

新媒体时代高校心理育人模式探析

李梦洋 李欣腾

豫章师范学院

摘要：随着信息技术和互联网的高速发展，新媒体已经成为人们日常生活中不可或缺的一部分。从社交媒体到网络视频，从电子书到在线游戏，新媒体形式繁多，对人们在信息获取和互动交流的方式上产生了重要影响。其中，新媒体对高等教育领域的影响尤为明显，特别是在高校心理健康教育方面。高校是未来人才的摇篮，承担着保障学生身心健康的重要社会责任。然而，新媒体的快速发展也给高校心理育人工作带来了潜在的危机。为了积极应对当前心理育人工作的挑战，高校需要创新和改进现有的心理育人模式，可以通过探索各种新型技术手段，开发个性化的心理健康服务，加强心理健康教育宣传，以及优化心理评估和疏导干预流程等举措，以期为学生提供更全面、优质的心理健康服务，帮助他们更好地面对生活中的挑战并茁壮成长。

关键词：新媒体时代；高校心理育人；心理健康教育；创新

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2022.03.015

引言

在新媒体时代，大学生心理问题变得愈加凸显。学生们可能会遭受网络暴力、网络欺凌以及网络成瘾等问题，这些心理健康问题已严重影响到学生的身心健康。此外，社交媒体上的虚假信息和过度美化的呈现形式也很可能会导致学生自我价值感下降，产生不良情绪。因此，在高校心理育人工作中，需要对学生在新媒体环境下暴露的心理健康问题给予足够关注，加强心理健康教育，引导学生正确利用新媒体，学会自我管理与服务。同时，高校要积极借助新媒体环境，通过搭建心理育人平台、丰富心理育人内容，创新和改进对心理问题学生的干预手段，为高校心理育人工作注入新的活力。

一、心理健康教育模式的创新与优化

（一）拓宽心理健康教育主渠道

随着新媒体在各行各业的广泛应用，高校心理健康教育也迎来了全新的机遇。在当前的新媒体时代，大学生已习惯于使用社交媒体和移动应用等平台来获取信息和互动交流。因此，高校可以利用微博、抖音或者微信官方公众号等社交媒体平台建立专题教育页面，向学生分享包括心理健康知识的科普解读、心理问题的常见原因和解决方法，以及心理调节和自我疏导的技巧等内容。同时，还能与学生进行线上互动，实时答疑解惑，传授常见的有关心理调节的方法和技巧，营造积极的学习和交流氛围。另外，高校可以开设心理健康在线课程，以视频、音频和文字等多媒体形式呈现教学内容。通过在线学习平台，学生可以随时随地获取心理健康教育的内容，并根据自己的学习节奏灵活的制定学习计划。除此之外，高校还可以通过开发移动应用为心理健

康教育提供教学工具和资源，通过这种个性化和便捷的方式可以帮助学生更好地关注和维护自己的心理健康。例如心理健康评估工具、放松训练应用、情绪管理和自我疏导工具等，以便学生随时随地获取自己的心理状态，并掌握应对心理压力和困扰的方法来进行自我调节和心理疏导。

（二）开设多样化的群体心理健康教育活动

除了个体化的教育内容，高校可通过组织群体心理健康教育活动，将学生聚集在一起，集中进行心理健康知识的传授和互动。这种群体化的教育形式不仅提供了一个让学生交流分享自己解决心理问题经验的平台，增强了学生之间的互动和支持，也促进了心理健康知识的传播和应用。高校可以定期邀请专业心理健康教育师或心理学家召开讲座，讲座主题可以涵盖压力管理、情绪调节和人际关系等多个方面，以满足不同学生的需求。学生可以通过与专业人士进行互动和交流，获得专业的建议并解答自己的疑惑。此外，高校也可以组织研讨会和工作坊，让学生参与到群体讨论和互动的过程中。研讨会可以以小组形式进行，学生可以就特定主题展开深入的讨论和交流，分享自己的心理经历和观点。工作坊则可以通过实践性的活动和练习，帮助学生掌握实用的心理健康技巧，如应对焦虑的放松训练、积极心态的培养等。另外，高校还可以设立心理健康俱乐部或小组，为学生提供一个团队合作和支持的平台。这些俱乐部可以定期组织各种活动，如讨论会、座谈会、互助小组等，让学生之间相互分享心理问题和经验，并提供互助和支持。通过这种群体化的交流和支持，学生可以彼此共鸣、相互理解，减轻个人的心理压力。

二、心理咨询服务模式的创新与改进

(一) 在线心理咨询平台的建设

在新媒体时代，心理咨询服务具备了全新的可能性。为确保学生的隐私和信息安全，高校可以充分利用这些新技术，建立安全可靠的在线心理咨询平台。这需要建立适当的身份验证和保密机制，同时要保证平台具备稳定的网络连接和高质量的音视频传输技术，以确保咨询过程的顺畅和效果。同时，需要聘请和培养专业的心理咨询师，为在线咨询平台提供优质的服务。这些咨询师需要具备专业的心理知识和咨询技巧，能够与学生建立良好的信任关系，并提供个性化的咨询支持。此外，高校可通过学校官方网站、学生社交媒体平台、校园公告等多种渠道，向在校生宣传在线咨询平台的存在和服务优势，以促进在线心理咨询平台的建设。在线咨询平台的建设打破了时间和空间的限制，让更多的学生能够获得及时有效的心理咨询服务。

(二) 多元化的心理咨询服务

为了满足不同学生的需求和偏好，心理咨询服务需要提供多种形式，如传统的面对面咨询、电话咨询以及在线文字咨询等方式供不同需求的学生自由选择，这样使他们更舒适地表达自己的困扰和问题，并获得专业的支持和帮助。传统的面对面咨询是心理咨询的常见形式，能够提供直接而亲密的沟通体验。学生可以与心理咨询师面对面交流，感受到情感的温暖和支持。这种咨询方式可以帮助学生建立更紧密的信任关系，有助于深入了解学生的问题和需求，并提供相应的干预和解决方案。电话咨询是一种方便快捷的咨询方式，特别适合那些不在学校或无法亲临心理咨询中心但想寻求心理咨询服务的学生。通过电话咨询，能够打破地理和时间的限制，学生可以随时随地与心理咨询师进行沟通，讨论自己的问题和困扰，更便利地获得心理支持。在线文字咨询是一种以互联网进行咨询的方式，不善表达的学生可以通过在线聊天、电子邮件等方式与心理咨询师进行沟通，用文字线上表达自己的问题和感受。这种方式会给予学生更多时间思考和表达，同时也保护了学生的隐私，使他们更自由地分享心理问题，咨询师可以通过文字回复给予学生相应的建议和支持。因此，在提供心理咨询服务时，高校应该为学生提供多种适合不同需求和偏好的咨询方式，从而使学生能够更好地获得个性化的心理支持，及时缓解心理困扰并重获生活和学习的信

心。

(三) 个性化的心理咨询服务

为了满足不同类型的心理问题和特殊群体的需求，高校心理咨询服务需要提供针对性的个性化咨询服务。心理咨询师需根据学生的具体情况，针对不同类型的心理问题提出专业的心理咨询技术和策略。例如，对于心理焦虑问题，心理咨询师可以采用认知行为疗法来帮助学生识别和调整焦虑触发因素，同时教授放松训练和应对焦虑的技巧。针对抑郁问题，心理咨询师可以采用解决问题疗法和培养积极心态的方法，帮助学生重建积极的生活态度和行为模式。在人际关系方面，心理咨询师还可以进行情绪调节和沟通技巧的训练，以帮助学生改善人际交往和建立健康的人际关系。同时，高校对特殊群体的心理咨询需要给予特别关注和支持，提供定制化的心理咨询方案。例如，针对单亲家庭的学生，心理咨询师可以提供家庭支持和情绪调节的指导，帮助他们适应家庭变化和解决相关问题。对于残障学生，心理咨询师可以关注他们在自我接受、社交困难等方面的需求，提供相应的心理支持和指导。通过针对性的咨询服务，让这部分特殊群体的学生能够获得更加贴心和有效的心理帮助。其实，每个学生的心理问题和成长历程都是有差别的，因此心理咨询师需要通过深入倾听和理解，与学生建立信任关系，并根据其个体需求制定个性化的咨询计划，这种个性化的咨询服务能够更好地满足学生的需求和提高咨询效果。

三、心理疏导平台建设与运营

(一) 建设综合性心理疏导平台

为了提供更加全面和一站式的心理健康服务，高校可以建设综合性的心理疏导平台。该平台可以整合各类心理资源和服务，以满足学生在心理疏导方面的不同需求。例如，综合性心理疏导平台可以提供心理测试与评估工具，帮助学生对自己的心理状况进行评估和了解。这些工具可以包括焦虑、抑郁、压力等心理状况的测量工具，通过学生填写相关问卷，系统评估学生的心理状态，并形成相应的结果报告和指导建议。如此，学生可以通过这些心理测量工具了解自己的心理健康水平，及时发现潜在的心理问题，并寻求相应的心理疏导和支持。综合性心理疏导平台还应提供丰富的心理疏导资源，如有关心理疏导技巧的科普、音频、视频等。这些资源要具备丰富性和多样性的特点，需涵盖各种心理问

题的介绍、心理调节技巧的教授以及案例分析等内容，学生可以通过自主学习和知识积累，直观了解心理问题的产生原因和解决方法，学习心理调节和疏导的技巧。除此之外，综合性心理疏导平台还可以设置在线社区或论坛，积极发挥朋辈间的心理健康教育作用。学生可以在这个平台上互动分享自己的心路历程和经验总结，互相支持和鼓励形成积极向上的治愈氛围。同时，平台上可以设立专门的心理疏导师团队，由专业的心理疏导师提供在线指导和回应。学生可以通过在线社区或论坛与心理疏导师进行互动和咨询，得到针对性的建议和支持。

通过建设综合性心理疏导平台，高校可以为学生提供一站式的心理健康服务和资源，帮助他们更好地了解自身心理状态、学习心理调节和疏导技巧，并在在线社区或论坛中得到互相支持和专业帮助。这将有利于学生提高心理健康水平，更好地适应大学生活和面对未来的挑战。

（二）提供线上线下结合的服务

综合性心理疏导平台实现双线服务，为学生提供个性化的支持和指导。线上服务可以通过在线咨询、心理疏导群组等形式进行，方便学生随时随地获得心理支持。学生可以通过视频会议、在线聊天等方式与心理疏导师进行远程沟通。此外，在线咨询的隐私性能够为学生提供一个安全、舒适的环境来表达自己的心理问题和困扰。线下服务则可以通过面对面的个别心理疏导或团体疏导活动开展，为学生提供更直接、亲身的交流与支持。面对面的个别心理疏导可以帮助学生与心理疏导师建立更紧密的信任关系，深入探讨个人的心理问题。而团体疏导活动可以让学生在集体中分享和交流心理问题，这种线下服务的形式能够为学生提供更多面对面的互动和情感支持，加强他们的社交关系和心理连接。综合性心理疏导平台应将线上服务和线下服务有机结合起来，形成互补的支持体系。学生可以灵活地获取心理疏导服务，既能够享受线上服务的便捷性和隐私性，又能够体验线下服务的亲密和互动性，帮助学生获得更加全面和个性化的心理疏导。这也利于推动心理健康教育和服务的进一步发展，为学生的心理健康和成长保驾护航。

（三）创新疏导方式与技术手段

为了提高心理疏导的效果并使其更有吸引力和针对

性，高校可以利用先进的虚拟现实技术。通过沉浸式的场景模拟和体验，学生可以在设置的虚拟环境中体验各种心理困境和挑战，如社交焦虑和公众演讲等，帮助学生更真实地感受到不同情境的差异，并提供相应的心理疏导和训练，帮助他们有效地应对现实生活中所面临的困境。除了虚拟现实技术，高校还可以结合人工智能和大数据分析技术手段来提高心理疏导的效果。通过分析学生的心理测试结果、行为数据和个人喜好等信息，利用人工智能系统定制个性化的心理疏导方案，并持续监测学生的心理状态和进展，提供系统的反馈和建议。这样的方法可以为学生提供更具有针对性的心理疏导和支持，而且可以随时在学生需要的时候提供帮助，使心理疏导更加便捷和及时。通过结合虚拟现实技术、人工智能和大数据分析等先进技术手段，我们可以为学生提供更加个性化和有效的心理疏导方案，帮助他们更好地应对各种心理困境和挑战，并保障他们的身心健康和全面发展。

结语

高校心理育人的发展需要不断创新和改进，以适应快速变化的社会环境和新时代学生的不同需求。新媒体时代给高校心理育人工作带来了机遇和挑战。为解决这些挑战，可以利用新媒体平台，加强线上线下联动的心理健康教育服务，达到心理育人的目的。同时，高校心理育人工作也要重视学生中凸显的典型心理问题，例如网络成瘾、社交焦虑、精神抑郁等，拓宽心理健康教育的主渠道，保障学生的心理健康。未来，高校心理育人将继续面临更多的现实难题，倒逼着高校教育工作者需要不断创新工作方式、优化育人模式、搭建育人平台。只有顺应时代发展，积极发挥新媒体的优势，将“互联网+”融入心理健康教育，不断探索高校心理育人模式，才能真正提升高校心理育人的整体水平。

参考文献

- [1] 刘利敏. 利用新媒体打造高校心理育人“12345”新模式[J]. 濮阳职业技术学院学报, 2021, 34(04): 37-39+95.
- [2] 李亚儒. 新时代高校心理育人现状及对策研究[D]. 华中师范大学, 2022.
- [3] 杨吉措. 新时代高校心理育人一体化建设研究[D]. 兰州大学, 2022.