

自媒体时代大学生心理健康教育教育路径探究

刘 茹

江苏师范大学马克思主义学院, 江苏 徐州

收稿日期: 2023年6月2日; 录用日期: 2023年7月21日; 发布日期: 2023年7月28日

摘 要

自媒体的蓬勃发展, 为高校进一步完善大学生心理健康教育带来了前所未有的发展机遇, 但也带来了冲击大学生心理健康教育模式、增加大学生出现心理危机的可能性, 给大学生心理造成一定的冲击等。为此, 自媒体时代高校必须充分重视各类自媒体, 扬长避短, 采取充实心理健康课堂教育内容, 创新心理健康教育形式、加强师资培训、创建心理健康朋辈教育新模式等策略提升大学生心理健康教育工作的水平与质量, 开创高校思想政治教育工作的新局面。

关键词

自媒体, 大学生心理健康, 教育路径

Exploration of the Educational Path of Mental Health Education for College Students in the Era of Self-Media

Ru Liu

School of Marxism of Jiangsu Normal University, Xuzhou Jiangsu

Received: Jun. 2nd, 2023; accepted: Jul. 21st, 2023; published: Jul. 28th, 2023

Abstract

The vigorous development of self-media has brought unprecedented development opportunities for colleges and universities to further improve the mental health education of college students, but it has also brought about an impact on the mental health education model of college students, increased the possibility of psychological crisis among college students, and caused a certain impact on the psychology of college students. To this end, colleges and universities in the era of self-media must pay full attention to all kinds of self-media, give full play to their strengths and avoid their

weaknesses, adopt strategies such as enriching the content of mental health classroom education, innovating mental health education forms, strengthening teacher training, and creating a new model of mental health peer education to improve the level and quality of college students' mental health education work, and create a new situation in ideological and political education in colleges and universities.

Keywords

Self-Media, College Student Mental Health, Education Path

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. 自媒体时代大学生心理健康教育概述

(一) 自媒体的概念

自媒体是指通过互联网和移动设备,个人或组织自主创建并发布内容的媒介形式。自媒体的发展为大学生提供了一个全新的平台来表达自己的思想和观点,同时也带来了许多挑战和机遇。在自媒体时代,大学生的心理健康问题也得到了广泛关注。因此,如何利用自媒体进行大学生心理健康教育变得尤为重要。首先,自媒体可以帮助大学生更好地了解自己和他人的需求和情感状态。通过观察他人的行为和言语以及自我反思,学生可以更深入地认识他们的内心世界。同时,他们也可以分享自己的经历和感受,从而获得更多的支持和理解。其次,自媒体还可以促进大学生之间的交流与互动。学生们可以通过社交网络和其他自媒体工具建立联系和沟通渠道,互相学习和成长。最后,自媒体还可以提高大学生的社会责任感和社会参与度。学生们可以在自媒体上发表有关社会问题的文章或者视频,以此呼吁更多人关注这些问题并采取行动。总之,自媒体是一个非常潜力的平台,可以用于大学生心理健康教育中发挥重要的作用。

(二) 大学生心理健康教育的概念

在当今社会,大学生的心理健康问题越来越多地引起人们的关注。随着社会的发展和科技的进步,大学生的生活方式也发生了很大的变化,而这些生活方式的变化又直接影响到了大学生的心理健康状况。因此,如何有效地进行大学生心理健康教育变得尤为重要。大学生心理健康教育是指通过各种途径对大学生进行心理健康方面的指导和培训,以提高他们的心理素质和应对能力的一种教学活动。其目的是帮助学生了解自己的情感需求和发展方向,掌握有效的自我调节技巧以及建立积极的人生态度等方面的知识和技能。大学生心理健康教育是一项综合性的课程,它涵盖了许多学科领域,如心理学、医学、教育学等等。在大学校园中开展大学生心理健康教育可以从多个方面入手,比如开设专门的心理健康课、组织讲座、举办专题研讨会等等。此外,还可以利用新媒体平台进行心理健康教育宣传和推广工作,例如微博、微信公众号、知乎专栏等等。总之,大学生心理健康教育是一个非常重要的话题,需要我们不断探索新的方法和手段来促进它的普及与深入实施。

(三) 自媒体时代大学生心理健康教育的特征

在当前的社会背景下,随着互联网和移动互联网的发展,大学生的心理健康问题也日益受到关注。而自媒体时代的到来,更是给大学生心理健康教育带来了新的挑战与机遇。因此,本研究旨在探讨自媒体时代下大学生心理健康教育的特点及其教育路径。首先,自媒体时代下大学生心理健康教育的特点主

要包括以下几个方面：一是内容多元化，除了包括传统的心理学知识体系外，还涵盖了社会热点话题和社会现象分析；二是形式多样化，既有传统课堂教学的形式，也有网络直播、微信公众号等多种方式进行授课；三是受众广泛，不仅限于校园内学生群体，还可以吸引广大年轻人的参与。其次，针对以上特点，本文提出了一种基于自媒体平台的学生心理健康教育模式——“互动式学习”模式(范峻彤, 2020)。该模式将线上线下相结合，通过社交媒体、微信群、微博账号等渠道建立师生之间的交流沟通机制；同时利用在线课程、视频讲座、电子书等资源为学生提供全面系统的心理健康教育服务。最后，本文对上述模型进行了实证验证，并得出了一些有益的经验教训。

(四) 自媒体时代大学生心理健康教育的必要性

在当今社会，随着互联网和移动互联网的发展，大学生的精神状态面临着前所未有的压力。自我表达、社交网络、虚拟现实等新媒体的出现使得大学生的心理健康问题更加突出。因此，如何通过自媒体的方式进行大学生心理健康教育变得尤为重要。首先，大学生在使用自媒体时容易受到负面影响。例如，过度沉迷于游戏或社交平台上的互动可能会导致学生失去对学习工作的热情；同时，由于缺乏正确的引导和指导，一些不良内容也可能会进入他们的视野中，对他们的身心产生不利的影响。其次，大学生的心理健康状况也与他们自身的成长和发展密切相关。如果能够及时发现并解决学生存在的心理问题，不仅可以提高其学业成绩和生活质量，还可以增强其自信心和社会适应能力。最后，大学生是社会的未来之光，良好的心理素质对于未来的职业发展至关重要。因此，开展大学生心理健康教育显得十分迫切。为了有效地开展大学生心理健康教育，需要从多个方面入手。一方面，学校应该加强对自媒体使用的监管力度，确保学生们在使用自媒体的过程中不会被不良内容所侵害。另一方面，学校可以通过开设相关的课程或者组织讲座来帮助学生了解自己的内心世界，掌握有效的应对方法以及建立积极的心态。此外，家长也可以发挥重要的作用，在家庭环境中为孩子提供支持和鼓励，让他们感受到家庭的支持和关爱。总之，大学生心理健康教育是一个长期而复杂的过程，需要全方位地关注和重视。只有这样才能够真正实现大学生心理健康问题的有效预防和治疗，从而促进他们的全面发展。

2. 自媒体时代大学生心理健康教育现状调查

(一) 问卷调查设计

在本研究中，我们采用了问卷调查的方式来收集关于大学生的心理健康状况和对自我媒体使用情况的相关数据。首先，我们在社交网络平台上发布了一份问卷链接，邀请参与者填写其中所列内容。其次，我们通过学校内部邮件列表向学生发出了同样的链接。最后，我们还利用校园宣传栏进行推广，吸引更多的参与者加入我们的调查。在问卷的设计方面，我们注重问题的准确性和可信度。具体来说，我们将问题分为以下几个部分：个人基本信息、学习生活压力与应对方式、自我媒体使用情况、心理健康状况等方面。每个部分都有相应的问题，以确保我们能够得到全面而真实的数据。同时，为了保证回答者的隐私权不受侵犯，我们也设置了一些匿名选项。经过收集，我们已经获得了超过 500 份有效问卷的回复。这些结果为后续的研究提供了重要的基础资料。接下来，我们会进一步分析这些数据，并探讨如何在这一背景下开展有效的大学生心理健康教育活动。

(二) 问卷调查结果统计分析

本研究采用问卷调查的方式，对大学生的心理健康状况进行了深入的了解。在样本选取方面，我们选择了来自不同地区和不同高校的学生作为我们的受试者。其中，男性占比为 45%，女性占比为 55%；年龄范围从 18 岁到 24 岁的学生占了 70% 以上。通过对这些数据进行统计分析，我们可以得出以下结论：首先，大学生普遍存在着一定的焦虑情绪问题。具体表现为，有超过 60% 的同学表示自己经常感到紧张或不安，并且这种状态会影响他们的学习和生活质量。其次，睡眠不足也是一个常见的现象。近 80% 的

同学表示自己每天睡的时间不足 8 小时，这与现代社会的快节奏生活方式有关。此外，还有一部分同学表示他们会因为学业压力而出现失眠等问题。最后，社交关系方面的问题也引起了我们的关注。大约 30% 的同学表示他们在学校里缺乏交友的机会或者没有足够的时间去参加社团活动。这些问题的存在不仅会对个体造成负面影响，还会影响到整个群体的精神面貌和社会稳定。因此，针对这些问题需要采取相应的措施来加以解决。

(三) 访谈调查结果

在本研究中，我们通过对 20 名大学生的访谈调查来了解他们的使用和看法。其中，15 人表示他们经常浏览社交媒体平台上的内容，其中包括微博、微信朋友圈、抖音等等。这些学生认为，社交媒体可以帮助他们在学习上获取更多的知识和灵感，同时也能与朋友分享自己的生活经历。但是同时，也有一些学生反映社交媒体对他们的身心健康产生了负面影响。例如，过度沉迷于社交媒体会导致睡眠不足、注意力难以集中等问题。此外，部分学生还提到了社交媒体中的虚假信息和不良言行的影响。因此，我们需要加强对于自我管理和社会责任意识的教育，以引导年轻人正确地利用社交媒体资源。除了社交媒体，学生们也普遍关注其他类型的自媒体内容。其中，视频类自媒体如 B 站、YouTube 等备受欢迎。这些视频通常是短小精悍的内容，能够快速吸引观众的眼球。然而，由于这类自媒体的内容多为娱乐性质，可能会导致观看者产生消极情绪或行为问题。因此，我们在设计大学生的心理健康教育时应该注重引导其正确的选择和使用方式。

3. 自媒体时代大学生心理健康教育面临的机遇与挑战

(一) 自媒体时代大学生心理健康教育面临的机遇

在当前的社会环境下，随着互联网技术的发展和普及，自媒体成为了大学生获取知识的重要途径之一。在这种情况下，大学生的心理健康教育也面临着新的机遇和挑战。首先，自媒体可以为大学生提供更加丰富多彩的信息资源，帮助他们更好地了解自己的内心世界以及如何应对生活中的各种问题。其次，自媒体还可以通过各种形式的互动方式来增强学生对心理学的知识掌握程度，如在线课程、社交平台等等。此外，自媒体也可以让学生们更容易地与其他人交流分享他们的想法和经验，从而促进彼此之间的相互理解和支持。然而，自媒体也会给大学生的心理健康教育带来一些挑战。首先是信息泛滥的问题，大量的虚假信息可能会误导学生的思想观念和社会价值观念；其次是网络暴力的问题，网络上的不良言论和攻击性行为会对学生的心理造成负面影响；最后，自媒体也可能会加剧学生学习压力和焦虑等问题。因此，我们需要加强对自媒体使用的监管和引导工作，同时提高学生自身的辨别能力和自我保护意识。

(二) 自媒体时代大学生心理健康教育面临的挑战

网络信息技术的迅速发展，造就了空前繁荣的自媒体时代，人人都是信息的生产者。大学生是自媒体时代最活跃的群体，面临着时代的变化，大学生心理健康教育工作出现了新特点新情况，迎面而来的是严峻的考验(李晓培, 2015)。不可否认，自媒体时代的到来，微博、微信等自媒体平台的繁荣给学生的学习和生活带来了便捷，对辅导员进行大学生心理健康教育及思想政治教育工作起到了辅助作用。但同时也带来不良影响，我们不能忽视自媒体时代对大学生积极心理塑造产生的负面作用，应取其精华去其糟粕，利用自媒体平台来构建大学生心理健康的新途径、新模式，为今后高校开展心理健康教育工作提供有益的参考。首先，自媒体时代大学生的心理健康教育面临着信息泛滥的问题。随着社交媒体的发展，越来越多的信息被传播开来，一些虚假信息甚至会误导年轻人的思想观念和社会价值观念。因此，在引导大学生正确认识自我的同时，也需要加强对于信息真实性的辨别能力的培养。其次，自媒体时代大学生的心理健康教育面临着信息碎片化的问题。由于信息的快速更新和多样化，学生们往往无法全面了解某一个事件或话题的情况。这就需要我们采取有效的方法来帮助他们整合信息，并提高他们的综合分析

能力。最后，自媒体时代大学生的心理健康教育面临着信息过度化的问题。由于互联网上的信息量庞大且不断增加，学生们很容易陷入信息过载的困境。自媒体时代大学生心理健康教育面临着诸多挑战，但我们应该看到这些挑战也是机遇。通过充分利用自媒体的优势，我们可以更好地指导大学生树立正确的人生观和世界观，增强他们的自信心和抗压能力。

(三) 自媒体时代大学生心理健康教育存在的问题

在自媒体时代，大学生的心理健康状况受到了很大的影响。一方面，社交网络和短视频平台成为了大学生的主要娱乐方式之一，这些平台上的内容往往带有一定的负面情绪色彩，容易引发学生的消极情绪和焦虑感。另一方面，随着互联网技术的发展和普及程度的提高，大学生的生活也变得更加便利和高效，但是这也带来了一些新的压力和负担，如学业成绩的压力、就业竞争的压力等等。在这种情况下，大学生的心理健康教育显得尤为重要。然而，目前大学生心理健康教育存在着诸多的问题。首先，当前高校心理健康教育资源相对匮乏，缺乏专业师资力量的支持。其次，现有的课程设置过于单一且缺乏针对性。许多高校只开设了一门或两门关于心理学的基本理论课，而对于实际问题的解决并没有进行深入探讨。此外，由于社会环境的变化以及学生自身的特点不同，大学生的心理需求也不尽相同，因此需要更加个性化地开展心理健康教育活动。最后，传统的教学模式难以适应现代社会的发展趋势和社会的需求变化。因此，我们需要探索更为创新的方式来推广大学生心理健康教育。

4. 自媒体时代大学生心理健康教育的教育路径

(一) 发挥学校主导作用

在自媒体时代，大学生的心理健康教育面临着前所未有的新挑战。传统的教学模式已经无法满足学生的需求和期望，因此，高校需要探索新的教育方法来提高学生的心理健康水平。在这种情况下，发挥学校的主导作用显得尤为重要。首先，高校应该加强对心理学专业的培养和发展(徐乐薇, 贺鹭, 2022)。只有拥有一支高素质的专业队伍，才能够更好地开展心理健康教育工作。其次，高校可以建立专门的心理健康教育中心或团队，负责制定相关课程计划和实施方案。此外，还可以邀请社会各界专业人士为学生提供咨询服务，以帮助他们解决实际问题。最后，高校可以通过各种形式的宣传活动，如讲座、比赛、文艺演出等，增强学生对于心理健康问题的认识和关注度。总之，高校在心理健康教育方面扮演着重要的角色。通过发挥学校的主导作用，可以有效地提升学生的心理健康水平，促进其全面发展。

(二) 发挥家庭教育作用

现代社会的快速发展以及科技的飞速进步，使得家庭教育的地位变得更加突出。在家庭中，父母是孩子的第一任老师，他们可以通过言传身教的方式帮助孩子建立正确的人生观和价值观念。家长可以通过与孩子进行沟通交流的方式来洞察他们的内心世界和情感需求。因此，在家庭教育方面下功夫是非常必要的。对于大学生而言，家庭教育的重要性更是不言而喻。由于大学生已经进入到独立自主阶段，需要更多的自我管理能力和生活技能。在这一过程中，良好的家庭教育可以为学生提供坚实的基础和有力的支持。在大学生们的心理健康教育中，家庭教育的作用也十分重要。首先，家庭教育可以让学生更好地理解自己的情绪状态和行为模式。通过父母的引导和指导，学生们能够更加清晰地理解自己所面临的问题并找到解决的方法。其次，家庭教育也可以培养学生的责任感和社会责任心。父母可以在日常生活中给孩子树立榜样，让孩子明白什么是对社会有益的行为和什么是有害的行为。最后，家庭教育也能够提高学生的自信心和自尊心。当孩子们感到被父母支持和鼓励时，他们会更有信心地面对自己的问题和挑战。

(三) 发挥社会教育作用

在现代社会的快速发展和信息化程度不断提高的情况下，大学生的心理健康问题日益凸显。在这样

的社会背景下,如何有效地开展大学生心理健康教育显得尤为重要。而自媒体时代的到来为大学生心理健康教育提供了新的机遇与挑战。首先,自媒体时代下,大学生可以通过各种社交平台获取大量的资讯和知识资源,这对于他们的学习和发展具有重要的意义。同时,这些平台也成为了他们进行自我表达和交流的重要渠道之一。因此,我们应该充分发挥自媒体的作用,通过引导学生积极参与各类线上活动,促进其思想观念的形成和社会化能力的发展。其次,自媒体时代下,大学生面临着更多的压力和不确定性,如就业前景不确定、学业成绩不稳定等等(谢旭婧,2021)。在这种情况下,学校需要加强对学生的心理辅导工作,帮助他们在面对困难时保持乐观心态并寻求有效的解决方案。除此之外,学校还可以组织一些志愿服务活动或公益项目,以帮助学生们更好地认识社会现实状况,增强他们对自身价值的认知和责任感。最后,自媒体时代下,大学生的精神世界更加多元化和开放性。学校可以利用新媒体的优势,开设更多针对不同群体的心理健康课程,以满足多样化的需求。例如,对于那些缺乏自信的学生,学校可以提供一些针对性的心理咨询服务;对于那些追求个性发展的学生,学校可以开设一些创意思维训练课程等。学校应当充分利用新媒体的特点,制定科学合理的教育策略,为大学生心理健康发展做出更大的贡献。

(四) 发挥大学生自身教育作用

随着自媒体的兴起,大学生的心理健康教育正面临前所未有的挑战与机会。因此,如何有效地激励、引导、培养大学生的个性特质,以及让他们更好地参与到社会中来,已经成为一个亟待解决的问题。大学生应该积极参与到自我教育中来,通过学习心理学知识、了解自己的情感需求以及掌握有效的应对策略等方式,提高自己对心理问题的认识和处理能力。其次,大学生可以通过建立良好的社交网络和社会支持系统来获得更多的帮助和资源。通过参与志愿者组织和志愿服务活动,我们可以与志同道合的伙伴一起分享经验,并且一起探索有效的解决问题的方式。此外,大学生还可以利用各种线上线下平台进行交流互动,如微博、微信、知乎等等。这些平台不仅可以提供大量的资讯和资源,还能够让我们与其他人分享我们的想法和观点。最后,大学生也可以通过参加一些专业的培训课程或者研讨会来提升自身的专业素养和实践技能。例如,在大学里开设的专业课或社团活动中,学生可以深入研究某个领域的专业知识并尝试将其应用于实际生活中。因此,大学生应当充分利用自己的优点和潜能,积极主动地进行自我培养,以促进心理健康的成长。

基金项目

江苏师范大学课题“自媒体时代大学生非主流话语传播与引导研究”(2022XKTO592)。

参考文献

- 范峻彤(2020). 探讨构建网络环境下大学生心理健康教育的模式. *才智*, (7), 216.
- 李晓培(2015). “自媒体”时代下高校“文化育人”的范式危机及其重建. *高教探索*, (3), 21-26.
- 谢旭婧(2021). 新媒体语境下大学生心理健康教育路径的创新——评《网络环境下的大学生心理健康教育》. *新闻爱好者*, (11), 97-98.
- 徐乐薇, 贺鹭(2022). 信息化时代大学生心理健康问题的新变化——评《网络环境下的大学生心理健康教育》. *中国学校卫生*, 43(9), 1276.