

新媒时代下高职学院心理健康教育工作研究

王琼

(周口技师学院 河南 周口 466000)

[摘要]在社会主义现代化发展新时期,新媒体得到了快速发展,同时也给高职学生的心理健康教育带来了一定影响。为实现高职院校学生全面发展,应对新媒体的特点及其对高职学生心理健康教育方面问题做出深入探寻,以充分发挥新媒体在高职学生心理健康教育中的优势,为培养高素质型人才奠定坚实基础。

[关键词]新媒时代; 高职学院; 心理健康教育; 工作研究

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.07.023

引言

在社会经济快速发展背景下,新媒体技术应用对城市的精神文明建设也产生了巨大的影响。如何在高职院校心理健康教育中充分利用新媒体,是高职院校面临的一个问题。也为从事心理健康教育工作的人员提供了全新的研究课题及思维方向。基于此,应对新媒体时代对高职院校大学生心理健康的影响问题进行分析,并采取有效措施加以治理。

1. 新媒时代的优势

新媒体时代是一个相对的概念,在互联网及科学技术飞速发展的现代社会,为人民群众的日常生活带来了一定程度的影响,且新媒体技术的迅速普及也对高职院校学生的心理造成了很大的影响。由于新媒体本身具有较强的吸引力,对高职院校学生有着不可抗拒力量。在这样的机遇下,充分发挥新媒体在高职院校健康管理中的独特优势,对高职院校心理健康教育工作的研究具有推动作用。新媒体时代与传统媒体时代相比较来看,新媒体时代的信息传播速度与拓展范围是传统媒体很难达到的程度。再者,高职院校学生对个性化服务的心理需求不断增加,也在无形中推动新媒体个性化服务的发展。不仅如此,新媒体还具有大众化、操作简单、跨时空的多样性特征,为高职院校心理健康教育工作的开展提供了便利条件^[1]。

2. 高职院校学生开展心理健康教育的必要性

高职院校由于学生心理健康问题而引发的校园事件的数量还在不断增加。积极乐观的生活态度与良好心理情绪不仅是保证高职院校学生成长的必要因素,也是培养高素质人才前提保障。心理健康问题在环境适应困难、人际关系不和谐、情绪混乱等方面较为突出。部分高职院校学生因为学习困难,且成绩提升缓慢,对高职院校学习和生活的不适应,无法快速适应新的校园环境,也没能妥善处理与同学之间的人际关系等,将会导致高职院校学生自卑感越来越强,还会影响学业成绩。现阶段,高职院校心理健康工作得到了快速发展,但也存在诸多问题。要妥善治理与解决这些问题,应加强高职院校学生心理健康教育,高职院校相关教师不仅要传授学生的知识和技能,还要培养学生综合素质,使其形成健全的人格与健康的心理。这就要求高职院校加强对学生的心理教育,实施心理健康教育至关重要^[2]。

3. 新媒体对高职大学生心理健康的成长具有正面的影响

新媒体的广泛应用与其操作便捷的特征优势,对高职院校学生学习来讲起着至关重要的作用。新媒体不仅开拓了高职院校学生对世界的认识范围和深度,也促进了高职院校学生对世界和社会认识。新媒体时代的到来更加符合当代高职院校学生的心理特点,能够释放自我个性、解放思想,促进了高职院校大学生心理的快速成长。新媒体的开放性与交互性特征为高职院校师生之间进行理论讨论与思想交流提供了平台与机会。新媒体的合理应用使高职院校学生的心理健康程度得到了提升。因此,新媒体时代对高职院校学生的心理健康发展有着推动作用。

4. 高职学生存在的心理健康问题

4.1 存在着自我意识中的模糊与困惑

大部分高职院校学生不知如何充分发挥自身优势,对自身缺点改善问题也会产生困惑,学生明确了解自身缺点,但不知道如何解决。高职院校新生的个体自我意识将会逐渐增强,但长期以来没能形成确定的自我形象特征。这个问题往往是片面的、主观的、带有心理弱点。在高职院校学生遇到暂时的挫折和失败时,学生将会感到沮丧、懦弱和自卑心理。同时,学生会周围人的评价高度重视,将会对学生的自我意识形成产生一定影响^[3]。

4.2 环境变化和心理调适障碍

由于环境的差异变化,出现了矛盾和混乱现象,高职院校学生难以适应大学教学及生活环境。大多数学生依赖父母,缺乏独立性,在大学的集体生活中常常感到孤独和空虚。高中时,对大学充满了美好的愿望,当步入大学后,发现实际情况并没有想象的中好。一些学生发现自己处于一个新的集体环境中,以往成绩突出的学生过去失去了优越感,很难融入新的集体,且缺乏自主学习能力,情节严重将会引发焦虑情绪^[4]。

4.3 人际关系交往困难

大多数学生不善于沟通,由于学生自主意识过强,在人际交往过程中,极易引起摩擦或是冲突情况,导致学生产生焦虑情绪。还有一部分学生因为恐惧,在人际沟通中语言表达能力会不自觉下降。有时学生抵触与他人沟通,抗拒意识较强,事实上,这些学生渴望在一个矛盾的世界里交流,但他们害怕交流,这很容易让学生会难过感到孤独、沮丧或自卑^[5]。

4.4心理承受的压力比较重

高职院校学生心理压力的主要来源是学习与工作两方面所带来的压力。高职院校部分学生对专业不感兴趣或职业前景不理想,将会产生失落感。当学生会长期面对挫折和困难时,将会失去面对与解决问题的信心,还会对学习失去兴趣与动力,产生工作倦怠情绪,这给高职院校学生会带来了沉重的心理压力。

4.5网络带来的负面影响

在互联网科学技术不断发展基础上,为高职院校学生的学习与生活带来了便利,但同时也带来了一些负面影响。网络中存在着大量的不良信息,如网络欺诈、网络贷款、色情暴力、网络剽窃、网络犯罪等。这极易导致高职学生道德冷漠和道德缺失,将会对高职院校学生会的心理健康造成严重影响^[6]。

5.提高高职学生心理健康教育的措施

5.1充分运用好新媒体的优势

随着新媒体的迅猛发展,高职院校教师应该要充分认识新媒体的特点和技术水平,充分利用新媒体的独特优势,为高职院校大学生心理健康工作的顺利开展提供便利条件,将新媒体当做是传播高职院校大学生心理健康教育的主要窗口。借助新媒体优势,能够妥善解决高职院校人力、财力与场地短缺等问题。相关部门应该要有给予充足的财政与政治保障,用于购买高质量的软件,建立网络管理系统,实现数字化进程,通过区域沟通渠道,高职院校教师还应该给予学生足够的人文关怀,促进学生身心健康发展^[7]。

5.2加强学习提高技能

高职院校心理健康教育工作者应该要充分认识新媒体在高校思想政治教育中的重要作用。除了重视专业知识与能力提升外,还要转变观念,掌握新媒体操作技术,创造性地贴近学生生活,做好心理健康教育,有针对性的对学生心理动态变化进行分析。借助新媒体优势特征,探寻学生的实际需求和心理变化,从而开展心理咨询课堂,第一时间了解学生的心理状况,采取措施及时解决问题,真诚为学生服务^[8]。

5.3进行课程建设和研究提高实效性

在教学方法上,应充分利用多媒体技术与文本、图像、音频、视频的结合,来提升心理健康教育理论在教学中的主动性和感染力,假发学生参与兴趣,培养学生开放式思维。此外,高职院校还应开展课外讨论与学习课程,在课堂内外营造良好的共同学习氛围,大学生沟通,尊重学生在教育教学中的主体地位。高职院校教师还应该要进一步了解学生的实际心理需求,不断整合和共享教学资源,实现有效教学。

5.4加强媒体平台的监管正向引导,发挥协会作用

凭借新媒体技术可做到及时回应学生的建议,始终坚持因材施教的教学原则,对高职院校心理健康教育工作组进行分工合作,加强与其他部门的沟通,真正做到信息资源的有

效共享,定期监督观看校园论坛,及时屏蔽或删除错误或不规范的信息。通过新媒体提升高职院校人文关怀与心理咨询。充分利用现有媒体平台,建设校园论坛网站,使高职院校大学生能够积极互动与交流,积极营造和谐的校园文化及环境氛围,形成适应新媒体时代发展的高职院校学生心理健康教育管理机制,促进学生身心健康发展。

5.5完善管理机制加强管理

借助新媒体优势,对高职院校学生心理健康危机管理的基础信息进行规划与整理。由于高职院校心理健康教育工作是一项相对繁杂且系统的工程,要想做到心理健康教育工作简单、科学、合理,应该要注重高职院校心理教师自我成长并为其提供充足的学习时间,还应该为提高高职院校教育科研水平搭建平台。当前,高职院校应该要充分利用先进媒体,以更好、更准确、更及时地发现学生可能存在的心理问题,凭借新媒体技术优势,提高对新媒体平台的科学管理,为新媒时代下高职院校心理健康教育工作的顺利开展提供有力支撑。

结束语

高职院校应充分利用新媒体的特点,采取有效措施,提高心理健康教育的管理水平,还应该要不断加强校园文化建设,营造健康的校园氛围,加强对高职院校学生的人文关怀,提高高职学生心理健康教育水平。借助现代媒体技术的优势特征开展高职院校心理健康教育工作,以培养学生综合素养,促进学生身心健康成长。

参考文献

- [1] 佟书. 高职院校学生心理健康水平研究——以辽阳职业技术学院为例[J]. 辽宁师专学报(社会科学版), 2021(01): 122-124.
- [2] 石静. 基于生源多样化的高职院校学生心理健康状况及对策研究——以南京城市职业学院为例[J]. 黑龙江科学, 2021, 12(03): 30-32.
- [3] 陈振旗, 叶金松. 高职学生心理健康教育课程教学模式探索——以广州民航职业技术学院为例[J]. 郑州铁路职业技术学院学报, 2020, 32(01): 80-82.
- [4] 郭晶晶. 基于心理健康教育的高职院校人才培养效果提升思考[J]. 人才资源开发, 2019(21): 56-57.
- [5] 黄艳华. 基于积极心理学的高职院校心理健康教育策略分析[J]. 智库时代, 2019(45): 266+268.
- [6] 王秀兰. 新媒时代高职院校心理健康教育工作途径的探讨[J]. 农村经济与科技, 2019, 303(14): 236-237.
- [7] 邓忠, 陈蒂丝, 陈越. 高职院校大学生心理健康现状分析与心理健康教育对策研究——以H学院为例[J]. 湖北开放职业学院学报, 2019, 32(12): 44-46.
- [8] 张琬晴. 大学生心理健康课程教学改革探讨与实践[J]. 时代报告, 2019(02): 252-253.