

新媒体环境下高职学生心理健康教育策略分析

邝娅 余梦璐

(贵州水利水电职业技术学院, 贵州 贵阳 551400)

【摘要】随着我国高等职业院校的飞速发展,高职院校为国家的基础建设输送了大批量的人才,推动了国家的发展。然而,在新媒体的时代背景下,高职院校学生的心理健康问题也越发显著,面对严峻的心理健康教育形势,高职院校要积极应对问题,并发挥互联网的教育优势,加强对高职院校学生展开心理健康教育,从而帮助学生规避网络带来的负面影响,从而促进学生的心理健康发展。基于此,文章分析了新媒体环境下高职院校学生的心理特点,进一步探讨了新媒体在高职学生心理健康教育中的价值,总结出了新媒体环境下高职学生心理健康教育面临的挑战,并在此基础上提出了新媒体环境下高职院校心理健康教育途径,以供参考。

【关键词】新媒体时代; 高职生; 心理健康

前言:

在大数据时代背景下,新媒体成为一种新型的信息传播形式,对个人生活的方方面面产生持续性的影响。高职阶段是个体身心快速成长的关键时期,这一阶段的学生可能刚刚成年,喜欢追求新鲜事物,在日常的教学生活中,教师可以结合新媒体环境展开教育指导,设置多元化的课余活动,让学生在现实生活中加强人际交往互动,感受生活的意义,助力青年学生的健康成长。

一、新媒体环境下高职院校学生的心理特点

(一) 好奇心强

高职学生大多处于刚成年的阶段,他们具有强烈的求知欲和探索精神,喜欢新鲜事物,也喜欢去探寻热点事件与话题。在新媒体的背景下,学生能够利用网络平台查看信息,及时获得并分享信息资源,这有助于满足学生的好奇心与探索欲。对此,互联网成了学生获得信息的主要渠道。然而,在这种情况下,面对层出不穷的网络信息资源,学生的信息筛选能力不强,容易陷入不断寻找信息的过程中。

(二) 逃避心理

在现代社会背景下,高职学生的心理也逐渐出现了早熟的倾向。在日常生活中,学生面对生活、学习、就业的压力,会产生一定的不良情绪,在这些元素的促使下,很多学生会选择逃避,虚拟网络世界能让学生逃避现实社会所带来的影响。然而,现实为学生带来的焦虑感是依然存在的,如果学生长期以逃避的心态面对问题,会出现恶性循环,这不利于学生的身心健康发展。

(三) 需求心理

需求心理主要包括认知及情感两方面,主要指的是学生在日常生活中的需求无法得到满足,就会出现负面的情绪。网络是发表自己观点的一种途径,学生可以获取信息,也可以发表信息,在网络上畅所欲言,通过网络进行自我表达。不仅如此,网络也有宣泄自我情绪的作用,学生会通过网络世界获得一定满足感。

(四) 渴望被认可

高职学生正处于自我成长和发展的关键时期,

这一时期的学生会产生较强的自我意识，具有强烈的自我实现心理需求，希望能够证明自己的能力，希望自己能获得更多人的认可。然而，高职学生还处于求学的阶段，难以通过各种途径实现个人的愿望，被认可的心理需求也就难以得到满足。在新媒体网络的背景下，学生能够通过网络世界获得成功和胜利的感觉，学生也更喜欢参与到网络活动中。

二、新媒体在高职学生心理健康教育中的价值

在新时代发展的背景下，网络新媒体渗透到生活的方方面面，对青少年的生活产生了重要的影响。新媒体是一把双刃剑，有积极的方面也有消极的方面。帮助青年学生健康成长，就需要在教育教学中加强心理健康教育，通过网络媒介实现线上线下教学，帮助学生掌握基本的心理健康技能，更好地应对常见的心理问题。在现阶段，一些高职学生会出现厌学、沉迷网络的心理，这也为教育管理工作提出了更高的挑战。教育管理者可以充分应用新媒体，引导学生树立良好的习惯，并以更好的状态投入到学习活动中，有利于加强日常管理工作。

新媒体具有较强的互动性，在教育管理的过程中，教师可以利用新媒体技术架起师生沟通交流的桥梁，深入了解学生的想法，针对性地展开教育工作，构成家庭、校园、社会一体化的平台，从而构建一个多方联动合作机制，为学生提供一个健康的成长环境，维护学生的心理健康状态，提升学生的心理健康水平，帮助学生树立积极向上的价值观念、形成健全的人格，对未来的成长和发展产生良好的影响作用。

三、新媒体环境下高职学生心理健康教育面临的挑战

新媒体加强了师生、生生之间的沟通，为教师及时解答学生问题提供了平台。但与此同时，以网络为载体的新媒体也存在很多负面内容，这为

高职院校的心理健康教育带来了更多的挑战。

（一）学生成长环境复杂

在新媒体时代背景下，网络环境逐渐复杂。而青年学生作为新媒体的使用者，由于他们尚未形成正确的价值观念，容易受到网络环境的影响，产生认知混淆、情绪波动等问题，会使学生在不同程度上出现心理问题。与此同时，由于网络环境的特殊性，使教育面临更加复杂的情况。面对形形色色的信息，教师要做好教育引导，让学生科学筛选信息，屏蔽不良信息。因此，教育管理工作具有较高的难度。

（二）对教师综合素质提出新要求

在新媒体应用前，学生学习知识、获取信息的途径是学校的教学课堂，或是通过电视、广播、报纸等媒介，而这些途径传播的内容是经过层层把关、严格筛选后呈现在学生面前的，因此，教育者需要具有一定的权威性。在新媒体时代背景下，学生获得信息的渠道越来越广，学生有了更多的信息选择权，会勇于挑战权威性。由于很多教师对新媒体技术的应用不够了解，导致师生之间的沟通受阻，教师无法完全了解学生的实际情况，也就无法为学生提供有效地帮助，从这个角度来说，这弱化了教师的教育职能，再加上运用心理健康教育技巧的能力不足，学生的实际问题无法得到有效解决。

（三）学生的自控能力薄弱

新媒体具有一定的虚拟性，这就导致了网络媒体无法对青年学生的网络参与行为展开监督。很多学生会在网络上发表个人主观性的言论，如果不能正向引导学生的言行举止，就会导致更加严重的情况出现，包括一些不当言论和虚假信息，会出现对自己言行不负责任的现象，甚至是造成违法行为。与此同时，很多青年学生容易沉迷于网络，在网络世界涵盖的海量信息里，学生会利用网络资源完成作业或工作任务，个人的思考能

力被逐渐弱化,内心逐渐变得空虚,终日在网络虚拟世界中游离,从而影响到学生在日常交际中的人际交往能力。另外,由于很多网络信息真假难分,学生如果辨别能力不强,便容易受到不良网络信息的侵蚀,从而影响个体心理发展。

(四) 心理健康教育缺乏合适的载体

在高职院校的心理健康教育中,平台资源的开发和整合情况有待完善。高职学生心理具有多变性、多样性、差异性,但大部分院校未选择到合适的平台资源,没有运用多种载体将优势结合起来,导致了心理教育效果不理想,难以达到教育合力。高职学生心理健康教育载体作为新媒体教育背景下的教育中介,它需要随着时代的发展而做出调整。然而,实际上大部分高职院校仍然以线下心理健康教育为主,对新媒体平台缺乏管理和应用,缺乏在线课程设计、整合与评价的方式,导致课程的实施与推广无法得到有效的监督和管理,难以发挥出教育实效。对此,教师需要认识到新媒体的应用价值,才能将新媒体与心理健康教育载体的开发和运用结合起来,构建体系化的教育框架。

(五) 心理健康教育机制有待完善

在新媒体的时代背景下,高职院校的心理健康教育体系不够完善,心理健康教育还处于比较形式化阶段,缺乏完善的心理健康教育机制。当学生出现心理问题时,不会及时向教师进行反馈。此外,大部分高职心理健康教育工作者,主要将注意力集中在课堂教学辅导方面,而较少关注新媒体技术的应用,院校也没有建立完善的引导与监督机制,当出现不良信息扩散时,无法及时处理则会影响到学生的心理健康发展。

四、新媒体环境下高职院校心理健康教育途径

(一) 建设心理健康教育师资队伍

高职院校要加大对心理健康教育队伍的建设,持续促进教师的专业能力发展,引导教师不断完善

自身的心理健康教育知识理论体系建设,提升自身掌握新媒体技术的能力,并结合学生的心理特点,将新媒体技术应用与心理健康教育结合起来,针对性地解决学生的心理健康问题,全面提升心理健康教育质量,不断培养学生积极向上的心态。

具体来讲,首先教师要转变教育角色,提升自身的亲和力,树立良好的师生关系,成为学生心理健康的引导者,不断推动心理健康教育工作的有序进行。其次,教师要强化新媒体技术的应用能力,不断学习新的技能,将动画、音乐、文字等元素结合起来,构成丰富有趣的教学视觉形象,让心理健康教育成为学生喜闻乐见的课程。与此同时,教师可以充分利用新媒体平台强化与学生的沟通,掌握学生的心理发展状况,针对性地解决学生心理健康问题,培养学生积极面对生活的良好心态。最后,高职院校要加大培养力度,通过开展头脑风暴、专题培训、“送出去+引进来”等形式,建立一支师德高尚、业务精湛、结构合理、充满活力、优势互补的教育队伍,促进教师的能力全面发展。

(二) 加强高职院校学生网络伦理道德教育

高职学生即将步入社会,他们的思想观念还比较单纯,容易受到网络的影响。真实世界的伦理道德在虚拟网络世界中变得软弱无力,所以要不断强化学生的网络伦理道德教育,它的根本就在于帮助学生正确认识网络并应用网络。教师要做好引导,让学生自觉增强网络方面的基础理论知识,引导学生在学习中认识到网络的多样性,合理利用网络,正确对待网络的利弊,同时有效辨别信息的内容,提升信息判断能力,增强学生的网络安全意识,让学生逐步建立正确的网络信息观念。同时,教师要自觉增加网络伦理道德相关内容的学习,以良好的道德规范教育影响学生,帮助学生养成良好的网络伦理道德意识,以提高网络伦理道德教育的效率。

（三）建立高职院校学生心理社团

除了日常的教学生活外，教师可以组织开设心理社团，在社团中展开相应的心理健康教育活动。在社团活动中，师生之间、同学之间可以及时帮助有困难的同学分析问题，并予以相应的指导和帮助，让学生能够正确对待心理问题，引导学生在互动的过程中能够有所收获。除此之外，还可以选拔一些得力的社团干部，带动社团气氛，形成一个相对轻松活跃的氛围，帮助学生梳理心中的烦恼，从而真正达到互帮互助的目的，提升教育指导工作的实效性，让心理社团成为助推学生成长、助人自助的阵地。

（四）建立学生心理健康防御机制

高职院校要建立学生心理健康防御机制，充分利用网络渠道收集学生信息，从多个方面记录学生心理状态，建立学生的心理健康档案，根据学生实际情况及时更新档案，并开展资料分析，做好预防工作。可以建立以班级为单位的网络心理健康监测制度，加强网络信息监督，利用新媒体手段对网络的内容进行审核，把控好学生的上网时间，避免学生因过度沉迷网络而影响自身身心发展。可以利用网络的隐蔽特性，通过多个教育平台对学生展开匿名指导，这种形式下，学生更容易放松，也就更能够敞开心扉与教师开展沟通，从而及时有效解决学生的问题。

（五）多元手段展开心理健康教育辅导

针对教育资源的使用相对形式化的问题，我们要充分依靠网络教育力量实现网络资源与现实资源的结合，提高网络信息教育的实效性。通过把握学生的心理发展特点，建立完善多元化的心理健康教育平台，选择科学有效的教育方式，为学生提供服务性、互动性、知识性强的内容，例如通过网络阅读、视频直播等方式。此外，可以依托新媒体技术如校园微信公众号、易班平台等加

强心理健康教育阵地建设，营造积极向上、自由开放的校园文化氛围，引导学生自觉接受校园文化的熏陶，内化于心、外化于行，沁润学生的心灵，让学生能够在健康安全的环境中成长和发展。

在日常的教学生活中，教师要设计多元化的教育主题和丰富的心理文化活动，引导学生健康使用网络，并利用新媒体技术对网络信息的内容进行审核，做好网络监督，避免学生过度沉迷而影响自身发展。同时鼓励学生积极参加社会实践活动，引导学生在现实生活中加强人际交往互动，在开阔视野的同时感受到趣味活动的乐趣，体会现实生活的意义，从而远离新媒体环境所带来的消极影响，不断促进学生树立健康向上的价值观念，逐步养成开朗、积极、乐观的心态，促进个人的心理健康成长和发展。

结语：

综上所述，在当前的时代背景下，新媒体拓宽了青年学生的视野，拓展了青年学生的思维方式，但与此同时也带来了相应的负面影响。高职学生的心理健康教育面临着挑战，学校要积极应对挑战，找出存在的问题并加以解决，采用科学的教育引导方式，发挥出新媒体的价值作用，不断提高心理健康教育能力，促进学生身心健康发展。

参考文献：

- [1] 李金铎. 新媒体背景下高职学生心理健康教育途径研究 [J]. 中国多媒体与网络教学学报 (中旬刊), 2020(07):45-47.
- [2] 韦素贞, 赵健, 耿建, 等. 网络新媒体在高职学生心理健康教育中的应用研究 [J]. 教育现代化, 2019(36).
- [3] 王慧奇. 新媒体环境下高职学生心理健康教育探析 [J]. 湖北开放职业学院学报, 2020, 33(20):84-85.