

The Construction Strategy of College Students' Mental Health Education and Guidance Mechanism in the New Media Era

Yinli Yang

Bayin Guoleng Vocational and Technical College, Korla, Xinjiang, 841000, China

Abstract

In the context of the new media era, college students' mental health education and counseling face multiple challenges, including the diversification of psychological problems, the excessive attraction of virtual world and the relative weakening of teachers' right to speak. In order to effectively deal with these challenges, it is particularly critical to construct a mental health education and counseling mechanism that adapts to the new media environment. This paper puts forward five strategies: rationally building new media platforms, innovating education forms to expand influence, enriching training methods to improve counseling skills, broadening consultation channels to establish long-term mechanisms, and expanding offline and online psychological counseling cooperation projects. These strategies aim to provide university students with more comprehensive, diverse and effective mental health support to promote their overall development and well-being.

Keywords

new media; college students mental health education; dredging mechanism

新媒体时代大学生心理健康教育与疏导机制的构建策略

杨银利

巴音郭楞职业技术学院, 中国·新疆 库尔勒 841000

摘要

在新媒体时代背景下,大学生心理健康教育与疏导面临多重挑战,包括心理问题多元化、虚拟世界的过度吸引以及教师话语权的相对弱化。为有效应对这些挑战,构建适应新媒体环境的心理健康教育与疏导机制显得尤为关键。论文提出了五大策略:合理构建新媒体平台、创新教育形式以扩大影响、丰富培训方式提升辅导技能、拓宽咨询渠道建立长效机制以及拓展线上线下心理疏导合作项目。这些策略旨在为大学生提供更加全面、多元和有效的心理健康支持,增进他们的整体发展与福祉。

关键词

新媒体;大学生心理健康教育;疏导机制

1 引言

在新媒体时代,互联网和社交平台的迅猛发展极大地改变了人们的生活方式和交流模式,尤其对大学生群体产生了深远的影响。这一时代背景下,大学生面临的心理健康问题呈现出多样化和复杂化的趋势,如网络成瘾、社交焦虑、情绪波动等问题日益突出。同时,新媒体环境中信息的海量性和碎片化特征,以及虚拟世界的强烈吸引力,进一步加剧了大学生心理问题的隐藏性和难以干预的特点。此外,传统的心理健康教育和疏导模式在新媒体时代面临着诸多挑战,如教师话语权的相对弱化和传统干预措施的效果降低等,这些因素共同促使我们必须重新审视和构建适应新媒体环境

的大学生心理健康教育与疏导机制。

2 新媒体时代大学生心理健康教育与疏导工作的难点

2.1 学生心理问题多元化

在新媒体时代,大学生所面临的心理健康问题呈现出前所未有的多元化趋势,成因也日益复杂。首先,新媒体的普及和高度开放性为大学生提供了海量的信息和多样的价值观,这虽然拓宽了他们的视野,但同时也可能导致他们在心理成长的关键期遭遇价值观的冲击和认知的混乱。例如,互联网上的各种成功案例和光鲜生活的展示可能会造成大学生之间的社交比较,进而引发自卑、焦虑等负面情绪。其次,新媒体特有的即时反馈机制和高度互动性,虽然在一定程度上满足了大学生的社交需求,但也可能加剧他们的冲动行为和情绪化反应。在匿名或半匿名的网络环境中,一些

【作者简介】杨银利(1991-),女,中国陕西咸阳人,本科,助理讲师,从事大学生心理健康教育研究。

学生可能更容易表现出攻击性或冲动性行为，这不仅影响他们的人际关系，还可能对他们的心理健康造成长期的负面影响。最后，新媒体环境下信息的碎片化特征使得大学生在获取信息时更倾向于浅尝辄止，这种碎片化的学习和认知方式可能会影响他们的注意力集中、深度思考能力，久而久之可能导致认知能力和情绪调节能力的下降。新媒体时代大学生心理问题的多元化及其成因的复杂性，对心理健康教育与疏导工作提出了新的挑战，亟需相关工作者深入理解和有效应对^[1]。

2.2 虚拟世界对学生吸引力大

新媒体技术构建的虚拟世界以其高度的沉浸感和互动性，成功吸引了大量大学生的注意力。虚拟环境能够提供丰富的新奇体验、便捷的社交互动渠道以及快速的信息获取方式，满足了大学生在新奇探索、人际交往和知识学习方面的需求。然而，正是这种强大的吸引力，也带来了不少负面影响。首先，虚拟世界的过度吸引可能导致大学生花费大量时间沉浸其中，忽视了现实生活中的学习、社交和身体健康。长时间的虚拟世界沉浸不仅会导致学业成绩下滑，还可能引起社交障碍和情感淡漠，因为现实生活中复杂的人际互动和情感表达无法通过简单的虚拟操作来完成或替代。其次，虚拟世界的匿名性和去中心化特征虽然为用户提供了更自由的表达空间，但也可能促使一些学生产生网络依赖，成为现实逃避的一种方式。在匿名的环境下，一些不健康的信息和行为更容易传播，加剧了学生的信息焦虑和心理负担。最后，长时间沉浸在虚拟世界中，大学生可能会对现实生活产生不满，因为虚拟世界中的成功和满足感很容易获得，而现实世界的挑战和困难却不是那么容易克服。这种心态的转变可能导致他们对现实生活的适应能力下降，进一步加剧心理问题。

2.3 新媒体时代教师话语权弱化

新媒体时代的到来，以其去中心化的特征重新定义了信息的传播和接收方式，这对教育领域产生了深远的影响。传统意义上教师在学生心理健康教育与疏导工作中的权威地位面临挑战，首先，去中心化打破了信息传播的单向模式，学生不再是被动的信息接收者，而是可以自由地获取、发布和分享信息。在这种情况下，教师发布的心理健康教育信息可能就会在众多信息源中失去优先级，学生可能更倾向于从同龄人或互联网上获取信息，即使这些信息的准确性和科学性无法得到保证。其次，新媒体环境中，信息的多元性和碎片化特征意味着学生接触到的观点和理论更加多样化，这可能会削弱教师传统上的知识权威性。学生可能会对教师的建议持怀疑态度，或者认为教师的观点仅仅是众多观点中的一种。最后，作为数字原生代的大学生在用新媒体工具和平台上的熟练程度往往超过了部分教师，这种技术上的差距使得教师在使用新媒体进行心理健康教育和疏导时可能会遇到困难。学生可能对教师使用新媒体的方式不满意，或认为

教师在这方面的能力不足以满足他们的需求^[2]。

3 新媒体时代大学生心理健康教育与疏导机制的构建策略

3.1 合理构建学生心理疏导新媒体平台

在新媒体时代，构建一个专门为大学生服务的心理疏导新媒体平台变得尤为重要。这样的平台应该综合信息发布、互动交流、心理咨询及心理测试等多功能于一体，形成一个全面服务的心理健康教育和疏导系统。这不仅能够提供便捷的心理健康知识获取渠道，让学生及时了解学校心理健康教育的最新动态，还能在学生遇到心理问题时，提供即时的专业帮助。为了让这一平台更贴近大学生的使用习惯和心理需求，平台的设计必须注重用户体验和互动性。简洁明了的界面设计、便捷的操作流程是吸引学生持续使用平台的关键。此外，与学生生活紧密相关的视觉元素和友好的用户界面（UI）设计也非常重要，这有助于降低学生的使用门槛，增加他们的使用兴趣。平台应提供多样化的互动方式，比如在线咨询功能可以让学生与心理咨询师进行一对一的沟通，留言板和心理论坛则可以为学生提供一个分享经验、交流情感的公共空间。这种互动性不仅能增强学生的参与感，还有助于建立一个积极向上的心理健康社群环境。心理疏导新媒体平台的建设应以满足大学生心理健康需求为出发点，通过提供全面的服务功能、优化用户体验和增强平台互动性，构建一个有效的大学生心理健康教育与疏导机制。

3.2 创新教育形式，扩大影响范围

在新媒体时代下，高校心理健康教育面临着传统教育形式难以满足学生多元化需求的挑战。因此，创新教育形式，扩大心理健康教育的影响范围成为解决这一问题的关键策略。一方面，高校可以与新媒体教育机构合作，共同开发一系列富有创新性的网络视频课程，如微课和慕课（MOOCs），覆盖情绪管理、人际交往、自我调节等心理健康核心知识点。这些课程可以通过情景模拟、故事讲述等形式，使得心理健康教育更加生动、具体，易于学生理解和接受。同时，通过网络教学平台的广泛覆盖，这些课程能够触达更多的学生，实现心理健康知识的普及和传播。另一方面，高校还可以创建专属的心理健康教育新媒体平台，如微信公众号，定期发布心理健康科普文章、心理问答、精神健康测评工具等内容，同时，结合大数据技术分析学生使用反馈，更精准地把握学生心理健康的需求和问题，从而提供更为个性化的心理健康教育服务。通过上述策略的实施，不仅可以提高心理健康教育资源的可获取性和互动性，还能促进学生对心理健康知识的主动学习和深入理解，进而有效提升大学生的心理健康水平和自我调节能力^[3]。

3.3 丰富培训方式，提升辅导技能

在新媒体时代，大学生心理健康教育与疏导的有效性依赖于辅导人员能否紧跟技术发展的步伐，并灵活运用这些

技术进行心理健康教育和疏导。首先,针对教师和心理辅导人员,开展新媒体大数据技术在心理辅导领域应用的培训至关重要。这种培训旨在帮助他们掌握大数据和人工智能等新媒体技术,以构建对学生网络行为和心理特征的监测和分析系统。通过这种方式,教师和辅导人员能够实现对大学生心理健康状况的动态监测和评估,从而科学地识别潜在的心理问题,如网瘾、抑郁症、焦虑症等,为制定个性化的疏导方案提供依据。其次,辅导人员应接受网络视频、语音交流、文字咨询等线上心理辅导技巧的培训。这种培训可以使辅导人员通过网络沟通更好地理解学生的心理状态和需求,学会如何有效地利用线上工具进行心理咨询和支持。最后,教师和辅导人员还应掌握面对面个别访谈、支持性心理辅导等传统的线下心理辅导技能,确保线上线下辅导方式能够互为补充,形成一套完整的心理健康疏导体系。通过上述培训,教师和辅导人员不仅能够更有效地识别和应对学生的心理健康问题,还能够利用新媒体技术扩大心理健康教育的覆盖范围和影响力,最终构建一个更加全面、高效的大学生心理健康教育与疏导机制。

3.4 拓宽咨询渠道,建立长效机制

在新媒体时代下,大学生心理健康教育与疏导机制的构建需要创新思维和技术的运用,以满足学生日益增长的心理健康需求。构建一套有效的长效机制,不仅要拓宽咨询渠道,还要确保这些渠道的专业性和便捷性。首先,高校应当开发并维护一个专业的在线心理咨询平台,这个平台需要提供多元化的咨询服务方式,包括但不限于实时文本交流、视频咨询以及语音咨询等。这样的设计旨在满足不同学生的偏好和需求,保证每位学生都能找到适合自己的咨询方式。同时,平台应当集成科学的心理测评工具和预约系统,以便学生能够便捷地进行自我评估和预约合适的心理咨询师。其次,为了保证咨询服务的及时性和持续性,高校心理咨询机构需要与新媒体平台,如微信公众号、校园心理社区等,进行有效对接。通过这些新媒体渠道,学生可以更方便地在线提问或分享自己的心理困扰,心理咨询师能够根据学生的问题提供专业的建议或指导。最后,心理咨询师也可以利用这些平台主动关注和联系一些心理状况特殊的学生,与他们定期进行沟通,提供持续的支持和帮助。通过这样的策略,高校可以建立一个全方位、多渠道的心理健康教育与疏导体系,不仅能够提高服务的专业性和覆盖面,也能够通过持续和主动的关怀,为学生建立一个温暖、支持性的心理健康环境,从而实现心理健康教育与疏导工作的长效运行^[4]。

3.5 拓展线上线下心理疏导合作项目

在新媒体时代,高校应当积极拓展线上线下心理疏导合作项目,构建一个更为全面和立体的心理健康教育与疏导机制。通过结合线上新媒体平台的便捷性与线下实体活动的亲密性,可以更有效地覆盖到每一位需要帮助的学生,为他们提供及时、有效的心理支持与服务。例如,浙江大学科学技术学院在疫情期间,利用微信群组织导师与学生进行定期的在线心理健康问答和交流,这种即时且互动的方式极大地降低了学生寻求心理帮助的门槛,增强了师生之间的联系和信任。这种模式展示了线上平台在心理疏导中的实用性和高效性。厦门大学药学院通过QQ群组织心理辅导员为学生提供日常心理健康问答服务,实现了心理疏导工作的常态化和日常化,保证了学生在遇到心理困扰时能够随时获得专业的指导和帮助。复旦大学宿舍管理委员会通过发布新闻、短视频、心理安全提示等内容,以及开设专门的微信公众号更新心理讲座,充分利用新媒体的传播优势,扩大了心理健康教育的影响力和覆盖面。同时,通过将心理咨询中心建立在微信平台上,有效整合了线上线下资源,为学生提供了更为便捷和全面的心理支持服务。同时,高校还应不断探索和创新心理疏导的形式和内容,如开展线上心理剧、虚拟现实心理体验、线下心理沙龙等,以适应学生多样化的需求,进一步提升心理健康教育的实效性和影响力。

4 结论

论文探讨了新媒体时代下大学生心理健康教育与疏导机制的构建策略,提出了利用新媒体平台进行心理健康教育的多元化路径。通过合理构建学生心理疏导平台、创新教育形式、丰富培训方式及拓宽咨询渠道,论文强调了在数字时代背景下,高校应充分利用新媒体技术的优势,构建一个更为全面、灵活和互动的心理健康教育体系。这不仅能够有效提升学生的心理健康水平,而且有助于培养他们健全的人格和应对未来挑战的能力,为促进学生全面发展和社会和谐贡献力量。

参考文献

- [1] 解颖.新媒体时代大学生心理健康教育探析[J].中国报业,2024(2):232-233.
- [2] 韩芳,田飞,丁可,等.新媒体时代大学生心理健康教育与疏导机制的构建策略研究[J].新闻研究导刊,2024,15(5):42-44.
- [3] 陈凌峰.新媒体时代大学生心理健康教育与疏导机制的构建路径探析[J].新闻研究导刊,2024,15(1):148-150.
- [4] 张莉.新媒体时代大学生心理健康教育的对策[J].中国报业,2023(24):82-83.