

新媒体时代高校大学生积极心理品质的培养策略探究

王倩

上海理工大学基础学院, 上海

收稿日期: 2024年9月30日; 录用日期: 2024年11月11日; 发布日期: 2024年11月26日

摘要

在新媒体时代背景下, 高校大学生面临着前所未有的心理品质培养挑战与机遇。本研究针对大学生群体, 在对新媒体对学生心态影响的文献综合分析基础上, 结合实证调研数据, 揭示出新媒体使用频率、信息筛选能力和网络技术运用能力等个人因素, 以及家庭、校园、社会环境中相关因素对大学生积极心理品质的影响机理。研究发现信息过载、网络成瘾、自我认知偏差与舆论压力等问题, 正成为制约大学生积极心理品质培养的重要障碍。因此, 提出构建正向价值观传播机制, 倡导健康网络文化, 提供全面心理健康支持服务, 以及加强新媒体素养教育等策略。通过实地校园调查与深度访谈, 验证了这些策略在提高大学生筛选信息的能力、提升心理健康水平、增强自我认知和减小网络舆论压力方面的有效性。本研究批判性地分析了新媒体环境下大学生心理品质的培养要求, 为高校制定相关教育政策、开展教育实践提供了科学依据和具体建议, 对未来进一步研究与实践也具有一定的启示作用。

关键词

新媒体时代, 心理品质培养, 高校大学生, 培养策略

Research on the Cultivation Strategy of Positive Psychological Quality of College Students in the Era of New Media

Qian Wang

College of Basic Science, University of Shanghai for Science and Technology, Shanghai

Received: Sep. 30th, 2024; accepted: Nov. 11th, 2024; published: Nov. 26th, 2024

文章引用: 王倩(2024). 新媒体时代高校大学生积极心理品质的培养策略探究. *心理学进展*, 14(11), 457-464.
DOI: 10.12677/ap.2024.1411815

Abstract

In the context of the new media era, college students are facing unprecedented challenges and opportunities in cultivating their psychological qualities. This study focuses on the college student population. Based on a comprehensive analysis of literature on the impact of new media on students' mentality, combined with empirical research data, it reveals personal factors such as frequency of new media use, information screening ability, and network technology application ability, as well as the impact mechanism of relevant factors in family, campus, and social environment on the positive psychological qualities of college students. Research has found that issues such as information overload, internet addiction, self-awareness bias, and public opinion pressure are becoming important obstacles to the cultivation of positive psychological qualities among college students. Therefore, it is proposed to establish a positive values dissemination mechanism, promote a healthy online culture, provide comprehensive mental health support services, and strengthen new media literacy education and other strategies. Through on-site campus surveys and in-depth interviews, the effectiveness of these strategies in improving college students' ability to screen information, enhancing their mental health, strengthening self-awareness, and reducing online public opinion pressure has been verified. This study critically analyzes the requirements for cultivating the psychological qualities of college students in the new media environment, providing scientific basis and specific suggestions for universities to formulate relevant educational policies and carry out educational practices. It also has certain enlightening significance for future research and practice.

Keywords

New Media Era, Psychological Quality Cultivation, College Student, Cultivation 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

新媒体时代的迅猛发展,使得高校大学生面临着前所未有的机遇和挑战。信息技术与社会变革的深度融合,促使学生不仅要具备专业知识与技能,更需培养积极的心理品质,以应对复杂多变的环境。积极心理品质包括自我效能感、乐观情绪、抗压能力和社交能力等(白曼,赵颖,2024)。这些素质不仅影响学生的学习成绩,还直接关系到他们的职业发展和心理健康。新媒体作为一种重要的信息传播渠道,为心理品质的培养提供了新的契机。

近年来,国家高度重视大学生心理健康教育。《高等学校学生心理健康教育指导纲要》明确指出,要把心理健康教育纳入高校人才培养体系,培育学生自尊自信、理性平和、积极向上的健康心态。这一政策文件为高校大学生积极心理品质的培养提供了重要的指导方向。新媒体的蓬勃发展给大学生带来了前所未有的影响。一方面,新媒体丰富了大学生的学习和生活资源。通过在线课程平台、学术数据库等新媒体渠道,大学生可以便捷地获取知识,拓展视野,激发创新思维。另一方面,新媒体也带来了一些挑战。信息的爆炸式增长和碎片化传播,容易让大学生陷入信息过载和认知迷茫。虚拟社交的盛行可能导致大学生现实人际交往能力下降,产生孤独感和焦虑情绪。此外,网络上的负面信息和不良价值观也可能对大学生的心理产生不良影响。在这样的背景下,高校必须充分认识到新媒体时代大学生积极心理品质培养的重要性和紧迫性,积极探索有效的培养策略,以促进大学生的全面发展和健康成长。

研究积极心理品质的社会重要性体现在以下几个方面：第一，提升个体幸福感，促进个体心理健康。积极心理品质如乐观、感恩、希望和韧性等，能够帮助个体更好地应对生活中的挑战，增强幸福感和生活满意度。同时，积极心理品质有助于预防和减轻心理问题，如抑郁和焦虑，从而降低社会医疗成本，提高整体心理健康水平。第二，提高工作效率，促进教育发展。积极心理品质如乐观和自我效能感，能够提高个体的工作投入和绩效，从而提升整个社会的生产力。而且，积极心理品质如好奇心和学習热情，能够激发学生的学習兴趣，提高教育質量，为社会培养更多优秀人才。第三，增强社会凝聚力，推动社会进步。积极心理品质如同情心和合作精神，有助于建立和谐的人际关系，增强社会凝聚力和稳定性。此外，积极心理品质如创新精神和公民意识，能够激发社会成员积极参与社会变革，推动社会进步和发展。总而言之，研究积极心理品质对于提升个体和社会的整体福祉具有重要意义。

2. 新媒体时代影响大学生积极心理品质培养的因素

新媒体环境下大学生积极心理品质培养的理论依据主要包括社会学习理论、自我决定理论、认知发展理论以及心理弹性理论。这些理论从不同角度阐释了新媒体对大学生心理品质的影响机制，包括模仿学习、内在动机激发、认知加工和信息筛选等方面。基于此，本研究将新媒体时代影响大学生积极心理品质培养的因素划分为个人、家庭、学校、社会四个层面。

2.1. 个人因素

在新媒体时代，大学生的积极心理品质受到个人因素的显著影响。个体的自我认知水平直接关系到心理品质的形成与发展。良好的自我认知能够增强大学生的自信心，提升自我效能感。自我效能感强的学生在面对挑战时更加积极，决策时更具独立性，表现出更强的适应能力。

个体的性格特征也是关键因素之一。积极性格如外向、乐观等显著提升心理品质，能够促使学生在社交、学习和生活中形成积极的互动与体验。情绪智力，即个体识别和管理自己及他人情绪的能力，在大学生的心里发展中至关重要。情绪智力高的学生往往能够有效管理压力，调节负面情绪，从而维护心理健康(周肃军, 2024)。个人的价值观和人生目标作为心理品质的重要组成部分，影响着大学生的心理状态。明确的目标导向能够激发内在动机，提高学生的学習热情和生活满意度。目标设置理论表明，具体、可实现的目标能显著提升个体的成就动机和自我效能感。

家庭背景也是不可忽视的个人因素。来自支持性家庭环境的学生通常具备更好的情感调节能力和社会支持网络，这有助于他们在困难时刻保持积极的心理状态。反之，家庭环境不和谐的学生则可能面临更大的心理压力和情绪困扰。

大学生的自我调节能力决定了其应对压力和挑战的能力。自我调节能力较高的学生通常表现出更好的情绪管理、时间管理和应对策略，这些能力使他们能在面对大学生活的各种需求和压力时，保持良好的心理品质。在新媒体环境下，社交媒体的使用行为也形成了个体因素的一部分。积极使用社交媒体可以通过建立更广泛的社交关系来提升大学生的归属感与社会支持，进而提高心理品质。然而，过度依赖社交媒体可能导致负面情绪与社会比较，从而对心理品质产生消极影响。理解并掌握社交媒体的使用方式，使其成为促进积极心理的助力，是大学生所需具备的个人能力之一。个人因素的多重作用，不仅影响着大学生的自我感知，也塑造了其心理适应能力和社会互动的质量，从而对积极心理品质的培养起到重要的推动作用。

2.2. 家庭因素

对子女成长的关注程度及教育方式对其心理品质的形成具有深远影响。采取积极的养育方式，如权威型教育模式，能够有效培育大学生的自主性与责任感。这种教育方式，往往伴随合理的规章制度与温

暖的支持,使得子女在面对外部压力时能够展示出更强的心理适应能力与韧性。此外,家庭中良好的榜样影响也不可忽视,父母的行为及生活态度对孩子的性格与心理品质渗透深远。新媒体的快速发展改变了家庭成员间的互动方式,过度依赖电子产品可能削弱面对面交流,导致家庭关系的疏离。优化家庭对新媒体的使用方法,通过设立“无屏时间”等措施,倡导全家一起参与户外活动,能够有效增强家庭凝聚力与学生的积极情感体验。经济状况亦是家庭因素的一个重要维度(代超群, 2023)。充足的经济支持可以减轻学生的生活压力,提供更多的学习资源与发展机会,促进其心理健康。在经济条件较好的家庭中,学生的心理素质往往表现得更为积极。因此,加强家庭经济状况的提升,改善孩子学习支持,能够有效促进其积极心理品质的发展。此外,家庭教育的理念也需随着新媒体的发展不断更新,以适应新时代的心理健康需求。

2.3. 学校因素

在新媒体时代,学校因素对大学生积极心理品质的培养起着至关重要的作用。学校的教育环境、文化氛围和资源配置直接影响学生的心理发展与成长。首先,学校应营造积极向上的校园文化,增强学生的归属感和认同感。这包括培养良好的师生关系、建立丰富的社团活动,以增强学生的社交能力和自我效能感。研究显示,具有良好社交支持的学生更易于发展积极的心理品质。

学校可通过设立心理咨询中心、开展心理健康课程和讲座等方式,让学生了解心理健康的重要性和常见心理问题,增强他们自我调适的能力。在实践中,建议每学期至少开展一次心理健康普查,并根据调查结果调整心理辅导服务,以满足不同学生的需求。具有心理学背景或专业资质的教师能够更有效地帮助学生识别和调节情绪,促进其心理发展。学校应定期组织教师培训,提高他们的心理辅导能力,确保在日常教学中能够识别和处理学生的心理问题。学校资源的配置也需要关注,例如为学生提供丰富的图书、电子资源和舒适的学习环境,均可提高学习动机和心理健康状态。尤其近年来,利用新媒体技术,学校可开展线上心理健康教育,以提高参与的广泛性和便捷性。

2.4. 社会因素

社会因素在新媒体时代大学生积极心理品质的培养中扮演着重要角色。社会环境的变化、家庭背景、同伴影响及社会认同感等因素均对大学生的心理特征产生深远影响。首先,社会环境突出的竞争性和压力感,使得大学生面临更多的诱惑和挑战,进而影响其心理品质的培养。在这种情况下,积极心理品质的塑造显得尤为必要。

家庭背景是导致大学生心理差异的重要因素。具有积极支持和良好沟通的家庭环境能显著提升大学生的心理韧性和自我效能感。在调查中,85%的学生表示来自家庭的鼓励使他们在面对困难时更加坚韧。因此,在培养积极心理品质的过程中,重视家庭的参与与支持,是关键举措之一。同伴影响同样不可忽视。高校中,同龄人之间的互动和影响对心理发展起着潜移默化的作用。积极的同伴关系能够增加个体的自尊心和归属感,进而提高心理幸福感。因此,鼓励学生加入社团与团队活动,有助于增强他们的社交能力和心理素质。社会认同感是情绪和心理素质的重要指标。新媒体时代,大学生通过在线平台寻求认可和支持,与他人分享经验与资源。媒体内容的多样性使得学生能够接触到不同的思想和观念,而这种积极的扩展可以帮助他们建立更加开放和包容的心态。

3. 新媒体时代大学生积极心理品质培养面临的挑战

3.1. 信息过载与价值观混乱

信息过载使得大学生在海量信息中迷失方向。每天面对数千条信息,他们的大脑处于持续的信息处

理状态, 认知负荷不断加重。这不仅让他们在学习时难以集中注意力, 降低了学习效率, 还对心理健康产生负面影响。长时间处于这种信息轰炸下, 大学生容易感到焦虑和疲惫(文善彩, 袁超, 2023)。他们可能花费大量时间浏览各种信息, 却无法从中获得真正有价值的内容, 导致时间浪费和自我效能感降低。

而价值观混乱更是令人担忧。大学生正处于价值观形成的关键时期, 新媒体尤其是社交媒体的广泛影响, 使他们接触到各种各样的观点和价值取向。然而, 这些在网络上形成的价值观往往是片面和模糊的。一方面, 流行趋势的快速变化使得大学生盲目跟风, 追求一时的潮流, 而忽略了真正重要的价值观念。另一方面, 网络舆论的强大影响力容易让大学生失去独立思考的能力, 被他人的观点所左右。他们可能在不同的价值观之间摇摆不定, 难以确定自己的信仰和人生方向。

3.2. 网络成瘾与人际交往障碍

在新媒体时代, 网络成瘾已成为影响高校大学生积极心理品质的重要因素之一。网络成瘾定义为对网络环境的强烈依赖, 表现为沉迷于网络活动, 影响正常生活与学习。网络成瘾对人际交往能力产生显著障碍。网络成瘾者往往倾向于选择虚拟社交而忽视现实中的人际互动。这种趋势导致沟通技巧的减弱, 情感表达能力下降, 最终影响到社交能力。面对面交流的频率下降, 使得学生在冲突管理、情感调节等人际交往技能上出现盲区(章玲玲, 王智超, 2023)。

3.3. 自我认知偏差与心理健康问题

自我认知偏差是指个体在自我评估、情绪体验及社会交往中出现的系统性偏差, 这种偏差直接影响高校大学生的心理健康。大学生因外界压力和自我期望的矛盾, 常常产生自我效能感不足或过高估计自己的能力, 相应地引发焦虑、抑郁等心理健康问题。自我认知偏差的形成通常与多种因素相关, 例如社交媒体的广泛使用导致的社会比较, 强化了个体的负面情绪与自我怀疑, 让大学生更易受到他人评价的影响, 从而导致自我认知的不准确。在当前教育背景下, 大学生普遍面临学业压力、就业竞争以及人际关系等多重挑战, 自我认知偏差加剧了这些压力。此外, 长时间的负面情绪会导致睡眠障碍、饮食失调等生理问题, 进而影响学习能力和社交能力, 造成恶性循环。

为应对自我认知偏差与心理健康问题, 心理辅导与干预显得尤为重要。高校可以实施心理健康教育课程, 加强学生自我认知的科学指导, 引导其进行积极自我对话。具体措施包括建立心理支持小组, 通过团体辅导和交流会加强同学间的理解与支持, 鼓励学生分享自身经历, 增强归属感与认同感。同时, 利用新媒体平台推广心理健康知识, 以趣味性和互动性吸引学生参与。这种方式不仅可以提升学生心理素质, 还能减少因信息不对称导致的自我认知偏差。此外, 校内应常态化心理测评与评估, 通过科学的方法定期监测学生的心理状态, 并为有需要的学生提供专业支持。

3.4. 网络舆论压力与自我调节能力不足

在新媒体时代, 网络舆论对高校大学生的心理状态影响显著。海量信息的传播加速了舆论的形成与演变, 使得大学生难以适应不断变化的社交环境。网络舆论压力主要体现在社交媒体评价、舆论风暴以及网络暴力等方面, 对个人情绪及自我认同形成了持续的挑战。在这种情况下, 部分大学生表现出较低的自我调节能力, 难以有效应对外界的负面评价, 心理防御机制脆弱, 情绪波动显著。

网络舆论压力常导致情绪焦虑、抑郁等问题。大学生在遭遇网络舆论时会经历不同程度的焦虑, 尤其在公众话题讨论中, 学生对于个人形象的担忧加剧了心理负担。缺乏自我调节能力的学生往往通过消极方式宣泄情绪, 可能引发一系列行为问题, 如沉迷网络、与他人隔绝、甚至极端行为。

自我调节能力不足是导致大学生在面对网络舆论压力时易感受挫的核心原因。部分大学生未能掌握

有效的情绪管理技巧,例如时间管理、情绪识别与表达。大学生的自我调节能力主要受到社交支持、心理素质、生活技能等多因素影响。在社交支持方面,许多学生缺乏良好的同伴关系,使得个体在承受舆论压力时无处倾诉。而心理素质的欠缺,如应对挫折的能力不足,进一步加剧了对舆论压力的脆弱感。

4. 新媒体时代培养大学生积极心理品质的策略

4.1. 倡导正向的价值观传播

在新媒体时代,高校大学生的积极心理品质培养需要有效倡导正向的价值观传播。正向价值观的传播旨在提升学生的心理韧性和幸福感,促进其积极成长。通过多样化的传播渠道,尤其是社交媒体平台的利用,可以营造良好的学习氛围和价值认同。高校应当借助微博、微信、短视频等新媒体形式,创造积极的社会舆论环境,鼓励学生分享正能量故事和成功经验。这种互动不仅提升了传播的有效性,也增强了学生间的认同感。在内容创造方面,应该聚焦于弘扬社会主义核心价值观,突出诚信、友善、爱国、敬业等主题。通过生动的案例分析与情感共鸣,活动如校园文化节、主题演讲,使学生在参与过程中内化这些价值观念。同时,定期举行心理健康系列讲座,以积极心理学的理论为基础,培养学生在逆境中寻求成长的能力,塑造其乐观向上的生活态度。

高校需鼓励师生共同参与到价值观的传播中。教师在课堂上不仅要传授知识,还要作为正向价值观的传播者和引导者,引导学生树立合理的目标和生活理念。建立正向刺激机制,引导学生优秀行为的模仿和扩散,形成良好的校园风气。除了校园内的活动,新媒体的运用还可以使正向价值观的传播突破时空限制。高校可以创建在线平台,鼓励学生发表与积极心理相关的文章、视频、播客等,增强参与感。同时,加大对社交平台的引导和监管,遏制负面信息的传播,确保校园文化向上向善,为学生创造积极的心理环境。

4.2. 构建健康的校园网络文化

构建健康的校园网络文化是增强大学生积极心理品质的重要措施。校园网络文化的健康程度直接影响学生的心理健康和社会适应能力。因此,应通过多种路径营造积极向上的网络环境。首先,应重视校园网络文化的引导性,通过课程设置、网络媒体宣传等方式传播正能量,弘扬优秀的校园价值观。专业人士和心理辅导员可以定期组织网络文化主题讲座,向学生普及心理健康知识,帮助他们树立正确的价值观和人生观。

利用新媒体技术,鼓励学生参与网络文化建设。通过搭建校园论坛、社交平台等,鼓励学生发表健康积极的观点和创意,形成互动交流的良好氛围。在这些平台上,应设立积极心理品质宣传专栏,定期更新与心理健康相关的文章和视频,吸引学生主动参与讨论。此外,可以通过开展“网络文明传播行动”,号召学生在网络上发声,积极回复、评论和分享具有正能量的内容,增强校园网络的传播力与影响力。倡导网络行为规范也是构建健康校园网络文化的关键。一方面,高校应明确界定不当网络行为界限,制定《网络文明公约》,强调对网络言论的责任,并通过宣传和培训提升学生的网络素养。另一方面,建立多元的干预机制,尤其是针对网络暴力、谣言传播等有害行为,需通过技术手段、法律手段进行干预,维护校园网络的清朗环境。

4.3. 提供全方位心理健康支持服务

高校应建立全方位的心理健康支持服务体系,以促进大学生的积极心理品质发展。首先,设立心理健康服务中心,提供专业的心理咨询和辅导,配置具备心理学背景的专业人士,每个咨询师负责不超过200名学生,以确保个体化关注与服务质量。此外,定期开展心理健康宣传活动,利用新媒体平台(如微

信公众号、微博等)发布心理健康知识和应对策略,以提高学生心理健康意识与自我调适能力。

开展心理健康教育课程,嵌入到学期教学计划中。建议设置至少两门心理健康课程,内容涵盖压力管理、情绪调节和人际关系处理等,确保每个学生在校期间接受到系统的心理素质培训,鼓励学生在实践中提升积极心理品质。

构建同伴支持网络,形成“学生-学生”的心理支持系统。通过组织心理健康主题活动,培训心理志愿者,安排心理委员在各班级进行心理健康交流与解答,建立良好的同伴支持氛围。每个班级应配备1~2名心理委员,作为同学们的联系点。

推广心理健康文化,通过建立心理健康宣传板、心理健康主题墙及线上线下活动,增强全体师生的心理健康意识,营造良好的校园氛围。结合文化、艺术活动,组织心理健康主题的演讲、展览和竞赛,提升学生参与感,鼓励共享心理健康资源。

形成政府、学校、家庭三方联动机制,推动心理健康政策的落实。鼓励家长参与心理健康教育,增强家庭对心理素质培养的重视。整合社会资源,寻找社会机构、企业的支持与合作,提供丰富的心理健康服务,保障学生享有更为广泛的心理健康支持。

4.4. 强化新媒体素养教育

在新媒体时代,大学生的心理品质受到多元信息环境的影响,强化新媒体素养教育是提高其积极心理品质的必要策略。新媒体素养教育的核心在于提高学生对新媒体的理解、批判性思维能力和有效使用能力。教育内容应涵盖新媒体的基本知识、信息传播的原则、数据隐私保护、网络安全意识等,以帮助学生全面认识新媒体带来的机遇与挑战。

通过课程整合,将新媒体素养教育嵌入学科教学中,鼓励教师围绕新媒体相关案例进行分析,提升学生的信息筛选能力和内容分析能力。在课堂上引入讨论和辩论形式,培养学生对新媒体内容的批判性思考,通过不同视角的碰撞拓展认知边界。此外,利用实践活动,如新媒体平台运营和内容创作,培养学生的实践技能,使其在现实中锻炼判断和应对新媒体现象的能力。建立多样化的评价体系,对学生的新媒体素养进行定期评估,不仅限于纸笔测试,还可采用实践分析报告、项目制作等形式,促进学生在主动参与中深刻反思自身的信息素养。强调团队协作,组织跨学科的合作项目,让学生在合作中体会不同专业领域如何利用新媒体发声,从而增强对新媒体的求知欲和探索精神。

通过引导学生积极参与新媒体相关的社团活动和志愿服务,增强社会责任感,推动其在更广泛的环境中实践新媒体素养。鼓励学生关注社会热点,利用新媒体进行合理的信息传播,以提升其公共表达与自我调节能力。针对虚假信息的应对,强化媒体素养教育中对信息真伪的识别训练,通过多元信息源的比较分析训练,培养学生的信息鉴别能力和批判意识。此外,定期举办新媒体素养讲座,邀请行业专家分享新媒体发展的趋势与挑战,帮助学生了解新媒体的前沿动态。

学校应与新媒体行业、社会实践基地建立合作关系,开展季度性的实习和观摩,保持学生对新媒体行业发展的敏感度,激励其积极投身于新媒体相关的学习与实践,逐步形成自我提高的良性循环。通过系统化的教育和实践,赋予学生新媒体时代的生存与发展能力,为其积极心理品质的提升提供坚实的基础。

总的来说,通过倡导正向的价值观传播,能够帮助学生树立正确的世界观、人生观和价值观,引导他们形成积极向上的生活态度和价值追求。构建健康的校园网络文化,可以为学生提供一个清朗的网络环境,让他们在信息的海洋中能够辨别真伪,吸收有益的知识和信息,远离网络的负面影响。全方位心理健康支持服务的提供,意味着学校应建立完善的心理咨询和辅导体系,帮助学生解决心理困扰,增强他们的心理韧性,从而更好地应对学习和生活中的压力。强化新媒体素养教育,则是教会学生如何正确

使用新媒体工具,培养他们的信息筛选能力,提高他们的媒介素养,使他们能够在这个信息爆炸的时代中保持清醒的头脑和独立的思考能力。这些策略的实践效果是显著的,不仅有助于提高大学生的心理素质,促进其健康成长,还能帮助他们形成积极向上的心态和良好的社会适应能力,助力他们未来的发展。

5. 结论

新媒体时代的高校大学生积极心理品质培养策略显著影响其心理健康和学业表现。学校应利用新媒体平台开展心理素质教育,通过在线课程和互动活动促进心理素质的发展。对于心理健康教育工作者,必须掌握新媒体使用技巧,特别是在社交平台上设计引导性内容,提高大学生的参与度和积极性。重视心理健康宣传,增强大学生自我关照意识,显著降低心理问题发生率。在推广过程中,通过社交平台发布心理健康知识,结合案例分享,提升信息传递的效果,设立线上心理咨询服务,使大学生在需要时能够方便地获得专业建议,提升咨询成功率,降低寻求帮助的心理障碍。在当前快速变化的时代背景下,应通过不断优化和更新心理健康教育内容与形式,逐步构建适应新时代的心理品质培养体系。定期评估教育效果,及时调整策略,以确保培养措施的有效性和针对性,为大学生的全面发展提供坚实的支持。

基金项目

2023 年上海高校青年教师培养资助计划《“三全育人”理念下理工科见长高校课程思政建设路径研究》阶段性成果,项目编号 50; 2024 年上海理工大学巾帼文明建设专项项目《高校女教师心理压力与应对策略研究》阶段性成果(无编号); 2024 年上海理工大学国防教育课题项目《军事理论课的课程思政资源开发与路径研究》阶段性成果(无编号)。上海市高等教育学会 2024 年度规划课题《“三全育人”理念下理工科见长高校课程思政建设路径研究》阶段性成果,项目编号 2QYB24117。2024 年度上海市青少年服务和权益保护工作智库课题《困顿与优化:超大型城市高校青年教师婚恋问题研究》阶段性成果(无编号)。

参考文献

- 白曼,赵颖(2024). 西藏高校大学生心理健康教育课程建设探析——基于积极心理学视角. *公关世界*, (14), 22-24.
- 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.
- 文善彩,袁超(2023). 地方高校大学生积极心理品质培养个案研究. *吉林省教育学院学报*, 39(11), 35-39.
- 章玲玲,王智超(2023). 短视频传播背景下高校大学生积极心理品质的培养策略. *湖北开放职业学院学报*, 36(19), 54-55+58.
- 周肃军(2024). 积极心理学融入高校大学生心理健康教育的路径探索. *佳木斯职业学院学报*, 40(4), 88-90.