

新媒体与大学生心理健康教育融合发展的路径探究

谢如画 孙孟军 苏佩军 孟翔飞

邢台医学院

摘要: 新媒体通过其信息传播、互动性和情感共鸣的特点,为大学生心理健康教育提供了创新的路径。本文探讨了新媒体在大学生心理健康教育中的重要作用,并提出了新媒体与心理健康教育融合发展的具体路径,包括构建多元化的教育平台、实现个性化与精准化的服务、加强师生互动与支持网络,以及推动高质量心理健康内容的创作与传播,最终,大学生心理健康教育就会更加全面、个性化和有效。

关键词: 新媒体;大学生;心理健康教育;融合发展路径

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2025.03.224

引言

大学生正处于成长和心理发展关键期,心理健康问题日益成为影响学业、生活和未来发展的重要因素。传统的心理健康教育模式,面临着资源不足、覆盖面窄、效果不佳等问题,而新媒体的兴起提供了新的解决思路,能够有效补充传统教育方式的不足,形成一个多维度的心理健康教育体系。文章将从新媒体在心理健康教育中的作用出发,探讨具体的融合发展路径,旨在提供参考和指导。

一、大学生心理健康教育的现状分析

当前,大学生心理健康教育面临诸多问题与挑战,亟待引起更多关注。首先,大学生心理问题的多样性和复杂性,使得传统的心理健康教育模式难以满足其个性化需求。由于学业压力、就业压力、社交焦虑等因素,越来越多的大学生遭遇心理困扰,如焦虑、抑郁、情感障碍等。然而,许多学生对于心理问题的认识不足,未能及时寻求专业帮助,导致心理问题逐渐加重^[1]。其次,心理健康教育资源的分布不均。许多高校的心理辅导资源较为有限,心理咨询服务的人员不足,且服务对象广泛,造成心理辅导的响应时间较长,影响了教育的及时性和有效性。部分高校对心理健康教育的重视程度仍不够,教师和学生缺乏足够的心理健康意识,导致教育的效果不尽如人意。最后,传统的心理健康教育多依赖于面对面的个别咨询与讲座等形式,虽然有效,但受到时间和空间的限制,无法覆盖到所有学生。因此,如何在现有教育模式基础上,创新更为高效和广泛的教育途径,成为当前大学生心理健康教育面临的重大挑战。

二、新媒体在大学生心理健康教育中的重要作用

新媒体是依托互联网和数字技术进行信息传播的现代媒体形式,包括社交平台、微博、微信公众号、短视频平台等。新媒体的突出特点在于其信息传播的即时性、互动性和广泛性,尤其在年轻人群体中具有显著的影响力。由于其便捷性和普及性,新媒体逐渐成为大学生心理健康教育的重要工具,具有不可忽视的作用。主要体现在:其一,信息传播与知识普及。新媒体的首要优势在于信息传播的广泛性和及时性,通过各类新媒体平台,心理健康知识可以迅速触达每一位大学生。无论是借助微信公众号发布的心理健康科普文章,还是短视频平台上的心理教育视频,都能够以生动、简明的形式传递心理健康核心知识,帮助学生了解常见的心理问题及其应对策略。例如,许多心理学专家和教育工作者通过短视频或直播的方式,讲解如何应对焦虑、抑郁等情绪困扰,使得学生可以随时随地获取到实用的心理知识,及时调整自己的心理状态。其二,心理咨询与互动平台。新媒体还通过建立在线心理咨询平台,为大学生提供了方便、快捷的心理健康服务。平台通过文字、语音、视频等多种方式,提供一对一的心理咨询服务,学生可以在匿名环境下表达自己的困扰和情感问题。这种形式的心理辅导,打破了传统心理咨询的时间和空间限制,使得学生可以随时获取心理支持,尤其对于那些害怕面对面咨询的学生,在线心理服务显得尤为重要。许多学校借助新媒体平台提供心理健康评估,帮助学生及时识别心理问题,并进行适当的干预。其三,社交平台的情感共鸣。社交媒体平台为大学生提供了一个情感共鸣的空间,借助微博、知乎、豆瓣等社交平台,学生可以分享自己的

情感经历,表达内心的困扰,与他人建立情感连接。许多学生通过这些平台寻找与自己有相似经历的朋友或群体,彼此之间互相支持、倾诉,形成心理支持网络。在情感共鸣的过程中,学生能够感受到他人的理解与关爱,这对于缓解孤独感、焦虑感等心理困扰具有积极作用。特别是在群体讨论中,大学生可以根据他人的经验和建议,获得心理问题的解决方法,走出困境^[2]。

三、新媒体与大学生心理健康教育的融合发展路径

(一) 构建多元化的心理健康教育平台

随着新媒体的迅猛发展,如何将传统的线下心理健康教育与线上平台相结合,构建一个多元化、全方位的心理健康教育体系,已成为提升大学生心理健康教育质量的关键路径之一。具体要关注:第一,线上平台提供了广泛的教育资源,能够有效解决传统线下模式中存在的资源不足和时间、空间限制的问题。建立校内外心理健康教育网站、微信公众号、APP等新媒体平台,学生就可以随时随地访问丰富的心理健康知识、心理测试工具、情绪调节技巧等内容。学校可以借助线上平台,发布心理健康的科普文章、心理辅导信息、心理健康讲座视频等,增强学生的心理健康意识,提高他们对心理问题的认知度和自我管理的能力。例如,利用短视频平台和在线课程,帮助学生了解常见的心理问题及其应对策略,从而提高他们的自我调节和心理疏导能力。第二,线下活动依然具有不可替代的重要作用,特别是在面对面互动和情感交流方面。学校应当加强线下心理辅导中心的建设,定期举办心理健康讲座、工作坊、沙龙等活动,为学生提供面对面的心理支持和疏导机会。线下的团体辅导和心理疏导活动,如心理剧、情景模拟等,能够帮助学生在集体活动中释放压力,增强彼此的情感支持和心理归属感。通过一系列的线下互动,学生就能够更加真实地感受到关怀和支持,缓解孤独感、焦虑感等心理问题^[3]。更为重要的是,线上与线下平台的结合,能够实现资源的整合与优化。学校可以利用线上平台收集学生的心理健康数据和反馈信息,对学生的心理状态进行及时分析,并根据分析结果定制个性化的心理辅导方案。线上平台也可以引导学生到线下心理辅导中心进行面对面的深度咨询,形成线上与线下的有效衔接,提供个性化、针对性的心理服务。线上平台不仅可以为学生提供全天候的心理自助工具,还能够通过线上问卷、情感日记等

形式,帮助学生更好地了解自己的心理状况,为线下辅导提供数据支持。

(二) 个性化与精准化的心理健康教育

随着信息技术的飞速发展,数据分析在各个领域的应用不断深化,尤其是在大学生心理健康教育领域,数据分析的引入,为个性化与精准化的心理服务提供了可能。具体策略包括:第一,运用心理健康评估工具,为学生提供全面、客观的心理健康诊断。在新媒体平台上发布心理健康自评量表或问卷调查,学生可以根据自身的情绪、压力、焦虑等情况填写相关内容。利用大数据技术对这些数据进行分析,学校就可以快速识别出学生的心理问题类型和严重程度,如是否存在焦虑症、抑郁症、压力过大等问题。这种基于数据的评估,不仅能够有效反映学生的真实心理状态,还能帮助学校及时发现那些心理问题较为严重的学生,进行精准干预。第二,依据数据分析,实施个性化的心理健康教育方案。每个学生的心理状态、情感需求、问题背景都是不同的,传统的“一刀切”式教育模式无法满足每位学生的特殊需求。通过对学生的心理健康数据进行分析,就可以为不同的学生群体设计针对性的教育内容和辅导形式。例如,针对焦虑症较为严重的学生,可以提供减压训练、放松冥想等内容;对于情感困扰的学生,则可以引导其通过心理疏导、情感表达等方法来调整心态。数据分析还能够实时跟踪学生的心理健康变化,为其提供持续的心理关怀。学校可以建立学生心理健康档案,在每个学期、每个阶段对学生的心理健康状态进行持续监测。在此过程中,学校可以对学生的心理状态变化进行科学分析,及时调整教育方案和干预措施。例如,如果某个学生在一段时间内心理状态出现恶化趋势,学校可以及时通过在线平台为其安排心理咨询,或邀请其参加线下心理健康活动,进行更为深入的干预。此外,基于数据分析的系统,还可以为学生提供个性化的心理调节建议,如睡眠建议、学习技巧、社交活动等,帮助学生全方位提升心理素质^[4]。

(三) 加强师生互动与支持网络

在大学生心理健康教育中,传统的心理辅导方式,多以教师与学生之间的单向交流为主,难以满足学生的多样化需求,也无法实现及时、有效的心理疏导。而随着新媒体技术的发展,尤其是互联网和智能手机的普及,基于新媒体的心理辅导系统,为加强师生互动、构建全

面的心理健康支持网络提供了新的思路。依托新媒体平台,学校不仅能够为学生提供更加灵活、便捷的心理辅导服务,还能够搭建起一个全方位、跨时间、跨空间的支持网络,确保学生在遇到心理困扰时,能够随时得到专业的帮助和关怀。具体而言:第一,利用新媒体平台实现师生之间更为高效的互动。在传统的心理辅导模式下,学生通常只能在规定的时间、地点寻求辅导,而新媒体的即时通信、社交平台等功能则打破了时间和空间的限制。通过建立线上心理辅导平台,学校可以提供全天候的心理支持服务,学生可以随时向辅导员或心理专家进行咨询,分享自己的情感困扰和心理问题。这种即时互动的模式,能够帮助学生在第一时间得到心理疏导,有效避免心理问题的积压与恶化。此外,教师也可以通过新媒体平台更好地了解学生的心理需求,及时发现学生的情绪波动,为他们提供个性化的辅导方案。第二,新媒体平台可以为学生搭建起一个强大的支持网络。在这一支持网络中,不仅有学校的心理辅导老师和专业心理专家,还有同伴支持、家长参与等多方力量的协作。在社交平台上,学生可以加入以心理健康为主题的学习群体或互助小组,与其他有相似困扰的同学分享经验、交流心得。通过建立学生之间的情感共鸣,能够有效缓解大学生的孤独感和焦虑感,增强其归属感和集体感。此外,新媒体平台的互动性和开放性,使得学生能够在不受压力的情况下,自由表达自己的困惑和情感,获得更多的情感支持和心理疏导^[5]。

(四) 推动心理健康内容的创作与传播

要确保心理健康教育的有效性,不仅需要依托新媒体的技术优势,还需鼓励创作者生成高质量的心理健康内容,这些内容应当具备科学性、针对性和易于理解的特点,真正为学生提供有益的心理支持。具体而言:第一,创作高质量的心理健康内容。随着心理学研究的深入,各种心理健康问题的成因、表现和应对方法逐渐得到了较为清晰的认知。然而,部分在新媒体平台上流传的心理健康内容,存在过度简化或错误解读的现象,甚至有些内容带有迷信、伪科学的成分,这不仅会误导学生,还可能加剧其心理困惑。因此,推动心理健康内容创作时,必须确保内容的科学性和专业性。心理学专家、心理辅导员和学者应积极参与到内容的创作中,确保所传达的心理健康知识有理论依据、数据支持,并结合实际案例

加以阐释,从而提高内容的可信度和指导性。第二,心理健康内容的创作需要具有较强的针对性和实用性。每个大学生在面对心理问题时,其背景、需求和困扰各不相同。心理健康内容应根据不同学生群体的特点和心理需求量身定制。例如,针对学业压力较大的学生,可以提供缓解学业焦虑的心理调节技巧;对于面临就业压力的毕业生,可以创作关于职业规划、求职技巧和心理疏导的内容。此外,内容创作还应注重不同形式的呈现方式,除了文字形式的文章,心理健康内容还可以借助视频、图表、动画等方式进行呈现,确保生动直观,增强学生的参与感和理解度。

结语

总之,新媒体为大学生心理健康教育带来了全新的机遇,能够通过信息传播、互动平台和情感共鸣等方式,有效缓解学生心理困扰,并推动个性化、精准化的心理服务。实施构建多元化教育平台、加强师生互动、推动高质量内容创作等路径,大学生心理健康教育将更加深入人心,帮助提升心理素质。随着新媒体技术的不断进步,相关的教育模式仍需不断创新与完善,以更好地应对新时代的挑战。

参考文献

- [1] 孙克芝. 新媒体环境下心理健康教育对大学生就业创业的影响[J]. 湖北开放职业学院学报, 2023, 36(23): 6-7+10.
- [2] 田梦瑶. 新媒体与大学生心理健康教育融合发展的路径研究[J]. 产业与科技论坛, 2022, 21(17): 147-148.
- [3] 魏季. 新媒体时代大学生心理健康教育教学协同机制构建研究[J]. 新闻研究导刊, 2023, 14(18): 161-163.
- [4] 杨佳茜. 新媒体时代大学生心理健康教育课程改革与实践探究[J]. 新闻研究导刊, 2023, 14(21): 179-181.
- [5] 李彬. 新媒体时代高职院校大学生心理健康教育课程教学策略分析[J]. 现代职业教育, 2023, (22): 121-124.

基金项目: 本文系邢台市社会科学发展研究课题: 新媒体与大学生心理健康教育融合发展的路径探究(课题批准号: XTSKFZ2024163)。