

# 浅谈新媒体环境下高校大学生心理危机管理

柏鑫

(黑龙江农业经济职业学院 黑龙江 牡丹江 157000)

**[摘要]**随着我国进入信息化时代,媒体已经成为当代人发表言论、获取信息的重要途径之一。面对复杂多样的网络文化环境,高校要尤其关注当代大学生的心理变化,提前建立预防大学生心理危机的防范机制。大学阶段的学生思维模式与身心发展渐趋成熟,但仍存在不少心理压力。文章针对新媒体时代大学生心理危机的现状,做出阐述与分析,从而为高校管理制度提供借鉴。

**[关键词]**新媒体; 高校大学生; 心理危机管理

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.03.717

## 一、新媒体环境下大学生心理危机的主要表现

随着信息传播的媒介逐渐增多,大学生接收到与获取到的信息也迅速增多,而网上信息良莠不齐,这种开放混乱的信息环境,在给学生提供便利的同时,也会扰乱学生的心理状态,给学生带来心理危机,主要表现为以下几种情况:

### (一) 现实生活中难以展开主动社交

现如今网络发达,学生都习惯于使用移动端网络,如手机、平板、电脑等工具进行交流互动,人与人之间进行面对面交往反而变得更加匮乏,学生沉迷于网络上利用各大媒体进行线上交流,反而忽视了人与人之间的亲身交往。在网络上妙语连珠,在现实生活中却经常独来独往,由于长期缺乏沟通交流而羞于说话,长此以往学生就容易出现心理危机,变得更加孤僻,害怕与人交流,严重者甚至可能导致自我封闭。

### (二) 对媒体产生依赖心理

在新媒体时代,移动端网络如手机、电脑等工具变得越来越普及与重要,学生经常使用这些工具获取信息、与人交流、购买商品等,因此容易对其产生强烈的依赖心理,甚至会因为远离手机等工具而产生焦虑的心理,还会造成学生沉迷媒体网络,被其中的价值观与思维影响,从而造成自身思维的单一性与局限性,懒于进行自我思考与自我创新,对学生的成长发展造成不利影响。

### (三) 信仰缺失

在新媒体时代,网络上信息浩如烟海,且以十分迅速的速度不断增加,其广度与深度已经达到了一个新的阶段。这是一柄双刃剑。如此快的网络传播速度不只是传播积极正面的主流信息,一些消极非主流的信息与意识也潜藏其中,对于尚未踏入社会的学生而言,容易造成精神上的冲击,丧失学习工作生活的热情。

## 二、新媒体环境下大学生心理危机的原因

### (一) 学生自身的因素

大学生产生心理危机,首先要从自身因素找到根本原因。当前大学生是成长于经济发展时代的新一代人,在享受安逸的发展环境的同时,明显存在着心理与思维上的不足。首先是没有鉴别信息优劣的能力,现今大学生对于新鲜事物的接受度是非常高的,但是缺乏足够的鉴别能力与自我控制能力,对于浩如烟海的网络信息只能做到接受却无法对有害信息迅速地筛选与屏蔽,所以容易被不良信息环绕从而受到不利影响;其次是缺乏了自我思考的能力,在环境复杂的网络媒体中信息良莠不齐,其中也潜藏着许多错的价值观与思维方式,而大学生有时不能准确地辨别真假,从而陷入思维误区中,也会对心理状态有不利影响;最后则是交际意识的淡薄,现今大学生多是独生子女,主体意识较强,但缺乏奉献精神与交际意识,将自己封闭在网络环境中,缺乏与人面对面的真实沟通与交流,这样狭隘的交际环境更容易引发心理问题。

### (二) 高校心理健康教育的缺乏

各大高校已经开始逐渐重视学生的心理状态发展,也贯彻落实了许多教育工作,如建设专门的心理咨询室、引进心理人才与专门教师并展开各种心理辅导活动,且时常以调查问卷等方式对学生展开了解和观察,但是这些还远远不够,不能完全满足新时代大学生心理健康教育的要求,没有切实落实到每一位学生的心理健康指导,不能做到具体学生具体

分析。

## 三、新媒体环境下预防大学生心理危机的方法

### (一) 提升学生的综合素质

要想真正从根源上预防大学生产生心理危机,就要从学生本身入手,只有学会正确掌握并使用媒体,提高自身的辨别能力与抵抗不良信息的能力,才能真正做到学生的心理健康成长,所以要提高学生的媒体素养。首先,要提高学生的自我控制能力,大学生的身心发展已经趋于完善,但自控力还是稍显薄弱,所以学校要发挥引导的职能,网络媒体可以是生活中的一部分,但不是最关键最重要的部分,要学会适度上网,合理上网,可以先从控制上网时间做起,缩短过长的网上冲浪时间,将接收碎片化无意义化信息的时间投入到学习与生活当中,提高自己的控制能力与自我管理能力;其次,要提倡网络文明,当前网络已经构建起一个系统化完整化的虚拟世界,每个人都有着虚拟的身份和网络的遮掩,所以高校一定要积极引导学生进行正确上网意识的树立,明确互联网并非法外之地,要做到对不良行为的抵制;最后,要鼓励学生积极进行现实中的人际交往,部分学生由于在现实中的孤单而寄托于网络上的交流,更会造成学生内在的失落与挫败,所以要积极鼓励大学生进行交流与沟通,将生活重点转移到现实社会,从而从根本上杜绝学生的心理健康危机。

### (二) 高校重视建设高水平心理教育团队

在这样一个复杂多变的网络环境中,高校要重视对于心理教育团队的打造,迎接更为艰巨的教育任务,这是新时代对于心理教育教师的严峻考验。一方面,心理教育教师要有丰富的知识储备与指导技术,能够做到快准狠的对症下药,及时发现学生的心理健康波动,并迅速加以干预,成为学生心理健康的指导者,也要在心理辅导的实践中不断创新丰富理论知识,为心理健康教育提供更多富有生命力的东西,紧跟时代的发展步伐与网络环境的变化,在辅导学生的同时提高自身素养,不能总是局限于旧的时代环境;另一方面,学校要加强对于高校辅导员和心理辅导教师的培训,确保他们始终具有较高的职业素养,掌握全面的心理健康指导技能,并且建立相应的教学鼓励制度,保持教师的工作热情,使教师团队具有活力与敏锐的洞察力。

### 结束语

新媒体时代是大势所趋,所以保护大学生的心理健康已经成为大学心理教师的工作重点之一,要预防学生出现难以展开主动社交、依赖媒体、信仰缺失等心理危机的出现,引导学生正确对待网络媒体,加强辨别与鉴赏能力,并且完善自身的团队建设,实时响应时代的发展与号召,从而促使更多的心理教育教师投入到这一课题的研究中,不断加强和完善高校的心理危机预防机制。

### 参考文献

- [1] 黄开亮. 大学生心理危机预防与干预体系的构建[J]. 武汉生物工程学院学报, 2018(03).
- [2] 骆莎. 论大学生心理危机干预的现代转型[J]. 思想理论教育, 2020(01).
- [3] 唐志红. 积极心理学视野下大学生心理危机干预的目标与路径[J]. 智库时代, 2019(51).
- [4] 姚宏伟, 益菲, 周桂英, 赵亮. 新媒体时代高校学生心理危机预警干预体系研究[J]. 教育现代化, 2017(15)