

新媒体时代下大学生心理健康研究

刘庆萍

南京林业大学马克思主义学院, 江苏 南京

收稿日期: 2023年7月14日; 录用日期: 2023年8月8日; 发布日期: 2023年8月23日

摘要

新媒体时代的飞速发展, 使我们的生活发生了极大的变化, 在为我们带来便利的同时, 也使几乎时刻暴露在新媒体面前的大学生的心理问题面临着更多挑战。如何借助新媒体的特点以及发展的机遇, 对大学生心理健康问题进行干预和改善对于全社会来说是一项亟待解决的重要问题。本文首先阐述了新媒体的概念及特点, 然后分析了新媒体对于大学生心理健康产生的积极影响和消极影响, 最后针对新媒体背景下大学生的心理健康问题, 提出了几项干预和改善措施, 以期对当今新媒体时代大学生心理健康问题的解决提供微薄的理论价值。

关键词

新媒体时代, 大学生心理健康问题, 积极影响, 消极影响, 改善措施

Research on College Students' Mental Health in the New Media Era

Qingping Liu

School of Marxism, Nanjing Forestry University, Nanjing Jiangsu

Received: Jul. 14th, 2023; accepted: Aug. 8th, 2023; published: Aug. 23rd, 2023

Abstract

The rapid development of the new media era has brought great changes to our lives, and while it brings us convenience, it also brings more challenges to the psychological problems of college students who are almost always exposed to the new media. How to intervene and improve the mental health problems of college students by taking advantage of the characteristics of new media and the opportunities of development is an important issue that needs to be solved for the whole society. This paper firstly describes the concept and characteristics of new media, then analyses the positive and negative impacts of new media on college students' mental health, and

finally proposes several intervention and improvement measures for college students' mental health problems in the context of new media, in order to provide a small theoretical value for the solution of college students' mental health problems in the era of new media.

Keywords

New Media Era, College Students' Mental Health Problems, Positive Impacts, Negative Impacts, Improvement Measures

Copyright © 2023 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

与传统旧媒体时代相比,新媒体给人们带来了许多便利,极大地缩短了人们之间的时空距离,人们可以更方便地获取最新信息,无障碍地与远在国外他乡的家人朋友进行视频通话,也可以通过新媒体平台与世界各地的陌生人成为朋友。但是在新媒体时代的快速发展下,大学生面临着前所未有的心理健康挑战,他们作为接触新媒体的最主要人群,处于信息爆炸的环境中,既享受着新媒体时代给他们的生活带来的积极影响,又承受着巨大的心理压力。各种心理困扰对大学生的学习、生活和身心健康发展产生了深远的影响。在新媒体时代下研究大学生的心理健康问题,有助于早发现早干预治疗,减少大学生心理疾病的发生,同时可以帮助大学生建立积极健康的心态,更好地去应对今后人生中的挑战。大学生是祖国发展的未来,大学生心理健康问题的减少可以使大学生充分发挥创造力,社会也将会有更多优秀的人才,对于社会经济发展也有一定的促进作用。当今对大学生心理健康的理论研究主要集中在心理干预、自尊和社会支持等方面,探讨自尊心、自我成就与认可对大学生心理健康的影响,如何利用社会认可、情感支持缓解大学生心理困扰,以及何种方式能够有效干预和解决大学生心理健康问题等方面的研究成果层出不穷。本文在前人研究的理论基础上结合自己的观点对新媒体时代下大学生心理健康问题进行了初步研究,以期对未来研究提供些许参考。

2. 新媒体及其特点

2.1. 什么是新媒体

自上个世纪六十年代,计算机和互联网技术逐渐兴起。新媒体作为一个新的概念而进入大众的视野,随着互联网的普及和技术的发展,这种独特的媒体形态席卷全球。新媒体指的是利用现代互联网技术、移动通信技术,通过手机、电脑等移动终端为用户提供实时信息和的新型媒体形态,这种新的媒体形式主要是利用现代信息技术来产生和传播信息。与传统媒体相比,新媒体能够实现更高效、更灵活的信息传递,具备了数字化、网络化和互动性等特点。如今我们终日暴露在各种各样的新媒体下,如随身携带的手机、办公必不可少的电脑等,逐渐告别了传统媒体,在这数字化媒体盛行的时代便是新媒体时代。

新媒体的快速崛起,实现了信息的数字化存储和传输,并通过互联网实现信息的实时传输和获取,突破了传统媒体的时空限制,实现了信息的即时性、交互性和全球性。同时,新媒体具有更为多元化的表现形式,能够以文字、图片、音频、视频等多种媒体元素的方式呈现在人们的眼前。它不仅可以给用户提供多样化的形式,还可根据用户个人的需求提供个性化的服务和定制化的体验。

新媒体的出现和发展对社会、经济、文化等领域的进步和提升起到了巨大的作用。在社交方面，新媒体促进了人与人之间的联系和交流，打破了传统意义上地域和时间的限制，丰富了社交方式和形式。在经济方面，新媒体的出现带动了新兴产业的崛起和新的商业模式孵化，为新一代青年人带来了更多的就业机会，如自媒体、电子商务、网络直播等，带动了经济的发展和 innovation。尽管新媒体具有广阔的发展前景，但也存在诸多的挑战和问题。诸如个人隐私泄露、网络谣言、信息泛滥、虚假信息等问题成为人们关注的焦点。

综上所述，新媒体作为一种现代媒体形式，以其独特的形式，为人们提供更为方便、快捷的信息获取传播的途径，以其即时性、交互性和数字化、网络化等特点，在社会、经济、文化等方面发挥着重要作用。同时由于信息暴增，需要我们学会筛选和过滤，合理使用网络信息资源，主张新媒体使用的安全性和合理性，避免带来不良的后果。

2.2. 新媒体的特点

新媒体作为新时代信息时代的产物，具有数字化、网络化、互动性和多样性四个核心特征。

数字化是新媒体的存在形式，依托于互联网技术，将信息以数字化的形式进行存储、传输和处理，使得信息的处理更加高效、准确。互联网则是新媒体的传播赖以支撑的基础，互联网的发展使得新媒体不再受地域和时间的限制，人们可以随时随地获取和共享信息。微信、博客、抖音等新媒体的兴起为人们提供了一个互动和合作的机会，让传统的媒体系统变得更加开放和多元化。同时，新媒体增加了用户之间的互动性，是区别于传统媒体最大的特征。与传统媒体的单向传播不同，新媒体提供了用户评论、分享、点赞、回复等互动功能，让用户具有个性化的体验。多样性的表现形式是新媒体的一大特点，这种多样性丰富了信息传达的方式，使得内容更加生动、直观。同时也为人们提供了更好的发展和创作平台，充分调动了用户的主观能动性。

数字化使信息处理更加高效，网络化突破了地域和时间的限制，互动性增强了用户的参与和社交联系，多样性丰富了信息的表达和内容。这四大核心特征推动着新媒体的不断创新，打破传统媒体的壁垒与限制，推动社会的进步和发展。

3. 新媒体对大学生心理健康的影响

3.1. 新媒体对大学生心理健康的积极影响

3.1.1. 缓解与释放压力

步入大学之后，陌生的环境、陌生的人难免会使大学生产生孤独感，与高中完全不同的学习方式与复杂的专业课课程也会使大学生产生巨大的学习压力，如果没有新媒体的出现，大学生的压力无处释放，久而久之会导致大学生产生心理问题，影响身心健康发展。正是新媒体为大学生提供了更多的信息获取渠道和广阔的社交平台，使得大学生有更多方式去解决学业和生活难题。通过新媒体网络学习更多的专业知识，使他们拥有了更多学习和自我提升的机会，能够更好地应对学业压力和就业压力。通过多种社交方式，比如微信、QQ、微博等，与家人、朋友和老同学突破距离难题，时刻保持联系，分享彼此的心情和经历。这种交流可以使大学生感到被关注和支持，减轻他们的心理压力，并促进情感的释放。课余时间，大学生还可以通过新媒体提供的多种娱乐方式放松身心，可以玩喜欢的游戏、听喜欢的音乐、看有意义的电影等丰富自己的娱乐生活，放松大脑，舒缓压力。

3.1.2. 满足大学生社交心理的需求

大学生活与高中生活不同，高中生活是几乎每天一个班的同学都待在一起，大家有很多接触机会，

而大学生生活中接触最多的是室友，一个班的同学只有在大家都有课的时候才能见面，认识新同学、新朋友的机会比较少，这导致同学们的社交圈小的可怜，无法满足大学生的社交需求。新媒体的出现解决了大学生的社交难题，大学生可以通过多种社交媒体、社交软件结识志同道合的朋友，通过老乡群结识同一家乡的同学，彼此间多加交流和联系，缓解孤独感和思乡情绪；通过兴趣小组群结识有共同爱好的朋友，一起做有意义的活动，减轻孤独感，丰富社交经验。通过社交媒体平台，大学生可以认识更多来自不同地区、不同背景的人，可以接触到更广泛的观点和思想，同时大学生也可以与其他人分享自己的困扰和问题，寻求帮助和建议。在面对压力、困惑或挑战时，大学生有时不便与家人、亲近的朋友诉说，便可以借助新媒体平台找到共鸣和支持，减轻焦虑和孤独感。在无人认识的社交平台宣泄自己的情绪以此得到陌生网友的支持与关心，这种分享和支持的互动能够满足大学生寻求他人关心、理解和支持的社交心理需求，促进心理健康和社交满足感的提升。

3.2. 新媒体对大学生心理健康的消极影响

3.2.1. 增加焦虑感和导致自我否定

随着新媒体时代各种社交媒体软件的出现，越来越多的人热衷于在社交平台分享自己拍摄的短视频。一部分人是想与网友分享自己真实的生活状态，而另一部分人是经过公司包装之后呈现给网友一个幸福、成功的完美人设，这容易导致大家焦虑，尤其是对于未经世事的大学生来说，容易引起自卑心理，觉得自己非常普通、渺小，自己什么事情都做不成，内心极度自我否定，畏畏缩缩，永远觉得自己不如别人。还有一部分营销号经常在视频中大肆吹嘘如今学历贬值严重，研究生找工作都很困难，更别提专科生与本科生，如今研究生都“烂大街”了，本科毕业生几乎找不到好工作。这类消极报道严重打击了大学生的学习和就业热情，甚至会导致大学生消极地荒废学业，不积极主动地去找工作，最后毕业困难，错失找工作的良机，甚至有的更严重的会患上抑郁症等心理疾病。

3.2.2. 影响大学生的三观养成

对于世界观、人生观和价值观并未建立完整的大学生来说，错综复杂的网络环境，形形色色的网友发表的言论和短视频等，极易容易误导大学生。网络上不论是真富二代还是伪富二代，他们在社交平台的炫富，名牌包包、衣服等，很容易引起大学生的羡慕心理。他们会去模仿，为了能够买得起名牌，他们有的逃课去兼职赚钱，有的借花呗等，有的甚至陷入了网络贷款的陷阱，不仅荒废了学业，甚至还会引起家庭悲剧。某些不良媒体传播虚假信息和谣言，导致大学生产生误导和困惑，使他们的价值观发生歪曲，产生功利化、世俗化的心理(王丽丽, 2017)，年少冲动同时也会使他们做出后悔莫及的事情，有一些大学生甚至会做出违法犯罪行为，走向不可挽回的地步，影响他们一生。网络上还有来自世界各地的各种人发表的言论，其中包括其他国家的政治制度以及思想观念，大学生缺乏甄别能力，极易受到各种立足点不同的思想主义的影响，扭曲大学生的三观(卢曦, 2022)。

3.2.3. 容易造成大学生脱离现实社交

大学生当中有很多社交恐惧者，不善于或者害怕现实中面对面的社交活动，由此产生孤独感。新媒体的出现似乎解决了社交恐惧者们的这一“难题”，社恐的大学生可以在网络上结交朋友，缓解孤独感。但是，社恐的大学生会越来越依赖新媒体社交，而更加抗拒现实中面对面的社交活动，社恐大学生在新媒体网络上与朋友聊的热火朝天，但当面对现实的社交时却变得寡言少语，久而久之，他们的社交能力会越来越差，以至于沉溺于虚幻的社交网络，失去现实交际的能力，难以融入现实社会当中(赵鹏, 2022)。新媒体中还有各种各样好玩的游戏，甚至有容易使人上瘾的大型游戏，有些大学生一开始只是想娱乐放松一下才去接触这些游戏，但是时间久了，变得越来越沉溺于网络游戏，享受游戏带来的成就感，自我

麻痹于其中。有些大学生因为打游戏而熬夜、不按时吃饭、不与人社交，不仅伤害身心健康，还因为消耗太多精力打游戏而无心学习，甚至更是因为对游戏的沉迷而失去很多朋友，最终会变成一个除了游戏什么都不会的人，会产生孤僻的性格和偏激的心理。

4. 新媒体背景下大学生心理健康的干预和改善措施

4.1. 利用新媒体提供多元化的心理健康教育方式

首先，学校可以利用新媒体开展在线心理健康课程、心理健康指导培训以及咨询，这样可以使一部分学生避免因面对面咨询尴尬而逃避、不解决自己的心理问题。可以通过视频、音频和互动式教学工具比如腾讯会议等，提供专业的心理健康知识和技能培训。这些课程可以包括压力管理技巧、情绪调节策略、自我认知训练等，学生根据自己的需要和兴趣选择课程学习。教师可以利用QQ、微信等建立群组，学生在课后有疑问可以在群组中寻求老师的帮助，如果想要咨询的问题不方便在群里提出的话，也可以私聊老师，单独答疑解惑。其次，学校可以建立一个社交媒体账号，比如微博超话等，发布有关心理健康类的各种形式的内容，包括文字文章、视频、音频和互动式游戏等，吸引大家观看和探讨心理健康问题，有共同烦恼的同学也可以通过这个平台互相认识、相互帮助、解决问题。最后，学校要经常开展心理健康类的讲座，请专业的心理学教授讲授心理健康方面的最新研究发现和知识以及应对心理困扰的有效解决办法。学校可以通过线上与线下宣传相结合以及适当奖品奖励的方式鼓励学生积极参加讲座。目前很多高校都通过新媒体开设了大学生向心理健康教育课程，部分高校官方微博也可以看到有关心理健康知识的普及，笔者在读书期间也参加过关于心理健康知识的讲座，以上对于大学生心理健康问题均起到了缓解作用，笔者本人也深受其益。

4.2. 优化新媒体网络的使用环境

新媒体网络人员复杂，大学生极易受其中各种言论的影响，三观和心理问题都会因为网络上各种舆论信息而发生改变，因此新媒体工作人员应加强网络监管，为大家提供一个积极、健康的互动环境(赵鹏, 2022)。平台应设立严格的规则，禁止恶意攻击、诽谤和霸凌行为，尽量杜绝网络暴力事件的发生。平台还应该严格审核视频、文字等内容之后再允许发布，对于消极情绪、刻意炫富等内容应当不允许通过审核，防止社会认知浅的青少年以及大学生模仿。新媒体平台还可以提供关于自我管理技巧的信息和指导。大学生可以学习如何合理规划自己的上网时间，避免过度沉迷于新媒体而影响学业和身心健康。此外，平台也可以推广一些自我管理的工具和应用软件，帮助自我管理比较差的大学生更好地掌控自己的网络使用时间和习惯，提高学习效率和生活质量。新媒体平台还应当鼓励大学生积极地参加线下社交活动，同时讲授一些实际社交的技巧和经验供不善于社交的大学生学习，也可以与专业心理学家和心理健康专家合作举办线下的心理健康教育活动，如讲座、研讨会、团体辅导等。这些活动可以提供面对面的交流和互动机会，促进实际社交和支持网络的建立。通过线下活动，大学生可以结识志同道合的朋友，分享彼此的心理体验，互相支持和鼓励，同时也体验到了线下社交活动的快乐，减少了因沉溺于网络社交而失去现实社交能力的情况发生。新媒体平台宣传与举办线下心理健康活动双管齐下，大学生不仅可以学习到更多更专业的心理健康知识，接受更具有针对性的心理健康培训，还可以更好地了解自己、管理情绪和建立健康的人际关系，充分利用新媒体网络的优势来发展自我。通过王敬的文章《新媒体环境下大学生心理健康危害及解决措施》中有关短视频社交平台对大学生心理健康的危害中可以看出，短视频占据了大学生大量的时间，其内容也极易引起大学生的模仿，社交网络环境的好坏对大学生来说极为重要；另外，从短视频社交平台危害大学生心理健康的解决措施的部分，我们了解到，加强网络环境的监管，建立一个优良的社交网络环境正在成为大学生心理健康教育的新手段(王敬, 2019)。

4.3. 建立针对大学生的心理危机识别与预警机制

首先,大学生在校期间,学校要定期发放关于心理健康调查的问卷,然后建立一个专门的心理健康监测平台,在后台将调查问卷的数据进行整合分析,识别和筛选出每一阶段可能存在心理危机的学生,进行记录。然后学校建立应对心理健康监测和干预的专业团队分工对可能存在心理危机的学生进行沟通与疏导。专业团队一般分为心理委员、辅导员、心理咨询中心,团队都需经过严格的心理健康教育培训和学习,并且严格分工、各司其职,分别为大学生的心理健康保驾护航(蔡文文, 2020)。心理委员首先以同学的身份初步了解一下可能存在心理危机的同学的基本状况,是近期发生了什么事情导致的以及心理问题的轻重情况,然后汇报给辅导员。辅导员再与存在心理危机的同学进行约谈以及心理疏导,尽可能地帮助同学解决心理困扰。如果同学心理问题比较严重的话,则由辅导员陪同去学校的心理咨询中心进行心理咨询,心理咨询中心及时介入、分析与引导同学解决心理问题,并定期通过电话或者微信、QQ等方式对曾经咨询过的同学进行回访。学校也可以通过新媒体平台建立一个匿名举报和求助机制,让大学生可以在发现他人心理危机或自身遇到心理困扰时,通过平台进行匿名举报和求助。一方面可以使害怕被同学发现但又想咨询的同学一个解决问题的渠道,另一方面也可以使同学们互相关心彼此的心理困扰,由此可以鼓励大学生积极参与心理危机的识别和预警,使整个社群共同关注和支持心理健康。通过蔡文文的文章《新媒体时代大学生心理健康教育探析》中新媒体环境下心理健康教育提升路径部分的描述,以及陈文君的文章《新媒体时代下大学生心理健康教育面临的机遇与挑战》中新媒体时代下大学生心理健康教育新的发展之路部分的讲解,我们可以更加相信由同学及辅导员等组成的朋辈关系的专业心理辅导比其他陌生专业人员更具有亲情性,会让有心理困扰的同学放下抵触心理,敞开心扉诉说自己的问题。而且同学、老师之间长期相处,必然更加了解彼此,价值观等也会相似,心理辅导效果会更加明显(陈文君, 2018)。

5. 结语

新媒体对于大学生心理健康的发展来说是一把双刃剑。一方面,它提供了便捷的信息获取渠道和社交平台,为大学生获取知识和娱乐放松提供了便利;另一方面,新媒体网络上各种纷繁复杂的舆论信息会对社会认知浅的大学生的三观产生影响,也会给大学生带来诸多心理压力。常见的网络暴力会使大学生患上抑郁症甚至放弃自己的生命。新媒体上各种游戏的吸引也会使大学生沉迷于网络,荒废学业。因此,我们不仅需要在家庭和学校层面加强对大学生的新媒体素养教育,提高他们的信息辨识能力和自我保护意识,而且,也需要新媒体工作人员的共同努力,建设一个氛围良好的新媒体网络环境,减少不良信息对大学生的消极影响。总之,大学生心理健康的维护需要全社会的共同努力,建立起全面的心理健康保护机制(张薇, 2021),为大学生的成长和发展创造良好、积极的环境,帮助他们走向成熟,让他们在新媒体时代充分发挥自身潜力,实现自我人生价值的提升。

参考文献

- 蔡文文(2020). 新媒体时代大学生心理健康教育探析. *创新创业理论与实践*, 3(23), 87-89.
- 陈文君(2018). 新媒体时代下大学生心理健康教育面临的机遇与挑战. *教育现代化*, 5(17), 161-162, 176.
- 卢曦(2022). 新媒体时代大学生心理健康教育的机遇与挑战. 见 *教育科学发展科研学术国际论坛论文集(二)* (pp. 95-97). 新加坡百科出版社.
- 王敬(2019). 新媒体环境下大学生心理健康危害及解决措施. *心理月刊*, 14(24), 4-6.
- 王丽丽(2017). 新媒体时代大学生心理健康教育研究. *淮南职业技术学院学报*, 17(6), 30.
- 张薇(2021). 新媒体时代高校大学生心理健康教育探析. *现代商贸工业*, 42(29), 75-76.
- 赵鹏(2022). 新媒体时代大学生心理健康状况及影响因素研究. *黑龙江科学*, 13(14), 146-148.