

全媒体时代加强高校心理健康教育的基本路径

潘 盈

南京邮电大学, 马克思主义学院, 江苏 南京

收稿日期: 2023年5月22日; 录用日期: 2023年7月10日; 发布日期: 2023年7月17日

摘 要

全媒体时代的信息技术快速发展, 对社会领域的变革和发展都产生了深刻的影响, 同时也为高校心理健康教育提供了前所未有的发展契机。面对当前高校心理健康教育现状, 高校心理健康教育工作者应主动适应全媒体时代的发展形势, 充分利用全程媒体在优化教育载体、全息媒体在增强教育体验、全员媒体在突破教育主体、全效媒体在提升教育效果等方面提供的支持。除此之外, 高校心理健康教育工作也受到了挑战, 主要体现在: 全媒体增加了高校心理健康教育的复杂性、加大了心理健康教育的困难程度、破坏了心理健康教育的整体性以及影响了心理健康教育效果等方面。着眼于高校心理健康教育的有效性, 结合实证分析, 高校应通过结合线上监测与线下教育、心理教育与思政教育、培训知识与提升技能、系统性教育与个性化教育等内容加强心理健康教育。

关键词

全媒体, 高校, 心理健康教育, 实证分析

The Basic Path of Strengthening Mental Health Education in Colleges and Universities in the All-Media Era

Ying Pan

School of Marxism, Nanjing University of Posts and Telecommunications, Nanjing Jiangsu

Received: May 22nd, 2023; accepted: Jul. 10th, 2023; published: Jul. 17th, 2023

Abstract

The rapid development of information technology in the all-media era has had a profound impact on the reform and development of the social field, and also provides unprecedented development opportunities for mental health education in colleges and universities. In the face of the current

situation of mental health education in colleges and universities, mental health educators in colleges and universities should take the initiative to adapt to the development situation of the all-media era, and make full use of the support provided by whole-process media in optimizing educational carriers, holographic media in enhancing educational experience, all-staff media in breaking through the main body of education, and full-effect media in improving educational effects. In addition, the work of mental health education in colleges and universities has also been challenged, mainly reflected in: the whole media has increased the complexity of mental health education in colleges and universities, increased the difficulty of mental health education, undermined the integrity of mental health education, and affected the effect of mental health education. Focusing on the effectiveness of mental health education in colleges and universities, combined with empirical analysis, colleges and universities should strengthen mental health education by combining online monitoring and offline education, psychological education and ideological and political education, training knowledge and skill improvement, systematic education and personalized education.

Keywords

All Media, University, Mental Health Education, Empirical Analysis

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

2021年教育部作出了《关于加强学生心理健康管理工作的通知》，《通知》对提高学生心理健康工作针对性和有效性，加强专业支撑和科学管理和提升学生心理健康素养等方面作出了明确的要求。“全媒体是指采用多种媒体表现手段，综合利用多种媒介形态，针对不同受众不同需求，通过多种传播渠道、平台、载体进行全方位、多层次、融合型的信息生产、信息传播、信息消费全面应用的当代媒体”（殷陆君，2019）。习近平总书记在十八届中央政治局第十二次集体学习的重要讲话中指出全媒体融合发展的时代出现了全程媒体、全息媒体、全员媒体、全效媒体，信息无处不在、无所不及、无人不用，导致舆论生态、媒体格局、传播方式发生深刻变化，这为高校进行心理健康教育同时带来机遇与挑战。当前，运用全媒体开展高校心理健康教育是高校亟待解决的一个重要问题。

2. 基于高校心理健康教育现状发挥全媒体时代的教育优势

由于长久以来传统的心理健康教育思维影响，教育者和受教育的思维固化，影响了心理健康效果。全媒体基于全程媒体、全息媒体、全员媒体、全效媒体四个方面特征进行信息资源传播，面对当前高校心理健康教育现状，运用全媒体的四个特征优化高校心理健康教育载体、增强教育体验、突破教育主体、提升教育效果，对深刻改变高校心理健康教育模式，促进高校心理健康教育的发展具有一定促进作用。

2.1. 全程媒体有利于优化高校心理健康教育载体

当前高校还没有完全运用全程媒体实现心理健康教育的信息化。“当前的心理健康教育课程往往离不开教材、教育者、课堂教学，然而依托这三者开展的心理健康教育还存在比较大的局限性，比如教材内容修订的周期性、教育者教育效果的难以评估性以及课堂教学时间空间的制约性等，直接影响到心理健康教育的整体效果”（薛红霞，2023）。

全程媒体从时间和空间两个维度上进行有效衔接,将心理健康教育渗透到学生学习和生活的方方面面,从而优化高校心理健康教育载体。马克思在《政治经济学批判(1857~1858年草稿)》中提出“用时间消灭空间”(马克思,1980)的观点,“即在最短的时间内,实现最广范围的信息(或商品)传递”(闫研,陈凡,2022)。高校心理健康教育以全程媒体为载体,不仅能够利用信息快速传播的优势,克服空间受限等问题,而且能够为高校心理健康教育的开展提供丰富的教育资料。如高校运用中国大学生在线、校园心理健康教育平台等作为网络教育阵地,发挥心理健康教育新手段、新技术的示范性和引领性作用。

2.2. 全息媒体有利于增强高校心理健康教育体验

高校日常的心理健康教育过程仍然比较单一、不灵活。当前的心理健康教育一般以授课的形式对固定的课本知识和通识心理健康教育内容进行讲解,学生作为受教育者聆听教师的授课,整个过程缺乏学生对课堂的参与和体验。

全息媒体将文字、图片、视频融合在一起,营造出不同的“强效场景”,更加深刻地展现出心理健康教育内容,增加了心理健康教育的趣味性。“吸引是进行网络教育的根本前提”(骆郁廷,2016)。全息媒体将心理健康教育元素融入信息传播内容,以“全息化”的技术优势增强学生在视觉、听觉、触觉等方面的参与感和体验感,使学生能够对知识所体现的内容感同身受,实现高校沉浸式、体验式心理健康教育。如高校采用抖音、bilibili、贴吧等大学生广泛使用的媒体工具发布心理健康知识,既能全方位地接受融合多媒体传播优势的心理健康教育,又调动感官实现对知识的巩固和消化。

2.3. 全员媒体有利于突破高校心理健康教育主体

高校心理健康教育主体还比较局限。开设专业课程、参加心理健康讲座通常是高校学生接受传统的心理健康教育的主要方式,这种以心理专业教师、咨询师等教育者为主导进行的心理健康教育方式使得教育主体受限。

在这个“人人都有麦克风”的全员媒体时代,技术构建了高校新型师生主客体关系,从单向的高校心理健康教育工作者灌输式教育到多向的师生以及全社会成员共同探讨心理健康问题,所有人无论何时何地都可以“通过全媒体手段对任何人发布‘一对多’或者‘多对多’的教育信息”(李翔,巩建华,2021)。陶行知曾经说过:“人人可以做我们的先生。”全员媒体以多维度、全覆盖、自发性的特征使多元社会主体参与心理健康教育活动,扩大了高校心理健康教育的参与辐射面。如高校在“两微一端”发布心理健康话题,通过微信公众号、微博超话等端口开启网络评论,所有人都可以针对此话题结合自身经历谈论想法,与大众共享。这不仅克服了传统媒体时代高校育人主体有限的弊端,而且实现了高校心理健康教育“人人育人”的效果。

2.4. 全效媒体有利于提升高校心理健康教育效果

高校心理健康教育缺乏媒体发展新思维,精准化有待提高。当前的心理健康教育课程一般以一个学期来安排教学计划,通常课程周期长并且教育效果难于量化评估和反馈。

全效媒体对传播内容点击量、点赞量、转发量、评论量等方面的监测,进而通过大数据基于用户画像、需求等技术功能的分析,为用户推送可能感兴趣的心理健康教育内容,实现高校心理健康教育大众化、精准化实施,提高心理健康教育的科学化水平。海德格尔在《技术的追问》一文中指出:“技术是合目的的手段;技术是人的行为”(海德格尔,2018)。高校心理健康教育在全效媒体的分析下了解学生,并在此基础上加强交流互动与情感沟通,提升心理健康教育效果。如高校可以了解学生教育偏好,通过快手短视频、知乎等平台为学生定制感兴趣的心理健康教育内容。在突破传统心理健康教育的效果无法评估问题的同时,使大学生能够更准确接收、学习、转化、践行心理健康教育内容。

3. 全媒体时代高校心理健康教育面临的现实困境

全媒体时代技术手段的运用除了增强了高校心理健康教育的影响力，为高校心理健康教育开拓新的教育平台以外，还给大学生带来了新的心理冲击和冲突。科学分析全媒体时代影响大学生心理健康教育的因素，就需要将大学生心理健康教育放在全媒体时代的大环境中，梳理出全媒体信息传播的多元化、全媒体信息传播的虚拟性、全媒体信息传播的“碎片化”、全媒体信息传播的个性化等特征对心理健康教育的复杂性、困难程度、系统性、效果的影响，以准确把握大学生心理健康教育工作面临的现实困境。

3.1. 全媒体信息传播的多元化增加了高校心理健康教育的复杂性

传统信息传播方式是由一方向另一方的线性传播，传播者会过滤、筛选掉不符合当前社会主流的教育信息，而全媒体时代随着传播渠道的不断拓展，逐渐形成了多元传播格局。任何机构和个人都可以自由的在网络空间发布信息，而很多信息不加以任何整理就传播给大学生，加大了大学生心理健康教育的复杂性。主要体现在：内容多元化，一些境外敌对分子利用全媒体力量宣传自己的意识形态和价值观，收买网络水军传播虚假消息，扭曲事实。大学生群体经验不足，在不实消息的诱导过程中容易弱化原有的认知，造成偏激和从众心理；主体不成熟，大学生尚未形成完整、成熟的思想观念，对于网络上良莠不齐的信息还缺乏辨识能力，同时又具有强烈的好奇心，易于接受新鲜事物，误导性的信息接收容易造成大学生人格异常、迷失自我等问题。

3.2. 全媒体信息传播的虚拟性加大了高校心理健康教育的困难程度

全媒体时代的虚拟信息传播方式与现实社会传播的真实透明是不同的，这个过程是匿名的、隐蔽的，交互双方是未知的，这也导致了现实社会中的道德规范、交往规则在网络空间冻结。主要体现在：一些大学生认为在网络环境中无须为自己的一言一行负责，因而恣意言论，放纵自我，弱化了道德意识。与此同时，网络空间自由放松的虚拟交往方式为大学生提供了全新的体验和便利，但也减少了大学生与社会、亲人、老师、同学的现实交往，容易产生“社交恐惧”、出现性格孤僻等拒绝现实生活交际的现象，加大了心理健康教育的困难程度。

3.3. 全媒体信息传播的“碎片化”破坏了高校心理健康教育的整体性

与传统心理健康教育的整体性相比较，全媒体巨大的信息数量往往伴随着碎片化的特征出现。这既冲击了先前形成的系统的知识体系，又无益于大学生自我判断能力的继续培养。大学生群体每天面对这些随时共享和更新的爆炸式信息，并运用扫描式、浏览式“浅学习”去快速获取信息和刺激，遇到问题后往往不是自己先主动剖析和思考，而是打开网络平台搜索、查阅他人的想法，对大学生的思维方式和分析能力都产生着负面影响，容易形成思维惰性。

3.4. 全媒体信息传播的个性化弱化了高校心理健康教育的效果

传统媒体时代，高校心理健康教育信息一般是由高校直接发布的、符合时代发展潮流的教育信息，大学生接收到的信息往往是正面的、积极健康的。全媒体时代截然不同，不仅能使受众自主选择感兴趣的内容，并且会根据用户的浏览记录、搜索记录等信息精准地推断出用户的兴趣爱好，并进行大数据分析，从而提供相应的内容推荐。这就可能造成一些问题：一是部分媒体平台为了提高点击率、吸引流量而盲目迎合大学生的喜好，把大学生更多地引向娱乐、购物以及虚拟社交等方面，导致主流意识形态传达中断，造成网络成瘾、手机综合征等心理疾病。二是受众在享受着网络的自由愉悦过程中，部分网路平台利用大数据的跟踪和监控技术侵犯隐私，对大学生造成精神、人格尊严损害。

4. 全媒体时代加强高校心理健康教育的路径及实施效果分析

高校心理健康教育要与全媒体时代的新技术、新手段相结合, 聚焦培养担当民族复兴的时代新人的目标要求, 紧密结合全媒体四个特征的心理健康教育育人优势, 立足高校心理健康教育的现实问题, 坚持心理健康教育线上监测与线下教育相结合、心理教育与思政教育相结合、培训知识与提升技能相结合、系统性教育与个性化教育相结合。结合相关实证分析来看, 这些措施在大学生心理健康教育过程中也呈现出了较强的可行性与有效性。

4.1. 线上监测与线下教育相结合

全媒体时代网络技术的融合发展让大学生的心理不受束缚, 处在一个开放的社会大环境之中。而大多数学生的心智还不够成熟, 面对每天来自四面八方的信息, 容易受到外部环境干扰, 难以做出准确判断。因此, 一方面“高校心理健康教育工作者应承担起应有的责任, 加强对网络平台信息的实时监测, 及时从根源剔除网络不良信息, 阻止不利于大学生心理健康的网络行为, 净化网络空间, 为学生营造出健康、向上的网络环境”(刘英, 2023)。根据学者杨虎民、余武调研显示, “仅有 11.05% 的大学生能够完全辨析出信息中的可信性、有效性和准确性”(杨虎民, 余武, 2014)。巴琳琳通过问卷相关数据统计分析, 认为“73% 的大学生不认为或者不确定学校拥有健全的网络舆情管理系统, 因此, 建立一套完整的学校网络舆情管理系统对当前网络上的信息进行评价分析、并预测其发展形势, 过滤负面虚假的信息是必不可少的”(巴琳琳, 2014)。另一方面, 对大学生的网络行为进行严格监管, 在教育学生形成自觉抵制不良信息防范意识的同时, 引导大学生传播有利于心理健康的信息, 及时关注和分析学生的心理状况并进行多种形式的正向价值教育。例如开展校园心理健康教育作品助推心理健康教育, 深入实施内容建设工程, 引导师生共同参与创作具有积极导向、生动内容、创新形式的作品, 增强心理健康教育效果。邱小艳和宋宏福运用由郑日昌负责编制的中国大学生心理健康量表(CCSMHS), “了解学生对教学效果的满意程度及课程对自我的帮助情况, 得出了相比传统的心理教育课程、讲座, 体验式等多种形式的教学方式在优化大学生心理素质、提升心理健康水平上相对更有效的结论”(邱小艳, 宋宏福, 2013)。

4.2. 心理健康教育与思想政治教育相结合

全媒体时代的竞争也可被称为是“争夺眼球的战争”, 想要在这场战争中处于有利地位, 必须抓住大学生的眼球。为了在这场竞争中获胜, 各媒体平台使劲浑身解数, 这也给大学生带来诸多心理健康方面的问题和冲突。将心理健康教育与思政教育联系起来, 实施疗心和育人双管齐下, 有利于从宏观和微观两方面更好地解决大学生出现的心理问题。一是利用心理健康教育侧重于对人的心理层面的关注, 通过对学生自我意识、人格的培养和情绪管理等进行教育提高他们应对挫折的能力, 培养学生的心理素质和承受能力。二是“同心理健康教育的细致性相比较, 思政教育则更加宏观, 利用思政教育更关注个体的思想倾向、行为习惯, 对大学生的品质和理想信念培养, 使大学生树立正确的世界观、人生观、价值观。这是心理健康教育的重要组成部分, 也是大学生身心健康发展的基础”(冯丽, 谭园园, 2015)。“心理健康教育与思想政治教育紧密相联, 构成了具有中国本土特色的心理健康教育模式。”潘柳燕和陈露露根据袁纯清的共生系统理论, “建立了心理健康教育与思想政治教育共生关系的分析框架, 基于分析得出心理健康教育与思想政治教育的共生关系有一个从低层次向高层次的发展过程, 心理健康教育与思想政治教育的非对称互惠与连续共生状态和对称互惠与间歇共生状态并存的共生现状在相当长的时间内会存在, 但当非对称互惠状态逐步减少, 对称互惠状态由间歇逐步增多并成为常态”(潘柳燕, 陈露露, 2016)。

4.3. 培训知识与提升技能相结合

高校承担着育人的重要使命，教育工作者始终是教育的主体力量，面对全媒体时代纷繁复杂的网络环境，高校进行大学生心理健康教育必须要求教师队伍不断提升自身的综合信息素养和专业知识与技能。其一，“教师信息数据素养是信息素养的拓展和延伸，是教师能对教育教学过程中产生的数据进行收集、处理、分析与应用，以提升自身专业技能和学生学习效果的能力”（李新，杨现民，晋欣泉，2019）。因此，高校应邀请专业信息技术人员举办相关讲座，组织教育工作者进行技术培训，使教师具备扎实的理论素养和高超的方法技能，能够科学合理收集学生的信息关注的的数据并进行分析，找到碎片化信息的网络触点，通过对数据的运用进行精准心理健康教育科研、教学。其二，在全媒体时代要做好大学生心理健康教育工作，必须加强心理健康教育教师的专业素养，促使教师将心理健康知识储备融入到日常的学生心理咨询实践中，能够运用全面性、系统化的专业知识帮助大学生摆脱心理困惑，促进学生科学文化素质和身心健康素质协调发展，真正成为学生的心灵净化师。方双虎和陈志强列举了发达国家学校对于心理健康教育教师的要求，阐明了建设一支素质优良、专业过硬的心理健康教育工作者队伍对于学生心理健康教育的重要性（方双虎，陈志强，2011）。

4.4. 系统性教育与个性化教育相结合

面对当前大学生心理健康教育现状，由于大学生的成长阶段相同，高校要开展系统化的心理健康教育；而每位学生的成长环境和个人经历却不同，对不同的学生就要开展适合他们的心理健康教育。基于此，在心理健康育人过程中将系统化和个性化心理健康教育相结合，共同发挥育人作用。其一，依据高校大学生身心发展特点，开设进行线上线下系统性心理健康教育课程。“教育内容要基于应对社会矛盾和社会心态而设置，在同时关注到教师、家长的心理健康地前提下，营造大学生心理健康的和谐氛围，并为解决社会矛盾、促进社会和谐提供支持”（李忠艳，雒文虎，胡菊华，2021）。其二，根据学校开展的心理健康调查问卷、教师通过大数据调查了解到的学生心理状况信息以及学生个人对心理健康教育的需求，开展个性化定制教育服务。针对学生个人情况可选择性开展心理咨询、心理辅导、心理健康教育实践活动等，个性化的心理健康教育既是开展心理健康教育的必然要求，又是提升高校心理健康教育实效性的有效途径。彭娟等人通过研究自我认知的团体辅导对心理咨询师个人成长的影响，认为“有针对性团体辅导活动设计有助于心理师的个人成长及专业素质的提高，并且对高校大学生心理健康教育也具有一定的借鉴作用”（彭娟，杨映萍，周建南，欧薇，2013）。

5. 结语

《中国普通高等学校德育大纲》明确地把心理健康教育纳入德育的重要组成部分，进一步说明了心理健康教育在高校教育中的重要性。全媒体时代的到来，对高校心理健康教育既是机遇又是挑战。因此，充分发挥有利条件，科学分析面临的挑战，重点在线上监测与线下教育两方面、心理教育与思政教育两方面、培训知识与提升技能两方面、系统性教育与个性化教育两方面加强高校心理健康教育，帮助高校摆脱当前心理教育困境，使教育工作者能够高效、精准地进行心理健康教育工作，提升学生的责任感和使命感，帮助青年学生树立正确的人生观和价值观，保障大学生的健康成长，实现心理健康教育高质量发展。

参考文献

巴琳琳(2014). 大学生网络舆论的引导策略研究——以河北农业大学为例(p. 24). 硕士学位论文, 保定: 河北农业大学.

- 冯丽, 谭园园(2015). 高职院校思政教育与心理健康教育结合探析. *教育与职业*, (24), 51.
- 海德格尔(2018). 技术的追问. 见 *演讲与论文集*(孙周兴, 译, pp. 15-21). 商务印书馆.
- 李翔, 巩建华(2021). 全媒体时代高校“三全育人”工作探究. *学校党建与思想教育*, (12), 94.
- 李忠艳, 雒文虎, 胡菊华(2021). 大学生心理健康教育课程建设的困境及突破. *黑龙江高教研究*, 39(12), 148.
- 刘英(2023). 新媒体时代高校思想政治教育质量提升的路径选择. *食品研究与开发*, 44(7), 237.
- 骆郁廷(2016). 吸引、判断、选择: 网络思想政治教育的关键词. *马克思主义研究*, (11), 120-131.
- 马克思(1980). 政治经济学批判(1857-1858年草稿). 见马克思, 恩格斯(编), *马克思恩格斯全集: 第46卷(下)* (p. 33). 人民出版社.
- 潘柳燕, 陈露露(2016). 论心理健康教育与思想政治教育的共生关系. *学校党建与思想教育*, (7), 35+38+40.
- 彭娟, 杨映萍, 周建南, 欧薇(2013). 自我认知的团体辅导对心理咨询师个人成长的影响. *中国现代医学杂志*, 23(4), 57-58.
- 邱小艳, 宋宏福(2013). 大学生心理健康教育课程体验式教学的实验研究. *湖南师范大学教育科学学报*, 12(1), 96-97.
- 薛红霞(2023). 新媒体语境下高校心理健康教育策略探微. *传媒*, (1), 82.
- 闫研, 陈凡(2022). 网络媒介技术与新时代高校思想政治教育的融合创新. *东北大学学报(社会科学版)*, 24(4), 140.
- 杨虎民, 余武(2014). 当代大学生信息素养的现状调查与思考——以皖北地区高校为例. *教育研究与实验*, (2), 75.
- 殷陆君(2019-04-11). “四全媒体”究竟是什么. *文摘报*.
- 方双虎, 陈志强(2011). 发达国家学校心理健康教育的发展趋势及其对我国的启示. *外国教育研究*, 38(3), 4-6.
- 李新, 杨现民, 晋欣泉(2019). 美国教师数据素养发展现状及其对我国的启示. *现代教育技术*, (4), 5-11.