问题。同时，通过参与线上活动和讨论，大学生还能结交志同道合的朋友，扩大社交圈子，减轻孤独感和焦虑情绪。

8.3. 提供个性化心理支持，满足大学生差异化需求

新媒体环境下的心理健康教育能够针对大学生的个体差异和需求，提供个性化的心理支持。通过大数据分析和人工智能技术，可以对大学生的心理健康状况进行精准评估和预测，为他们量身定制合适的心理干预方案。这种个性化的心理支持不仅有助于及时发现和解决大学生的心理问题，还能提高他们的自我认知和自我调节能力，促进心理健康的全面发展。

9. 结语

随着新媒体在当下的不断发展，大学生心理健康教育工作正面临着新的机遇和挑战。高校及教师需系统性地审视当前心理健康教育工作的具体情况，深入剖析新媒体视域下给大学生带来的复杂影响，挖掘大学生心理健康教育的新实践策略，有效提升大学生的心理健康素养与整体心理健康水平。

参考文献

- 代超群(2023). 积极心理学视角下高校大学生心理健康教育创新策略研究. *中国多媒体与网络教学学报(上旬刊)*, (12), 57-60.
- 刁佳玺, 郑姚慧(2023). “新媒体”背景下大学生心理健康教育咨询的研究及对策分析. *才智*, (16), 126-129.

- 贾洁, 郑孟曜(2023). 新媒体环境下大学生心理健康教育对策研究. *新闻研究导刊*, 14(22), 187-189.
- 刘雪梅(2024). 高校大学生心理健康教育现状及实践创新对策. *普洱学院学报*, 40(1), 129-131.
- 王姝, 郝宁, 陈宁宁, 王瑞, 孙新勇, 杨洁梅(2022). 新时期大学生心理健康教育的思考. *中国继续医学教育*, 14(20), 148-152.
- 王爽, 张正祺(2024). 新媒体视域下大学生心理健康服务创新的策略探析. *新闻研究导刊*, 15(3), 52-55.
- 依麻木江·沙力江(2023). 新时代大学生心理健康教育存在的问题及对策. *产业与科技论坛*, 22(9), 222-223.