

数字时代下大学生心理健康教育新路径

周寒冰 韩蕾

豫章师范学院

摘要：高校大学生心理健康教育中，从短期来看可以让大学生保持乐观积极的学习态度和生活态度。从长期来看对于大学生的终身身心健康发展有着非常重要的意义，对于构建和谐社会有着非常重要的价值。数字时代下，大学生心理健康受到网络的影响非常大，而在大学生心理健康教育中，也出现了多元化的方式。本文主要结合网络环境对大学生心理健康产生的影响，探讨了数字化时代下，大学生心理健康教育路径，从而为构建和谐社会，促进大学生身心健康发展奠定基础。

关键词：数字时代；大学生；心理健康教育

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2024.03.028

引言

数字时代下，数字技术在各个领域中得到广泛应用，对人们的生产、生活产生非常大的影响。随着网络和信息技术不断发展，每天都有大量的数据信息产生、传播，提升了数据传播的效率，同时也使得人们的生活更加便捷。在数字化时代下，各个领域的工作也需要不断创新，其中高校大学生心理健康教育中也需要迎合数字时代的要求，不断创新、开拓大学生心理健康教育，提升高校大学生心理健康教育的效果，通过数字时代的开放性、共享性、兼容性等特点加强心理健康教育的研究，使得数字技术可以更好地融入心理健康教育中，加强对大学生心理健康的干预和教育工作。

一、网络环境下高校大学生心理危机的特点

1. 数字时代心理危机更为复杂

互联网时代之下，高校大学生心理健康问题遭受诸多方面因素的困扰，使得心理问题呈现了越来越复杂的态势，因此在进行大学生心理健康教育中，危机处理以及危机干预任务也就更加艰巨。第一，刺激源较为复杂。互联网信息中来自家庭、学校以及教师等的信息源，借助网络以及社交媒体直接刺激学生，影响学习的心理问题。这些复杂刺激信息，对学生已有的认知系统产生强烈的冲击，面对复杂多变的刺激处理时，大学生往往不能自如地应对，导致心理健康问题的出现。第二，信息的复杂性。网络时代未普及之前，大学生接触信息的来源较为单一，大部分都是传统的电视、报纸、广播等媒介，获取的信息较为单一，也比较少。但是在网络时代下，大学生接收信息的渠道非常多，这些信息可能来自网络、智能电子设备，很多信息都是学校课堂中没有的信息，学生在好奇心的驱使下，主动了解这些信息。但是网络中的信息比较复杂，有的是正向刺激的

信息，也有负面刺激的信息，由于这些正负面信息的刺激，会导致心智还未成熟的大学生心理出现问题，产生心理危机。第三，手段复杂性。在大学阶段，校园中也存在着校园贷、网络诈骗等方式，很多学生疏于防范，就会被不法分子找到可乘之机，从而造成大学生的心理危机的出现，这些手段防不胜防、层出不穷。因此，大学生心理健康问题以及心理危机比以往更加复杂，需要心理健康教师、班主任以及辅导员老师投入更多的时间，采取多样化的方法，不断加强大学生心理健康教育，提升大学生的自我保护意识，使其可以通过心理健康知识的学习，合理地应对这些心理健康问题，并对大学生存在的心理健康问题进行针对性地帮助。

2. 数字时代心理危机隐藏性更强

心理健康问题存在着特殊性，不同的学生群体，心理健康问题表现也不同，有的同学可能处于外在的表现，老师和同学很容易发现，还有的同学心理健康存在的隐匿性，很难被察觉。在数字化时代下，很多大学生的心理健康问题更多地呈现出隐匿性，这种隐匿性主要表现为，一般的医学仪器很难检测出学生是否存在心理问题，并且学生自身也没有明显的病变信号，没有出现身体不适等问题，在社会中的功能也没有受到影响。另外，在网络中出现的丰富性、刺激性和多样性的信息，对大学生的思想和心理产生冲击，导致大学生原本脆弱的心理问题，变得更加敏感，从而被网络新的刺激和冲击所掩盖，从而造成这种心理问题不易被发现，心理疾病潜伏期长，病情也不断加重。大学生心理健康问题，还呈现出疗愈的隐匿性，主要体现在大学生在出现心理健康问题的时候，会自己主动寻求心理疗愈。在寻求帮助的时候，从传统的线下咨询和面对面的方式，逐渐转变成为线上咨询和沟通，从而可以让大学生将一

些难以启齿的、隐晦的问题表达出来,通过虚拟环境的私密性,可以帮助大学生克服面对面的尴尬处境。不仅如此,大学生在宣泄情绪的过程中,采取的方法也是不同的。在面对一些较轻的心理问题的时候,大学生会主动寻求帮助,进行情绪宣泄,还可以找到合理的情绪替代。比如可以看电影、打游戏、聊天等,从而使得情绪得到发泄。

3. 数字时代心理危机更具多元化

数字时代下,大学生所接触到的心理学知识更为多元,更多的心理问题被了解并被人们所接受,因此大学生面对的心理危机也就呈现了多元化趋势。心理危机的多元化主要体现在情感多元化、认知多元化和行为多元化。具体来说主要有:第一,认知多元化。这一特征主要原因就是大学生对于心理健康问题的认知不断地提升。传统观念之中心理问题表现、诱因等都较为单一,人们对心理疾病的认知停留在神经疾病上,认为心理疾病就是一些焦虑、抑郁之类的疾病。但是随着数字化时代的深入,新媒体的传播使得人们更加深入地了解心理疾病的多元化,对于心理危机的处理也就更为针对性。第二,情感多元化。这一特征的表现主要就是由于大学生自我意识的发展而产生的,由于学生自我意识不断发展,学生内心也就呈现了更加丰富的情感表达欲望,在多元化的刺激之下学生情感也出现了多种变化,可能在陌生的环境下不愿与人交流,但是在网络环境中却滔滔不绝,对于很多现实中的刺激,表现出淡漠和情感回避。第三,行为多元化,主要是指大学生在社交中,对于线上和线下与人交往中,主要体现为回避型。由此可见,数字化时代下,对于大学生的心理健康与心理危机,造成多元化的冲击。

二、数字时代下大学生心理健康教育路径

1. 构建大学生心理健康数据分析平台

在大学生心理健康教育工作中,只有了解这些心理健康的类型,造成这些心理健康疾病出现的原因,才能针对性地进行指导和干预,帮助大学生缓解心理压力。因此,高校以及老师,需要对大学生心理健康情况进行详细地了解,并针对大学生的心理健康状态对症下药。数字时代下在大学生心理健康相关信息的收集方面,有了更多的途径和方法。高校可以通过各种平台,收集大学生的心理健康数据,对这些数据进行精准地分析总结,由此确定心理健康教育重点以及重点问题。作为高校应对加大资金投入以及技术投入,通过学校的信息技

术人才,构建大学生心理健康数据平台,并对平台进行数据保护,日常进行管理。在资金方面需要高校聘请相关专家,共同参与到心理健康平台的建设中,从而使得心理健康平台的实用性和先进性可以得到提升。在教师方面,需要组织培训教师,使得教师可以正确使用心理健康平台,对本校学生的心理健康状况进行查询,并在心理健康平台中设计心理健康测试题、数字化问卷、心理健康预警机制等。结合平台中的调查问卷和测试题的回答情况,对学生的心理健康问题进行分析,对于需要心理健康干预的问题,会向教师发出预警。数字化时代下,教师还可以通过网页信息,结合学生心理健康数据的收集情况,为学生制定短期、中期和长期的心理健康辅导计划。通过高校与老师的共同努力,为学生积极构建心理健康大数据平台,对学生的心理健康进行及时了解,制定有效的方案,充分发挥数字化技术的作用。通过了解学生的心理健康状况,对学生进行因材施教,提升学生心理健康教育水平,保证学生能够具备健康的人格。数据分析平台能够将每位学生都创设独立的心理健康档案,然后根据档案状态进行动态化的监控,并结合实际情况,及时调整心理健康辅导方案。

2. 开展多渠道大学生心理健康教育

在高校心理健康教育中,教师是主要的设计者和实施者,教师自身需要有专业的知识,还需要加强对大学生心理健康情况的了解。因此,需要加强对高校心理健康教师专业的培训,在数字化时代之前,在心理健康教学以及教研工作中,虽然取得了一定的成果,但是还不能满足当前学生所面临的各种心理健康问题。在数字时代下教师应积极探索,采用网络教研、跨校教研等方式,对自身的专业水平不断提升,开拓更多的教研方式,促进大学生心理健康教育成效。借助网络教研方式能够同传统心理教研方式结合,更为有效地对大学生心理问题进行指导。网络教研指的是充分发挥网络环境的优势,高校心理健康教育老师以及相关工作人员,进行线上交流的开展以及教研互动,了解当前最新的政策导向。教师也可以借助数字化沟通方式,了解当前心理健康专业机构,并与之形成友好的合作关系,然后通过专业机构进行相应知识的咨询了解,为大学生寻求专业的信息健康解决方案,创新大学生心理健康教育方法。而跨校教研则指的是,高校之间可以打破时空壁垒,通过高校之间的交流合作,从而共同研究出大学生心理健康教育的方法。在数字时代下,以网络和大数据技术为基

础,高校之间的沟通与交流更加方便,在高校以及相关机构的共同努力下,可以对不同环境下的高校大学生进行分析,了解大学生在不同环境下可能出现的心理健康问题,通过合作研讨等方式进行解决,相互促进,不断提升心理健康教师的专业水平。

3. 借助新媒体进行线上线下心理辅导

数字时代下,高校在心理健康教育工作中,应当充分地利用新媒体的优势,将线上线下加以融合形成新型的心理咨询中心,保证线上线下心理咨询能够形成无缝对接,提升心理咨询效果。此外,可以借助新媒体为大学生创设虚拟咨询社区,虚拟咨询社区的创设可以借助微信群以及论坛等形式进行传播,使得大学生之间能够进行相互之间的交流以及沟通,以此舒缓压力并获取情感的支持。虚拟社区互动中,还可以邀请心理专家入驻,为学生及时答疑解惑,通过语言、视频等方式,对大学生中存在的心理健康问题,提出针对性的解决措施,为大学生在线上提供行之有效的解决方案。此外,虚拟社区还可以结合线下心理咨询中心,为大学生提供更为深入的服务指导。在这一过程中需要注意的是,一定要保护大学生的个人隐私问题,这样才可以真正地通过线上线下相融合的方式,提升大学生心理健康问题的响应速度,对大学生的心理健康状况进行全方位的指导。

4. 借助大数据技术为学生提供个性化心理辅导

每个学生的成长环境、经历、性格不同,从而导致心理健康问题的类型不同。数字时代下,高校可以通过大数据技术与新媒体技术,对大学生的个人信息进行多方面的采集和分析,从而对不同学生的心理特征,进行准确地把握,并提出针对性的心理辅导方案。比如,可以通过新媒体平台,对大学生在生活中、学习中的数据收集,纾解大学生的情绪、引导大学生的社交模式、纠正大学生的学习行为,以此深入地了解学生的各项需求以及心理特征,包括人际交往困难、孤僻抑郁等情况。结合这些问题对大学生进行针对性的心理健康服务,制定个性化的心理干预方案。比如可以对存在焦虑的学生,开展认知疗法,对社交敏感学生,进行社交技巧培训等,使得学生可以从方法、精神方面得到支持,提升心理健康教育的效果,为学生提供个性化的服务。

5. 构建覆盖寝室心理疏导员工作机制

高校对于大学生存在的心理问题,可以通过构建覆

盖寝室的心理健康疏导网络,从而及时发现、及时干预。在各个寝室中,可以借助心理素质较为优秀的学生,并对其进行专业的培训活动,使其成为心理健康辅导员对寝室中的其他成员进行疏导,利用QQ、微信群等新媒体工具,对寝室中的同学进行定期排查,在发现有同学出现抑郁、焦虑、情感问题的时候,可以第一时间为其提供情感支持,还可以通过专业的心理咨询室,对学生的心理问题进行专业指导,从而在其没有严重的时候提前干预。心理健康老师也可以利用网络直播、网络视频等新媒体方式对学生进行定期在线指导,提高大学生的心理承受能力,使其可以在遇到心理健康问题的时候可以有方法进行疏导。还可以为疏导员建立考核激励机制,对疏导员的发现问题、健康测评数量以及干预效果等,进行定期考核,通过这种方式可以提升疏导员的积极性,从而对大学生的心理健康进行全面监测。

结语

总之,当前高校大学生心理健康问题越来越复杂,面对这一严峻的社会问题,需要高校以及教师不断创新,提升专业化的能力,从而更好地为学生提供心理健康服务。数字时代下对于大学生心理健康教育和心理干预带来新的机遇,合理应用数字技术收集学生的学习、生活和人际交往等信息,构建心理健康干预平台,拓展心理健康教育路径,对大学生的心理健康数据进行全面的收集和分析,提升高校心理健康教育的整体水平。

参考文献

- [1] 贾苗苗. 网络时代下优秀家训文化融入大学生心理健康教育的路径研究[J]. 中国新通信, 2022, 24(20): 242-244.
- [2] 张彩艳. 网络时代下高职院校大学生心理健康教育途径探析[J]. 山西青年, 2020, (14): 119+121.
- [3] 王真, 王志永. 新时代下高校大学生心理健康教育的现状及改善路径[J]. 国际公关, 2019, (11): 158-160.

作者简介: 周寒冰(1984.01-), 女, 江西上饶, 硕士, 发展与教育心理学。

韩蕾(1983.7-), 副教授。

江西省高校人文社科课题JY22249《小学教育专业男性师范生专业认同的实证研究——基于效能-价值双维模型》