

■教学改革与实践

新媒体在大学生心理健康教育中的应用研究

姚瑶

(徐州工程学院 江苏 徐州 221008)

摘要 高校心理健康教育的发展受到师资队伍薄弱、教学模式陈旧的桎梏,新媒体的高科技、丰富性、交互性、多元化、自主性等特征满足了“95后”大学生的个性特点和需求,是大学生心理健康教育发展的必然选择。但是新媒体对当代大学生认知、情感、意志、人格的发展也产生了负面影响,因此,新媒体与高校心理健康教育的有机结合是当前高校心理健康教育工作要解决的重要问题。

关键词 新媒体;大学生心理健康教育;应用研究

中图分类号:G642.0 文献标识码:A 文章编号:1002-4107(2019)04-0044-03

所谓新媒体,是以互联网、无线通信、卫星传播等手段为依托,通过电脑、手机、数字电视等终端设备,向用户提供信息和服务的新媒体,包括了手机媒体、网络媒体、数字电视等。当代大学生是伴随着新媒体的发展成长起来的一代,他们是与网络、手机等新媒体最为亲密的群体。网络、手机之于大学生是必不可少的通信工具、娱乐工具甚至是学习工具,对大学生的道德意识、价值取向、思维方式、行为模式、个性心理等方面都有着广泛而深刻的影响。

一、新媒体应用于大学生心理健康教育具有现实优势

心理健康教育是高校辅导员日常工作的重要组成部分。“95后”大学生大多思维活跃,视野宽阔,接受新鲜事物的能力较强,个体需求更多样,个体之间的差异更大。因此,运用条幅宣传、课堂教学、校园活动等传统形式普及心理健康知识,势必会使宣传、教育效果大打折扣。而高校普遍存在着辅导员人数少、学生多、专兼职心理教师队伍不稳定的突出问题,如果仅采用课堂教学、个体辅导、团体辅导等传统形式发现、了解学生心理问题,将是对辅导员工作的挑战。因此,高校心理健康教育队伍的现状必然选择新媒体的使用。运用网络、QQ、微博、微信等新媒体技术辅助心理健康教育的课堂教学、活动开展是势在必行的。

大学生的个性特点与新媒体特性相一致。大学是人生观、价值观形成的时期,大学生思想由稚嫩走向成熟,

他们渐渐开始接触和了解更多的道德标准、社会责任,并开始规划未来人生,定位社会角色。新媒体的开放性、便捷性、交互性、丰富性、新颖性为他们了解社会开启了一条全新的路径,因此,新媒体在给大学生提供信息选择空间的同时,也潜移默化地影响着大学生的价值取向和心理健康。网络媒体、手机媒体已成为校园内具有较大覆盖面的传播媒介,是大学生查找信息、资源共享、情感表达的重要平台。笔者在徐州工程学院开展了大学生关于新媒体使用的问卷调查,随机发放了500份调查问卷,回收调查问卷份数450份,有效份数446份,参与调查者均为在校的非毕业年级文科、理科、工科学生,具有一定的代表性。通过调查,新媒体占据大学生过多的学习生活时间,近95%的大学生通过电脑、手机等新媒体阅读、购物、娱乐,放松心情。据统计,82%的学生每天上网时间超过两个小时,每天使用新媒体的次数在3—5次和5次以上的占总人数的80%。换言之,新媒体文化已渗入大学校园文化的方方面面。因此,高校思想工作工作者应因势利导,从青年学生的心理特点、心理需要出发,利用新媒体特性开展心理健康教育,使大学生思想政治教育和心理健康教育更有针对性,提升效果,给高校心理健康教育工作注入新的活力。

二、新媒体对大学生心理健康教育产生双面影响

从马斯洛需要层次理论来解释,人们会选择对自己有用的信息,或者能够满足某些方面需要的信息,而其他不能满足需要的信息就会被拦截在选择性注意之外。

收稿日期 2018-05-30

作者简介 姚瑶(1983—),女,江苏徐州人,徐州工程学院机电工程学院讲师,国家二级心理咨询师,主要从事党建、思政教育、心理学研究。

基金项目 徐州工程学院党建与思想政治教育研究会立项课题“新媒体时代大学生个体心理研究”(XDJZY201617YB007);江苏省教育厅高校哲学社会科学研究指导项目“心理咨询在高校个性化教育工作中的运用研究”(2012SJDYD129)

选择性注意是大学生受众对众多的媒介信息进行筛选,倾向于维护和强化自己固有的认知结构、基本信念、价值观念,所以会接受对自己有利的信息,忽视自己不感兴趣的信息。此外,大学生还会主动躲避不符合自己固有信念和价值观念的信息^[1]。对于心理、思想趋于成熟的大学生群体,在大学生思想政治教育和心理健康教育领域,新媒体文化就是一把“双刃剑”,在使大学生体验科技发展、信息便利的同时,也冲击着大学生正在形成的价值观、道德观,对大学生身心健康的发展产生负面影响。

(一)新媒体满足大学生心理发展的内外在需求

1.新媒体运用云技术、4G网络等高科技将信息技术整合,为大学生提供了更广阔的教育平台和丰富的教育资源,开阔了学生眼界,增长了学识,在一定程度上满足了学生学习、成长发展的需求。高校教育思政人员要因势利导,深入挖掘、正面引导新媒体的优势,充分了解大学生受众的选择性注意、选择性理解、选择性记忆和选择性内化的规律,将大学生受众的视线有效地引向高校所期望的“思想环境”中,从而有利于社会主义核心价值观体系产生强大合力,引导大学生形成正确的价值观、道德观。

2.新媒体文化的社会性、交互性为大学生打开了认识社会的大门,促进了大学生与社会的沟通,丰富了在校学生的社会生活;同时,为大学生的情感表达提供了新平台,有利于大学生释放情绪、缓解压力,有利于大学生社交网络的形成,增强人际交往的能力。

3.新媒体文化有利于大学生形成独立的人格。高校新媒体为大学生提供了个性化表达的平台,大学生可以针对社会热点自由发表个人看法和观点,牢牢掌握自己的话语权。在言论激荡、针砭时弊的同时,不断丰富个人的思想,形成个性化的见解,坚持己见,使自己更自信,更独立。

高校在运用新媒体平台进行思想引导、心理健康教育时,不可避免地要对重点价值观进行多次强调,但不可千篇一律,要发挥新媒体的优势,实现内容方式多样化,要运用文字、视频、图片、语音、音乐等多种表现手法,增强平台交互性,促进受众主动参与,提高高校思想引导的渗透力,实现共同发展。

(二)新媒体对大学生心理成长的负面影响

大学生群体年龄一般都在18—25岁之间,处于青少年向青年过渡的关键时期,也是大学生向社会人、职业人转变的关键时期。他们内心有独立的愿望,但还不具备独立的经济能力,他们的世界观、人生观、价值观还未完全成型,甚至十分不稳定,容易受外界影响。他们迫切、饥渴地获取知识,认知环境,想要快速地成长起来,在这样一个时期,他们极容易受到各种不良信息的影响,进而滋生各种各样的心理问题。

1.在新媒体技术营造的虚拟世界中,由于信息发布者身份隐蔽,网络监管和责任追究机制不完善,有些居心叵测的人恶意散播虚假信息,甚至反动言论,容易给世界观、人生观、价值观尚未完全建立的大学生造成思想上的冲击。一部分自控意识缺乏、道德观念薄弱的大学生极易受到侵蚀,易导致思维混乱、行为反叛的后果,甚至有的人法律道德意识淡化,违反做人原则。

2.新媒体文化包容性强,内涵丰富,不同的文化在此激荡、交融、传播,而“95后”大学生社会经验不足,认知不够成熟,对事物缺乏辩证分析的能力,面对多元的文化难以做出正确的价值观选择。部分意志力薄弱、自律性差的大学生容易被网络包罗万象的内容吸引,沉迷其中不能自拔,导致网络成瘾,精神涣散,心理异常,学业半途而废。

3.新媒体影响了大学生独立思考、研究能力的形成。新媒体在提供丰富信息资源的同时,也具备强大的信息搜索引擎功能。各种学习资料、复习资料、甚至考试资料、毕业设计资料,大学生通过搜索引擎都能各取所需,导致部分大学生不经过思考、研究,按部就班,甚至剽窃他人的学习成果。

4.新媒体虽然扩大了大学生的社交网络,但仅限于线上交流、互动,部分大学生网上侃侃而谈,网下沉默寡言。新媒体虽然提供了人际交往、接触社会的平台,但对于部分大学生而言,并没有提高他们的人际交往能力,甚至由于在虚拟世界中交往频繁,弱化了现实生活中的交际能力。高校大学生适应性障碍、人际交往障碍、人格障碍等心理异常问题层出不穷。

大学生心理健康教育工作者需要充分运用新媒体的特性和技术,正面引导大学生直面心理问题,缓解情绪困扰,预防心理危机,通过新媒体提高工作效率。

三、新媒体在大学生心理健康教育中的运用对策

新媒体背景下,不断创新、完善高校心理健康教育的方式、方法,增强高校心理健康教育的吸引力、感染力和说服力,提高心理健康教育工作队伍的战斗力,提升大学生心理健康教育工作的实效性,是当前高校心理健康教育工作要解决的重要问题。

(一)利用新媒体建设立体化心理健康教育大课堂

“大学生心理健康教育”课程是高校必修课,然而由于具备心理学背景的教师或考取心理咨询师证书的思政人员少之又少,师资有限,使得大多数高校采取的是大班授课的形式,沉闷的授课模式难以满足大学生的求知需求,以至于大多数学生抱有“混学分”的思想,导致这门基础课程难以发挥知识普及、认识自我的作用。因此,构建立体化的新媒体心理健康教育大课堂势在必行。心理健康教育教师要充分、熟练利用新媒体技术使课堂内外、线上线下活跃起来。在课堂内,要持续引入新媒体技术辅助教学,将文字、图片、音频、视频融为一体,

注入教学内容中,使课程内容新颖、活泼,引起学生关注。在课堂外,注重开设心理健康教育网络微课,对课堂知识进行扩展、加深,分模块、分主题介绍大学生感兴趣的心理健康话题,让学生在轻松愉快的环境中,自由选择需要的信息。线下,组织各层次新颖活泼的团体辅导活动,抓住新生入学、“320”“5.25大学生心理健康宣传月”等关键时期,开展专题教育和主题活动,调动学生参与心理健康教育活动的积极性。线上,通过微信公众号、微博等媒介,以开放性、参与性强的问卷调查、心理游戏,引导广大学生关注自我内心需求、寻找发展途径。通过立体化阵地的无缝对接,建立一个全方位的、系统的心理健康教育主流网络。

(二)整合新媒体资源,建立大学生心理危机预防四级信息网

构建高校心理健康教育体系要健全组织管理,形成分工明确、层次鲜明、重点突出的信息网络。针对当下大学生的个性特点,可以利用新媒体平台,搭建“学校—学生处(心理咨询中心)—学院(兼职心理教师或辅导员)—班级(心理信息员)”四级心理危机预防和干预信息网,及时发现有心理问题、心理异常的学生,进行疏导、干预、转介,预防心理危机,甚至自杀性事件的发生。

1.第一级 学校负责对心理健康教育在新媒体平台上的舆论宣传、氛围营造工作,利用校园门户网站和校园微信公众号推送正面积极、青春励志的信息,引导青年学生树立正确的价值观和道德观,营造健康向上的校园氛围。一旦发生危机事件,学校分管学生工作的领导要第一时间协调各部门及时处理、应对问题,防止应激性事件对一定人群造成心理伤害。

2.第二级 学生处(心理咨询中心)负责建设辅导员心理咨询工作室,定期组织二级学院兼职心理教师开展交流、学习活动,负责建设网络心理咨询室,管理校园心理论坛和心理方面的微信工作号,在网络媒体、手机媒体上帮助有心理困扰的学生认识自我,悦纳自我,及时将心理异常学生转介给精神病专科医院,负责对心理信息员进行管理、培训,通过微信、QQ,将心理咨询中心的活动通知、任务安排传递给全校各班级心理信息员,同时定期督导各班级心理预警工作的开展情况。

3.第三级 学院(兼职心理教师或辅导员)负责线上线下开展具有学院特色的心理健康教育活动,比如线下的“5·25大学生心理健康宣传月”活动、团体辅导活动、心理健康剧比赛。另外,利用学院网站、QQ文化墙、微博、微信,传递网络正能量,引导大学生自尊自爱,关爱他人,成长成才。学院辅导员、兼职心理教师利用电子邮箱、微信、QQ与心理有困扰的学生交流问题,坦诚相对,帮助学生表达情感,缓解情绪。同时,发现、跟踪有严重心理问题的学生,及时与上级主管部门、学生家长联系沟通。日常工作中,辅导员利用微信、QQ等新媒体平台,以发起讨论、转载等方式,让学生在以社会主义核心价值

体系为基础的交流中受到熏陶,正面引导学生树立乐观积极的思想。

4.第四级 班级心理信息员要全面了解班级学生的心理状况,对有心理问题的学生进行建档、预警、跟踪,发现心理、行为异常的学生须及时报告辅导员或心理咨询中心。每一个学生都应该是我们在心理健康教育体系中关注的对象,我们通过课堂、活动、线上互动了解学生的个性心理,对学生的问题予以及时回复,使学生感受到尊重、重视^[2]。

四、新媒体文化与传统心理健康教育有机结合,优势互补

新媒体应用于心理健康教育虽然优点突出,但不能完全取代传统的心理健康教育方法。真诚、共情、善于倾听是高校思政人员从事心理健康教育工作、处理学生心理问题时常用的技巧。传统的面对面交流能让求助者感受到来自教师的关注、尊重,容易卸下心理负担,倾诉自己的情感。同时,教师也能根据求助者的神情、眼神、肢体语言,了解他的情绪状态,初步判断学生的心理问题严重程度。而网上咨询虽然便捷,可以随时随地开展工作,但是忽略了这一重要因素,将影响判断的准确性。因此,新媒体背景下,传统的心理健康教育方法如课堂教学、个体心理辅导、团体辅导非但不能摒弃,还要深入钻研方式方法,结合大学生的个性特点和内外在需求,与时俱进,实现与新媒体文化的有机结合,优势互补,更好地共同服务于大学生成长成才。

五、合理利用新媒体,优化心理环境,构建和谐校园文化

所谓心理环境,由德国格式塔心理学家勒温提出,是指人脑中对人的一切活动发生影响的环境事实。对大学生产生直接影响的心理环境包括学校的文化氛围、学习风气、人际关系、评价体系等。积极的心理环境,会使人心情平静、愉悦,利于身心健康的维护,易于激发个体更大的潜能。新媒体背景下,优化校园网络文化环境无疑是构建和谐校园、优化校园心理环境的重要组成部分。在思想政治教育大系统中,充分发挥新媒体的教育功能,在受广大学生欢迎的贴吧、网站、博客、微信等平台上,将社会主义核心价值观与大学生的一言一行相联系,置于学生心灵深处。做好校园网络环境的监管工作,树立正确的精神信仰和行为习惯,营造健康向上、活泼生动的校园心理环境,构建和谐校园文化。

参考文献:

- [1]丁慧民,王聃.高校微信公众平台对大学生思想引导研究——基于大学生选择性心理分析[J].新媒体研究,2016(16).
- [2]姚瑶,史璐璐.构建心理咨询保障体系,促进高校个性化教育发展[J].大学教育,2015(8).

[责任编辑 李金波]