

# 新媒体时代网络环境下大学生心理健康教育的新路径探究

高丽, 田禹, 白镇源

山东科技大学外国语学院, 山东 青岛

收稿日期: 2023年8月15日; 录用日期: 2023年9月13日; 发布日期: 2023年9月20日

## 摘要

互联网的两面性导致网络在给人们的生活带来便利的同时, 也带来了一定程度的危险和负面影响。当代大学生对网络的依赖心理日益增强。本文阐述了对大学生网络心理行为的分析, 并提出了具有针对性的解决途径。

## 关键词

网络, 大学生心理健康, 途径

# Exploration of the New Pathways of Psychological Health Education for College Students Based on the Network Environment in the New Media Age

Li Gao, Yu Tian, Zhenyuan Bai

College of Foreign Languages, Shandong University of Science and Technology, Qingdao Shandong

Received: Aug. 15<sup>th</sup>, 2023; accepted: Sep. 13<sup>th</sup>, 2023; published: Sep. 20<sup>th</sup>, 2023

## Abstract

The dual nature of the Internet has brought convenience to people's social life as well as a certain degree of danger and negative impacts. Nowadays, college students are increasingly reliant on the internet. On account of this, the paper focuses on the analysis of college students' online psycho-

logical behavior and proposes targeted solutions.

## Keywords

Internet, College Students' Psychological Health, Pathways

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

新媒体时代互联网日益呈现高速发展、多元化趋势，从当前发展趋势来看，教育教学与网络媒体结合越来越紧密，一方面随着信息时代的高速发展，网络资源也成为大学生学习生活的重点；另一方面，由于网络信息多样化所带来的安全隐患，也使得尚处在人格塑造期的部分大学生产生过度依赖网络、沉迷网络的心理，严重危害着大学生们健康积极的学习生活。因此，在这种情况下，需要学校重视对大学生的心理健康教育。但是，对于当前许多高校来说，对于学生的心理健康教育还存在着许多问题，不利于大学生的全面发展。

本文将对大学生的网络心理现状进行剖析，探究当前网络环境下大学生心理健康教育的新路径。在新媒体时代的背景下，深入研究大学生网络心理行为的问题，探讨和实施合理有效的解决方式，有助于推动大学生建立正确的世界观、人生观和价值观，培养健康积极向上的社会人格，引导大学生们作新时代的奋斗者。

## 2. 大学生网络心理行为的分析

### 2.1. 认同感需要

网络的发展为大学生提供了一系列展示自我的新媒体平台。大学生的大部分时间都在校园内，需要完成正常的学习活动，在这段时期没有多余的时间进行社会交往。但是在相对自由的网络空间内，大学生可以使用新媒体平台与他人互动交流，晒自信、晒思想、晒创意、晒生活[1]。借助于媒体平台，大学生在短时间内就能获得大量全面的信息，同时还能以自己独特的思维、独具风格的语言，转发出去，提出自己的看法，表达自我情感。自媒体不仅给大学生提供了认识世界、参与社会讨论、赢得认可的平台，并且已经成为大学发表意见和寻求诉求的重要平台，大学生在自媒体上发表各种言论、分享心得体会、进行生活记录，寻求认可，实现自己的价值。

### 2.2. 精神寄托需要

大学生正处在人生观和世界观发展的关键时期，大学生在这个时期内情感较丰富，很多大学生就会选择在网络上寻求精神上的满足。他们可以在自媒体平台中约束较小地进行各种网络活动，按照自己的喜好浏览网络信息，参与其他网络活动。他们在自媒体平台上的行为活动不是教师任务的安排或家长的强求，他们在自媒体平台上按照自己的意愿进行活动，主动获取信息和分享信息。很多传统的交流方式在更自由、更充分、更直接、更多选择的大环境下被不断更新，大学生群体能够按照自我意愿较自由地在自媒体平台上表露思想，评论他人观念，浏览各种信息[2]。

### 2.3. 学习需要

社会竞争中人与人之间的竞争日益激烈。但学生能够接受高等教育就说明其已经拥有一定的学习基础和思想道德素质，很多进入大学的学生都是经过考试选拔之后选择出的一些有自己的理想和抱负，且道德素质比较高的人，这部分人的毅力和智力与同龄人相比有一定优势，这部分人，之所以进入大学学习其主要目的也是为了实现自己的抱负和志愿，希望能在毕业后为国家发展贡献出自己的一份力量。因此，有的学生在日常学习过程中非常努力和刻苦，校园网络环境也为其提供了方便的条件，所以很多大学生上网也的确是为了学习需要。

## 3. 网络行为对大学生心理健康教育的影响

### 3.1. 网络依赖致使人际交往能力下降

在当今时代的网络环境之下，大学生把网络作为社会生活的新场域，在网上形成了大量的网络人际关系。网络上的人际交往能够解决传统人际交往的时空局限，扩大人际交往范围，但是网络人际交往缺乏体态语和口头语的交流，加之网上交往更多的依靠文字符号的交流[3]。长此以往，大学生沉迷于在网络环境中构建、发展和维持亲密关系，摆脱现实的社交轨道，害怕在现实世界中与人面对面的交流，势必造成人与人之间的情感交流的削弱与退化，易产生孤僻自闭的性格，进而造成他们情感淡漠，无法适应社会。过度依赖网络的大学生们更加适应网络交往，他们认为网络交往更加自由、私密，不会被逼迫做一些不喜欢或者无用的社交，但由于网络的匿名性，真实的人际关系很难建立，最终导致他们远离自己现实中的同学和朋友[4]。

### 3.2. 思维能力下降并产生厌学心理

大学时期是获取专业知识和技能、学习正确的思考方式、锻炼自身逻辑思维能力的重要阶段，这一时期的专业知识技能对大学生们的未来前途也十分关键。然而，由于大学相对宽松管理模式以及大学生自律能力较低，大学生过度依赖网络的问题经常出现。大学生沉迷网络导致许多大学生逃课上网，即便是按时上课，也经常会出现上课玩手机不听讲的情况。与网络世界中丰富多彩的信息相比，大学课堂中讲授的知识就显得有些枯燥，大学生们普遍会选择更有趣的知识去学习，这就会导致大学生对于课堂上的知识兴趣下降。这些现象都会降低大学生们对于学习的兴趣，导致注意力下降、学习质量和效率低下，最终造成学业荒废。在本应进行知识深造的殿堂内，浪费宝贵的时间和机会，因为过度依赖网络毁了自己的前途。

### 3.3. 长期网络刺激容易诱发人格扭曲

大学生处在这一阶段情绪不稳定、叛逆、心理变化快，一旦在现实生活中无法得到心理需求的满足或无法承受现实世界中的压力，他们认为现实世界是无情、残酷且束缚的，而自身与这些困难相比非常脆弱、渺小且无助，进而他们便寻求于虚拟世界且幻想虚拟中强大完美的自我。在网络世界中大学生们可以隐藏自己的真实身份，将虚拟的自我无限放大，陶醉沉溺在虚拟自我带来的自由和满足感中[5]。在这样的状态下，当现实生活无法回答内心的疑问以及困惑时，往往都会选择通过网上娱乐的方式来暂时忘记自己的苦恼或毫无保留地表达出自己的看法和意见，也希望通过这种方法来表达出自己的情感态度和价值观，来缓解自己的学习和生活压力。但这种将自我分离成现实自我和虚拟自我的情况，若持续的时间长了，就会出现双重自我错位或者逃避现实自我的情况。当现实的自己遇到困难挫折而虚拟自己又难以实现时，过度依赖网络的大学生们就会产生抑郁焦虑的情绪。

### 3.4. 大学生社会责任感缺失

网络不仅是信息的宝藏库，还是信息的垃圾场。多元文化和多元价值观在网络上相互激荡，长期沉浸在网络世界中的大学生们时常接受多元文化的冲击，弱化了大学生们坚定的社会主义核心价值观，从而导致过度依赖网络的大学生们的社会责任感缺失[6]。网络成瘾的大学生们每时每刻都在接受不同类型的信息，思想受到多元文化的冲击。网瘾大学生们每天面对着机器，满脑子思考的都是网络游戏、网络信息等，导致他们对待现实生活漠不关心。当代大学生们绝大多数都是独生子女，习惯了在家里唯我独尊的生活状态，走进校园后也容易保持这种心理和生活状态。网络成瘾则放大和加重了大学生们的这种心理状态，很可能导致大学生生活态网络作为大学生日常生活学习的重要组成部分，是大学生学习和工作的重要工具。除此之外，在有着海量信息的自媒体中，大学生每天浏览大量的信息，在有限的时间内无法内化，超出自身学习程度，导致产生信息焦虑症。

## 4. 在网络行为下大学生的心理健康教育路径

### 4.1. 促进网络心理健康教育系统化的实施

由于社会的快速发展，我国已经步入网络时代，在心理健康教育的过程中，就需要教育工作者采用科学的教育理念构建全方位的教育模式，培养学生的创新能力和创新意识，提高心理健康教育的质量和效率。第一，加强构建心理健康教育网站，从而利于大学生在网络中了解掌握心理健康常识，处理心理健康问题。第二，开展网络心理咨询的模式。大学生在日常生活中，就可以对自己的心理健康问题进行咨询，从而得到问题的解决。第三，注重安排网络心理健康教育的系列课程。构建合理的知识体系，对大学生心理健康教育的课程进行系统的安排。

### 4.2. 提升大学生网络道德素养

在对大学生进行心理健康教育的过程中，就必须增强大学生的自我教育意识和能力，提高大学生的网络认知水平，使大学生能够对网络信息进行自动过滤。注重大学生的社会责任感的培养，使他们树立科学理性的精神。加强对大学生礼仪和道德规范的引导，使他们遵守网络礼仪，净化网络环境。培养增强大学生的法治意识和道德修养，使他们自觉遵守网络规范，做到知法和守法。

### 4.3. 发挥心理健康与政治思想相结合的作用

将思政教育更好的融入心理健康教育，深入挖掘心理健康课程中的思政元素，更好的发挥出心理健康教育和思政教育的作用，促使其全面发展。高校在对大学生进行心理健康教育时，需要充分了解学生的实际情况，根据学生的心理特点，立足于教学任务，运用更专业、系统和科学的课程设计；在教学实践中，将理论知识与实际生活相联系，深入挖掘专业课程中的思政元素，加强对学生双创意识与能力的培养，不断地进行人格与品格的完善，心理与思想的完善。

## 5. 结语

大学生网络心理行为是普遍存在于当代大学生群体中的一种网络行为，这种网络行为如不能正确引导则会对大学生带来较为严重的负面影响。因此，高校在开展大学生的心理健康教育中，应重视对于网络心理行为的分析，通过循序善诱、因势导利的理性途径来增强大学生网络认知，规范和引导大学生在网络空间的行为。

## 基金项目

2022年山东科技大学心理健康教育研究课题(项目编号: 22XLJK20): 新时代大学生心理网络行为的

教育引导研究。

### 参考文献

- [1] 梁峥, 刘喜玲, 等. 大学生网络素养提升策略探究[J]. 中国校外教育, 2019(15): 104-105.
- [2] 曹十芙. 大学生依赖网络的影响因素分析[J]. 宿州教育学院学报, 2014, 17(6): 46-47.
- [3] 袁德栋. 新媒体时代下大学生网络素养教育研究[J]. 河北水利电力学院学报, 2018(2): 84-86.
- [4] 黄鑫, 胡晓佳, 张静远. “互联网+”下当代大学生网络成瘾原因分析与应对措施[J]. 新闻传播, 2020(15): 85-86.
- [5] 李二雷. 大学新生网络成瘾与焦虑、抑郁的关系[J]. 博鳌观察, 2020(1): 2-3.
- [6] 刘成运, 陈岳虹, 曾珊. 大学生网络成瘾现状及原因分析——以中国人民大学学生网络成瘾调查为例[J]. 学校党建与思想教育(上半月), 2008(2): 39-40.