

自媒体背景下中学生心理健康教育课程设计与实施创新

王玉科

邹平市梁邹实验初级中学

摘要: 心理健康关乎中学生的成长与学习。为在新时期有效开展中学生心理健康教育,学校需抓住学生的年龄、心理等特征,将自媒体理念、方法等融入心理健康教育课程中,构建全新的课程体系,丰富教育路径。部分学校在自媒体时代下设计的心理健康教育课程,课程形式和内容广受学生关注,取得了良好的教育效果。基于此,本文以中学生心理健康作为研究对象,重点分析了自媒体条件下心理健康教育课程的设计与实施要点,以期为实际工作提供参考与借鉴。

关键词: 自媒体; 心理健康教育; 课程设计

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2025.03.225

引言

信息时代到来后,自媒体已然成了信息传播、社交互动的重要媒介,其对中学生的思想、行为等具有一定的影响。虽自媒体为中学生的信息获取提供了新路径,但其中的不良思想不利于学生的身心健康。中学生恰好处于人生的关键期,学校应做好心理健康教育。传统的心理健康教育课程存在诸多不足,难以体现教育效果。教师应紧紧围绕互联网时代下自媒体的特点,构建全新的心理健康教育课程体系,创新教育方式,保障学生的心理健康,助力他们的健康成长。

一、自媒体的特征

自媒体为信息时代的产物,大众能通过自媒体来获取资讯、分享事件。随着信息时代的到来,我国的自媒体用户明显增加,微博、微信等自媒体平台的用户活跃度较高。总体来看,自媒体呈现出以下特征:

(一) 个性化表达

自媒体为一种相对典型的新闻形式,其个性化与大众性特征突出。每个个体均可从自媒体中获取资讯,还能在平台注册账号,在账号中发布图文、视频内容。从这一角度来看,个体既是自媒体资讯的接收者,也是内容的传播者、创造者。大众利用网络平台可自由发表看法,并与其他人互动。总体上看,自媒体对传播内容无严格要求,只要内容符合法律法规要求即可,由此诞生了很多优秀的内容创作者。就现有研究来看,很多专家将自媒体称为“全民DIY”下的特殊新闻形式,每个人只要对网络感兴趣,即可注册、维护自媒体账号,创作内容,用这些内容来进行个性化表达。

(二) 传播门槛较低

与传统媒体相比,自媒体的传播门槛异常低,几乎

达到了“零门槛”。每个网络用户只要拥有电子设备,都能成为自媒体平台的创作者,并传播相应内容。正因如此,网站后台几乎无法控制用户所发布的内容,需要强化筛选与监督。另外,由于自媒体的传播门槛低,再加上用户基数庞大,每个人在登录到自媒体平台后,可手动搜索自己感兴趣的内容,或者由平台根据用户的浏览记录等,智能化推送内容。鉴于这些方面,用户足不出户即可获取国内外的大小事件,为学习生活与工作带来了诸多便捷。

(三) 高传播性

自媒体下大众媒体的社会影响力与日俱增,在自媒体时代传播媒介相对多样。每个人在网络中的所见所闻、所思所想都不可避免地受到自媒体传播的影响。所以,随着自媒体的逐步发展,人们可以从更多途径获取信息、认识世界。通过各类自媒体平台,信息传播的时效性明显增强,信息更新较快,且信息能在短时间内被大量转载、传播,传播路径长、影响范围大。

(四) 内容质量参差不齐

虽自媒体时代每个人都是信息的传播者与创作者,但因为这些内容中融入了自我的个性化表达,很难保障媒体平台上的内容质量。对于一些个人创作者而言,其内容脱离了主流价值观,一些思想尚不成熟的青少年等在接触到这些内容后,可能深受其害。所以,自媒体背景下内容质量参差不齐,平台自身在加大审核力度的同时,个人也需要严守创作底线,尽可能保障内容质量。

二、自媒体下中学生心理健康教育课程设计

(一) 前期调研

为保障学校心理健康教育课程的合理性,教师在设计课程体系时应做好前期调研,了解学生需求。但单纯

通过与学生口头交流的方式来展开调研,工作量大,可能出现结果偏差。所以,教师可在自媒体平台发放线上问卷,在问卷中设计大量的心理健康问题、课程设计意见等内容,使学生根据自身需求来选择。这种利用自媒体发放问卷的方式,能让学生在课下利用少许时间答题,点击“提交问卷”后,平台可自动调取问卷数据,分析结果。整个过程中学生与教师的交流较少,再加上线上问答为匿名方式,保护了学生隐私。当教师收集到问卷调查结果后,可依据学生的意见,设计课程内容。值得注意的是,为保障问卷数据的客观性,教师在设计问题时应尽可能增加问题数量,并适当扩大问题的深度,细化问题内容。

(二) 丰富课程内容

由于自媒体对学生心理等的直接影响,教师在设计心理健康教育课程时,应增加课程内容,使学生可以从不同的课程中学到更多的知识,进而提升其心理认知。如课程体系中应增加自媒体对心理健康的影响的基础课程,向学生讲明白媒体的特点,使学生了解自媒体与心理健康的关系,把握自媒体对中学生心理健康的积极和消极影响,并带领学生探讨比较常见的网络暴力、社交焦虑等心理问题。再比如,增加情绪管理类课程,中学生面临繁重的学业压力,再加上受网络环境等影响,其情绪较为多变,教师需向学生解释负面情绪的危害,引导学生了解情绪调节的相关技巧。相应地,在自媒体平台上教师可将这些课程内容制作为生动的图片,或者小视频,使学生面临不良情绪时,可从自媒体平台学习情绪管理办法。

三、自媒体下中学生心理健康教育课程的实施路径

(一) 建设全方位心理健康教育服务体系

原先很多学校针对中学生的心理健康教育,主要停留在线下心理咨询教师与学生面对面交流的模式下。虽这一方式对带领学生走出负面情绪,保障学生心理健康具有一定的效果,但部分学生认为其隐私性不佳,面对面交流时存在一定的心理障碍。相对而言,网络心理健康教育可解决此类问题。当学生建立了线上心理健康教育服务体系后,学生可根据自身情况来参与心理健康教育,更能保障学生的隐私,且教学形式也更为丰富。所以,学校在中学生的心理健康教育方面,应积极关注大数据、人工智能等技术的发展趋势,利用这些技术打造线上线下相结合的全方位心理健康教育服务体系。以课程教学为例,教师可向学生推荐自媒体等线上心理健康精品课

程,让学生根据自我情况,灵活安排时间,利用手机、平板等学习线上课程,进行自我探索、拒绝内耗。当然,教师也需要为学生安排一定的心理健康活动,使学生积极参与这些活动,在活动中与人交往。比如某一学校,可组织生活减压小技巧Vlog大赛、心理主题游园会、校园创意跑、线上最美笑脸征集等活动,使学生关注自我成长,在活动中收获快乐。同时,学校也可在心理健康教育平台上开设“心灵家园”、“网络树洞”等窗口,使学生利用这些窗口来纾解情绪,以文字或视频形式来表达自我感受。心理咨询教师接收到学生的这些反馈后,可给出反馈。当然,如条件允许学校也可开设直播活动,通过打造“心理会客间”、“心理帮帮团”,鼓励学生参与进来,使他们在直播中与同伴或教师互动,寻找心理慰藉,进行自我调适。

(二) 以自媒体为“抓手”,健全心理健康预防管理

虽自媒体平台蕴含着大量的信息,能让学生在浏览这些信息的过程中收获知识、认识世界,但因为互联网的开放性特征,平台往往也充斥着一些不良信息。对于中学生而言,其年龄尚小,思想还不成熟,可能面临不良思想的侵袭,影响自我的心理和行为。所以,针对中学生的心理健康教育,学校有必要逐步建立心理健康预防机制,密切监控中学生的心理状态,使他们在生活、学习中接触积极向上的内容。第一,学校应与政府部门寻找合作机会,共同打造在线信息监督平台,在该平台利用大数据分析等新技术,处理自媒体平台上的低质量内容。第二,学校应建立健全校内网络平台监督体系,构建完善的校内网上平台管理制度,要求学生在登录校园网或者自媒体平台时,都应该进行实名认证,以保障学生不随意浏览信息,发布言论,净化校园网络环境,在潜移默化中提高学生的认知水平,使他们自觉遵守网络规范。第三,学校应号召学生参与心理健康预防活动,使学生遇到不良信息时,第一时间举报。

(三) 提升学生的媒介素养和信息辨识能力

自媒体平台、资源等的影响下,中学生应具备较强的媒介素养、信息辨识能力。只有如此,学生才能正确使用自媒体平台,在平台获取信息、创作内容。所以,针对中学生的心理健康教育,专职教师除了要向学生讲解心理、情绪等内容外,还需要带领学生分析自媒体下的信息特征,使学生具备信息辨识能力。第一,针对心理健康教育方面的媒介素养教育,教师应侧重培养学生

的批判能力,使学生面对自媒体中大量的信息时,能利用已有的知识和经验进行辨别、查证,不随意转载和评论未经官方认证的内容。也就是说,学校应开设专题课程,或者开展多种研讨会,使学生从不同维度分析信息。第二,提高学生识别网络谣言、假信息的能力。在心理健康教育中教师应通过案例教学,使学生了解网络谣言的产生和传播过程、带来的危害等,让学生善于运用逻辑推理、数据分析方法来辨别信息。第三,培养学生的媒体伦理、社会责任意识。中学生在感受自媒体所带来的便捷性时,也应该认识到其带来的负面影响,认清自己作为信息接收者、传播者的责任,尊重版权、保护隐私。

(四) 发展互动式心理健康教育和自助工具

自媒体背景下为开展中学生心理健康教育,学校应转变理念,认识到传统教育方式、教学模式所存在的优缺点,利用自媒体技术或工具来进行心理健康教育。具体的工作中,学校应发展互动式心理健康教育、自助工具。与传统的面对面教育相比,交互式学习、自助工具能为学生进行个性化推荐,使学生能进行个性化学习,并自动接收学生的学习反馈。以互动式心理健康教育为例,教师应围绕中学生心理健康教育内容和目标,考虑学生的年龄、心理等,开发游戏化学习应用,并为学生安排虚拟现实体验,增设在线互动课程,使教育形式更为多样,为学生带来独特的学习体验。学生利用这些工具时,能在模拟情境中应对各种心理挑战,掌握压力管理、情绪调节的技巧。同时,这些互动体验也增强学生的学习兴趣,使学生可以充分理解和应用心理健康的相关知识。当然,在中学生的心理健康教育方面,教师同样需开发自助工具,如心理健康自测问卷、情绪日记应用、心理健康资源库等,使学生在生活、学习中可根据自我情况,利用这些工具来管理自我情绪和心理。若学生在某一时间段内发现心理健康问题,可第一时间利用这些工具来记录,寻求帮助。另外,在条件允许的情况下,教师也可带领学生打造社交平台上的互动式心理健康社群,使更多学生加入该群,分享自己的亲身经历,在与他人的互动中寻找心理安慰,或者吸收他人在摆脱不良情绪等方面的经验,进而走出思想误区、缓解不良情绪。

(五) 协同合作:创造“三位一体”的心理育人环境

中学生的心理健康教育具有高度的复杂性,单纯依赖学校和专职教师的力量很难保障学生的心理健康。所以,为提高中学生的心理健康教育水平,多主体应积极

合作,学校、家庭和社会都应该履行其职责。从学校角度来看,其需要作为心理健康教育的主阵地,通过线下和线下的心理健康课程教育,分层分类为学生安排教育内容,使学生在课程中学到更多的专业知识。同时,学校也需要按照教育部对心理健康教育的安排,定期、不定期进行心理健康测评,评估学生的心理情况,根据评价结果让教师与学生对话,了解学生的内心,给一些相对特殊的学生提供有效的心理指导。考虑到学生的个体差异,学校的心理健康教育方面也需要考虑这些差异,为不同的学生安排不同的心理健康教育内容、教学方法,使学生感受到来自学校和教师的关怀。家庭方面,家长要给予学生足够的关心,主动学习心理健康知识,关注孩子的心理状态。同时,家长还需要梳理科学的养育观念,营造稳定和谐的家庭氛围,使学生在有爱的环境中成长。每一家长还需主动与教师联系,了解学生在学校的学习、生活等表现,配合教师的心理健康教育安排。社会层面,相关机构需关注中学生的成长,不同机构间应积极合作,整合现有资源,打造相对理想的自媒体网络环境,为学生提供更多的心理健康教育线上资源,并开辟更多的线下心理健康实践活动场所,使学生可以线上学理论,线下用理论,切实感受心理健康的重要性。另外,学校、家庭和社会之间应建立信息共享平台,每隔一段时间,共享阶段性心理健康教育成效,并就遇到的问题等进行讨论,协商处理。

结语

自媒体迅速发展的今天,中学生的心理健康教育尤为重要。为保障中学生的身心健康,学校应紧跟自媒体时代下的信息传播特点等,构建全新的中学生心理健康教育课程体系,通过重设课程、创新教学方法,全方位开展心理健康教育,提高学生的心理素质、认知能力、媒体素养。

参考文献

- [1] 杨雨莉,李巧巧.自媒体时代“00后”大学生心理健康问题表征及破解路径[J].林区教学,2024,(09):84-87.
- [2] 黄姣.自媒体时代教师在大学生心理健康中的示范作用探讨[J].知识文库,2024,40(15):115-118.
- [3] 姚璐,严佳倩,高永美.自媒体时代高职院校学生心理危机预警与干预研究[J].公关世界,2024,(17):24-26.
- [4] 汪金哲.自媒体背景下大学生心理健康教育模式探讨[J].产业与科技论坛,2024,23(10):232-234.
- [5] 张东霞.自媒体视域下大学生网络心理健康教育研究[J].教育信息化论坛,2023,(02):93-95.