

新媒体时代大学生心理健康教育的机遇与挑战

Opportunities and Challenges of College Students' Mental Health Education in New Media Era

卢曦

Xi Lu

西安外国语大学 中国·陕西 西安 710128

Xi'an International Studies University, Xi'an, Shaanxi, 710128, China

摘要: 新媒体具有信息化、高效化和社会化的特点,为大学生心理健康教育工作创造了新的发展机遇。如何结合时代特征和学生特点进行心理健康教育,对于高校来说是极其重要的问题。论文首先阐述了新媒体的发展和特征,之后分析了新媒体时代大学生心理健康教育面临的机遇与挑战,最后列举了提高大学生心理教育水平的措施,以期提高心理健康教育实效。

Abstract: The new media has the characteristics of informationization, high efficiency and socialization, which creates new development opportunities for college students' mental health education. How to combine the characteristics of the Times and the characteristics of students to carry out mental health education is an extremely important problem for universities. This paper first expounds the development and characteristics of new media, and then analyzes the opportunities and challenges faced by college students' mental health education in the era of new media, and finally lists the measures to improve the level of college students' mental health education in order to improve the effectiveness of mental health education.

关键词: 新媒体时代; 心理健康教育; 机遇与挑战

Keywords: new media era; mental health education; opportunities and challenges

DOI:

1 引言

心理健康教育旨在提高学生心理健康水平,维护和增进其身心健康和谐发展。

开展心理健康教育是高校思想政治教育的重要一环,也是人才培养体系必不可少的一部分。随着现代科技的日益发展和网络的广泛普及,新媒体已逐渐蔓延在人们生活的各个角落。大量高校的调查数据显示,超过80%的学生经常使用互联网,有些地区大学生上网率接近100%。从各种数据可以看出,网络已经成为大学生相互交流、获取信息的一种方式。因此,新媒体的普及不但对大学生心理健康造成一定影响,也会给高校开展心理健康教育工作带来新的机遇。

2 新媒体的发展现状及特点

2.1 新媒体的发展现状

随着互联网和现代通讯技术的迅猛发展,中国已有十亿

用户接入互联网,形成了全球最为庞大、生机勃勃的数字社会。微信、微博、短视频等新媒体正在成为全民新的娱乐方式。目前,学界对新媒体的含义暂且没有定论,我们可以将之简单理解为通过新的技术可以满足不同需求的媒体形式。而对新媒体载体的要求,则是主要基于数字技术、现代通信技术和网络技术,包括互联网、移动短信、移动电视、数字报纸和数字广播^[1]。

2.2 新媒体的特点

首先,新媒体具有互动性的特征,这种互动性打破了传统面对面交流的方式,使大学生通过QQ、微信、微博、短视频等形式获取信息,不愿意与外界进行交流。这种交流方式可以避免在通信过程产生的一定程度的干扰,使大学生愿意通过新媒体表达自己的情感和意愿。但是这一特点会使大学生在现实社会生活中弱化社会道德评价和社会责任,弱化人际功能。其次,新媒体具有虚拟性的特征,信息发布者可

【作者简介】卢曦(1995-),女,中国陕西榆林人,硕士,助教,从事思想政治教育研究。

以随时随地匿名将自己的文章、观点、图片、视频发布到网络上,而信息接收者也可以随时接收到新媒体的信息,这在某种程度上弱化了社会道德约束力,而面对网络上纷繁复杂的信息,大学生的价值判断和价值观也会受到影响。最后,新媒体具有开放性特征,人人都有麦克风的时代,大学生拥有更多的平台来表达自己的观点,网站、微博、微信、短视频等各类新媒体均能成为大学生活动的网络平台。

3 新媒体时代大学生心理健康教育面临的机遇

3.1 有助于提高学生自身的心理自控能力

大学时期,学生正处于一个自我认识、自我提高的阶段,他们的感情丰富,但容易受到影响。新媒体比传统媒体传播速度快、传播范围广、传播信息量大。由于新媒体的这些优势,将新媒体作为一种教学方式运用在大学生心理健康教育中,可以使大学生接触和了解各种信息源,了解自己的真实需求和实际情况,更好地完善自己,促进大学生人格素质的培养和提高^[2]。

3.2 有助于拓宽心理健康教育途径

许多大学生不愿接受心理咨询,或不愿意让周围的人知道自己曾经接受过心理咨询,即使他们需要进行咨询,也不会主动获取帮助,导致学校心理健康教育工作受到阻挠,无法顺利开展。然而,运用新媒体可以为开展心理健康教育课程提供新的思路。学校可以设立专门的心理咨询讨论组,开解学生各种心理疑问;开通微信公众号,发表心理健康论文或改善心理健康建议,利用网络普及心理健康知识,为大学生提供有效的心灵处方。

4 新媒体时代大学生心理健康教育面临的挑战

4.1 新媒体对大学生造成的影响

4.1.1 盲目追求数量,忽视学习质量

新媒体为大学生获取信息提供了更加便利的途径,但一些学生过分追求数量积累,忽视学习质量,导致无法消化已经得到的知识。在一定时期内,大学生没有足够的精力去接受和消化很多知识和信息,强行接收过多的信息量,容易使学生造成事故混淆。难以消化信息就无法更好利用知识,导致学生的学习受到阻碍,从而影响学习质量。

4.1.2 产生不良影响,导致三观扭曲

随着新媒体的普及,大学生很容易接触到一些影响心理健康的世界观、人生观和价值观。新媒体传播的知识和价值是开放的、不可控的。今天的网络文化类型多种多样,包括一些其他国家的政治制度和思想观念,各种不同立足点的思想主义,它们会潜移默化地影响着大学生,扭曲大学生的三观。

4.1.3 情感联系变淡,缺乏沟通能力

在日常生活中过度依赖于新媒体技术会降低大学生的人

际交往的能力,弱化他们的情感沟通。在运用新媒体沟通时,人们更多使用文字和语音,这种交流方式不受时间和空间的约束,使得彼此间的沟通更加流畅,但也更容易导致单向的人际交流。长此以往,会导致大学生情绪敏感脆弱,沉迷于互联网,喜欢在这个虚拟世界中寻找温暖,不愿向其他有助于学生心理健康的人表达自己的感受^[3]。

4.1.4 思考能力减弱,失范行为增加

虚拟化环境更可能发生道德问题和违法犯罪事件。新媒体的优点会吸引更多渴望知识、渴望更广阔世界的大学生,而虚拟化的环境也更助于大学生自主学习,提高大学生的整体思想水平和素质。但是,过度依赖新媒体则会在一定程度上使大学生思维退化。同时,虚拟环境缺乏对人们的约束,加之大学生自律能力差,容易出现滥用网络权力、侵犯知识产权、网络犯罪等违法行为。

4.1.5 恋爱心理扭曲,影响婚恋态度

大学生的年龄既是人际关系等能力形成的时期,也是情感发展的高峰。随着互联网的不断发展,大学生上网的目的其中之一是用当前的网络语言表达“网恋”的情感交流。据调查,88%的人听说过“网恋”这个词,更有相当一部分大学生接受网恋。但互联网是非透明的,从长远来看,这种环境并不安全,尤其是容易对大学生恋爱安全造成影响,更严重的是影响大学生对恋爱的态度^[4]。

4.2 对高校心理工作者提出了更高的要求

新媒体的特点之一是开放性。大学生在网上接收到的信息具有很大的自主性和随机性。此外,新媒体的运用使学生思维更加活跃。积极思考在某种程度上是一件好事,虽然它可以提高学生的创新意识,但很容易引起学生对权威知识的质疑。例如,互联网的出现削弱了教育工作者对学生教育的影响,这给心理健康教育带来了前所未有的困难。新媒体传递的大量信息使学生能够增加知识,提高综合素质和能力。然而,随着学生中出现的新问题,心理健康工作开展也有着越来越高的难度。

5 提高大学生心理健康教育水平的措施

5.1 建立心理健康档案系统

新媒体可以有校弥补高校传统心理健康教育中的不足,由于当今网络覆盖范围广,数据处理速度快,准确性高,可以对大学生的心理健康状况进行精准调查。通过新媒体可以调查学生心理健康信息,建立完整的心理健康档案,定期对学生的心理状况进行调研和测试,并随时更新学生的心理情况,将新媒体信息化的优点运用到学生的心理健康教育工作中。

5.2 线上与线下活动良性结合

大学生的学习和生活离不开网络。提高大学生心理健康教育质量的最佳途径是通过接受非专家,例如朋友或亲人的心理咨询,这种方法会削弱被开解人的心理,因为友谊和亲

情的独特特性而不会强烈抵制。此外,具有相同价值观和生活经历的人可以在心理咨询中发挥更明显的作用,他们可以慢慢地从日常生活中获得帮助,这样他们就可以无意识地改变自己的心理,学会及时调整自己的心理状态。第二,学生宿舍的功能也很重要。比如让宿舍带给学生家的感觉,可以放松紧张的情绪,从而促进大学生心理的健康成长。此外,辅导员还应该注重合理利用学生会^[5]。学生会是大学生在学校联系社会的重要平台,如果把心理活动巧妙地设置为社区活动,不仅会使心理健康教育的覆盖面更加广泛,而且也无形帮助大学生了解更多的心理健康知识,促进心理知识的普及。

5.3 引导学生网络行为,确保个体健康发展

大学生正处于“三观”形成的关键期,容易自我控制能力不够,容易受到外界的影响。此外,在互联网和新媒体的大规模渗透下,大学生往往会有自我迷失和放纵的倾向。因此,辅导员有必要重视网络心理健康教育的作用,以确保大学生的心理健康。此外,必须运用正确的方式引导学生的网络行为,加强和提高学生的心理自律和自我测试意识。例如,学校根据实际情况为学生制定相关的网络行为规范,加强网络管理,对学生进行网络法制教育,或使学生开展的网络活动具有可追踪性和规律性。

5.4 提高教师素质,正确利用新媒体

教师应始终注重提高自身素质,拥有良好的心理状态。教师在教学中需要对新媒体教学内容进行重点选择,将不良内容过滤在课堂之外,避免通过新媒体平台影响大学生的思想观念。而且教师需要明确新媒体在大学生心理健康教育中的重要作用,在开展心理健康教育工作时利用新媒体,增加心理健康教育的作用。此外,教师还必须注意培养大学生分辨各种网络信息的能力,学会正确识别信息的真伪和自我保护,提高学生抵制各种负面信息的能力。

5.5 跨学科整合,实现课程衔接

在高校开设的课程中,不能仅仅要求心理健康教育课程进行大学生心理健康教育,要充分利用其他课程丰富的心理健康教育资源,使其他课程承担起心理健康教育的责任。因此,各学科教师应打破学科界限,自觉加强不同教育学科与心理健康教育的关系^[6]。这不仅可以丰富教育内容,还可以实现各学科功能的互补,利用其他学科的教育功能,消除心理健康教育局限于心理学主导的学科领域的片面认识。目前,最常见的是与思想政治理论课的结合,高校心理健康教育与思想政治理论课具有互补性、渗透性和共同性,二者都是为了帮助大学生做到心、脑、身的正确联系,帮助学生健康成长,培养学生综合素质和健康人格。心理健康教育的重点是使学生有一个健康的心理,学会自我调节的方法和手段,增强学生的心理素质。而思想政治理论课的目的是培养学生正确的世界观、人生观和价值观。处理好心理健康教育与思想政治理论课的关系,有助于增强心理健康教育的效

果。众所周知,除了心理障碍等因素外,价值观、信念方向也是影响人们心理健康的因素。通过情感化、理性化的思想政治教育,可以提高学生的认知水平和判断能力,帮助学生正确认识自己,乐观自我调节,缓解压力,减少心理障碍。因此,心理健康教育中融入思想政治理论课,充分利用课程资源,展开对学生的心理健康教育工作,心理健康教育应借鉴思想政治理论课的思维方法,实现良性互动。

5.6 实行“间接式”教育

间接心理健康教育方法不同于其他教育方法,它不会引起学生的紧张情绪,而是选择平和、缓慢的现代化教育手段,这已经成为调节大学生心理状态的有效方法。目前,高校实施的“间接”式教育法主要有阅读疗法和音乐疗法,在图书馆、心理学、医学等领域,阅读疗法受到了广泛关注。它是一种日益流行的心理治疗方法,并取得了显著的实际效果。阅读疗法的实施需要有丰富的文字资源和先进的技术辅助,因此,咨询中心可以与高校图书馆合作,成立专门的阅读治疗图书馆员团队。通过对不同阶段、类型、性格的学生进行全方面分析比较,制定科学合理的阅读目录,使学生通过阅读产生对内涵、情感方面的共识,改变生活方式,培养良好的习惯。而音乐疗法是一种保健疗法,听音乐给人一种平静、豁达、快乐和舒适的感觉。据调查,听音乐是学生缓解心理压力的最受认可的方式。因此,音乐疗法受到各种领域的广泛推广。高校教育中心应加大音乐、影视等娱乐资源的建设,增加学生在各种情景感受下的安慰,引起心理共鸣。

随着新技术的发展,新媒体将得到更快的推广。它带来了新兴的教学方法和思想教育方法,也会导致大学生过度接触信息、人际功能低下、恋爱思维扭曲等问题,解决这些问题已成为高校教育工作者的一项重要任务。因此,高校辅导员应要注重自身素质的培养和提高,充分利用新媒体的优势,拓宽心理健康教育途径,占领网络教育的主阵地,在网络空间和物理空间形成阳光积极的心理育人场域,共同筑牢高校心理健康教育工作体系。

参考文献

- [1] 孔鹏.新媒体时代大学生心理健康教育面临的机遇与挑战[J].记者观察:中,2021(10):3.
- [2] 景泽凡,田乔宇,杨宗趣,等.新媒体时代大学生心理健康教育面临的机遇与挑战[J].科学养生,2020,23(3):247.
- [3] 吕蕊.新媒体在大学生心理健康教育课程中的应用探究[J].中华志愿者,2020(3):42-43.
- [4] 杨小东,魏雪梅,张婷婷.自媒体时代大学生心理健康教育面临的机遇、挑战及优化策略[J].广东石油化工学院学报,2022,32(2):4.
- [5] 刘岚,马嫣然.新媒体环境下大学生心理健康教育优化机制的研究[J].电脑知识与技术:学术版,2020,16(1):2.
- [6] 崔莹.新媒体时代高校大学生心理健康教育的变革与创新[J].新教育时代电子杂志(教师版),2021(3):109.