

网络思想政治教育视阈下大学生心理健康教育研究

张沙沙

上海理工大学马克思主义学院, 上海

收稿日期: 2025年10月21日; 录用日期: 2025年11月17日; 发布日期: 2025年12月1日

摘要

随着信息化时代的到来, 互联网成为思想政治教育的新载体, 网络思想政治教育逐渐成为现代教育的重要形式。本文从网络思想政治教育的内涵与特征出发, 探讨其在大学生心理健康教育中的应用及面临的挑战。通过分析网络信息的繁杂性、虚拟社交的影响、网络成瘾问题以及开放性网络环境带来的心理压力, 指出网络思想政治教育在优化大学生心理健康方面的作用。同时, 本文提出了优化路径, 包括优化网络文化环境、规范网络社交行为、健全网络监管机制以及将本土文化融入思想政治教育等措施, 旨在促进大学生心理健康, 提升网络思想政治教育实效。

关键词

网络思想政治教育, 大学生, 心理健康教育

Research on Mental Health Education for College Students in the Context of Online Ideological and Political Education

Shasha Zhang

School of Marxism, University of Shanghai for Science and Technology, Shanghai

Received: October 21, 2025; accepted: November 17, 2025; published: December 1, 2025

Abstract

With the advent of the information age, the internet has emerged as a new medium for ideological and political education, and online ideological and political education has gradually become an important form of modern education. This paper explores the application and challenges of online

ideological and political education in college students' mental health education, starting from its connotation and characteristics. By analyzing the complexity of online information, the impact of virtual social interactions, internet addiction issues, and the psychological pressures arising from the open online environment, it highlights the role of online ideological and political education in optimizing college students' mental health. Concurrently, the paper proposes optimization pathways, including measures to enhance the online cultural environment, regulate online social behavior, improve online supervision mechanisms, and integrate local culture into ideological and political education. These efforts aim to promote college students' mental health and enhance the effectiveness of online ideological and political education.

Keywords

Online Ideological and Political Education, College Students, 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

在信息技术飞速发展的当下，互联网深度融入人们生活的方方面面，大学生作为网络使用的主力军，其学习、生活与社交都与网络紧密相连。思想政治教育作为塑造大学生正确世界观、人生观和价值观的关键手段，也因网络的兴起发生深刻变革，网络思想政治教育应运而生。大学生正处于心理发展的关键时期，心理健康状况不仅关乎个人成长，也影响着社会的稳定与发展。网络思想政治教育在为大学生心理健康教育带来新机遇的同时，也带来诸多挑战。深入探究网络思想政治教育对大学生心理健康的影响，并寻找有效的优化路径，对于提升大学生心理健康水平，促进其全面发展具有重要的现实意义和理论价值，这也是本文研究的核心出发点与落脚点。

2. 网络思想政治教育的内涵和特征

2.1. 网络思想政治教育的内涵

现代信息科学技术的发展特别是互联网的产生，导致了思想政治教育的深刻变革，网络成为思想政治教育的新载体，网络领域成为思想政治教育的新场域，网络思想政治教育成为思想政治教育的新形态。(骆郁廷, 2016)它借助网络平台与技术手段，如社交媒体、在线课程平台、虚拟社区等，将主流意识形态、道德规范、价值观念等思想政治教育内容，以文字、图片、音频、视频等多种形式精准传递给受教育者。在这一过程中，教育者与受教育者能够突破时空限制进行双向互动交流，教育者可及时了解受教育者的思想动态并给予针对性引导，受教育者也能更主动地参与到思想政治教育活动中，实现个性化学习与自我教育提升。因此，网络思想政治教育是基于互联网技术与思想政治教育相遇时各要素的交互作用、融合共生的产物(卢岚, 2023)。

2.2. 网络思想政治教育的特征

2.2.1 教育内容的丰富性

网络思想政治教育内容涵盖思想教育、政治教育、道德教育、法治教育、心理健康教育等思想政治教育的全部范畴，是这些内容的全新呈现形态。这种呈现绝非简单的数字化、网络化转化，因此网络思想政治

治教育内容亟需进行拓展。互联网如同一个庞大的信息宝库，汇聚了古今中外的各类思想政治教育素材。从经典的马克思主义理论著作电子版，到结合时代热点精心制作的短视频、动漫等多媒体资料，应有尽有。不同地区、不同文化背景下的思想精华，都能通过网络轻松获取。无论是党史故事、先进人物事迹，还是哲学思想解读，这些丰富的内容资源能满足不同受众的学习需求，使教育内容不再局限于传统教材的有限篇幅，为思想政治教育提供了广阔且多元的素材基础，极大地拓宽了教育者和受教育者的视野。

2.2.2. 教育方式的便捷性

网络思想政治教育的开展需要网络技术作为支撑，网络教育的特征是由网络的属性决定的。互联网网络本身具有开放性、虚拟性、互动性、丰富性等属性，网络赋予了思想政治教育便捷的教育方式。以往传统的思想政治教育，常受时间和空间的限制，如集中授课需特定时间和场所，参与者可能因各种原因难以按时参与。而网络思想政治教育打破了这些桎梏，借助网络平台，教育者可以随时随地发布教育内容，受教育者也能在任何有网络连接的地方，通过手机、电脑等设备即时获取信息。线上直播讲座、互动式学习论坛、在线课程等方式，让学习不再受地域和时间的约束。教育者还能通过网络快速收集反馈信息，及时调整教育策略，这种便捷性极大地提高了思想政治教育的效率，使思想政治教育更加贴近人们的日常生活。

2.2.3. 教育主体的自主性

网络思想政治教育的主体是“现实的人”，即网络人(或网民)。网络思想政治教育的主客体关系是虚拟主体在网络交往实践中所形成的新型主客体关系。(王坤容，卢国维，2019)在网络思想政治教育中，教育主体的自主性得到充分彰显，受教育者表现出明显的自主性和主体性，主动寻找、选择、发布和交流信息。对于受教育者而言，他们不再是被动接受知识灌输的客体，而是能够根据自身兴趣、学习进度和需求，自主选择思想政治教育内容。可以自主搜索感兴趣的理论专题深入学习，也能参与感兴趣的线上讨论群组，与他人交流观点。同时，教育者在网络环境下也拥有更多自主性。他们能自主策划独特的教育方案，利用网络资源创新教学形式，如制作个性化的教育视频、设计互动性强的网络学习活动等。这种自主性让教育者和受教育者都能在网络思想政治教育中充分发挥主观能动性，提升教育效果。

3. 网络思想政治教育对大学生心理健康教育的现状

随着网络技术的普及，越来越多的高校开始重视网络思想政治教育在大学生心理健康教育中的应用。许多高校建立了心理健康教育专题网站，开设了在线心理咨询服务，利用社交媒体平台发布心理健康知识和资讯，开展心理健康教育主题活动等。这些举措为大学生提供了更加便捷的心理健康教育渠道，受到了大学生的广泛关注和欢迎。尽管网络思想政治教育在大学生心理健康教育中得到了一定应用，但部分教育者的网络素养和心理健康教育能力还不能完全适应网络时代的要求。一些教育者对网络技术的掌握不够熟练，不能有效地利用网络平台开展教育活动。同时，在心理健康教育方面，部分教育者缺乏专业的知识和技能，难以对大学生的心理问题进行准确的判断和有效的干预。并且，大学生对网络思想政治教育的心理健康教育内容参与度参差不齐。虽然网络上提供了丰富的心理健康教育内容，但大学生对这些内容的参与度存在差异。一些大学生对网络心理健康教育内容表现出较高的兴趣和积极性，主动参与学习和交流。然而，也有部分大学生对这些内容关注度较低，缺乏主动学习的意识。

4. 网络思想政治教育对大学生心理健康教育的影响

4.1. 网络信息的繁杂性可能导致大学生心理认知偏差

大学生从小深受网络的影响，网络为他们提供便捷的学习条件和丰富的网络资源，但网络上信息海

量且来源广泛，良莠不齐，真假难辨的内容容易让大学生在筛选和理解信息时产生困惑，难以形成正确的认知判断。从社会认知理论视角看，个体通过观察学习形成认知，个体认知、行为与环境之间有三元交互作用。网络环境中充斥的片面或扭曲信息可能成为大学生观察学习的主要对象，从而影响其认知结构的健康发展。从未经证实的谣言到片面极端的观点，大学生在接触这些信息时，若缺乏足够的辨别能力，很容易被误导。此外，碎片化的传播模式削弱了他们对复杂事件的深入思考能力，使判断力下降，容易形成偏激或片面的认知。长期接触这类繁杂信息，可能使大学生的思维方式变得片面、狭隘，难以形成全面、理性的认知体系，进而导致心理认知偏差，影响其心理健康和对世界的正确理解。

4.2. 网络社交的虚拟性可能影响大学生的人际交往能力和情感发展

网络空间是大学生匿名或者实名发表言论、表达观点和情感宣泄的主要场所。虚拟社交为大学生提供了便捷的沟通方式，但其缺乏真实情感传递的特性，过度依赖网络社交，会使大学生忽视现实中的人际交往，导致现实中情感表达困难、人际关系冷淡。社会支持理论强调个体从社会关系中获取支持对心理健康的重要性，而虚拟社交提供的支持往往具有表层性和不稳定性，可能难以替代现实中的深度社会支持。在虚拟社交中，人们可以塑造理想化的自我形象，交流也往往缺乏深度和真实性。当大学生习惯这种虚拟交流模式后，在现实人际交往中，可能出现沟通障碍、难以建立深层次情感联系等问题。此外，虚拟社交中关注度和点赞数的追逐可能让大学生产生对社交认可的过度依赖，从而导致自我认同感降低。当这种“网络亲密关系”无法满足深层情感需求时，大学生容易感到孤独、失落，甚至发展出社交焦虑和情感隔离的倾向。

4.3. 网络成瘾问题可能严重威胁大学生的心理健康

网络世界充满各种诱惑，如网络游戏、短视频等，部分大学生自控能力较弱，容易沉迷其中。网络成瘾现象在大学生群体中十分普遍，长时间沉迷于网络游戏、短视频或社交平台，会导致他们忽视现实生活中的学业和责任。长期的网络使用还会打乱生活规律，影响睡眠质量和身心健康。同时，网络成瘾者在现实中可能感到缺乏成就感，而网络带来的即时满足却无法填补这种空虚感，导致情绪波动和心理失衡。更严重的是，过度沉浸在虚拟世界中可能使大学生逃避现实中的困难和挑战，形成回避型人格，削弱他们应对压力和挫折的能力。使用与满足理论有助于解释此现象：受众会主动选择媒介以满足认知、情感和社交需求，大学生可能为满足逃避现实、寻求刺激或社交归属等需求而过度使用网络，但当这些需求仅通过网络得到短暂、表面的满足时，反而可能导致更深层次的心理依赖和现实适应能力下降。

4.4. 网络环境的开放性可能引发大学生的心理压力和冲突

网络环境的开放性使大学生接触到不同文化、观念和意识形态，这种多元化虽然开阔了视野，但也可能导致价值观上的冲突。网络带来了多元价值观，如宗教教义、他国普世价值观、极端个人主义、享乐主义等，多元价值观通过网络进入大学生的头脑中，一定程度上动摇了我国主流意识形态的主导地位，甚至造成大学生的信仰模糊和空白。面对观点激烈碰撞的网络舆论场，大学生可能感到迷茫、不知所措，甚至产生自我怀疑。此外，在网络上公开发表意见或参与讨论时，部分大学生可能因遭受攻击性评论或网络暴力而感到受挫和压力倍增。开放环境还使大学生面对更多的比较和竞争，例如学业、就业或外貌上的“内卷”，进一步加剧心理压力，甚至引发焦虑、抑郁等心理问题。

5. 网络思想政治教育对大学生心理健康教育的优化路径

5.1. 优化网络文化环境，加强媒介素养教育

在信息爆炸的时代，网络文化环境的优劣直接关乎大学生的心理健康。一方面，要净化网络内容生

态,政府与网络平台需紧密合作,借助大数据精准识别、人工智能智能筛选,将谣言、低俗、暴力等不良信息拒之门外,同时主动推送富含正能量的文化作品、科普知识,让大学生在优质信息的滋养下成长。另一方面,高校应将媒介素养课程纳入通识教育体系,培养学生辨别网络信息真伪、剖析信息意图的能力,让大学生在面对海量网络信息时,能保持理性与清醒,不被不良信息误导,从而优化心理认知,促进心理健康发展。此外,教育者要坚持当今的主流思想,坚守马克思主义理论的指导思想,网络文化的发展方向必须以马克思主义中国化思想来引领。网络空间作为意识形态重要阵地,唯有锚定正确思想坐标,才能抵制错误思潮、传播正能量。这既是教育者的责任担当,更是凝聚社会共识、培育时代新人的必然要求。

5.2. 规范网络社交行为,强化心理健康辅导

网络社交已成为大学生生活的重要部分,大学生在网络社交中容易出现情感孤立和虚拟依赖,规范网络社交行为尤为重要。网络平台应制定明确的社交行为准则,像要求文明用语,禁止人身攻击,保护用户隐私等,对违规行为及时警告、严肃封号,以此引导大学生文明社交,营造和谐的网络社交氛围。高校要开设专门针对网络社交心理的课程与讲座,深入剖析网络社交对心理健康的多重影响,从如何避免过度沉迷到怎样保持良好心态,为学生提供全面指导。同时,学校心理咨询室应设立针对网络社交问题的服务,为那些因网络社交产生社交焦虑、情感困惑的学生提供咨询,助力他们解决心理困扰,在网络社交中也能保持健康的心理状态。

5.3. 建立健全网络监管机制

网络空间的有序运行离不开健全的监管机制。首先,国家需加快完善网络监管相关法律,清晰界定网络平台、信息发布者等各方的权利与义务,明确对传播虚假信息、实施网络暴力等恶劣行为的惩处标准,让网络行为有法可依、违法必究。其次,建立健全网络新闻和媒体的严格监管系统,严禁发布不实消息或虚假广告,打击过度宣传、低俗内容信息等,让大学生在受益于网络新闻和媒体信息的同时,也看到优秀、正面、有价值的内容(孔欢, 2023)。网络平台自身也要强化自律意识,建立严格的内部审核机制,对平台上的内容进行全面、细致审核,主动承担起维护网络秩序的社会责任,多方协同,共同打造健康有序的网络环境,保障大学生免受不良网络环境的侵害。

5.4. 把本土文化融入网络思想政治教育

本土文化是民族的精神根基,将其融入网络思想政治教育对大学生心理健康意义深远。通过结合本土文化元素,如将传统文化故事、民族精神巧妙融入网络动漫、短视频、游戏等文化产品,以生动有趣、符合大学生喜好的形式呈现,能极大激发他们的兴趣,让大学生在沉浸式体验中增强对本土文化的认同感与归属感。高校在网络思想政治教育课程里,有机融入本土文化内容,系统讲解本土文化的深厚内涵、独特价值与发展脉络,引导大学生树立正确的文化价值观,培养文化自信。同时,引导大学生积极参与线上文化讲座、国际文化交流论坛等,拓宽大学生的文化视野,让他们在交流碰撞中深化对本土文化的理解,以强大的文化自信抵御不良思想的侵蚀,促进心理健康发展。

6. 讨论

本文提出的优化路径旨在发挥网络思想政治教育对大学生心理健康的积极作用,但在实践中可能面临一些挑战与局限。首先,优化网络文化环境和加强媒介素养教育需要大量资源投入,包括师资培训、课程开发和技术支持,不同高校之间资源不均可能影响实施效果。其次,规范网络社交行为和建立健全网络监管机制涉及多方主体协同,实际操作中可能面临平台利益、用户隐私保护与监管力度之间的平衡

难题。再者，将本土文化融入网络思想政治教育虽有助于增强文化自信，但也需警惕形式化倾向，避免内容与形式脱节，确保其真正触及学生内心。此外，网络环境瞬息万变，教育策略需具备前瞻性和动态适应性，这对教育者的能力提出了更高要求。

本研究也存在一些不足之处。首先，主要基于理论分析和文献梳理，缺乏大规模的实证数据支持，所提出的影响机制和优化路径有待后续研究通过问卷调查、实验或案例分析等方法进行检验。其次，理论分析框架虽整合了多学科视角，但对各理论间的内在联系及其在网络思政教育中的具体作用路径阐释尚不够深入。此外，研究未充分考量不同大学生群体(如不同年级、专业、地域)的差异性，其适用性可能受限。

7. 结语与展望

网络思想政治教育在大学生心理健康教育中占据着重要地位，不仅为大学生提供了丰富的思想政治教育资源，也为心理健康教育提供了新的平台和途径。然而，随着网络环境的复杂性和大学生心理问题的多样性，如何规范网络环境、提升教育者的网络素养和专业能力，成为了推动这一领域发展的关键。通过优化网络文化环境、规范网络社交行为、健全网络监管机制以及融入本土文化的多重举措，可以更好地发挥网络思想政治教育在促进大学生心理健康方面的积极作用。未来研究可着眼于以下几个方面：一是开展实证研究，量化评估网络思政教育各项措施对大学生心理健康的具体影响；二是深入探讨不同学生群体在网络环境下的心理需求与行为差异，推动个性化教育策略的制定；三是加强跨学科合作，进一步融合心理学、传播学与社会学的最新理论成果，完善网络思政教育影响心理健康的理论模型。随着网络教育和心理健康教育的不断融合和发展，网络思想政治教育将在大学生心理健康建设中扮演越来越重要的角色，助力大学生更好地适应社会挑战，成长为具有社会责任感和心理健康的时代新人。

参考文献

- 孔欢(2023). 网络思想政治教育对青少年心理健康影响的研究. *山西市场导报*.
- 骆郁廷(2016). 论网络思想政治教育的主体与客体. *马克思主义与现实*, (2), 1-7.
- 卢岚(2023). 网络思想政治教育的理论勘察与现实建构. *学校党建与思想教育*, (18), 1-8.
- 王坤容, 卢国维(2019). 网络思想政治教育的本质特征. *中学政治教学参考*, (18), 50-51.