

“微时代”高校心理教育面临的挑战及应对措施

朱玲

(湖南城建职业技术学院, 湖南 湘潭 411101)

【摘要】微时代的来临改变了大学生的心理发展环境, 导致高校心理教育面临着教育理念亟待更新、心理教育微内容有所不足、心理教育“微途径”不够多元化等其他问题。面对这一新的形势, 高校心理教育工作开展中应更新心理教育理念、打造“微团队”与“微教育”体系、加快教育内容创新、依托微资源筑就心理教育“微内容”体系、拓展新教育路径、探索新型心理教育“微平台”, 构建契合微时代特征的高校心理教育新模式, 有效预防与快速化解学生所面临的心理问题, 进而提升高校心理教育工作的实效性。

【关键词】微时代; 心理教育; 微平台

微时代的来临, 加速了大学生认知结构的转变以及思维方式的重构, 使当代大学生的精神面貌有所改变、价值观多元分化发展。作为时代创造主体的大学生, 同时也是社会先进文化的继承者与发扬者, 但处于微时代的大学生诞生新心理问题后, 这些问题可能会升华为时代问题, 同时也是高校心理教育理念遭受冲击与影响的重要体现, 因而高校迫切需要探寻适用于新时代大学生的心理教育路径。

一、“微时代”高校心理教育的特征

(一) 不受时间限制、心理教育覆盖范围更广

在互联网普及率不断提高、网民数量持续增长的同时, 大学生成了网民结构的主体, 并且大学生每日触网时长平均高于2小时, 微信、微博等新媒体平台的应用最多。互联网用户总量的提高, 充分展现了网络力量, 而大学生作为网络力量的主体, 其自我意识呈现出逐步强化的特征, 生活于微时代的大学生个性更强、社会参与中互动性更高, 并且社会互动参与由被动向主动转化, 大学生以自我为中心、更具个性化地进行微心理的展现, 并在网络上发布微声音, 做出微行动。

(二) 教育方式碎片化、心理教育更高效

微时代, 大学生的生活方式发展了转变, 无论是学习还是购物, 甚至是支付方式均与以往有较大

不同, 新时代大学生通过新的生活方式充分展现了新时代微民的特征。乘坐地铁时, 大学生可随时浏览各类信息, 课间休息时间可在网上购物或与同学聊天。微时代背景下, 高校大学生可实现时空的自由转换, 因而微时代心理教育开展中也要把握新时代的随时性、流动性以及瞬时性特征, 以分散化的方式开展心理教育, 利用多种不同的形式于任意时间及地点进行心理教育内容的微传播。

(三) 实现双向互动、心理教育“微”力更强

新媒体平台具备十分强大的信息传播能力, 可在极短时间内完成新闻热点事件的快速传播。因此, 微时代背景下, 更具有创新创造力的大学生的求新求变思想更为突出, 而微平台的诞生, 则为大学生自我展示提供了更为广阔的平台。立足微时代这一背景, 高校心理教育工作的开展也要注重于教学方式的丰富, 除了应用传统教育方式之外, 还应引入探讨式教育, 或是应用互动式教育方式, 引导大学生在微平台上主动阐述自身的情感、观念, 或是沟通交流经验, 从而借助微传播、微交流的优势, 为心理健康教育工作的开展提供信息支持。

二、“微时代”背景下高校心理教育中存在的问题

(一) 大学生心理发展环境发生转变

微时代的来临, 为新时代大学生视野的开阔提

供了平台,促进了学生文化个性的多元发展,但与此同时,多元文化背景的冲击、多种不同价值观念的侵蚀,易导致大学生陷入迷茫,从而出现心理问题。微时代背景下,大学生的触网频率不断提高,成了移动社交的主力军,但受到网络资源信息的影响,大学生的心理发展环境不断倾向于复杂化与多元化发展,使以往只与家人、亲友交往的大学生的社会交往边界不断拓展,并且交往对象呈现出定位化发展的趋势。即大学生可利用微信、微博等微平台寻找与自己志趣相投的社交对象,并利用多种不同的微交往形式在网络上展开沟通与交流。

（二）高校心理教育理念亟待更新

微时代是新旧交往方式更替的阶段,微博、微信的诞生促进了新交流时代的到来,若跟不上时代转换的脚步,将会逐渐被时代所淘汰。微时代的到来,冲击着教育者的主导地位,无论是其话语权还是信息权都被削弱,因而导致高校心理教育理念迫切需要调整,心理教育的方式以及引导策略均需要做出改变。若是高校的心理教育未随时代发展同步更新,将无法契合大学生的心理发展需求,因而将无法持续得到大学生的认可。但机遇总是与挑战相生相伴,虽然微时代的来临使高校心理教育面临着严峻的挑战,但同时也为心理教育的创新开展提供了新的契机,因而高校要善于把握机遇,勇于担当起心理教育变革的引领责任。

（三）高校心理教育中“微内容”有所不足

互联网的诞生与应用,帮助高校心理教育打破了时空的束缚,使心理教育覆盖范围进一步拓展。然而当前高校心理教育方面存在“微内容”有所不足的问题,无法在高校心理教育各个流程之中融合具备“微”特征的心理教育元素。同时,微时代背景下的高校心理教育发展,要破除传统心理教育的内容框架,增强教育内容的丰富性,引入更加精简、更贴近大学生生活的心理教育内容,方可真正赢得大学生发自内心的认同。如果微时代高校未能契合时代发展不断更新心理教育内容

及方式,将无法实现“微内容”的丰富,将会因心理学知识各方面特性难以有机融合,无法对当代大学生多元化的心理需求予以满足。

（四）心理教育“微途径”不够多元化

微时代背景下信息的传播更加快捷,且具有即时性特征,可于多个层面上实现立体化传播,与此同时,也可打造全沉浸式的微环境,从而使信息传播无处不在,随时进行。此种新型传播模式对大学生所产生的影响十分巨大,不仅会转变大学生的生活状态,也会使之思维方式以及行为习惯发生改变。但微时代的高校心理教育活动开展,所应用的传播途径仍是以往以课堂为主的单向传播模式,注重于现场宣传形式,在新时代大学生信息接收需求变化的情况下,此种传播模式显然具有不契合性。微时代背景下,高校大学生可在信息接收的同时发布与传播信息,若是高校心理教育工作的开展中未将这一改变纳入考量,不够注重微意识的培育与更新,未能有效拓展微内容,开发利于心理教育工作开展的全新的微途径,未有效利用微信、微博、QQ等微平台,将难以充分展现出微心理的价值,也无法实现对高校大学生心理发展的有效引领。

三、微时代高校心理教育创新优化的可行性路径

（一）更新心理教育理念、打造“微团队”与“微教育”体系

1. 组建专业化心理健康教育微团队。微时代背景下的高校心理教育,所处的外在环境与以往有显著不同,并且内部教育环境也发生了转变。在这一新型传播时代,高校需要针对性调整与优化心理教育的理念,并打造更为专业化的心理健康教育团队,还应丰富心理健康教育内容,通过网络心理教育的系统化开展提升心理教育工作成效。由于高校并不具备充足的心理教育微团队构建经验,加之微时代影响效应逐步扩大,高校必然要将心理教育微团队的打造作为工作重点。需要以现有的专业性心理教育工作者为主体,将心理教育成员拓展至院系辅助员、网络安全管理及新闻宣传等多个部门,还需引导校学生会组织成

员加入，从而打造一个由校级心理咨询中心、各院系、各管理部门以及学生骨干共同参与的心理健康教育微服务工作团队。

2. 基于互联网技术联合构建心理“微教育”体系。高校心理咨询中心应担负起心理教育工作部署与规划的职责，同时也要负责心理教育微内容优化、微平台打造，应遵循科学、规范的原则，采取现代化方式、以专业的技术能力对心理教育兼职队伍、学生骨干队伍加入与心理健康教育工作推进给予充足的指导与支持。院系辅导员也要发挥自身优势，详细分析大学生心理需求，并成为微信群、微信公众号等微平台的建设主力，联合学生共同打造微媒社区，创建一个更加自由且可有效互动的心理问题交流微空间，从而针对性给予学生心理疏导与思想开解，增强心理健康教育的针对性，使心理健康教育更易被学生接受。

（二）加快教育内容创新、依托微资源筑就心理教育“微内容”体系

1. 搭建全覆盖的心理教育“微内容”体系。为防止大学生诞生功利化的价值取向，高校需要基于传统心理教育模式，结合微时代信息传播的具体特征，打造一个以社会主义核心价值观为核心的心理教育微内容体系。利用微平台对散乱分布的信息资源进行整合与分析，从而构建涵盖情绪、发展及测量多方面内容的微预防知识内容，基于心理问题排查、沟通交流以及心理问题评估等微筛查工作，打造一个涵盖心理问题咨询、心理健康辅导以及心理问题案例分析的微疏导内容，并构建包括心理问题求助、心理疾病诊治、精神疾病教育宣传等危机管理内容的微干预内容，以这四个内容为基础构建完善的心理教育微内容体系。

2. 积极开展心理教育“微活动”。高校心理健康教育微内容体系构建的过程中，还要注重于二级学院心理辅助部门职能效用的充分展现，由其负责在大学生日常管理中融合心理教育内容，利用高校内部各类校园文化活动开展的契机，适时渗入心理



教育内容,从而促进心理教育微活动开展的实效性。如,高校可组织以心理教育内容为主题的观影活动,对学生的人际交往、自我发展等方面的困惑给予一定的启示,同时也可开展有关就业发展、人际交往等各方面的微课程,打破时间及空间的界限,使学生于任意时间及地点均可便捷化接受心理健康教育与辅导,从而打造集微宣传与微辅导于一体的心理教育微体系,创造利于心理健康教育深化、全面开展的微环境,为高校心理教育内容的全方位渗透体系构建奠定基础。

(三)拓展新教育路径、探索新型心理教育“微平台”

1. 以微信作为心理教育微平台主体。微时代背景下,大学生可利用微信、微博等多种类型社交平台获取所需信息资料,其中微信因沟通互动性更强、具有朋友圈、公众号、订阅号及视频号等多元化功能,因而具备更大的传播能力。为此,高校心理教育开展中,应以微信作为主阵地,开通微信公众号与视频号,进而使高校心理教育的公信力得到不断提升。与此同时,还要利用二级学院的平台,将趣味性强、包含科学知识的心理教育微知识针对性传送给大学生群体,从而打造覆盖范围更广的心理教育微平台。

2. 充分发挥微博平台的传播优势。微博是所有微平台中影响效应最大、涵盖信息数量最多的平台,并且用户体验感极佳。利用微博发布微内容,只需在极短的时间便可获得较高的点击量,且转载率及评论数量均较高。因而,高校心理教育微途径拓展中要注重于微博快速传播优势的发挥,利用微博发布与传播高校心理健康教育相关内容及信息,学生可利用碎片化时间,于任意时间与地点接受心理健康教育影响,同时也可利用微博快速提升高校心理教育主体的影响力,从而增强学生对心理咨询中心专职教师或教授的信任与认同,帮助其树立起在心理教育领域的权威。

3. 以QQ群作为分类互动交流途径。QQ是诞生最早、发展最为成熟的微平台,并且其具备功能完善、信息传送便捷高效的特征。因此,高校

心理教育过程中,要充分挖掘此平台的功能价值,建立不同层级的心理教育QQ群,从而为学生深入沟通交流提供基础,为高校心理教育中心获得学生心理问题第一手资料提供便利。如高校心理教育部门可利用QQ,以班级、党群等不同组织为单位分别建立班级群与学生党员群,且可组建班级干部群,进而打造涵盖多个不同层级的心理教育宣传网络,更大范围、更深层次地进行心理健康知识的宣传,实现心理正能量的有效引导。

结语:

微时代背景下,高校除了要正确看待自身心理教育工作所面临的问题之外,还要剖析各个问题出现的原因,明晰各方面问题的化解对策。要善于把握时代机遇,紧跟时代形势,契合微时代大学生的心理特征,通过心理教育专兼职微团队的多层次构建,依托心理教育资源的有效整合实现心理教育内容的扩充与创新,并利用微信、微博、QQ等多个微平台优势及功能的有效展现实现心理教育途径的充分拓展,进而在微团队、微内容及微平台各自作用的展现下,确保高校心理教育工作迈上新台阶,保障大学生身心的健康发展。

参考文献:

- [1] 邱德明."微时代"大学生心理健康教育实效性的延伸与强化[J].赤峰学院学报:自然科学版,2017,33(12):2.
- [2] 韩培.微时代背景下大学生心理特征及教育创新[J].社会科学:全文版,2016(7):69.
- [3] 冯紫峤."微时代"背景下的高校网络心理健康浅析[J].科技经济导刊,2018(25):1.
- [4] 黄华."微时代"下高校学生心理健康影响因素及对策探究[J].智库时代,2020(18):2.
- [5] 张桥."微时代"下大学生心理健康教育应对机制研究[J].求知导刊,2018(16):84.

作者简介:朱玲(1985.11—),女,瑶族,湖南汝城,助理研究员,国家高级职业礼仪培训师。大学本科,主要从事思想政治教育教学工作。