

新媒体时代大学生心理健康教育问题研究

俎晨雪

南京林业大学马克思主义学院, 江苏 南京

收稿日期: 2023年11月14日; 录用日期: 2023年12月15日; 发布日期: 2023年12月27日

摘要

随着互联网信息技术的快速发展, 新媒体时代的到来大大改变了信息传播内容和传播方式, 大学生的思想观念、生活方式发生了深刻变化, 大学生群体的心理状态在新的时代背景下也呈现出新的特征。因此, 针对大学生群体的心理健康教育也应当与时俱进, 在新媒体背景下深入研究大学生心理健康教育问题, 精准剖析心理健康教育策略, 以全面提高大学生心理健康教育的质量。

关键词

新媒体, 大学生, 心理健康教育

Research on the Mental Health Education of College Students in the New Media Era

Chenxue Zu

School of Marxism, Nanjing Forestry University, Nanjing Jiangsu

Received: Nov. 14th, 2023; accepted: Dec. 15th, 2023; published: Dec. 27th, 2023

Abstract

With the rapid development of the internet information technology, the arrival of the new media age has greatly changed the content and mode of information dissemination, college students' ideas and lifestyles have undergone profound changes, and the psychological state of college students also presents new characteristics in the new era. Therefore, mental health education for college students should also keep pace with the times, deeply study the problems of college students' mental health education under the background of new media, and accurately analyze the strategies of mental health education, to improve the overall quality of mental health education for college students.

Keywords

New Media, College Students, Mental Health Education

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

在新媒体广泛应用的背景下，网络信息深入学生生活，身处身心发展转折阶段的大学生，面对日益激烈的就业形势和复杂多变的社会市场环境，其心理无疑会受到影响。在新媒体时代，大学生心理健康教育的实践应与时俱进，与环境发展的趋势相融合。以新媒体的发展特点为基础，遵循客观规律，摒弃主观随意性，持续进行实践探索，是新媒体时代大学生心理健康教育不断进步的基石。心理健康教育本身具有复杂性，而新媒体的发展为其在理论研究和实践探索中带来了无限的机遇和挑战。抓住机遇，我们能对传统心理健康教育进行拓展；直面挑战，我们则能深入实践探索新媒体时代的大学生心理健康教育。深入研究新媒体时代大学生心理健康教育问题，不仅有助于高校实现人才培养目标，更能促进学生的心理健康成长，这一研究具有重大的现实意义和长远价值(王梦喆，2022)。

2. 新媒体时代概述

2.1. 新媒体的内涵

新媒体是利用互联网信息技术、移动通信技术、大数据技术等数据分析手段构筑而成的虚拟传播平台，它具有开放性、立体性和多元性的特点。新媒体是在工业文明不断进步和变革的基础上诞生的一种全新传播媒介，同时也代表了一种全新的社会形态。在新媒体时代，受众的主客体地位变得模糊，它改变了传统媒体时代受众被动接受信息输入的状况，让每个人都可以成为信息的传播者，从而确立了一种全新的主体地位。新媒体的兴起使得每个人都能够成为信息的发布者和接收者，这一转变打破了传统传播模式中主体与客体之间的界限，实现了两者之间的相互交融。新媒体依托其多样化的信息传播平台以及海量的信息资源，为人们提供了更广阔的观点表达和信息接收空间。在这个过程中，人们不仅能够自由发表观点、获取所需信息，还能够对信息进行整合和修改。然而，这种开放性和自由性也导致受众主客体之间的边界变得模糊，二者地位交换的频率不断增加。

2.2. 新媒体时代的特点

2.2.1. 受众主客体层面地位的平等性

相较于传统媒体中明确的主客体地位，新媒体时代的受众主客体地位界限显得较为模糊，这种平等的地位是由新媒体提供的自由环境所决定的。在新媒体中，所有人都可以自由发表观点和评价他人观点，这是传统媒体所无法比拟的特点。此外，信息时效性的差异也是影响信息传播主客体间平等地位的因素之一，不同传播渠道或途径会使信息在传播过程中呈现出不同的特点。同时，信息传播主客体在信息处理过程中存在的不对称性也促使了新媒体时代下主客体地位的转变。

2.2.2. 丰富的内容和便捷的信息传播

随着微博、微信、QQ、抖音等热门传播媒体的广泛应用，信息受众从海量信息中获取有价值信息的

难度大大降低，这是新媒体时代最为突出的特征之一。新媒体利用网络技术和信息技术，打破了信息传递的时空限制，实现了信息数据的即时传递，提高了信息流转效率，节约了信息成本和时间成本。然而，需要注意的是，在新媒体传播过程中难免存在部分虚假或负面信息，必须予以关注。随着科技的不断更新换代，新媒体领域通过众多信息交互平台展现出其强大的能量，不仅方便了人们的生活需求，还在潜移默化中改变着人们的行为习惯。

2.2.3. 共享信息和虚拟化语境

通过技术支持，新媒体突破了传统信息传播的局限性，使得经过新媒体加工或传播的信息具有更高的隐秘性。在这种虚拟语境中，任何使用新媒体的人都可以进行信息传递，这使得人们的生活行为习惯发生了转变。相比于传统媒体时代，新媒体时代更具开放性特征，人们的固有观念和认知方式也发生了变化，不再受限于传统物理媒介，创造了更广阔的虚拟空间。同时，新媒体也促进了信息间的交融和共享，通过各大传播平台实现了信息的即时传递，降低了时间成本，提高了效率。综合来看，新媒体下的信息共享不仅推动了社会化的发展，也实现了传播者的“去中心化”，对信息传播的方式和格局产生了深远的影响。

2.2.4. 多变的媒介传播和多样化互动

人工智能技术的发展使新媒体具备了强大的功能性和交互性，这一特征在新媒体时代尤为突出。新媒体通过融合文字、语言、视频等多种形式，使媒介传播更加多元化。同时，新媒体平台通过对信息的高效分析和处理，极大提升了信息传播过程中受众的交流体验。在新媒体时代，信息传递由传统的单向传递转变为多方、多向的传播，这为大学生思政教育带来了新的机遇。教师可以通过对教育传播信息进行多样化加工和处理，使其更贴近大学生群体的特性，从而构建更为有效的思政教育素材。这种全新的方法不仅改变了传统思政教育的传播形式，优化了师生交流方式，更显著提高了师生间的沟通效率(许爽, 2022)。

3. 新媒体时代大学生心理健康教育的机遇与挑战

3.1. 新媒体时代大学生心理健康教育的机遇

3.1.1. 拓宽心理健康教育的空间

随着新媒体时代的到来，心理健康教育的空间大大拓展，由传统的课堂延伸至线上，形成了立体式的教育格局。教育工作者在实施心理健康教育时，应巧妙运用现代教育技术，结合混合式教育法，融入图像、视频等多元化元素，以提升心理健康教育的吸引力和感染力。翻转课堂成为心理健康教育的重要方式。大学生可以通过心理教育系统或资源网站进行自主学习，深入思考心理健康及相关问题，从而增强自我认知和心理调适能力。当学生在生活和学习中遇到困惑时，他们可以利用新媒体向教育工作者留言或进行实时对话，以便及时解决心理问题。此外，新媒体在心理咨询中也扮演着积极的角色，它将线下咨询活动与线上咨询活动有机结合在一起。凭借新媒体沟通的自由性和隐秘性特征，心理健康教育的成效得到提升，进而引导大学生朝着健康的方向发展(李成, 温金梅, 夏运梅, 2023)。这样的模式有助于提高学生的心理健康意识，并为他们提供了一个便捷、有效的咨询平台。

3.1.2. 增强心理健康教育的自主性

通过多种新媒体平台的利用，教师能够迅速获得学生情绪波动和心理变化的反馈，为更有效地实施心理健康教育提供了便利。当前，众多高校都已开启“线上问诊平台”并创设了“心理驿站”空间，这些平台促进了教师和学生之间的线上交流，使学生更乐于敞开心扉，从而为教师提供了深入了解学生真

实想法的机会。此外,通过这些平台,教师能够及早发现学生的心理问题,迅速给予援助和解决方案,从而确保学生的心理健康得到及时的关照和维护。此外,新媒体的个性化信息传播特点也有助于提高心理健康教育的自主性,传统的点对点传播模式已经无法满足大学生的多样化个性需求,需要更加个性化的教育方式来提高心理健康教育的效果。因此,利用新媒体开展心理健康教育能够更加精准地满足学生的需求,进而提升教育效果。在新媒体环境中,教育者可以借助先进的“信息推送技术”,实现精确且有针对性的信息传播,从而增强教育的实效性。与此同时,受教育者也能够通过新媒体在浩如烟海的信息中自主筛选和获取所需的心理健康教育资源,实现个性化的自主学习。

3.1.3. 丰富心理健康教育的手段

过去的心理健康教育主要依赖课堂授课和面对面交流,教学模式相对固化。然而,新媒体时代的到来打破了传统教学手段的限制,教育工作者可以利用多种形式开展心理健康教育。例如,网络通信工具不仅可以缩短师生之间的距离、加强师生交流,还能为教育工作者提供广阔的平台,随时随地帮助学生解决心理问题和困惑。这种方式有助于保护学生隐私,降低学生心理压力,从而提高心理健康教育的成效。因此,新媒体时代的来临为心理健康教育的方式和效果带来了新的可能性和突破。大学生正处于三观发展的关键期,心理发育尚未成熟,容易受到外界不良思想和观念的干扰。新媒体能够帮助教育工作者及时了解学生的思想变化和心理状况,从而给予相应的心理疏导。这提高了心理健康教育的可行性和针对性,有助于帮助学生打通心理障碍,成长为均衡发展的精英人才。此外,利用新媒体实施心理健康教育工作还方便学生进行线上心理问题咨询和探讨。通过案例分析、价值澄清和体验感受等方式,为学生创造更多、更健康的人际交往机会。学生以新媒体为媒介与他人互动,能够客观评价自我和他人,建立健康的心理状态,朝着积极方向迈进,强化自我认同,提高成长自信,回归理性的精神世界。因此,新媒体在大学生心理健康教育中发挥着重要的作用。

3.2. 新媒体时代大学生心理健康教育的挑战

3.2.1. 教育内容复杂

传统上,信息传播主要遵循线性模式,生成者向接收者传递信息,把关人在此过程中筛选并去除“噪音”以确保信息的清晰和准确性。这种传播方式相对单向,接收者直接反馈或影响信息传递的机会较少。然而,随着新媒体时代的到来,信息传播模式发生了显著变化。新媒体平台赋予了接收者更多的主动性和参与性,使传播过程变得更加互动和复杂。此外,新媒体的开放性也为学生提供了接触更丰富、更全面心理健康知识的机会,有助于提升他们的心理健康素养。他们利用搜索引擎、在线课程和专业博客等渠道,积极学习和了解心理健康方面的知识,这使得他们更有可能进行自我干预和解决心理问题。然而,新媒体环境中的信息来源丰富多样,也带来了一系列的挑战和困扰。大学生是新媒体的主要用户群体,但由于他们的人生阅历较浅,思想观念尚未成熟,政治敏锐性不高,自我控制能力较弱等原因,他们在面对网络上复杂多样的信息时,容易出现认知混乱和人格异常等问题。例如,他们可能会在网络上接触到各种相互矛盾的心理健康建议,或者受到极端言论的影响,从而对自身心理健康状况产生误解和焦虑。因此,这种情况下,心理健康教育内容的不确定性和复杂性无疑增加了。

3.2.2. 教育难度增大

在传统媒体时代,学生们主要通过报纸、电视、广播等传统媒体获取外界信息。这些媒体扮演着“把关人”的角色,负责筛选、审查信息,确保传播内容的质量和健康度,为学生营造积极健康的社会环境。然而,随着新媒体时代的到来,信息传播方式发生了巨大的变革。新媒体平台的崛起,如社交媒体、博客、短视频等,为学生带来了更多便利和新鲜的交往体验。通过这些平台,学生们能够实时互动、分享信息和

观点，丰富了他们的社交内容和方式。然而，新媒体的开放性和匿名性也容易导致学生在虚拟世界中沉迷网络，减少现实环境中的互动交流，进而可能产生与社会、学校的脱节现象。这种脱节现象可能会对学生的心理健康造成负面影响，长时间的网络沉迷可能引发“社交恐惧”，使学生在面对现实社交场合时感到害怕或不愿意参与，缺乏与他人的沟通能力。此外，新媒体中的信息错综复杂，真伪难辨，学生可能受到虚假信息或网络暴力的影响，导致道德观念发生偏差，从而增加了心理健康教育工作的难度。

3.2.3. 教学效果低下

新媒体时代的信息传播特性表现为即时性、便捷性和碎片化。在大量实时更新的数据信息面前，学生往往容易产生思维上的惰性，过于依赖网络搜索来获取所需知识，而不愿进行深入的自主思考。这种思维方式对学生构建系统、完备的知识体系以及提升分析能力都会产生不利影响。在心理健康教育工作中，教育工作者精心打磨的体系化教学内容常常遭到学生的怀疑，导致学习兴趣不高。此外，教学内容的单调性以及教学模式的落后性也使得课堂教学效果不尽如人意，无法满足现代学生多样化的学习需求。为了改善这一状况，教育工作者需要正确看待新媒体时代的优势与劣势，充分利用新媒体的积极影响。他们应该积极创新教学模式，优化教学流程，以更贴近学生喜好的方式开展教学活动。这样做不仅有助于学生更好地解决心理困惑和问题，还能有效提升心理健康教育的质量，实现多方面的积极效果(薛红霞, 2023)。

4. 新媒体时代大学生心理健康教育的原则及对策

4.1. 新媒体时代大学生心理健康教育的原则

4.1.1. 及时性原则

在心理健康教育中，及时性体现为教师能够主动、积极地发现并解决问题的能力。及时性原则的提出，主要是基于对新媒体影响下事物发展客观规律的考量，以及对大学生心理健康健康教育根本属性特征的深入理解。在教育创新过程中，能否坚持贯彻及时性原则，将直接关系到大学生心理健康教育创新在新媒体时代下能否真正发挥其应有的作用。

4.1.2. 综合性原则

综合性是一种创新方式，它按照问题解决的流程，将多种不同类型的单一方法进行整合，以形成更具适用性和针对性的解决方案。在大学生心理健康教育的背景下，由于其结构特点，将不同类型的方法进行重构组合在教育创新过程中具有很大的可能性。这是因为，尽管大学心理健康教育中的各种方法在类型上存在差异，但它们之间存在着紧密的关联，通常情况下并不会产生冲突。这些方法之间具有较强的综合性，排他性并不明显，因此它们可以像积木一样灵活地组合和搭建，充分发挥出整体的合力。这有助于大学教师及时发现、认识和修正错误，从而提升心理健康教育的效果和质量。

4.1.3. 治本性原则

治本性，从字面意义来理解，是对大学心理健康教育进行根治的原则。它要求教师在运用教育方法解决问题的过程中，深入挖掘问题的根源，从根本上找到引发问题的关键原因，从而实现问题的彻底解决。

4.1.4. 区别对待原则

客观世界中的事物表现出多样性和差异性，这种表现取决于矛盾所呈现出的特殊性。这种多样性和差异性要求人们在处理问题时具体分析具体情况，正确、清晰地划分事物。只有这样，才能考虑到事物的不同发展阶段，并采取有针对性的措施来解决问题。对于大学心理健康教育来说，必须做到以下三个方面。首先，要因人制宜，针对不同学生的心理问题，采用相适应的方法来解决。其次，要因时制宜，

根据时间因素对大学生心理的影响,灵活地进行心理健康教育,不能采取固化的方式或方法。最后,要因地制宜,教师必须从实际情况出发,选择更合适的方式处理问题,不能在任何情况下都采用一种固化的方法(许爽, 2022)。

4.2. 新媒体时代大学生心理健康教育的对策

4.2.1. 树立心理健康教育的主体性理念, 尊重学生主体地位

当前,大学生的主体意识逐渐增强,他们渴望有机会表达自我,对新观点和理论充满好奇,他们在主体意识上展现出自主性和创造性,能够有目的地定位自己的角色,掌控自己的生活,并坚定确认自我存在的价值(苏文明,王政书,奉姣, 2015)。因此,我们将主体性理念贯穿于心理健康教育的始终,确保学生的主体性得到充分的尊重和发挥。学生的健康发展和生活幸福是心理健康教育的核心目标。制定和实施相关措施的根本目的都是为了保障学生的权利,维护他们的尊严,满足他们的需求,最终实现其全面发展。在工作中,我们应注重培育学生的主体意识,并运用发展的眼光来激发各种心理教育资源的活力。通过这种方式,这些资源能够在实际应用中充分释放潜能,展现优势,进而协助学生塑造更强大的主体意识,提升他们的主体能力,完善主体人格。最终,我们的目标是使学生成为和谐、完整的个体,具备全面的心理素质和能力,以适应不断变化的社会环境。这样的教育过程将使学生不仅在知识上有所收获,更能在心理素质和个性发展上取得显著进步。

4.2.2. 变革教育理念, 增强教育实效性

在大学生心理健康教育中,教育工作者应充分发挥新媒体在心理健康教育中的促进和服务作用。为此,我们可融合传统课堂与媒介资源,创造融合现实与虚拟的教学环境,从而全面、多层次地提升学生的心理健康素质。这样的措施有助于更好地满足新媒体时代下的教育需求,促进学生心理健康的全面发展。为了充分满足学生的心理健康需求,我们应当对现有的新媒体平台进行持续优化,并全面整合各项心理健康教育资源。具体而言,我们可以着手打造一个专业化的心理健康网站,并充分利用微信、论坛等新媒体工具,以促进师生之间的互动,从而有效地拉近师生之间的心理距离。在这种模式下,学生的主体地位和教师的主导作用都能得到充分展现。此外,我们还应积极推动教育理念的变革,以适应新媒体环境的需求,从而有效提升心理健康教育的实效性。目前,许多高校在新媒体使用中过于形式化,仅将其视为信息传播技术,而未深入挖掘其在教育各领域的潜能。为了真正发挥新媒体在教育中的价值,高校需进一步认识其教育意义,建立丰富多彩的在线教育资源共享库。在资源内容上,应注重身心健康,紧扣时代脉搏;在资源开发上,软件应具备教育价值并符合学生需求。同时,推行线上线下融合的教学模式,以实际行动落实新媒体在心理健康教育中的作用,确保其既实用又有效。

4.2.3. 净化高校网络环境, 引导学生树立正确网络观

环境对人的影响不可忽视,网络环境尤其对大学生的心理健康和价值观塑造具有深远影响。在构建校园网络和新媒体环境时,高校应重视净化网络生态,有效屏蔽不良信息,维护网络健康和心理健康的安全线。然而,目前高校对校园网络环境和舆论环境的关注尚显不足,需进一步提升关注度。只有这样,才能确保学生在健康的网络环境中成长,形成正确的价值观和心理状态。对于大学生群体而言,应该采取疏导而非堵塞的方式。为此,我们可以通过宣传正面事件、设置引导热点话题、树立典型等方式来改善网络环境,从而为大学生的心理健康成长营造积极健康的氛围。此外,高校应注重强化大学生的网络教育,以提高他们对各类信息的分辨能力和价值判断能力。这样,他们就能在网络世界中明确区分是非,自觉遵守道德规范,并培养出较高的媒介素养和正确的网络观念(代申, 2022)。在新媒体时代,大学生的网络教育与心理健康教育紧密相连,网络教育的加强可以为大学生在使用新媒体时提供一层保护屏障,有助于减少网上不良信息和言论对他们心理健康的冲击和影响。

参考文献

- 代申(2022). 新媒体时代高校心理健康教育优化策略研究. *吉林省教育学院学报*, 38(12), 26-29.
- 李成, 温金梅, 夏运梅(2023). 新媒体时代大学生心理健康教育创新策略探讨. *湖北开放职业学院学报*, 36(15), 16-18.
- 苏文明, 王政书, 奉姣(2015). 新媒体时代大学生心理特征的异化及对策研究. *教育评论*, (1), 75-77.
- 王梦喆(2022). *新媒体环境下大学生心理健康教育对策研究*. 硕士学位论文, 沈阳: 沈阳航空航天大学.
- 许爽(2022). *新媒体时代大学生思想政治教育的创新路径研究*. 硕士学位论文, 长春: 长春工业大学.
- 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), 82-83+85.