

# 新媒体时代大学生心理健康教育分析

江岸清

重庆师范大学, 重庆

收稿日期: 2022年6月24日; 录用日期: 2022年8月5日; 发布日期: 2022年8月15日

## 摘要

在新媒体时代背景之下, 各类信息资源更加丰富, 且得到更充分的整合, 同时在信息交流过程中更加方便快捷。新媒体模式也成为大学生各类信息进行获取和交流的重要工具和关键渠道, 然而在大学生的新媒体应用过程中, 往往存在不同程度的问题, 信息比较混乱, 缺乏足够的识别能力, 使其心理和价值观往往面临一定的困扰, 结合这样的情况, 本文有针对性的通过文献借鉴以及案例调查分析等方法探究新媒体时代下大学生心理健康教育方面存在的问题和对策。着重从四个层面探究相关内容, 首先, 针对引言部分进行分析, 把握研究的背景意义和研究综述; 其次, 针对新媒体时代下大学生心理健康教育存在的问题进行探讨; 第三, 重点分析心理健康教育存在的问题根源和成因及有效探究新媒体时代下大学生心理健康教育对策等; 结论部分, 对于本次研究的相关成果和不足进行有效总结。

## 关键词

新媒体时代, 大学生, 心理健康教育, 相关问题, 主要成因, 解决对策

# Analysis of Mental Health Education for College Students in the New Media Era

Anqing Jiang

Chongqing Normal University, Chongqing

Received: Jun. 24<sup>th</sup>, 2022; accepted: Aug. 5<sup>th</sup>, 2022; published: Aug. 15<sup>th</sup>, 2022

## Abstract

The different kinds of information resources become more and more abundant and comprehensive, at the same time, it takes more convenience for people to exchange information under the background of new media. On the one hand, the pattern of new media has become the fundamental goods and cordial service to gain and communicate information for students. On the other hand, there are different degrees of problems when students are using the new media. For example, the

information is in disorder so that the students who are lack of experienced distinguish skills will encounter some problems in psychological or value of point of view. According to the problems, the followings are some issues and resolutions about the undergraduates' psychological health under the era of new media and the paper choose case-analysis and literature-reference method. The paper is divided into four parts to explore the issue fundamentally. At first, it will give an analysis about the introduction and understand the meaning and overview. Then it will talk about the undergraduates' problems in psychological healthy education. Third, it focuses on analyzing the root causes and causes of problems in mental health education and effectively exploring the countermeasures for college students' mental health education in the new media era. The last part that is a conclusion and it will summarize the funding and deficiencies effectively according to this research.

## Keywords

The Era of New Media, Undergraduate, The Education in Psychological Health, Relevant Issues, Basic Reasons, Resolution

Copyright © 2022 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. 综述

首先,在心理健康标准方面有广泛的研究。在1946年第3届国际心理卫生大会中,就把心理健康进行了明确定义,主要指的是在身体智能和情感等相关方面,对于他人的心理健康不相矛盾的范围之内,确保自我的心境可以发展成最佳的状态。在该卫生大会中,把心理健康的标志进行了充分明确,主要体现在4个方面,要确保身体、智力情绪有效协调,同时要保证环境人际关系可以有效适应,彼此可以谦让,具备幸福感,在学习生活职业工作中可以充分体现出自身的能力,可以进行有效率的生活(王征,陈晓萍,2020)。

徐文欣等专家学者在心理健康标准方面也进行了深入的探究和有效衡量,具体来说,主要涉及三方面的标准或者维度,也就是体验操作和发展标准。同时他也着重强调,针对不同标准来说,要充分体现出应有的精准性和时效性,同时要综合相关标准,确保其有机联系,在实践的过程中综合性的衡量和考察,这样才能体现出良好的心理标准确认效果(刘路等,2020)。

林崇德等专家学者也着重强调,对于大学生心理健康来说,评估其是否健康有没有符合相关标准,往往有两个指标,分别是适应性指标和发展性指标。针对适应性指标来说,相对来说比较简单。一切不适应社会的心理现象往往都体现出心理不健康或者心理健康水准不足等行为,性格孤僻或者自卑嫉妒等相关心理,此类问题往往都是比较典型的适应性问题,针对发展性指标来说相对来说比较复杂,因为大多数的学生都是在初步发展,觉得很多问题往往没有得到真正的发展或者没有发展完全,在大学生中青春期有众多表现,必须要通过对其进行全面细致的心理健康教育和引导,这样才能使其获得更加良好的发展,进而在心理层面进行有效转变(陈文君,2018)。

其次,对于大学生心理健康教育存在的问题也进行了比较深入的研究,其文献成果比较广泛。其中刘聪着重强调,在当前大学生心理健康教育方面往往存在教育目标不够精准明确等相关问题,实施方案方面往往不能在实践过程中有效落实或者方案的内容缺乏可行性,在大学生心理健康教育方面针对理论和实践

的衔接方面也存在不同程度的问题,这对于大学生心理健康教育水平的提升会造成严重影响(刘亚品, 2015)。

钱焕琦等专家学者也着重指出,在当前大学生心理健康教育方面,相关教师往往存在认识不清或者认识程度不足等相关方面的问题,这对于大学生心理健康教育效果的提升会造成严重影响,同时也使得大学生在发展方面面临着极不平衡的情况(王帅, 2014),在制度层面不能健康教育的有效推进提供必要的支撑。在教育行政部门方面也不能进行积极有效的支持和推动,因此导致很多学校在大学生心理健康教育工作推进过程中,往往存在不同程度的问题。

在师资水平问题方面,吴红(2018)等学者也着重强调,在大学生心理健康教育的过程中,师资力量不足或者师资队伍质量不能得到显著提升,也是比较严重的问题,整体队伍结构不够稳定或者业务水平不足,数量欠缺,质量需要进一步优化完善,这些问题都会导致心理健康,教育工作受到严重影响而出现不同程度的限制或者漏洞。

第三,对于大学生心理健康教育对策的相关内容也进行了比较深入的研究。其中王彤宇(2019)着重强调,在新媒体时代背景之下,大学生心理健康教育工作中要体现出应有的效能,需要确保领导方面高度重视,要在思想认知方面切实强化,同时要在实际行动中,使相关教育目标得到有效落实,高校相关方面要在大学生心理健康教育体制方面进行不断的优化和完善,确立领导体制,成立专业化的工作小组和领导机制,确保大学生心理健康教育各项工作的推进,有统筹规划和领导的切实管控,同时也要形成系统完善的教育网络,利用媒体机制使各个方面能够有效协调,切实推动,要成立专门的心理咨询结构,着重做好心理健康教育的规划和完善,明确各项工作目标,构建更为完善的管理制度,进而充分体现出带学生心理健康教育的效能和价值。

万虎(2015)着重强调,在针对心理健康教育工作进行推进的过程中,要匹配高质量的专业人才,同时要在培训机构和人才培养经费方面有效投入,规范培训的具体内容,要确立资格认证制度,在更大程度上提升心理健康教育者的专业技能和业务水准。

许志红,郝丽萍等学者也着重强调,在大学生心理健康教育方面,要确保相关教育内容和实践充分融合,在针对教材进行编写引进的过程中要充分体现出大学生心理健康教育的根本需求(王爽, 2014),对于不同专业和年级的学生要结合其成长规律和学习规律,开设与之相对应的心理健康教育课程内容,防范可能出现的教学内容,同质化等问题。同时也要及时更新相关教学内容,从根本上提高学生学习的主动性和自主探究精神,在创设情境的背景之下,使其充分融入其中,这对于大学生心理健康教育水平的提升有着关键作用。

## 2. 新媒体时代大学生心理健康教育存在的问题

### 2.1. 心理健康教育实现路径单一化

在新媒体背景之下,可以看到(陈欢,王小月, 2017),某些学校在大学生心理健康教育方面存在教育实现路径单一化等相关方面的问题,在具体的操作过程中往往没有高度重视心理健康教育的相关内容,在领导机制和管理模式等方面不够健全完善,由此导致心理健康教育的各项内容,在实践的过程中不能有效推进。同时在渠道拓展和渠道优化方面也没有高度重视,进而使得健康教育水平不能得到显著提升,在针对心理健康教育资源进行整合方面往往也不够完善,相关内容不能得到优化配置,在实现路径方面没有进行精准有效的分析和科学规划,因此使路径不能得到拓展和匹配,这对于心理健康教育工作推进会造成严重影响。

另外,在教育层次方面相对来说比较少(张雪峰, 2017)。缺乏中间环节,往往是在班级设置相对应的基层机构不能切实拓展路径和优化平台,在新媒体的应用方面不够完善,存在不同程度的漏洞或者不足,这对于心理健康教育工作的顺利推进和综合效能的体现会造成严重影响。

## 2.2. 心理健康教育预防机制不完善

在大学生的心健康教育工作中，要针对可能导致心理健康出现问题或者心理障碍的影响因素或者问题根源进行充分分析，然后切实应对和处理，这样才能体现出良好的问题预防处理效果。在这样的情况下，需要构建更为系统完善的心理健康教育预防机制，使其在实践的过程中有效落实，这样才能体现出良好的效能。

但是，在具体的操作过程中可以看到，相关预防机制往往不够健全完善，在预防管控的过程中，并没有充分明确大学生心理健康问题的主要成因，对于某些大学生来说，往往对于新生活和环境不能有效适应，在交际方面存在不同程度的障碍，进而使其心理压力迅猛增长。另外(杜晓娟, 2016)有可能受到新媒体的影响或者诱惑，使其沉迷到网络之中，因此导致其在现实生活中出现情感缺失等情况。就业问题和情感受挫等各类因素也是十分关键的内容，但是在预防机制方面并没有充分融入各项内容，或者不够全面细致，对于相关影响因素和心理健康问题的根源没有充分的分析和领会需要的应对处理，这对于建立健康教育工作的顺利推进和各类问题的预防管控都会造成十分严重的影响，甚至可能导致大学生在心理问题方面不能得到及时有效的预防和管控，久而久之，使其出现严重的心理问题，甚至可能出现比较极端的事件。

## 2.3. 心理健康教育师资力量不足

当前从整体情况来看，在高校的学生心理健康教育过程中，往往存在比较严重的专业教育人才匮乏，教师队伍非专业化等相关方面的问题，这样的情况导致心理健康教育工作推进过程中存在十分严重的师资力量不足等相关情况，进而限制了心理健康教育水平的提升。同时，心理健康教育人员往往存在严重缺乏数量和质量方面无法得到保障等，此方面的问题严重限制大学生心理健康教育和心理干预等相关内容。在高校的心理教育过程中，往往没有高度重视师资力量的培养培训，因为该项工作起步相对来说比较晚，心理咨询专业和学历背景人才比较缺乏，从专业属性层面来看，相关教育人员往往对学生不能充分的掌握，对于思政教育的项目规律也无从知晓，对于心理咨询的各项知识和技能往往不能充分的应用，因此导致整体的师资力量十分薄弱。另外，在心理健康教育的师资力量方面，也不能得到充分的匹配，这对于心理健康教育工作的有序推进和综合成效的取得会造成严重损害。

# 3. 大学生心理健康教育问题存在的原因

## 3.1. 新媒体对心理健康教育的冲击与影响

在新媒体时代背景之下，针对大学生心理健康教育而言(穆庆夏, 许涛, 于海, 2015)，要充分认识到新媒体的作用往往严重冲击大学生的心理健康。很多学生往往沉溺于虚拟网络之中不能自拔，在自身的人生观、世界观和价值观方面往往受到网络因素的影响，或者在多媒体的渗透性、交互性方面，使其在潜移默化之中。在心理健康程度和价值取向方面受到不同程度的影响或者负面作用，这对于大学生心理健康教育工作的顺利推进会严重影响。

在大学生学习和生活中，往往对新媒体有极大的依赖，某些学生会主动逃避不符合自身固有价值观念和理念的信息，在思想方面往往存在不够成熟的进化，因为受到新媒体的冲击，使其道德观和身心健康发展取向方面，也会受到不同程度的负面作用，这对于大学生心理健康水平的提升和全面发展也会造成严重影响。

## 3.2. 现行教育载体乏力

在新媒体背景之下，对于大学生心理健康教育工作人员需要充分做到与时俱进，在教育载体方面需

要不断的优化和完善,使教育载体的作用和效能得到充分的体现,使其更有力量,这样才能更大程度上推动心理健康教育水平的提升。但是,在教育载体方面往往存在力量薄弱或者乏力等相关方面的问题,并没有体现出应有的支持和应用效果,在新媒体的渗透融入等方面往往存在不同程度的限制,高校在其投入方面不够充分,在心理健康教育中心的构建和人员匹配方面也存在不同程度的问题,因此导致各项工作的推进过程中缺乏足够的技术支持和人才保障。

同时,在媒体的创新和完善方面也不够充分,新媒体的应用不足,投入不够充分,因此在软件硬件以及设施设备的优化完善方面都存在不同程度的问题或者限制,导致心理健康教育和心理培训工作不够系统全面,缺乏精准性和时效性,这样的情况对于心理健康教育质量和教育水平的提升会造成严重影响。另外,因为载体乏力,投入的经费比较有限,因此导致很多心理健康教育中心或者工作室往往形同虚设,各项内容不能体现出时效性,因为各类条件的限制,使其各项活动无法在实践的过程中有效开展和顺利实施,这对于大学生心理健康教育水平的提升会造成严重损害。

### 3.3. 教育机制匮乏

对于大学生心理健康教育工作而言,是一项十分复杂的系统性工作内容,其中涉及众多专业和各个环节,因此要想体现出良好的健康教育效果,要从根本上也需要做好教育体制的优化和完善,使各项工作内容都可以在实践的过程中充分落实。在教育体系的引导之下,使各项内容更加规范,更为标准,体现出良好的运行效能。

但是,在当代大学生心理健康教育方面往往存在教育体制匮乏或者体系缺失等相关方面的问题,当前我国并没有真正意义上完整系统的大学生心理健康教育制度和体系,不同学校往往只是针对自身所出现的问题或者相关事件进行临时性的制定校规,在心理咨询服务机构方面也不够健全完善,并没有系统的实施原则和细则,因此导致很多高校在心理健康教育方面存在不同的问题教育水平参差不齐,这对于心理健康教育工作有序推进会造成严重影响。同时在教育体制和模式的推进过程中往往不能取得良好的时效性,相关体系内容和实践情况不能充分融合,这对于当前我国大学生心理健康教育和素质教育的有序推进会造成严重限制。

## 4. 新媒体时代大学生心理健康教育对策分析

### 4.1. 构建高校心理健康教育新媒体思维

在新媒体环境下要想体现处理好的心理健康教育效果,在高效的心理健康教育过程中,要充分具备新媒体自慰,要注重把握新媒体的主要特点和发展规律,同时更要结合当前大学生的心理问题及根源,在新媒体手段的应用过程中,要高度重视新媒体的重要性和必要性,在知识的获取等方面要充分体现出新媒体的优势和效能,有效突破时空的限制。要明确当前学生的身心发展特点,在实践的过程中通过呼吸媒体思维的有效作用,使学生在思想观点和心理发展等相关方面受到正确的指引。

心理健康教育的各项工作内容要融入到新媒体环境中来,通过新媒体这种大学生更喜欢乐见的教育形式,在新媒体潜移默化的影响之下使其更有效的沟通和交流,在情感的互动反馈方面有效强化,同时减少对电子设备的依赖心理,在把握自身的发展目标和心理健康教育现状的基础之上,使得新媒体的应用价值得到充分体现,而这也更有效体现出新媒体思维的价值和作用。

### 4.2. 拓展新媒体时代心理健康教育阵地

要想体现出新媒体的作用和效能,在心理健康教育阵地方面要不断的优化和完善,要打造更系统更健全的网络心理健康教育平台,在新媒体的支持之下,使学生网络心理健康教育平台和教育整体得到有

效优化和完善。要确立心理健康教育理念是网络心理健康教育平台更加全面细致,更具有适宜性和可行性,进而从根本上推动高校心理健康教育水平的发展,同时也要充分明确心理健康教育发展的具体现状,构建更切实可行的专业化心理咨询网站确保学生可以有更切实可行的心理健康知识服务,在教育阵地和网站平台建设方面使其能在心理压力方面得到精准有效的评估和测试,以相对应的测评结果为着手点,更精准有效的对其进行帮助,引导和有效推动相关教育工作者对于学生的具体心理状态进行更充分的了解,在专业化的教育阵地和网络平台的推动之下,使心理咨询更加专业细致,为学生进行更及时有效地帮助和引导,以此确保其心理问题得到有效纠正。

### 4.3. 构建新媒体时代心理健康教育体系

对于大学生进行心理健康教育的过程中,也要充分融入新媒体的相关内容,在新媒体环境之下,使学生可以积极有效的融入其中,为其心理压力的环节提供必要支持。同时也要有效认识到新媒体平台的虚拟性作用,往往在其中有一定程度的虚假信息,因此要充分体现出心理健康教育机制的优化和完善,通过教育机制的引导和规范,使学生可以得到正确的指引,规避新媒体可能带来的问题或者不足。

在心理健康教育机制的落实过程中,需要充分体现出预警机制和风险防控机制的效能和价值,要针对学生可能存在的个别或者普遍性的心理问题进行分析,更有效的区分,然后有针对性的利用主题班会或者谈话等相关形式解决相关问题。要确保预警机制和相关教育制度形成常态化和长效化,以此更有效防范可能出现的心理健康问题,这对于新媒体背景下大学生心理健康教育水平的提升有关键作用。

### 参考文献

- 陈欢,王小月(2017). 新媒体视角下高校学生心理健康教育的教学改革研究. *高教学刊*, (7), 66-67.
- 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.
- 杜晓娟(2016). 新媒体时代高校心理健康教育路径研究. *高教学刊*, (17), 237-238.
- 刘路,张远芝,何国珍,向阳,胡庆政(2020). “互联网+”背景下大学生心理健康教育的“心”路径. *包头职业技术学院学报*, 21(1), 84-88.
- 刘亚品(2015). 当代大学生心理健康教育调查分析——探寻哲学咨询与心理咨询的互补. *思想政治教育研究*, 31(3), 134-137.
- 穆庆夏,许涛,于海(2015). 基于网络新媒体人际互动的高校大学生网络思想政治教育体系的建构思考. *高教学刊*, (16), 174-175+178.
- 万虎(2015). 新媒体视阈下高职学生心理健康教育研究. *开封教育学院学报*, 35(5), 185-86.
- 王帅(2014). 加强当代大学生心理健康教育有效途径分析. *中小企业管理与科技*, (17), 288-289.
- 王爽(2014). 新媒体时代大学生心理健康教育面临的机遇与挑战. *科技风*, (22), 245.
- 王彤宇(2019). 大学生心理健康教育安全意识培养策略研究——评《大学生心理健康教育与训练》. *中国安全科学学报*, 29(11), 3.
- 王征,陈晓萍(2020). 新媒体对大学生心理健康教育的影响探究. *中学政治教学参考*, (8), 85.
- 吴红(2018). 大学生心理健康理论与实践研究——兼评《大学生心理健康教育——体验·认知·训练》. *中国高教研究*, (1), 1-2.
- 张雪峰(2017). 新媒体环境下加强高校学生心理健康教育研究. *才智*, (6), 174.