

# 新媒体时代医学生的心理健康教育现状及对策

陈萍

遂宁市中心医院

**摘要:**新媒体的普及和发展为医学生提供了获取信息和知识的全新途径,同时面对涌入的海量信息和数据尚未成熟的医学生容易在新媒体的纷繁世界中迷失自我。医学生心理健康问题日益突出,作为医学生培养主体的医院对医学生心理健康教育上仍存在许多问题。本文通过分析医学生在新媒体时代心理健康的现状,探讨相应的对策和建议,对我国医学队伍的建设与未来发展具有现实意义。

**关键词:**新媒体时代;医学生;医院;心理健康教育

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2022.11.124

医学生心理健康问题日益突出,因心理健康问题发生自残或伤害他人的惨痛事件也屡见不鲜。与其他专业相比较,医学作为一门科学学科,有其独特性。首先,医学教育独特的制度和培养体系,在医院实习期间面对高强度的工作、实践经验不足、直面生死都给医学生带来更大的心理压力;再则,医学是以人作为研究的主体,这要求医学生不仅要有精湛的医术更对医学生的人文素养提出了要求。新媒体的普及和发展为医学生提供了获取信息和知识的全新途径,极大地拓展了他们的视野和认识范围。然而,面对涌入的海量信息和数据,尚未形成成熟人生观、世界观、价值观的医学生往往难以准确甄别,容易在新媒体的纷繁世界中迷失自我,导致价值取向和心理健康方面出现一系列问题。医院作为医学生实习培养的主体责任单位对学生心理健康教育上仍存在许多问题。

## 一、新媒体对医学生心理健康教育的影响

### (一) 新媒体对医学生心理健康教育的有利影响

#### 1. 提供倾诉咨询的网络平台

医学生在医院实习期间需要面对繁重的工作压力,除此之外与病患沟通和面对死亡都给他们造成严重的心理压力,因此在实习期间,出现心理健康问题的医学生的比例相对较高<sup>[1]</sup>。但面对自身的心理健康问题或出于个人隐私的考虑或者被高额的咨询费用吓退,学生往往不愿前往医院进行面对面心理咨询。这时,新媒体就为学生与心理健康教育工作者之间架起了一座不受时间和空间限制的沟通的桥梁,通过网络为医学生心理健康咨询提供了多样化的平台,丰富了学生情绪倾诉的途径,有利于及时缓解心理压力,甚至解决心理健康问题。

#### 2. 提供及时高效的信息获取渠道

新媒体时代信息丰富及时,通过网络能够高效的快速获取并整合相应的资讯,为信息的获取提供了快捷的方式,节约时间成本。心理健康教育没有时间空间的束缚,医学生可以随时通过专业测评表对自身心理健康

进行检测,以便及时进行心理疏导;也可以随时获取心理健康保健知识,防止出现心理健康问题;日常的网络热点案例也可以潜移默化的向医学生传递心理健康的理念与知识。有时候,当有人在网络上表达消极情绪时,热心的网友会立即通过留言、私信等方式给予安慰和鼓励,形成了一种群体力量,在及时避免悲剧发生的过程中发挥了积极的作用

### (二) 新媒体对医学生心理健康教育的不利影响

#### 1. 网络信息真假难以甄别

新媒体时代带来了海量的高效的资讯,为医学生获取心理健康教育途径提供了多样的选择,但新媒体带来的不利影响是不能被忽视的。网络信息丰富多彩同时鱼龙混杂,未曾步入社会的医学生尚不成熟无法明辨是非,面对鱼龙混杂的信息与数据医学生缺乏甄别真伪的能力,容易被不实的言论与谣言所误导,对人生观、世界观、价值观的形成产生不利影响,从而对医学生的身心造成伤害,引发一系列心理健康问题。

#### 2. 沉迷网络世界迷失自我

新媒体构建了一个虚拟的网络世界,医学生可以在虚拟世界中交友、购物、打游戏,一方面给医学生提供了舒缓放松心情的途径,但另一方面过度使用网络会导致医学生沉溺于虚拟世界之中难以自拔<sup>[2]</sup>。沉迷网络游戏无法将注意力集中于学习,依赖网络交友无法融入现实的社会社交。沉溺网络世界之中迷失自我,逐渐将自己孤立在社会之外,长期如斯容易诱发一系列心理疾病。

## 二、我国医学生心理健康教育的现状

随着医学生因心理问题未及时得到治疗酿成悲剧的事件多次冲上热搜,医学生的心理健康教育已经成为医院培养体系中的重要一环。医院对医学生心理健康教育经过不断的发展与完善,为培养更加全面发展的医学生起到了积极作用。但是仍存在一些问题。

### (一) 医院对心理健康教育整体理念的认知存在局

限性

心理健康教育的重要性在一些医院中仍然没有到应有的重视,上至医院的领导下至带教导师对心理健康教育的实质与内涵的理解存在着局限性。医院投入绝大多数的时间、钱财和人工花费在对医学生进行心理咨询与治疗上面<sup>[3]</sup>。医院对医学生心理健康教育的定位是事后的心理救助与治疗,而医学生抗压能力,与病患及家属沟通能力,面对死亡时心理素质调整技能的常态化培养往往未被重视。这是对心理健康教育内涵与功能的弱化与缩小。心理健康教育的内容应该覆盖智力、个性特点、环境适应能力、人际关系、职业发展、困惑、焦虑、矛盾等多个方面的心理调适训练。除了这些基本内容外,还应该加入如何应对挫折、压力、情绪管理、自我认知和自我控制等方面的内容,以帮助学生全面提升心理健康水平<sup>[4]</sup>。

#### (二) 医学生自身对心理健康教育重视不足

一般来说,医学生大多认为自身对心理健康教育的需求并不强烈,通常对开展的心理健康教育活动是一副敷衍了事的态度。首先,他们认为自身受过系统专业的医学教育,在面对学习、人际、就业压力时能够调控好自己的心理情绪来抵抗压力,认为自身不会有心理健康问题的困扰。再则,医学生的学业压力繁重,日常的专业课程学习让他们应接不暇,为了能够提高专业技能在就业竞争中脱颖而出,他们需要投入大量的时间和精力在专业课程上。医学生不愿意将时间精力花费在心理健康教育这种辅修内容上,对心理健康教育的重视程度自然比较低。

#### (三) 医院心理健康教育师资力量薄弱

医院心理教育师资队伍人员复杂,专职心理健康教师只占非常小的比例,大多数是缺乏专业心理学知识的行政人员、思政辅导员等。这导致心理健康教育师资力量薄弱,专业水平参差不齐,甚至有些人员没有相关从业资格,使得这支队伍难以胜任岗位工作。医学生在面临心理困惑、障碍和疾病时,需要得到专业的心理健康支持和指导。然而,从事心理健康教育的教师或者辅导员缺乏专业的心理学理论和知识,面对医学生的实际困境时难以运用专业的心理辅导技能来引导学生解决问题。甚至可能因为心理治疗方式不正确而错过最佳时机,使医学生的心理问题严重化,更有甚者错误的引导会诱发更严重的心理疾病<sup>[5]</sup>。这无疑与培养医学生积极乐观的心态、增强学生自我心理保健意识的心理健康教育目标背道而驰。

#### (四) 心理健康教育形式相对局限

目前,集中给医学生开展大班公共课是绝大多数医

院主要采用的心理健康教育形式,单调的授课方式缺乏趣味性。开设的课程以心理学理论知识的传授为主,学习内容覆盖范围不够全面,具有实践意义的学生心理素质训练与辅导却被忽略。心理健康教育变得枯燥乏味,难以调动医学生的学习热情。提高医学生的心理健康知识、培养大学生积极乐观的人生态度的心理健康教育的目标难以实现。多样而充满趣味性的活动能够有效的调动起医学生对心理健康教育的积极性,在活动中提升心理健康的相关知识,这对提高医学生对心理健康教育的重视程度,提升医学生心理健康水平有一定意义<sup>[6]</sup>。然而,丰富有趣的心理健康教育系列活动,例如心理健康讲座、话剧表演、辩论会等只会在特定节日集中开展,一年举办的次数寥寥可数。心理健康教育并非一蹴而就,而是需要持续的潜移默化对医学生心理进行引导。医学生很难仅凭一两次的心理健康教育活动就获得充分的心理健康教育。这种情况下,心理教育活动往往只是形式大于意义,难以真正发挥其应有的作用。

### 三、新媒体时代提升医院医学生心理健康教育的对策

新媒体的蓬勃发展,使得繁忙的医学生群体找到了抒发内心情感、宣泄不良情绪的宽广天地。结合新媒体下医学生的心理特点,医院迫切需要构建一个基于新媒体的创新型的健康教育和心理危机干预模式。

#### (一) 建立专业的多层次心理健康教育工作队伍

医院心理健康教育的发展受到制约的一个主要原因是心理健康教育师资力量不足。为了解决医院教师素养不足和医学生心理辅导需求增加之间的矛盾,建设专业技术娴熟的心理师队伍是至关重要的。首先,医院需要建立完善的医学生心理健康教育组织体系,包括医院工作领导小组、院系专职师资队伍、兼职辅导员队伍,以构建专业化且多层次的心理健康教育师资队伍<sup>[7]</sup>。这种多个层次的心理教育结构能够为医学生的心理健康发展提供全方位的符合个人实际情况的支持。其次,心理健康教育体系中的各级教师都应该接受系统专业的心理健康教育培训,不仅包括授课方式、咨询技巧,更应当随时学习当今世界先进的心理健康教育知识与技能。这样才能为医学生提供先进的科学的心理健康辅导,为医学生身心健康发展保驾护航。另外,为了确保心理健康教育工作的质量和效果,应该实施执业资格准入制度,设立不同级别的培训班,因材施教,以提高培训的针对性和时效性。这样可以更好地满足不同层次和不同需求的心理健康教育工作人员的培训需求,提高他们的专业水平和服务能力。通过这些措施的实施,可以有效增强医院心理健康教育的师资力量,为

医学生提供更加全面、专业的心理健康服务和支持。

### （二）借助新媒体推进心理健康教育工作的实效性

在当今新媒体时代，医学生心理健康教育需要全面拓展，以适应网络化、信息化的教育需求。具体而言，医学生带教导师和思政辅导员可以建立匿名的在线答疑空间，为医学生提供一个放下心理戒备、敞开心扉、宣泄情绪的平台，既能及时发现和处理问题，又能实现一对多的心理健康教育目标。此外，在网络平台上，医学生可以利用抖音、微博、QQ等传播工具进行信息传播和意见交流。可以在医院网站上开设专栏，专门用于传播心理健康保健知识，可以通过发布心理健康相关的短视频或者文章及时的帮助医学生更好的应对心理健康问题，提高心理健康的关注度。同时，心理健康APP、微信公众号等也是进行心理健康教育的良好平台，教师可以在这些网络平台上传授心理健康知识、在线提供心理健康辅导等，使医学生可以随时随地学习心理健康保健，也可以线上接受心理咨询服务获得及时的帮助<sup>[8]</sup>。新媒体提供的线上渠道弥补线下心理健康教育受时间位置限制的缺点，为医院的心理健康教育开辟了新的渠道，使得心理健康教育更能及时解决医学生的需求问题，为医学生提供更有意义、高效的心理健康教育服务。

### （三）建立医学生网络心理健康档案

医院可以借助网络技术创建医学生的心理健康电子档案，将每个医学生的心理健康测验结果、心理辅导记录等信息进行分类整理保存，电子档案可以随时更新更有时效性。借助大数据分析，可以对比分析出医学生的心理健康变化情况，以便及时发现医学生的心理健康问题，更及时更有针对性的进行心理辅导，提高了医学生心理健康教育的时效性和针对性<sup>[9]</sup>。这一系统可以帮助医院领导更好地了解医学生的心理状况，包括他们的压力源、情绪状态等，从而为他们量身定制心理健康服务方案。通过这种个性化的服务，医院可以更好地满足学生的需求，提供更加贴近实际的心理健康教育和支持。这种系统的建立将有效提升心理健康教育工作的效果，有助于帮助学医学生更好地应对实习工作中的心理挑战。

### （四）构建医学生心理障碍早期筛查系统

针对医学生群体的特殊压力和心理健康问题，传统的心理量表和筛查工具存在一些局限性，包括缺乏针对医学生的信效度测量、准确性不高、耗时长、趣味性低等问题。

但是伴随着新媒体时代的到来，应用大数据分析和人工智能技术相结合创建出了可以克服传统筛查缺陷的新型的心理障碍筛查系统，可以在心理障碍出现的早期就准确做出判断，或者利用3D面部数据和人工智能算法

进行心理预警<sup>[10]</sup>。另外，神经电生理也被运用于心理障碍的早期治疗中，例如通过电生理技术刺激听觉或视觉电位进行心理障碍治疗。这些新型筛查系统可以规避传统筛查方式的缺点，例如新型系统筛查耗时短，充满趣味性，节省大量的人力成本，同时与人工智能技术的结合使筛查的准确性得到了大幅度的提升。它们不仅可以帮助医院更准确地了解医学生的心理健康状况，还可以为医学生提供更有意义的心理健康支持，有助于提高医学生的心理健康水平和整体学习、生活质量。

## 四、结语

新媒体时代对医学生的心理健康教育既非全然有害也非全然有利，它是硬币的两面利弊参半。因此，医院应充分利用新媒体时代的教育优势，提高医学生心理健康教育的趣味性、广泛性和灵活性。医院需要探索更加丰富、深入又卓有成效的医学生心理健康教育工作方式。这包括利用新媒体大力推动心理健康教育内容的趣味性，教育方式的时效性，使医学生心理健康教育摆脱时间空间以及传统授课形式的束缚，提升医学生的心理健康教育效果，为医学生心理健康发展保驾护航。

## 参考文献

- [1] 张云, 刘宏娟. 医学生心理健康水平现状及其影响因素的调查分析[J]. 中国医科大学学报, 2017, 46(4): 335-338.
- [2] 李辉雁, 吴虹林, 匡铭等. 新媒体时代医学院校研究生心理健康教育的现状及思考[J]. 高校医学教学研究(电子版), 2022, 12(06): 7-11.
- [3] 李旭, 卢勤. 大学生心理健康教育点面结合模式的构建[J]. 教育探索, 2014(4): 132-134.
- [4] 徐帅, 赵家义. 中国医学院校学生心理健康情况 Meta 分析[J]. 实用预防医学, 2018, 25(4): 463-466.
- [5] 汪涛, 丛宁. 新时代医学生心理健康教育中存在的问题及其对策[J]. 卫生职业教育, 2021, 39(04): 152-153.
- [6] 胡蕊. 大学生微信使用在高校教学中的应用前景分析[J]. 北京青年研究, 2014, 23(1): 76-81.
- [7] 李一男, 吴琼石. 医学院校大学生心理健康教育体系的构建[J]. 经营与管理, 2014(9): 147-148.
- [8] 尹红霞, 王红菊, 赵银. 新媒体背景下研究生心理健康教育途径研究[J]. 心理月刊, 2020, 15(14): 16-18.
- [9] 秦雪. 高等医学院校医学生心理健康存在的问题与对策探析[D]. 吉林大学, 2015.
- [10] 董薇. 基于3D面部数据及人工智能算法的情感数据采集分析与心理预警系统[J]. 电子设计工程, 2020, 28(5): 152-156.