

新媒体环境下大学生心理健康教育现状、困境与提升路径

李 铭

江苏大学教师教育学院, 江苏 镇江

收稿日期: 2024年10月20日; 录用日期: 2024年12月4日; 发布日期: 2024年12月19日

摘要

新媒体环境下, 大学生的信息获取方式、社交模式和娱乐生活都发生了深刻变革, 这些转变对他们的心理健康产生了多维度且复杂的影响。当前大学生心理健康问题日益凸显, 焦虑、抑郁、自卑、孤独等心理问题呈不断上升趋势, 成为不容忽视的社会现象。基于当前高校心理健康教育的现状, 大学生心理健康教育存在信息复杂性影响学生的价值取向、网络虚拟环境与现实脱节、教育资源与师资力量弱化等问题, 加剧了大学生的心理压力。高校作为培养高素质人才的重要阵地, 应当紧跟时代步伐, 通过不断创新教育方式方法、加强线上线下结合的心理咨询服务、提升大学生媒介素养、建立心理健康支持体系、加强心理健康教育师资队伍建设等方式促进大学生的心理健康发展, 为大学生的全面成长奠定坚实基础。

关键词

新媒体环境, 大学生心理健康教育, 现状, 困境, 提升路径

The Current Situation, Challenges and Improvement Pathways of Mental Health Education for College Students in the New Media Environment

Ming Li

School of Teacher Education, Jiangsu University, Zhenjiang Jiangsu

Received: Oct. 20th, 2024; accepted: Dec. 4th, 2024; published: Dec. 19th, 2024

Abstract

In the new media environment, the information acquisition methods, social patterns, and entertainment life of college students have undergone profound changes, which have multidimensional and complex impacts on their mental health. The mental health problems of current college students are increasingly prominent, with anxiety, depression, inferiority complex, loneliness and other psychological issues showing a continuous upward trend, becoming a social phenomenon that cannot be ignored. Based on the current situation of mental health education in universities, there are problems such as the complexity of information affecting students' value orientation, the disconnection between online virtual environment and reality, and the weakening of educational resources and teaching staff, which exacerbate the psychological pressure on college students. As an important battlefield for cultivating high-quality talents, universities should keep up with the pace of the times, promote the psychological health development of college students through continuously innovating educational methods, strengthening online and offline psychological counseling services, enhancing college students' media literacy, establishing a psychological health support system, and strengthening the construction of a psychological health education teacher team, laying a solid foundation for the comprehensive growth of college students.

Keywords

The New Media Environment, Mental Health Education for College Students, Current Situation, Dilemmas, Improvement Pathways

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

随着信息技术的飞速发展，新媒体已成为现代社会不可或缺的信息传播与交流平台。新媒体以其独特的交互性、即时性和无限扩展性，不仅改变了传统媒体的信息传播方式和信息传播速度，更因为其可以实现多向互动而深刻影响着普通人的生活方式和获取媒体信息的习惯(赵存河, 2014)。对于大学生这一年轻而充满活力的群体而言，新媒体更是成为了他们获取信息、表达自我、社交互动的重要渠道。新媒体环境下，网络信息资源的良莠不齐给大学生心理健康带来了积极与消极的双重影响(郑璐, 2024)。近年来，新媒体的迅猛发展带来一系列挑战包括信息过载、虚拟社交与现实生活的冲突、网络舆论的复杂多变等，这些都对大学生的心理健康产生了深远的影响。在此背景下，大学生心理健康教育变得尤为重要和紧迫。心理健康教育是提高大学生心理素质、促进其身心健康和谐发展的教育，是高校人才培养体系的重要组成部分，也是高校思想政治工作的重要内容(丘文福, 2020)。大学生心理健康教育不仅关乎大学生的个人成长与全面发展，更关系到整个社会的和谐稳定与进步。如何切实提升心理健康教育质量和工作实效，成为当前高校实现育人工作面临的紧迫课题。

2. 新媒体环境下大学生心理健康教育的现状

2.1. 新媒体环境对大学生心理健康的双向影响

从积极的一面看，新媒体平台为大学生提供了一个表达情感和观点的自由空间，有助于缓解压力、

增强情感管理能力。通过新媒体，大学生可以接触到更多的心理健康知识和信息，了解心理健康问题的原因、预防方法和专业服务机构的存在，提升对心理健康的认知水平。一些在线心理健康平台和应用程序为大学生提供心理辅导和指导服务，满足了他们多样化的心理需求。另一方面，新媒体的过度使用可能导致大学生沉迷网络、忽视现实生活和学习，进而影响学业和身心健康。新媒体平台上的信息过载和虚假信息可能给大学生带来压力和困惑，容易导致注意力分散、焦虑和情绪波动等心理问题。新媒体环境下的网络暴力、隐私泄露等问题也可能对大学生的心理健康造成负面影响。

2.2. 高校心理健康教育主要形式和内容

当前高校心理健康教育的主要形式包括课程、讲座、心理辅导等。通过这些形式，高校向大学生传授心理健康知识，提供心理支持和帮助，涵盖了心理问题预防与处理、情绪管理、压力调适、人际关系等方面，旨在提高大学生的心理素质和应对压力的能力。高校心理健康教育在一定程度上提高了大学生对心理健康的重视程度和认识程度，帮助他们树立了正确的心理健康观念。然而，由于个体差异和新媒体环境的复杂性，高校心理健康教育的效果也存在一定的局限性。部分大学生在面对心理问题时仍然感到困惑和无助，常见的心理问题包括焦虑、抑郁、自卑、社交焦虑等。这些问题可能源于学业压力、就业压力、人际关系困扰以及新媒体环境中的信息过载和虚拟社交等因素。同时，大学的学习方式和内容与中学时期存在很大差异，为了追求更好的成绩和未来的就业前景，学生们不得不付出更多的努力。长期的学习压力和就业市场的竞争也可能导致大学生出现心理问题。不同的地域和家庭背景，在相处过程中可能会因为价值观、生活习惯等方面的差异而产生矛盾和冲突。此外，恋爱关系也是大学生人际关系中的一个重要方面，处理不好可能导致情感困扰。部分大学生因无法适应新媒体环境下的学习和生活方式，出现严重的心理问题，甚至产生自杀念头或行为，这些问题的出现不容忽视。

3. 新媒体环境下大学生心理健康教育面临的困境

3.1. 信息复杂性影响价值取向

新媒体的信息量大、更新速度快、传播范围广，使得学生接触到的信息更加多元和复杂。这些信息中不乏虚假、负面、有害的内容，容易对学生的心产生不良影响，如产生错误的认知和判断，导致心理失衡和困惑。网络谣言、网络暴力、网络欺凌等现象，会对学生的心理安全感和自尊心造成严重的伤害，使他们产生恐惧、怀疑、愤怒等负面情绪。再加上网络色情、暴力、赌博等不良信息，会对学生的道德观和价值观造成不良的影响，使他们沉溺于低级趣味和不健康的生活方式。网络广告、营销、诱导等信息，则会对学生的消费观和理财观造成误导和迷惑，使他们盲目追求物质享受和虚荣满足。

3.2. 网络虚拟环境与现实脱节

大学生处于建立亲密关系的关键期，需要与身边的同学、朋友建立起良好的人际关系。新媒体社交平台以其便捷性和即时性，可以打破时间与空间的限制，为大学生提供更多建立亲密关系的可能性，成为了大学生社交的重要渠道(石昊玥, 2023)。然而，过度依赖虚拟社交可能导致大学生在真实社交中出现能力下降，如面对面交流的障碍、情感表达的困难等。这种虚拟社交与现实社交的失衡，容易使大学生产生孤独感和社交焦虑，影响他们的社交技能和人际关系的建立。此外，虚拟社交中的信息过载和虚假信息也可能对大学生的自我认知和身份认同产生负面影响，导致他们难以形成稳定的自我认同和社交自信。

3.3. 教育资源与师资力量弱化

在新媒体环境下，心理健康教育资源的不足和分配不均问题日益凸显。一方面，高校心理健康教育

资源有限，难以满足大学生日益增长的心理健康需求；另一方面，心理健康教育师资力量的不足和专业化水平不高，也制约了心理健康教育的有效实施。很多学校和老师还满足或习惯于运用传统的教育载体，对新媒体载体的使用特别不熟悉。此外，新媒体环境下心理健康教育的新模式、新方法缺乏系统的研究和推广，使得高校在心理健康教育方面面临诸多挑战。部分院校教师对新媒体平台及相关技术手段的运用依然存在一定偏见，相关技术引进遇到了不少障碍，教育过程较为机械、单一。这导致心理健康教育工作成效不明显，不利于进一步拓宽学生思维与视野(张志平, 2024)。因此，加强心理健康教育资源的投入和师资力量的建设，成为新媒体环境下高校心理健康教育亟待解决的问题。

3.4. 新媒体素养缺乏

当前高校开展思想政治教育工作，一般以线下说教的方式进行，教育模式传统且单一。例如开展思想政治教育的必修和选修课程、学习交流会、专家讲座等。这样的教育模式虽然能够面对面地直接对学生进行教育传授，容易造成学生烦躁，无法激发学生学习兴趣(柴婉然, 2021)。再次，运用新媒体的思维观念较落后，没有建立用“新媒体育人”的新思维。教育内容也缺乏针对性和时代性。传统的思想政治教育基本集中在爱国主义教育、历史观教育、思想道德教育等必要的教育，但仅靠这些教育内容已经无法适应新媒体环境下学生多样化的思想状况和心理问题，从而无法有针对性地对学生进行教育。同时，传统的思想政治教育内容也无法及时完整地囊括新时代的新内容，因而缺乏时代性(柴婉然, 2021)。

4. 新媒体环境下大学生心理健康的提升路径

根据教育部《高等学校学生心理健康教育指导纲要》，教育教学、实践活动、咨询服务、预防干预“四位一体”的心理健康教育工作格局基本形成。心理健康教育的覆盖面、受益面不断扩大，学生心理健康意识明显增强，心理健康素质普遍提升。常见精神障碍和心理行为问题预防、识别、干预能力和水平不断提高。学生心理健康问题关注及时、措施得当、效果明显，心理疾病发生率明显下降。为了实现这些目标，有效应对挑战，提升心理健康教育的质量和效果，需要从创新教育方式方法、加强心理咨询服、提升大学生媒介素养、构建心理健康支持体系以及加强心理健康教育师资队伍建设等多个方面入手，形成一套全面、系统、科学的心理健康教育体系。

4.1. 创新教育方式方法

新媒体技术的快速发展为心理健康教育提供了新的平台和手段。充分利用这些技术，丰富心理健康教育的形式和内容，使其更加贴近大学生的实际需求和心理特点。利用社交媒体进行心理健康教育，通过微信公众号、微博、抖音等社交媒体平台，发布心理健康相关的文章、视频、直播等内容，吸引大学生的关注和参与。开展线上心理健康教育活动，如线上心理讲座、心理剧表演、心理沙龙等，利用新媒体的互动性，让大学生在参与中学习和成长。还可以借助多样化的工具，如虚拟现实(VR)和增强现实(AR)技术可用于情景模拟，让学生在虚拟环境中体验压力情境，学习应对焦虑和恐惧。这种沉浸式学习突破了时空限制，提升了教育的实效性(赵红飞, 2024)。将线上教学与线下教学相结合，如线上讲授理论知识，线下进行实践操作和案例分析，提高教学效果。采用小组讨论、角色扮演、案例分析等互动式教学方法，激发大学生的学习兴趣和参与度，提升大学生的心理调适能力。

4.2. 加强线上线下结合的心理咨询服务

要完善多元化的心理健康教育服务，必须推动线上线下资源的有效整合与共享，以确保心理健康教育的全覆盖和长效性(李旸, 2019)。心理咨询服务是心理健康教育的重要组成部分。在新媒体环境下，应该建立更加便捷、高效的心理咨询服务体系，为大学生提供及时、专业的心理支持。建立线上心理咨询

平台，开发线上心理咨询系统，利用互联网和人工智能技术，开发一款线上心理咨询系统，让大学生可以通过文字、语音、视频等方式与心理咨询师进行实时沟通。提供预约和咨询服务，在线上心理咨询平台上，提供预约和咨询服务功能，让大学生可以根据自己的时间和需求，选择合适的心理咨询师进行咨询。强调专业心理咨询师的培训和引进，定期对心理咨询师进行专业培训和考核，提高他们的专业素养和服务水平。积极引进具有丰富经验和专业背景的心理咨询师，充实高校心理咨询师资队伍。提高服务质量，建立服务质量监控体系，对心理咨询服务的全过程进行监控和评估，确保服务质量和效果。加强心理咨询服务宣传，通过线上线下多种渠道，加强心理咨询服务的宣传和推广，提高大学生的知晓率和利用率。

4.3. 提升大学生媒介素养

媒介素养是指人们获取、分析、评价和传播信息的能力。在新媒体环境下，提升大学生的媒介素养对于他们的心理健康具有重要意义。将媒介素养教育作为心理健康教育的重要组成部分，纳入高校课程体系，让大学生在学习专业知识的同时，提高媒介素养。通过线上线下多种渠道，加强媒介素养教育的宣传和推广，提高大学生的认识和重视程度。开设相关课程，如《媒介素养概论》《新媒体与信息传播》等，让大学生系统学习媒介素养的相关知识。邀请专家学者、媒体从业者等举办讲座和研讨会，分享媒介素养教育的经验和案例。开展实践活动，如组织大学生参与媒体实习、社会实践等活动，让他们在实践中提高媒介素养。引导大学生学会独立思考，鼓励大学生在阅读、观看新媒体内容时，保持独立思考和批判性思维，不盲目跟风或传播不实信息。辅导员、心理委员等也要加强对学生人际关系的关注，及时为需要帮助的学生提供信息指导及情感支持，在实际层面给予学生社交自信，避免网络社交依赖(石昊玥, 2023)。培养大学生的信息筛选能力，教会大学生如何筛选和辨别信息的真伪和价值，避免受到不良信息的干扰和影响。

4.4. 构建心理健康支持体系

构建全面的心理健康支持体系是提升大学生心理健康教育效果的重要保障。大学生心理健康问题的复杂性要求学校内部多个部门协同合作，打破单一部门的职责限制，形成合力应对挑战(郭俊旭, 2024)。建立包括心理健康咨询中心、学生事务处、学术部门的协同机制，形成一套完整、系统的心理健康支持体系。心理健康咨询中心建立心理筛查机制：利用心理测评工具和方法，定期对大学生进行心理筛查，及时发现和识别心理问题；为每位大学生建立心理档案，记录他们的心理测评结果和心理健康状况，为后续的心理干预和康复提供依据；根据大学生的心理测评结果和实际情况，提供个性化的心理干预方案，如心理咨询、心理治疗、心理训练等；对于存在严重心理问题的大学生，建立心理康复机制，提供持续的心理支持和帮助，促进他们的心理康复和成长。学生事务处根据这些数据调整管理和关怀政策，推广有利于心理健康的活动和措施。信息技术中心负责提供技术支持，搭建并维护在线心理健康资源平台(赵彩玲, 2024)。

4.5. 加强心理健康教育师资队伍建设

心理健康教育师资队伍的素质和能力直接影响心理健康教育的质量和效果。通过熟练掌握新媒体工具，教师可以更好地与学生互动，推动心理健康内容的传播与落实。应该从培训、引进人才等多个方面入手，加强心理健康教育师资队伍的建设。

提升心理健康教育师资队伍素质，定期对心理健康教育师资队伍进行专业培训，提高他们的专业素养和教学能力。鼓励心理健康教育师资队伍积极参与学术研究和实践探索，不断提高自己的学术水平和实践能力。同时，引进优秀人才，拓宽人才引进渠道，通过校园招聘、社会招聘等多种方式，拓宽人才引

进渠道，吸引更多优秀人才加入心理健康教育师资队伍，为优秀人才提供具有竞争力的薪酬待遇、职业发展机会等优惠政策，吸引他们长期留在高校从事心理健康教育工作。

强调教师在新媒体环境下的角色转变和能力提升。在新媒体环境下，教师应该转变角色定位，从传统的知识传授者转变为学习引导者和心理支持者，关注大学生的心理需求和成长需求。提升新媒体应用能力，积极学习和掌握新媒体技术，如社交媒体、在线教育平台等，利用这些技术开展心理健康教育活动，提高教学效果和互动性。通过熟练掌握新媒体工具，教师可以更好地与学生互动，推动心理健康内容的传播与落实(赵彩玲, 2024)。

5. 结论

新媒体作为一把双刃剑，既为大学生心理健康教育提供了新的机遇，也带来了前所未有的挑战。心理健康教育资源的分配不均、教育方式的滞后以及专业人才的缺乏等问题加剧了大学生心理健康教育的困境。高校应加强创新教育方式方法、加强线上线下结合的心理咨询服务、提升大学生媒介素养、构建心理健康支持体系、加强心理健康教育师资队伍建设。这些措施旨在帮助大学生更好地适应新媒体环境，提高他们的心理调适能力和应对压力的能力，同时也为心理健康教育工作者提供了更加科学、有效的教育手段。

参考文献

- 柴婉然(2021). 新媒体环境下高校思想政治教育实效性研究. *公关世界*, (18), 119-120.
- 郭俊旭(2024). 新媒体环境下大学生心理压力和应对机制研究. *新闻研究导刊*, 15(13), 145-147.
- 李旸(2019). 新媒体环境下高校大学生心理健康教育路径思考. *山西青年*, 26(21), 98-99.
- 丘文福(2020). 高校心理育人工作质量提升的困境与路径——基于对民间 NGO 的吸引力要素分析. *长江工程职业技
术学院学报*, 37(1), 38-41.
- 石昊玥(2023). 新媒体背景下大学生社交心理分析及心理健康教育策略. *华章*, (9), 95-97.
- 张志平(2024). 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*, 15(14), 160-165.
- 赵彩玲(2024). 新媒体环境下大学生心理健康教育创新路径探析. *新闻研究导刊*, 15(18), 143-147.
- 赵存河(2014). 论大学生心理健康教育模式的创新. *黑龙江高教研究*, (5), 103-105.
- 赵红飞(2024). 新媒体环境下大学生积极心理品质培育路径研究. *新闻研究导刊*, 15(4), 63-65.
- 郑璐(2024). 新媒体环境下高校大学生心理健康教育探析. *锦州医科大学学报(社会科学版)*, (5), 74-76.