

新媒体下高校心理健康教育的工作难点与策略

孟琪¹, 张娜^{2*}

¹塔里木大学医学院, 新疆 阿拉尔

²塔里木大学食品科学与工程学院, 新疆 阿拉尔

收稿日期: 2024年11月21日; 录用日期: 2025年1月9日; 发布日期: 2025年1月21日

摘要

随着移动互联网的蓬勃发展, 新媒体已成为当代大学生获取信息、表达自我、社交互动的重要平台, 对大学生的学习生活产生了深刻的影响。如何正确利用新媒体的优势, 改进大学生心理健康教育, 提高大学生的心理素质, 已成为高校心理教育工作面临的重要研究课题。本文探讨了新媒体环境下高校心理健康教育的工作难点, 并提出了针对性的策略。

关键词

新媒体, 高校, 心理健康教育

Difficulties and Strategies in Mental Health Education in Universities under the New Media Environment

Qi Meng¹, Na Zhang^{2*}

¹School of Medicine, Tarim University, Alar Xinjiang

²College of Food Science and Engineering, Tarim University, Alar Xinjiang

Received: Nov. 21st, 2024; accepted: Jan. 9th, 2025; published: Jan. 21st, 2025

Abstract

With the vigorous development of the mobile Internet, new media has become an important platform for contemporary college students to obtain information, express themselves, and engage in social interaction, exerting a profound impact on their academic and daily life. How to correctly leverage the advantages of new media to improve mental health education for college students and

*通讯作者。

文章引用: 孟琪, 张娜(2025). 新媒体下高校心理健康教育的工作难点与策略. *心理学进展*, 15(1), 121-126.

DOI: 10.12677/ap.2025.151016

enhance their psychological quality has become an important research topic for psychological education in colleges and universities. This paper discusses the difficulties in mental health education in colleges and universities under the new media environment and proposes targeted strategies.

Keywords

New Media, Colleges and Universities, Mental Health Education

Copyright © 2025 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

全国卫生与健康工作会议强调：“要加大心理健康问题基础性研究，做好心理健康知识和心理疾病科普工作，规范发展心理治疗、心理咨询等心理健康服务(王占仁, 2024)。”2023年，教育部等十七部门印发的《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023~2025年)》指出，要坚持健康第一的教育理念，切实把心理健康工作摆在更加突出位置，促进学生思想道德素质、科学文化素质和身心健康素质协调发展(张桂源等, 2024)。当前，大学生面临着来自社会、学校、家庭多方面的压力，更易因考试、择业、人际交往等多重社会因素产生情绪问题并出现连带反应，造成“精神亚健康”状态，这些因素共同作用，使得大学生心理健康问题频发，高校应探索心理健康工作新途径。

新媒体以其数字化、网络化、移动化、个性化等特征，深刻改变和影响当代大学生的学习生活。大学生正处在适应性较弱的心理发展阶段，情绪波动较大，面临着各种心理问题，心理疾病高发(贾洁, 郑孟曜, 2023)。在此背景下，发挥新媒体技术在大学生心理健康教育中的独特优势，开展针对性的心理辅导，已成为高校心理健康教育的重要任务。

2. 新媒体下高校心理健康教育的工作难点

2.1. 信息洪流与认知负荷困境

在新媒体时代，信息传播的速度和规模达到了前所未有的程度。互联网上的信息如潮水般涌来，大学生们日常接触的社交媒体平台，如微信、微博等，时刻推送着海量的文字、图片、视频等各类信息；新闻资讯网站和手机应用也源源不断地更新着来自世界各地的消息。依据信息加工理论，个体的认知系统在信息处理过程中具有一定的容量限制，类似于一个信息处理的“加工厂”，其处理能力是有限度的。当大学生面对如此汹涌澎湃的信息洪流时，他们的认知系统就像一台超负荷运转的机器。例如，在学术研究方面，他们可能在网络上搜索到大量相互矛盾的研究成果和观点，难以甄别真伪与优劣；在生活常识领域，碎片化的信息使得他们难以构建完整、系统的知识框架。这种信息的混乱与过载状态，极易引发大学生的心理压力。他们可能会感到迷茫、困惑，不知道该相信什么、遵循什么，长期处于这种状态下，焦虑、抑郁等负面情绪便会悄然滋生，进而干扰他们正常的心理发展进程，对其学习、生活以及社交等各个方面都产生不利影响。

2.2. 网络社交依赖与现实人际疏离

新媒体技术的崛起彻底改变了大学生的社交模式，各类社交平台如抖音、小红书、微信等为他们提供了便捷且多样化的网络社交空间。从社会交往理论的视角来看，人际交往是个体心理发展和社会适应

的重要基石, 它为人们提供了情感交流、归属感以及社会支持的重要渠道。然而, 过度沉溺于网络社交的大学生们却逐渐偏离了健康的人际交往轨道。他们花费大量的时间在虚拟世界中与他人互动, 热衷于在社交平台上发布自己的生活点滴以获取点赞和关注, 通过文字、表情符号等方式与朋友或陌生人进行交流。但这种虚拟社交方式在很大程度上缺乏面对面交流时的丰富情感体验和非言语信息传递。长期沉浸其中, 大学生在现实生活中的人际互动能力逐渐退化。当他们不得不参与面对面的社交活动时, 如课堂讨论、社团活动、求职面试等, 往往会表现出紧张、局促不安、不善言辞等社交焦虑症状。他们难以准确地解读他人的面部表情、肢体语言等非言语信号, 也难以自如地表达自己内心的真实情感和想法, 导致现实人际关系的建立和维护变得异常困难。这种现实人际疏离的状态进一步加剧了他们的孤独感和心理压力, 形成了一个恶性循环, 对他们的心理健康造成了极为严重的负面影响。

2.3. 教育者权威弱化与引导力挑战

在传统的高校心理健康教育体系中, 教育者凭借其专业的心理学知识、丰富的教育教学经验以及在校园环境中的特定角色定位, 自然而然地树立起了权威形象。他们在心理健康教育课堂上、个体心理咨询过程中以及各类心理健康教育活动中, 始终处于主导地位, 犹如知识的灯塔, 为学生指引着心理成长的方向。然而, 新媒体的迅猛发展彻底打破了这种传统的教育信息传播格局。如今, 大学生只需轻点鼠标或滑动手机屏幕, 就能在互联网上获取海量的心理健康知识, 这些信息来源广泛, 包括专业的心理健康网站、在线课程平台、心理学论坛以及各种自媒体账号等。而且, 其中不乏一些未经严格科学验证的观点、方法甚至是伪科学内容。这就使得教育者不再是学生获取心理健康知识的唯一来源, 其知识权威地位受到了前所未有的冲击。在这种情况下, 学生对教育者的信任度和依赖感逐渐降低, 他们可能会对教育者所传授的知识和提出的建议产生怀疑。教育者在面对持有多元信息和观点的学生时, 如何能够在纷繁复杂的新媒体信息环境中重新确立自己的公信力, 以科学、严谨且符合学生实际需求的价值和教育方法引导学生, 成为了当前高校心理健康教育工作中亟待攻克的一道难题。

2.4. 隐私保护与信任建立的矛盾

新媒体环境的开放性和匿名性特征在为大学生提供自由表达空间的同时, 也大大增加了个人隐私泄露的风险。在网络世界中, 大学生们的个人信息, 如姓名、年龄、学校、家庭住址、联系方式等, 可能会在不经意间被泄露, 例如在注册一些网站或应用程序时、参与网络问卷调查时或者在社交平台上过度分享个人信息时。隐私边界理论指出, 个体对于自己隐私的界定和保护意识会深刻影响其与外界进行信息交流的程度以及对他人的信任程度。在高校心理健康教育情境下, 这一矛盾表现得尤为突出。由于担心个人隐私被泄露或被不当使用, 大学生在面对心理健康教育工作者时往往会心存顾虑。他们害怕自己在咨询过程中所透露的内心深处的秘密、心理困扰以及家庭问题等会被传播出去, 从而对自己的声誉、学业和生活造成负面影响。这种担忧使得他们在与教育者沟通时难以做到毫无保留, 总是有意无意地隐瞒一些关键信息。这对于教育者而言, 无疑是巨大的挑战, 因为准确全面地了解学生的心理状况是进行有效心理干预和辅导的前提。如果学生不能敞开心扉, 教育者就无法深入了解问题的根源, 难以制定针对性强且行之有效的教育方案, 从而严重阻碍了高校心理健康教育工作的顺利推进。

2.5. 网络道德失范与价值取向偏差

新媒体的匿名性和开放性犹如一把双刃剑, 在促进信息自由传播和交流的同时, 也为网络道德失范现象的滋生提供了肥沃的土壤。网络暴力、谣言肆意传播、低俗内容泛滥等不良现象在网络空间中屡见不鲜。从道德发展理论的角度来看, 大学生正处于价值观逐渐形成并趋于稳定的关键人生阶段, 他们如同一张白纸, 对外界环境的影响具有较高的敏感性和易感性。在新媒体环境中, 他们不可避免地会接触

到大量的网络信息, 其中那些违背公序良俗的不良道德行为和扭曲的价值观念可能会在潜移默化中对他们的认知产生误导。例如, 一些网红为了吸引眼球而传播拜金主义、享乐主义等不良价值观, 部分网络暴力事件中参与者的恶意攻击和谩骂行为可能会让大学生对道德和法律的界限产生模糊认知。在这种情况下, 高校心理健康教育工作的范畴不再仅仅局限于关注学生个体的心理问题, 如焦虑、抑郁、人际关系困扰等, 还需要肩负起引导学生树立正确网络道德观和价值观的重要使命。然而, 新媒体环境的复杂性和多变性使得这一任务的难度呈指数级增长。教育者不仅需要及时发现学生在网络道德和价值取向上出现的偏差, 还需要采用创新、有效的教育方法帮助学生明辨是非, 引导他们在虚拟的网络世界中坚守道德底线, 树立正确的价值导向, 这无疑对高校心理健康教育工作者的专业素养和教育能力提出了极高的要求。

3. 新媒体下高校心理健康教育的策略

3.1. 打造新媒体心理健康教育平台

高校可以依托现有的网络资源系统, 统一打造新媒体心理健康教育平台, 实现全校师生“一站式”访问和使用。平台上集中发布各类心理健康知识科普资料, 涵盖心理发展、心理疾病、应对技巧等内容, 普及大学生心理健康教育知识。同时, 提供丰富的在线心理健康课程, 如认知行为疗法、正念减压等课程资源, 方便大学生主动学习相关心理调适技能。此外, 可以在平台上整合校内外专业心理咨询资源, 开通网络预约心理师服务, 提供便捷的在线心理咨询, 满足大学生获取心理支持的需求。通过完善的用户反馈机制, 可以持续跟踪大学生的使用情况和需求, 动态优化资源供给, 使平台的心理健康教育资源更加契合大学生的实际需要。

3.2. 利用新媒体虚拟社区, 做到线上线下心理辅导全覆盖

高校可以充分发挥新媒体技术优势, 构建虚拟心理咨询社区与线下心理咨询中心, 实现深度融合, 共同形成无缝对接的线上线下心理辅导服务体系。高校可以建立基于新媒体的虚拟心理咨询社区, 以论坛、微信群等形式营造开放的线上交流平台, 让大学生可以在此寻求同伴倾听、交流心理疑虑, 获得基本的情感支持。同时, 虚拟社区可以邀请校内外专业心理咨询师以“互联网 + 心理咨询”的模式入驻, 采用视频、语音等手段针对大学生的心理问题提供建议, 提供及时的线上专业心理辅导服务。此外, 虚拟社区还可以与线下心理咨询中心对接, 建立网上预约就诊机制, 使有进一步面对面深入辅导需求的大学生可以快速获得线下心理咨询中心的专业服务。在此过程中, 虚拟社区也要建立健全个人信息保护制度, 确保大学生的信息安全。通过线上线下融合的新媒体虚拟社区, 高校可以实现对大学生心理健康问题的快速响应和全方位专业辅导, 提供渠道均等化的心理咨询服务(叶国萍, 2024)。

3.3. 结合新媒体与大数据分析, 为学生提供个性化的心理辅导

由于大学生个体之间的心理状况和需求存在差异, 高校可以采用大数据分析技术, 结合新媒体平台优势, 通过学生数据采集与多维度分析, 实现对不同学生心理特征的精准把握, 并在此基础上提供个性化的心理健康辅导。例如, 通过新媒体平台收集学生在网络学习、生活中的用户数据, 形成学生个人数据画像, 然后依托大数据挖掘与建模技术, 从学习行为、社交方式、情绪倾向等多个维度分析学生数据, 发现不同学生的心理特征、主要需求点, 识别是否存在抑郁倾向、人际交往困难等。

4. 新媒体下高校心理健康教育模式的创新

4.1. 树立融媒体思维, 拓宽心理健康教育形式

融媒体时代, 高校心理健康教育应当牢牢抓住“融”的特性, 拓展平台、丰富载体、畅通渠道, 最大

限度发挥融媒体优势,以多样化的技术方法、途径措施,为教育者与受教育者提供便利。一方面,丰富平台载体,开辟心理健康教育新道路。融媒体时代下,高校心理健康教育应包含以校园报纸、广播等为主要载体的传统媒体和以“两微一端”、短视频、VR全景等为代表的新媒体。在技术形式上,可借助大数据、人工智能等技术手段,实现教育互动化。高校可依托不同的平台载体,开辟大学生心理健康教育工作的新道路,让大学生可以通过不同的平台学习心理健康知识,不断扩大心理健康教育对大学生产生的积极影响。另一方面,借助融媒体力量,打造多样化的心理健康教育服务。在融媒体环境下,高校可以建立网络心理咨询通道,增强大学生主动进行心理咨询的愿望;也可以开辟心理健康教育线上栏目,增强心理健康教育的互动性,让大学生更容易接受心理健康教育。

4.2. 线上线下联动,丰富心理健康教育模式

巧用融媒体环境所带来的“资源、平台、互动”机遇,打通“家-校”“校-地”“校-医”壁垒,形成线上线下联动的心理健康教育模式。第一,以融媒体技术为高校提供多样化“家-校”合作渠道,破除“家-校”间地域壁垒。一方面,通过校园宣传平台、自媒体互动等方式实现学生校园生活动态可视化,在同步共享心理资讯、专业科普等内容时为学生获取家庭支持,使家庭功能在心理健康工作中真正成为“定心丸”;另一方面,通过自媒体平台,围绕大学生心理健康科学知识、如何有效亲子沟通等专题,定期邀请专家在线与家长对话交流,并形成系列家长心理课堂。第二,与当地融媒体中心等专业力量共建“校-地”媒介素养培养基地,实现技术保障与教育支持同步而行,消除“校-地”间技术壁垒。一方面,积极推动学校与精神科医院合作共建,帮助学生开通绿色就医通道,为学校心理危机干预提供专业支撑和保障;另一方面,推进辅导员与专业精神科医生结对,帮助辅导员配备精神科医生导师,让专业干预就在辅导员身边,实现教育引导、专家督导、医疗指导融通发展,提升教育队伍在心理健康工作中的专业化水平,使专业医疗成为心理健康矩阵中的“强心针”。第三,高校应开通24小时心理咨询热线,提供“一院(系)一师”心理服务,依托网络辅导心理服务平台,为师生提供线上线下相结合的心理咨询服务,用专业的态度、坚定的支撑守护学生的健康成长。

4.3. 健全网络管理机制,促进心理健康教育正面引导

在融媒体环境下,信息传播速度快、范围广,但同时也存在信息质量参差不齐、网络舆论难以控制等问题。因此,高校必须建立健全网络管理机制,加强对网络信息的监管和引导,确保心理健康教育工作的顺利开展。首先,加强高校网络信息管理部门对有关大学生心理健康教育工作的关注度。假期监控和管理校园网络中的信息心理健康相关内容,及时发现并处理不良信息,防止其对学生产生负面影响,防止发酵升温,形成不良热点。同时,该部门还应积极引导大学学生正确使用网络,教育大学生网络虚拟空间的网络素养和信息安全意识(满园春,李枫,2024)。其次,高校应加强对网络舆论的引导。在融媒体环境下,网络舆论往往能够迅速形成并产生影响。因此,高校应建立网络舆论监测机制,及时了解和掌握学生的网络舆论动态,牢牢把握住网络的领导权与话语权,通过网评员发布正面信息、引导舆论走向积极面等方式,确保心理健康教育工作的正面、正向引导。最后,高校还应加强对网络心理健康教育的监管和评估。通过建立完善的评估体系,对网络心理健康教育的效果进行定期评估,及时发现并解决问题,确保教育工作的持续改进和优化。

4.4. 加强师资队伍建设,提升心理健康教育水平

高校心理健康教育的质量很大程度上取决于师资队伍素质和能力。因此,在融媒体环境下,高校必须加强对师资队伍建设和培训,提升他们的专业素养和教育教学能力。一方面,高校应引进具有心理学、教育学等相关专业背景的教师,充实学生工作部大学生心理健康教育与咨询中心的师资队伍。同

时, 还应加强对现有教师的培训教育与进修学习, 提高他们的专业素养和教育教学能力。通过组织培训、研讨会、学术交流等活动, 让教师们不断更新知识、拓宽视野、提升能力。另一方面, 高校还应鼓励教师们积极探索和创新心理健康教育的方法和手段。在融媒体环境下, 教师们可以充分利用新媒体技术、大数据等先进手段, 开展线上线下的心理健康教育活动的, 提高教育的针对性和实效性。同时, 还应注重培养学生的自主学习能力和创新精神, 引导他们积极参与心理健康教育实践, 提高他们的心理素质和综合能力。

融媒体环境下, 高校心理健康教育面临着新的机遇和挑战。通过树立融媒体思维、线上线下联动、健全网络管理机制以及加强师资队伍建设等措施, 我们可以不断创新心理健康教育模式和方法, 提高教育的针对性和实效性。同时, 还应注重培养学生的自主学习能力和创新精神, 引导他们积极参与心理健康教育实践, 为他们的全面发展和健康成长提供有力保障。在未来的工作中, 我们将继续探索和实践更加有效的心理健康教育方法和手段, 为高校心理健康教育工作的发展贡献更多的智慧和力量。

基金项目

本文系 2024 年度兵团高校思想政治教育研究重点课题项目《融媒体时代下兵团高校心理健康教育对策研究》的阶段性成果, 项目编号(BTSZ20241110); 本文系 2024 年度塔里木大学高等教育教学改革研究项目《胡杨精神融入大学生心理健康教育课程实例研究》的阶段性成果, 项目编号(TDGJSZ2410)。

参考文献

- 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.
- 满园春, 李枫(2024). 融媒体视域下高校学生心理健康教育实效提升路径探究. *文渊(高中版)*, 2024(1): 61-63.
- 王占仁(2024). 新时代大学生心理健康教育的工作难点与突破策略. *中国高等教育*, 9, 38-43.
- 叶国萍(2024). 新媒体时代高校学生在线心理辅导路径研究. *新闻研究导刊*, 15(3), 25-27.
- 张桂源, 黄露露, 高世举(2024). 心理健康教育理念在课堂教学中的实践与运用. *科教导刊*, 4, 139-141.