

新媒体时代大学生心理健康现状与教育策略研究

董炎超

南京林业大学人文社会科学学院, 江苏 南京

收稿日期: 2024年7月18日; 录用日期: 2024年8月29日; 发布日期: 2024年9月5日

摘要

在新媒体时代, 大学生心理健康现状复杂多样, 既有信息丰富带来的便利, 也面临诸多挑战。因此, 开展心理健康教育十分必要, 有助于大学生全面发展、预防心理问题以及构建和谐环境。然而, 当前高校大学生心理健康教育存在资源分配不均、内容方法缺乏针对性、对新媒体环境应对不足以及体系不完善等问题。针对这些问题, 本文提出了优化资源配置, 实现均衡发展; 创新教育内容与方法, 增强针对性; 积极应对新媒体环境, 强化引导与干预; 完善教育体系, 构建协同育人机制等对策。旨在通过这些努力, 提升高校大学生心理健康教育的质量和效果, 帮助大学生在新媒体时代更好地应对各种心理挑战, 促进其身心健康和全面发展。

关键词

新媒体时代, 大学生心理健康, 心理健康教育

Research on the Current Situation and Educational Strategies of College Students' Mental Health in the New Media Era

Yanchao Dong

School of Humanities and Social Sciences, Nanjing Forestry University, Nanjing Jiangsu

Received: Jul. 18th, 2024; accepted: Aug. 29th, 2024; published: Sep. 5th, 2024

Abstract

In the era of new media, the mental health status of college students is complex and diverse, with both the convenience brought by abundant information and many challenges. Therefore, it is

necessary to carry out mental health education, which can help college students develop comprehensively, prevent psychological problems, and build a harmonious environment. However, there are problems in the current mental health education for college students, such as uneven distribution of resources, lack of targeted content and methods, inadequate response to the new media environment, and incomplete system. In response to these issues, this article proposes to optimize resource allocation to achieve balanced development; innovate educational content and methods to enhance targeting; actively respond to the new media environment, strengthen guidance and intervention; improve the education system and build a collaborative education mechanism, and other measures. The aim is to improve the quality and effectiveness of mental health education for college students through these efforts, help them better cope with various psychological challenges in the era of new media, and promote their physical and mental health and comprehensive development.

Keywords

New Media Era, College Students' Mental Health, Psychological Health Education

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

大学生心理健康教育是促进大学生身心和谐发展的重要途径，也是高等教育的核心组成部分，对高等教育发展具有重要影响(王远, 2024)。新媒体的迅猛发展和普及使高校大学生处在一个信息爆炸、社交方式多元化的时代。这不仅改变了他们的学习、生活方式，还给他们的心理健康带来了新的挑战(陈慧中, 尚磊, 2024)。在新媒体时代背景下，鉴于大学生心理健康教学的重要性与紧迫性，我们必须深入探讨并有效实施相关教学策略，以提升大学生的心理素质与应对能力。此举不仅符合教育发展的潮流，更有助于促进大学生未来发展。

2. 新媒体时代大学生心理健康现状

2.1. 信息过载与心理焦虑

在新媒体时代，大学生能够轻易获取海量的信息。然而，这种信息的过度丰富却带来了诸多问题。大量未经验证的信息源源不断地涌入大学生的视野，使得他们在面对众多选择和观点时感到无所适从。由于缺乏筛选和甄别信息的能力，大学生往往难以区分信息的真伪和价值，导致认知偏差和价值观混乱(孙媛媛, 2024)。例如，在学术研究方面，学生可能在搜索资料时被海量的文献所淹没，难以确定哪些是真正有价值的，从而对完成作业或论文产生焦虑。在职业规划上，众多的职业介绍和发展路径让他们难以抉择，担心自己错过更好的机会，进而产生不安和迷茫。长此以往，易诱发注意力不集中、记忆力减退、决策能力弱化等问题，继而造成焦虑和压力加大等心理问题(王歆睿, 2022)。

2.2. 网络社交与孤独感

新媒体为大学生提供了便捷的社交平台，但这种虚拟的社交方式在一定程度上也加剧了他们的孤独感。在网络世界中，人们可以轻松地与他人建立联系，但这种联系往往是表面的、短暂的。相比于现实中的面对面交流，网络社交缺乏真实的情感互动和身体语言的传达。许多大学生在虚拟社交中花费大量时间，却忽视了现实生活中与朋友、家人的深入沟通。当他们从网络世界回归到现实，可能会发现自己

难以建立起深厚、稳定的人际关系，从而感到孤独和失落。长此以往，大学生会觉得自己不够好，自我价值感降低，出现自卑甚至妒忌等心理，严重者甚至会产生抑郁、社交回避等问题(孙翊馨, 程晓燕, 金雷等, 2022)。

2.3. 负面信息与心理压力

新媒体环境中充斥着各种负面信息，如网络暴力、虚假新闻、不良广告等。大学生正处于思想意识发展阶段，对外界信息的判断能力有待提高，缺乏自控能力，容易沉迷网络(陈志丽, 2024)，在面对这些负面信息时，更容易受到冲击和影响。网络暴力可能使大学生对社会产生恐惧和不信任感，影响其对他人和社会的积极评价。虚假新闻的传播可能扰乱他们的认知和判断，导致思维混乱和困惑。不良广告所宣扬的消费主义、功利主义等价值观，可能使大学生产生心理落差和自我否定，增加心理压力。长期接触这些负面信息，可能导致大学生产生心理问题，影响其身心健康和正常的学习生活。

3. 开展大学生心理健康教育的必要性

3.1. 促进大学生全面发展和适应社会

大学生正处于人生发展的关键阶段，他们不仅需要获取知识和技能，还需要形成健全的人格和良好的心理素质，以应对未来的各种挑战。高校开展心理健康教育，可以引导大学生树立正确的世界观、人生观和价值观，培养其独立思考、创新实践的能力，以及良好的人际交往和团队协作能力(刘慧玲, 2022)。在新媒体时代，信息的快速传播和社会的快速变化给大学生带来了更多的不确定性和压力。良好的心理健康状态能够使大学生具备更强的适应能力，积极应对生活中的变化和挫折。如面对就业竞争的压力时，心理健康的大学生能够保持积极的心态，调整自己的期望和策略，不断提升自己的能力，以适应社会的需求。此外，心理健康的大学生更有可能展现出创新思维和创造力，在学术、职业和社会生活中取得更好的成绩，为个人和社会的发展做出更大的贡献。

3.2. 预防和减少心理问题的发生

在新媒体环境的影响下，大学生面临着诸多心理问题的风险。信息过载可能导致的焦虑、网络社交带来的孤独感以及负面信息造成的心理压力等，都增加了大学生出现心理问题的可能性。心理健康教育可以通过传授心理知识和应对技巧，增强大学生的心理调适能力，帮助他们在问题出现之前就做好预防。通过心理健康教育，大学生能够学会识别早期的心理困扰迹象，并采取积极的应对措施，避免问题的进一步恶化。了解压力管理的方法可以帮助他们在面对学业和生活压力时，有效地减轻焦虑和紧张情绪。同时，心理健康教育还可以培养大学生的心理韧性，使他们在遇到挫折和困难时能够迅速恢复，保持心理平衡。早期的干预和预防能够降低心理问题的发生率，减少心理疾病对大学生学习、生活和未来职业发展的负面影响。从长远来看，这不仅有助于个体的健康成长，也有助于提高整个社会的心理健康水平。

3.3. 构建和谐校园与社会环境

大学生是校园和社会的重要组成部分，他们的心理健康状况直接影响着校园和社会的和谐稳定。开展心理健康教育有助于营造积极向上、和谐友善的校园氛围。当大学生具备良好的心理健康素质时，他们能够更好地与同学、老师相处，减少人际冲突和矛盾。新媒体时代，信息传播迅速，大学生的心理问题如果得不到及时解决，可能会通过网络等渠道迅速扩散，影响到更多的人。相反，心理健康的大学生能够传播正能量，带动身边的人形成积极的心态和良好的行为模式。此外，从社会层面来看，心理健康的大学生在毕业后进入社会，能够以更加稳定和积极的心态投入工作，为社会的发展贡献力量，同时也

能够更好地处理工作和生活中的各种关系，促进社会的和谐发展。因此，开展大学生心理健康教育对于构建和谐校园和社会环境具有不可忽视的重要性。

4. 当前高校大学生心理健康教育存在的问题

4.1. 教育资源分配不均衡

在高校中，大学生心理健康教育资源的分配存在显著的不均衡现象。一些重点院校和发达地区的高校往往能够投入更多的人力、物力和财力来开展心理健康教育工作，配备专业的心理咨询师、完善的心理辅导设施以及丰富多样的心理健康课程。然而，在一些普通院校和欠发达地区的高校，由于资金短缺和资源有限，心理健康教育的师资力量薄弱，甚至可能没有专职的心理咨询教师。这导致部分学生无法获得及时、有效的心理支持和指导。即使有一些兼职的心理辅导人员，也可能由于缺乏系统的专业培训和足够的工作经验，难以满足学生日益复杂多样的心理需求。资源的不均衡使得不同高校的学生在心理健康教育方面存在明显的差距，影响了教育的公平性和整体效果。

4.2. 教育内容和方法缺乏针对性

当前高校的大学生心理健康教育内容和方法在一定程度上缺乏针对性。许多高校的心理健康教育仍然采用传统的、大一统的教学模式，没有充分考虑到不同专业、不同年级、不同背景学生的个体差异和特殊需求。例如，对于理工科学生和文科学生，他们所面临的学习压力和职业规划方向可能大不相同，但其心理健康教育内容却往往没有体现出这种差异。对于大一新生的适应问题、大四毕业生的就业压力等特定阶段的心理挑战，教育方法也未能做到精准应对。此外，心理健康教育在方法上往往侧重于理论知识的传授，而忽视了实践技能的培养和个性化的心理辅导。目前一些高校的心理健康教育过于依赖传统的讲授式教学模式，缺乏互动性和实践性(姜莹, 2020)。这种教育难以真正触及学生的内心，解决他们实际面临的心理问题，导致教育效果大打折扣。

4.3. 对新媒体环境的应对不足

随着新媒体的迅速发展，大学生的生活和学习方式发生了深刻变化，但高校在大学生心理健康教育方面对新媒体环境的应对却显得不足。一方面，高校心理健康教育未能充分利用新媒体的优势来拓展教育渠道和方式，如开发具有吸引力的心理健康教育网络课程、利用社交媒体平台进行心理知识普及和互动交流等。另一方面，对于新媒体带来的负面影响，如信息过载导致的焦虑、网络社交中的孤独感等，高校心理健康教育缺乏有效的预防和干预措施。很多高校对新媒体环境下大学生心理健康问题的研究和认识不够深入，无法及时调整教育策略以适应新的挑战，使得心理健康教育在新媒体时代显得滞后和脱节。

4.4. 教育体系不完善

当前高校大学生心理健康教育体系存在不完善之处。首先，心理健康教育与其他学科教育之间的融合不够紧密，没有形成协同育人的良好局面。心理健康教育往往被孤立地看待，未能与思想政治教育、专业课程教育等有机结合，导致教育效果无法得到充分发挥。其次，心理健康教育的评估和反馈机制不健全。许多高校在开展心理健康教育活动中，缺乏对教育效果的科学评估和深入分析，无法及时了解学生的需求和满意度，也难以发现教育过程中存在的问题并进行改进。再者，高校内部各部门之间在心理健康教育工作上的协作不够顺畅，如学生工作部门、教学部门和心理咨询中心之间可能存在职责不清、沟通不畅的情况，影响了心理健康教育工作的高效开展。这种不完善的教育体系制约了大学生心理健康

教育的质量和水平提升。

5. 新媒体时代高校大学生心理健康教育策略

5.1. 优化教育资源配置，实现均衡发展

为了改善高校大学生心理健康教育资源分配不均衡的状况，高校应建立科学合理的资源分配机制。首先，加大对心理健康教育的资金投入，确保在人员招聘、培训，设施建设以及课程研发等方面有充足的经费支持。对于资源相对匮乏的高校，教育部门应给予更多的政策倾斜和财政补助，以促进其心理健康教育的发展。其次，在师资队伍建设和培训方面，通过引进高素质的专业人才和对现有教师进行系统培训，提高整体师资水平。鼓励优秀的心理咨询师在不同高校之间进行交流和指导，分享经验和最佳实践，以缩小校际之间的差距。教师经过培训后，能更准确地识别和处理学生的心理问题，从而降低心理危机事件的发生率。最后，利用在线教育平台和远程咨询技术，打破地域限制，实现优质教育资源的共享。例如，建立心理健康教育专家库，通过网络直播、视频课程等方式，让更多学生能够接触到高水平的心理健康教育。此外，还可以加强高校之间的合作，共同开发心理健康教育课程和教材，提高资源利用效率。班杜拉的社会学习理论强调了观察学习和榜样的作用。在心理健康教育资源配置优化中，资源丰富且成效显著的高校可以成为其他高校的榜样，通过交流与分享，促进其他高校的学习和改进。

5.2. 创新教育内容与方法，增强针对性

在新媒体时代，高校大学生心理健康教育的内容和方法需要不断创新，以满足学生的多样化需求。根据埃里克森的心理社会发展理论，在不同的人生阶段会面临不同的心理冲突和发展任务。针对不同专业、年级和个体特点进行心理健康教育内容和方法的创新，正是为了帮助大学生在各自的发展阶段顺利解决相应的心理冲突，实现健康成长。具体而言，在教育内容上，应根据不同专业、年级和个体特点进行定制化设计。比如说，对于理工科学生，可以增加关于应对科研压力和培养创新思维的心理辅导；对于文科学生，着重关注人际关系处理和情感管理方面的内容。针对不同年级，大一着重适应大学生生活和建立正确的自我认知，大二、大三关注学业压力和职业规划，大四则聚焦于就业焦虑和社会角色转变。在教学方法上，充分利用新媒体技术，采用互动式、体验式的教学模式。如通过虚拟现实技术创设心理情境，让学生身临其境地感受和应对各种心理挑战；在线课程可以结合多媒体元素，如动画、视频、音频等，使教学内容更加生动有趣，激发学生的学习兴趣(赵子童, 2019)。总的来说，定制化的教育内容和创新的教学方法能显著提高学生的参与度和学习效果，虚拟现实技术可以使学生在模拟场景中锻炼心理韧性，在面对实际困难时能更加从容镇定。

5.3. 积极应对新媒体环境，强化引导与干预

皮亚杰的认知发展阶段理论认为个体的认知发展是一个不断建构和适应的过程。新媒体环境带来了新的信息和认知方式，高校可以通过引导和干预，帮助学生适应这种变化，促进他们的认知发展和心理健康。一方面，加强对新媒体工具的运用，拓展心理健康教育的渠道和形式。开发专门的心理健康教育APP，提供心理测评、在线课程、咨询预约等功能，让学生能随时进行心理测评和预约咨询，及时发现并解决潜在问题。利用微信公众号、微博等社交平台，定期推送心理健康知识和实用技巧，以生动有趣的方式吸引学生关注。另一方面，加强对新媒体环境下负面因素的研究和干预。开展关于新媒体使用习惯和心理影响的调查，了解学生在信息过载、网络社交等方面的问题，制定相应的预防和干预措施，使学生能够合理控制上网时间，避免沉迷网络，减少因信息超载和虚拟社交带来的焦虑和孤独感。同时，建立网络心理健康监测机制，及时发现学生在新媒体环境中出现的心理异常情况，并进行有效的干预和引

导。加强与网络平台的合作，共同营造健康、积极的网络环境，减少不良信息对学生心理健康的危害。

5.4. 完善教育体系，构建协同育人机制

完善高校大学生心理健康教育体系，需要建立多部门协同育人的工作机制。首先，明确学生工作部门、教学部门、心理咨询中心等各部门在心理健康教育中的职责和分工，加强沟通与协作。其次，加强心理健康教育与思想政治教育的融合，培养学生积极向上的人生态度和价值观。在思想政治教育课程中，融入心理健康的元素，引导学生树立正确的自我认知和应对挫折的能力。最后，建立科学的心理健康教育评估体系，通过学生评价、教师自评、同行互评等多种方式，对教育效果进行全面、客观的评估。根据评估结果及时调整教学内容和方法，不断优化教育质量。此外，加强与家庭和社会的合作，形成家校社协同育人的合力。定期与家长沟通学生的心理状况，共同关心和支持学生的成长；与社会心理咨询机构合作，引入专业资源，提升高校心理健康教育的水平。布朗芬布伦纳的生态系统理论强调个体发展会受到多个相互作用的环境系统的影响。完善高校大学生心理健康教育体系，构建协同育人机制，整合学校内部的各部门以及家庭、社会等外部环境，就能够形成一个相互支持、共同促进学生心理健康发展的生态系统，为学生提供更多元化的帮助，提升整体教育水平。

6. 结论

在新媒体时代背景下，心理健康教育的复杂性显著增强，这促使高校必须重新审视并优化既有的心理健康教育策略。本文深入剖析了新媒体时代大学生的心理健康现状及其特点，同时结合高校开展心理健康教育的必要性与当前面临的问题，提出了一系列具有针对性的策略。在实践中，高校应紧密结合当代大学生的身心发展特征以及学校的具体实际，不断探索并创新心理健康教育模式，以推动高校心理健康教育事业的持续进步与发展。

参考文献

- 陈慧中, 尚磊(2024). 新媒体时代高校大学生心理健康教育策略探究. *新闻研究导刊*, 15(13), 23-26.
- 陈志丽(2024). 新媒体背景下大学生心理健康教育方法研究. *新闻研究导刊*, 15(11), 139-142.
- 刘慧玲(2022). 新媒体环境下高校大学生心理健康教育教学改革分析. *山西青年*, (13), 187-189.
- 娄堃(2020). 新媒体环境下高职大学生心理健康教育课程的教学改革研究. *传播力研究*, 4(20), 158-159.
- 孙翊馨, 程晓燕, 金雷, 等(2022). 新媒体对大学生非专业心理求助的中介影响探究. *新闻研究导刊*, 13(10), 40-42.
- 孙媛媛(2024). 高校辅导员开展大学生心理健康教育路径研究. *科技风*, (7), 37-39+123.
- 王歆睿(2022). 新媒体时代大学生心理危机干预及预防策略. *公关世界*, (14), 176-177.
- 王远(2024). 新媒体环境下大学生心理健康教育探析. *湖北开放职业学院学报*, 37(11), 152-153+156.
- 赵子童(2019). 新媒体环境下高校大学生心理健康教育路径思考. *智库时代*, (26), 77+80.