

自媒体时代下大学生心理健康教育模式探究

周臻涓

江西工程学院 江西 新余 338000

[摘要]本文以自媒体为研究背景，从大学生心理健康教育模式的构建入手，分析了自媒体对大学生心理健康教育的影响，并提出了构建高校心理健康教育的新模式。在科技飞速发展的时代背景下，互联网成为了当代大学生获取信息、学习知识、沟通交流的主要渠道。越来越多的大学生对互联网产生了极大的兴趣，利用互联网来了解世界、学习知识、进行各种活动已经成为大学生生活中必不可少的一部分。但是随着自媒体的兴起，大学生在获取信息方面变得更加方便，这也让部分大学生出现了心理问题。同时，自媒体内容繁杂，信息更新速度快，在对大学生进行心理健康教育时，如果没有正确引导，就会导致大学生出现认知偏差等问题。因此，如何构建一个符合当前时代特点且有效的高校心理健康教育模式是值得我們思考 and 研究的。

[关键词]自媒体；大学生心理健康教育；网络信息

[中图分类号] G641 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 1647-9265 (2024)-0033-28 **[收稿日期]** 2024-07-17

近年来，随着我国经济社会的不断发展，高等教育规模不断扩大。越来越多的高校在扩招后也逐渐出现了生源质量下降、学习压力大等问题。尤其是在就业压力如此之大的当下社会中，越来越多的学生出现了就业困难、人际关系紧张等问题。为了适应社会发展需求和高校自身发展需要，培养出具有良好心理素质和健康体魄的大学生成为高校教育工作的重中之重。

一、加强教师队伍建设，提高教师心理素质

要想构建一个符合当前时代特点且有效的高校心理健康教育模式，首先需要建设一支专业素质过硬且具有良好心理素质的教师队伍。由于自媒体的兴起，高校心理健康教育工作的开展需要更多的专业人才来开展。因此，高校需要加强对教师队伍的建设，通过提高教师业务素质来为学生提供良好的学习

环境。同时，高校要加强对教师的心理素质培养，通过心理健康教育培训和讲座来帮助教师不断提高自身的专业知识水平和心理素质。除此之外，高校还要加大对教师心理健康教育意识和能力的培养力度，通过邀请专家学者、优秀校友等来校举办讲座、开展相关培训等方式来提高教师对自媒体时代下大学生心理健康教育工作重要性的认识，增强教师在心理健康教育中的责任意识。

二、强化大学生网络思想政治教育

思想政治教育是对大学生进行心理健康教育的重要途径，而网络信息作为当前大学生获取信息的重要方式，其自身的传播速度快、范围广、内容丰富等特点，为大学生获取信息提供了极大的便利。但是，随着网络信息的不断发展，网络思想政治教育也受到了很大的挑战。网络环境下，大学生对于信息的辨别能力较差，他们更愿意相信自己看

到的而不是自己思考过的信息。因此，高校在对大学生进行心理健康教育时，应该引导大学生树立正确的人生观、价值观和世界观。同时，高校要加强网络安全教育工作，使学生树立安全防范意识；完善网络法律法规，加强网络管理；强化对大学生心理健康教育队伍建设。

三、积极开展心理健康教育实践活动

心理健康教育的目标是要培养出具有良好心理素质和健康体魄的学生。在实施心理健康教育时，高校要积极组织学生参加实践活动，这样不仅能够提高学生的人际交往能力，还能让学生在实践中不断发现自我，从而提高自我价值。学校可以利用组织校园活动的机会来对学生进行心理健康教育。例如，每年学校都会举办各种各样的校园活动，这些活动不仅能够让学生在实践中了解自己，还能通过各种有趣的活动来缓解紧张的学习压力，让学生能够更好地投入到学习中去。除此之外，学校还可以通过举办心理健康教育讲座等方式来提高学生的心理健康水平。例如在每年的新生入学时期，学校都会邀请一些知名心理学家对新生进行心理辅导。

四、搭建大学生心理健康服务平台

通过搭建大学生心理健康服务平台，能够帮助教师及时获取学生的心理动态，做到及时发现、及时帮助，这也是高校对学生进行心理健康教育的重要手段。因此，高校可以利用网络技术搭建一个心理健康服务平台，为大学生提供一个交流、咨询的平台。大学生通过这个

平台可以与教师进行沟通，了解自己的心理动态，并与教师交流、谈心。同时，高校还可以建立一个心理咨询室，为有需要的学生提供服务。另外，高校还可以通过网络来实现师生之间的交流。教师可以利用网络来发布一些有关心理健康知识的文章或视频来引导学生、教育学生。学生也可以利用网络来表达自己内心的想法和问题，例如在网络上进行一些“匿名留言”“匿名投诉”等活动。在这个过程中，教师和学生都需要承担相应的责任。比如教师不能利用网络传播有害信息或发布谣言等。同时，高校还可以通过网络来完成对大学生心理健康的测评工作。

五、利用自媒体，建立全方位的心理健康教育体系

自媒体可以让大学生在生活中随时随地都可以接收到学校里老师们发布的各种心理健康知识，让大学生能更好地了解自己，学会如何调节自己的心理。同时，也能让大学生对自己有一个正确的认知，培养起健全的人格。除此之外，利用自媒体还能让大学生从更多的渠道上获取自己所需要的信息，如各种讲座、各种心理咨询热线等。在网络上大学生可以通过各种途径获取自己所需要的信息，更好地进行自我调节，摆脱心理问题的困扰。

综上所述，利用自媒体进行心理健康教育是一种新形势下开展高校心理健康教育的有效手段。同时，在对大学生进行心理健康教育时也要注意方式方法。正确地运用自媒体可以让心理健康教育变得更加科学有效。同

时在进行心理健康教育时也要注重与其他学科相结合,培养学生多元化思维能力和创新能力,这才是当前高校开展心理健康教育所需要的内容。

六、结语

在自媒体时代,大学生可以通过手机、电脑等多种设备获取信息。与此同时,互联网也为大学生心理健康教育带来了更多的机会。但是,自媒体在带给大学生便利的同时也会使其产生很多心理问题。因此,在进行心理健康教育时,首先要加强对大学生自媒体使用能力的培养,引导学生合理利用自媒体学习知识和信息;其次,要加强对大学生的心理健康教育,利用自媒体提高对大学生的心理健康教育效率和水平;最后,要建立一个科学有效的心理健康教育体系,利用自媒体为学生提供更多优质资源。在整个心理健康教育过程中,高校应坚持以学生为本的理念,创新教学方法、优化教学内容、提高教师综合素质、加强与学生的沟通交流,进而提升高校心理健康教育效果。

Study on the mental health education mode of college students in the Era of "We Media"

Zhou Zhen Juan

Jiangxi Institute of Engineering, Jiangxi Xinyu 338000

Abstract: This paper takes the research background, starts with the construction of college students' mental health education mode, analyzes the influence of we media on college students' mental health education, and puts forward a new model of mental health education in colleges and universities. Under the background of the rapid development of science and technology, the Internet has become the main channel for contemporary college students to obtain information, learn knowledge and communicate. More and more college students have a great interest in the Internet. The use of the Internet to understand the world, learn knowledge and carry out various activities has

参考文献:

- [1]李成,温金梅,夏运梅.新媒体时代大学生心理健康教育创新策略探讨[J].湖北开放职业学院学报.2023,36(15).DOI:10.3969/j.issn.2096-711X.2023.15.007 .
- [2]杨佳茜.新媒体时代大学生心理健康教育课程改革与实践探究[J].新闻研究导刊.2023,14(21).DOI:10.3969/j.issn.1674-8883.2023.21.057 .
- [3]赵鹏.新媒体时代大学生心理健康状况及影响因素研究[J].黑龙江科学.2022,13(14).DOI:10.3969/j.issn.1674-8646.2022.14.048 .
- [4]许晓珊.新媒体时代辅导员心理健康教育效果提升策略[J].现代交际.2020,(11).
- [5]陈永琴,徐红丹.新媒体时代高校积极心理健康教育的挑战与对策[J].教育现代化.2017,(36).DOI:10.16541/j.cnki.2095-8420.2017.36.061 .

become an indispensable part of the life of college students. However, with the rise of we-media, it becomes more convenient for college students to obtain information, which also makes some college students have psychological problems. At the same time, the content of "we media" is complicated and the information update speed is fast. If the mental health education for college students is not correct guidance, it will lead to cognitive deviation among college students. Therefore, how to construct an effective mental health education model in colleges and universities that conforms to the characteristics of the current era and is worth our thinking and research.

Key words: we media; mental health education for college students; network information