

自媒体时代下 00 后大学生心理健康教育模式探究

王秉粟

苏州大学 江苏省 苏州市 215031

[摘要]随着自媒体时代的到来，大学生心理健康教育迎来了新的机遇与挑战。文章首先阐述了 00 后大学生的心理特点，进而分析了 00 后大学生心理健康教育存在的问题，最后提出了自媒体时代下 00 后大学生心理健康教育模式，以期高校心理健康教育工作提供借鉴。随着我国高等教育事业的蓬勃发展，高校的招生规模不断扩大，00 后已经逐渐成为高校学生群体中的重要组成部分。相比于其他年龄段学生来说，00 后学生在思维方式、学习方式、生活习惯等方面都具有自身的特点，因此，在对 00 后大学生进行心理健康教育时需要有针对性地采取相应措施。

[关键词]自媒体；00 后；大学生；心理健康教育

[中图分类号] G641 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 1647-9265 (2024)-0031-14 **[收稿日期]** 2024-01-23

一、00 后大学生心理特点

在自媒体时代下，00 后大学生的心理特点主要表现在以下几个方面：

（一）自我意识增强，缺乏安全感。

00 后大学生作为出生在改革开放后的新一代，在成长过程中深受互联网的影响，他们更加崇尚自由、平等、民主，也更加自信、自立与自强。但由于 00 后大学生缺乏安全意识和自我保护意识，面对一些网络热点事件时不能正确认识其中的是非对错，容易产生焦虑和恐惧等情绪。另外，00 后大学生在面对校园突发事件时也不能有效地处理问题，例如 2018 年发生的“重庆公交车坠江”事件，就是因为司机和乘客之间的矛盾而引发的严重后果。

（二）成长环境优越，思想活跃。

00 后大学生是在和平年代长大的一代，他们生长在一个物质生活相对丰裕的时代。由于生长环境优越，00 后大学生更加

注重自我价值的实现和自我能力的提升。他们思维活跃、个性鲜明、敢于创新、勇于挑战，具有较强的自主意识和自我规划能力。

但同时也因为他们成长于互联网时代，信息获取渠道较为广泛，因此容易受到各种信息的干扰和影响，造成思想观念上出现偏差。

（三）目标清晰明确，追求完美。

00 后大学生在步入大学之前大多是独生子女，他们对自己未来的发展有着清晰明确的规划与目标。他们通常都希望通过自己的努力去获得成功和幸福，但由于家庭、学校以及社会等方面存在着一定压力和期望过高等原因，导致很多 00 后大学生在成长过程中目标不够清晰、理想与现实差距较大等问题。

00 后大学生在面对学习压力、情感压力以及就业压力时会产生焦虑、迷茫等情绪，这就要求高校对 00 后大学生进行心理辅导时要以学生为本、因材施教。

(四) 网络依赖严重, 缺乏自制力。网络作为 00 后大学生生活中不可或缺的一部分。虽然网络是一把双刃剑, 但由于 00 后大学生普遍具有较强的自制力和自我约束能力。在使用网络时往往能够做到不过度沉迷与网络游戏等。但同时也存在着一些问题: 第一, 网络具有虚拟性和隐蔽性。由于 00 后大学生大多是独生子女且年龄较小, 因此他们对于社会上各种不良诱惑具有较强的抵抗力和免疫力, 如果没有正确引导就容易陷入网络游戏或者其他不良诱惑之中; 第二, 网络具有“去中心化”特征。由于 00 后大学生大多是独生子女且年龄较小, 因此他们不会与他人进行过多的交流和沟通[1]; 第三, 网络具有虚拟性和隐蔽性。

二、00 后大学生心理健康教育存在的问题

当前, 在新媒体时代的背景下, 00 后大学生的心理健康教育面临着巨大挑战。新媒体的快速发展改变了传统教育模式, 对大学生心理健康教育提出了更高的要求。新媒体的出现为高校心理健康教育工作提供了新的途径, 但同时也带来了许多新问题。

(一) 教育内容难以满足 00 后大学生的心理需求在心理健康教育工作中, 教师往往注重对学生进行知识层面的教育, 忽视了对学生心理需求的关注。通过调查发现, 当前 00 后大学生在情感上更加倾向于自我, 认为自己应该为自己负责, 因此在生活中会更加注重个人感受。但是这一群体容易受到不良信息的影响, 在面对负面信息时容易产

生负面情绪。同时, 由于 00 后大学生接触网络时间较长, 其对网络上的一些信息非常关注, 因此在心理健康教育工作中不能完全满足学生对于情感上的需求。

(二) 网络环境对 00 后大学生心理健康产生影响在当前新媒体发展迅速的背景下, 00 后大学生更加倾向于通过网络进行交流沟通。但由于网络环境较为复杂、网络信息良莠不齐等因素影响, 00 后大学生在遇到问题时容易出现情绪上的波动。同时, 由于网络信息传播速度较快、信息量大等因素影响, 00 后大学生往往容易受到不良信息的影响。比如在学习中出现了困难、生活中遇到了挫折等问题时, 部分 00 后大学生可能会通过网络平台宣泄自己的负面情绪, 甚至做出不理智行为。因此, 要想提高 00 后大学生心理健康水平, 就必须将网络环境中存在的不良影响降到最低。

(三) 心理健康教育工作中教师队伍建设存在问题随着教育体制改革不断深化和教育规模不断扩大, 高校在心理健康教育方面也取得了一定的成绩。但就目前来说, 高校在心理健康教育工作中教师队伍建设还存在着一些问题。首先是教师队伍结构不合理。目前大部分高校都将心理健康教育工作纳入到课程教学计划当中, 但由于 00 后大学生心理特点等因素影响, 部分高校对大学生心理健康教育工作重视程度不够[2]。其次是教师专业水平有待提高。部分教师虽然具有一定的心理健康教育知识与技能, 但其综合素质还有待提高。比如一些教师在授课时

通常会以自我为中心进行讲授,教学方式比较单一等[3]。

(四) 00 后大学生自我认知能力有待提升 00 后大学生具有较强的自尊心和自信心。在现实生活中一旦受到挫折或他人恶意评价时往往会出现自卑、消极等情绪[4]。因此,在 00 后大学生心理健康教育工作中应充分发挥学生的主体作用,帮助学生增强自信心和自尊心。同时在心理健康教育工作中应充分利用学生的情感特征开展相应教学活动[5]。

三、自媒体时代下大学生心理健康教育模式的构建

网络技术的发展为自媒体的诞生提供了土壤,人们可以借助互联网平台发布自己的日常生活,并与其他人进行互动交流。随着网络技术的不断发展,自媒体时代已经到来。自媒体的出现不仅为人们提供了便捷的交流平台,还为心理健康教育带来了新的挑战。因此,在对 00 后大学生进行心理健康教育时,要充分利用自媒体平台开展心理健康教育活动,从而有效地提高 00 后大学生心理健康水平。

首先,高校要加强对教师和学生群体的网络知识培训,并在日常教学中对学生进行网络知识教育和宣传。其次,教师要加强自身网络知识储备。教师作为大学生学习活动

中的重要参与者,应当不断提高自身素养和专业知识水平,并在教学中积极利用互联网技术进行教学。最后,教师要加强学生网络信息甄别能力培养。由于学生接触的信息渠道较多,因此对大学生进行心理健康教育时要不断加强对学生网络信息甄别能力培养,以避免 00 后大学生在接受教育时受到不良信息影响。教师要不断提升自身专业素养和信息辨别能力,从而在教学中有效地对 00 后大学生进行心理健康教育。

参考文献:

- [1]李晓丽.新媒体时代大学生心理健康教育路径探究——基于积极心理学的视角[J].高教学刊.2021,(21).
- [2]谢旭婧.新媒体语境下大学生心理健康教育路径的创新——评《网络环境下的大学
生心理健康教育》[J].新闻爱好者.2021,(11).后插 1-后插 2.
- [3]张薇.新媒体时代高校大学生心理健康教育探析[J].现代商贸工业.2021,(29).DOI:10.19311/j.cnki.1672-3198.2021.29.036.
- [4]黄恰恰,李小慧,张嘉敏.新媒体环境下短视频应用对高职大学生心理健康的影响研究 --以抖音、快手为例[J].西部素质教育.2020,(14).DOI:10.16681/j.cnki.wcqe.202014035.

Exploration on the mental health education mode of post-00s college students in the Era of We Media

Wang Bingsu

Suzhou University, Suzhou City, Jiangsu Province 215031

Abstract: With the advent of the era of we-media, the mental health education for college students has ushered in new opportunities and challenges. The paper first expounds the psychological characteristics of post-00s college students, then analyzes the problems existing in the mental health education of post-00s college students, and finally puts forward the mental health education model of post-00s college students in the era of we-media, in order to provide reference for the mental health education in colleges and universities. With the vigorous development of higher education in China, the enrollment scale of colleges and universities is constantly expanding, and the post-00s generation has gradually become an important part of college students. Compared with students of other ages, post-00s students have their own characteristics in terms of thinking, learning style, living habits and other aspects. Therefore, targeted measures are needed to be taken in mental health education for post-00s college students.

Key words: we media; post-00s; college students; mental health education