

新媒体环境下高职院校网络心理健康教育的路径创新研究

赵静, 孟圆

陕西财经职业技术学院, 陕西 咸阳 712000

摘 要 : 随着新媒体技术的迅猛进步, 高职院校学生心理健康问题逐渐成为焦点。互联网不仅为学生们提供了广泛的信息资源和便利的沟通平台, 同时也带来了潜在的心理健康挑战。如何利用新媒体环境有效地开展心理健康教育, 成为了教育领域亟待解决的关键议题。本研究选取高职院校的学生作为研究主体, 旨在探讨其在网络空间中的心理需求特征及新媒体对其心理状态的影响, 并据此提出网络心理健康教育的新策略。

关 键 词 : 新媒体环境; 高职院校; 网络心理健康教育; 路径

Research on Path Innovation of Network Mental Health Education in Higher Vocational Colleges Under New Media Environment

Zhao Jing, Meng Yuan

Shaanxi Technical College of Finance and Economics, Xianyang, Shaanxi 712000

Abstract : With the rapid progress of new media technology, the mental health of students in higher vocational colleges has gradually become the focus. The Internet not only provides students with a wide range of information resources and convenient communication platforms, but also brings potential mental health challenges. How to use the new media environment to effectively carry out mental health education has become a key issue in the field of education. This study selects students in higher vocational colleges as the main body of research, aiming to explore the characteristics of their psychological needs in the network space and the influence of new media on their psychological state, and put forward new strategies for network mental health education.

Keywords : new media environment; higher vocational colleges; network mental health education; path

引言

随着新媒体技术的广泛普及, 高职院校学生的学习和生活方式正在经历深刻变革。这种变化也使得学生的心理健康状况变得更加复杂多变。在这样的背景下, 传统的心理健康教育方法显得力不从心, 无法有效应对学生们日益增长的心理需求, 迫切需要进行改革以提升其适应性和有效性。新媒体不仅促进了信息传播方式的变化, 还为心理健康教育带来了新的机遇, 使之能够更加灵活高效地开展。

一、高职院校学生的网络心理需求

(一) 积极的心理需求

在新媒体环境下, 高职院校的学生对于网络的心理需求主要表现为正面效应, 具体涵盖了对知识的追求、情感的支持以及自我价值的实现。作为信息传递的关键渠道之一, 互联网不仅为学生们提供了丰富多样的即时学习资料, 还极大地满足了他们探索

未知世界的内在渴望, 从而激发了更强的学习热情与好奇心。此外, 网络空间以其独特的互动特性, 构建了一个可以让学生自由分享情绪体验的平台, 在这里通过与其他同学、教师乃至更广泛社会成员之间的沟通交流, 有效增强了个体的社会融入感, 并有助于减轻因孤独或社交障碍所带来的负面情绪。更重要的是, 网络世界给年轻人创造了更多展示个人才华、表达独特个性并最终达成个人目标的机会; 通过参与各种形式的在线活动, 帮助他们

项目来源: 陕西省职业技术教育学会 2024 年度职业教育教学改革研究课题

课题名称: 新媒体环境下高职院校网络心理健康教育的路径创新研究

项目编号: 2024SZX151

作者简介:

赵静 (1984.09=), 女, 汉族, 硕士, 副教授, 研究方向: 思政;

孟圆 (1997.10=), 女, 汉族, 硕士, 助教, 研究方向: 思政。

树立起积极向上的自我形象，增强自尊心及内心的幸福感^[1]。

（二）发泄的心理需求

随着学业负担和生活挑战的不断增加，高职院校的学生倾向于利用互联网作为情绪释放的一种方式，这已成为一种普遍趋势。网络平台为他们提供了一个可以自由表达个人感受的空间，在这里，通过语言交流与情感分享，学生们能够暂时缓解内心的紧张感，从而获得一定程度的心理安慰。此外，网络空间以其娱乐性和虚拟互动性，为学生提供了将消极情绪转化为积极心理能量的机会，有助于缓解压力和焦虑。同时，由于网络具备即时通讯与匿名交流的特点，使得学生更愿意在此环境中倾诉自己的困扰，进而减轻了情感上的负担。然而值得注意的是，如果没有正确的引导，这种对网络环境的情感依赖可能会演变成过度依赖的问题，甚至导致诸如情感疏离或现实生活适应能力下降等不良后果^[2]。

（三）逃避现实的心理需求

针对学业、家庭关系及社交等多方面现实挑战，部分高职院校的学生展现出显著的逃避倾向。这种现象背后反映了学生面对生活压力时感到无力和缺乏有效应对策略的心态。互联网因此成为了这些学生寻求心理慰藉的重要平台。在这样一个虚拟空间里，他们能够暂时抽离日常生活中的烦恼，通过参与各类在线活动以缓解内心的不安与焦虑情绪。网络所提供的匿名性和多元化的交流环境，为学生们提供了一个暂时的心灵避难所，帮助他们在一定程度上屏蔽了外界的压力源，获得短暂的情绪释放。不过，尽管这种逃避机制能够在短期内起到减压作用，但如果长期依赖网络作为应对现实生活难题的主要手段，则可能会削弱个体适应实际环境的能力，导致问题累积，甚至可能引发孤独感和网络成瘾等问题，进而对个人的心理健康造成更为严重的不利影响^[3]。

（四）虚拟化自我满足的心理需求

在新媒体时代背景下，高职院校的学生表现出显著的虚拟自我满足心理倾向。他们通过创建个人网络形象、参与在线交流以及获得他人的注意，在数字空间里寻找自我认同和价值感。这种需求的实现途径多样，比如，借助社交媒体上的点赞与评论来感受被认可，或是通过加入线上社区或参与网络活动来体验归属感及团体身份。虚拟环境下的自我实现不仅为学生提供了一个超越现实世界的心理支持系统，也为他们搭建了一个可以自由表达个性和展示自我的平台。然而，若过度依赖于这样的虚拟满足，则可能削弱他们在现实生活中的自我认同感，使他们在实际生活中难以找到相应的价值和成就感，从而产生孤独感和心理失衡，这对他们的心理健康成长构成潜在威胁^[4]。

二、新媒体环境对高职院校学生心理健康的影响

（一）积极的心理影响

在新媒体环境下，高职院校学生的心理健康获得了显著的正面促进作用，这一现象体现在多个维度。首先，借助于新媒体平台的便利性，学生能够更加高效地获取关于心理健康的资讯和服务资源。通过快速传播和接收信息的过程，学生们提高了对自己心理状态的认识，从而可以更积极主动地面对心理问题，并及时

采取相应的解决措施。其次，新媒体为学生提供了一个多元化的自我表达舞台，使他们能够通过创作与互动来抒发情感、展现个性，这种自由表达的机会有助于增强学生的心理韧性，提升其适应外界变化的能力，同时也有助于减轻压力和焦虑感。除此之外，新媒体还极大地扩展了学生的社交网络，丰富了人际沟通的方式。

（二）消极的心理影响

虽然新媒体为高职院校学生提供了心理发展的新途径，但其潜在的负面影响同样值得关注。首先，互联网上无序且海量的信息流容易使学生产生信息过载感，尤其是频繁接触负面或刺激性强的内容可能会加剧学生的心理压力，甚至诱发焦虑或抑郁情绪。其次，在新媒体构建的虚拟社交环境中，点赞、评论等互动机制无形中促使学生与他人进行比较，当个人获得的认可度低于预期时，易产生自卑或挫败的情绪反应，进而影响个体的自尊心。此外，长时间沉浸在虚拟网络空间中还可能使学生与现实世界之间的联系减弱，使得他们在实际生活中的社交技巧退化，逐渐形成一种孤立无援的心理状态^[5]。

三、新媒体环境下高职院校网络心理健康教育的创新路径

（一）构建多元化心理健康教育平台

在当今的新媒体时代，高职院校应当积极运用新媒体技术，建立一个多元化的心理健康教育体系，以便更有效地满足学生的心理需求。首要的是，该平台能够汇集心理健康知识的普及资料、在线心理咨询渠道、情绪管理训练以及压力缓解策略等多方面内容，并通过文本、视频和音频等多种形式向学生提供便捷的心理健康服务。比如，定期分享由心理学专业人士制作的短视频，旨在帮助学生认识常见的心理问题及其处理方法；开设线上课程，指导学生掌握情绪调控与自我调节的技能。除此之外，还可以设计模拟情境体验环节，让学生们在虚拟环境中练习解决问题的能力，从而增强他们面对现实挑战时的心理素质。

为了提高平台的互动性，建议开发在线问答和情感交流等功能模块。这些功能允许学生以匿名方式提交个人的心理问题，从而获得专业心理咨询师或同龄人的支持与鼓励。另外，该平台还可以提供一系列自我评估工具，比如心理健康状况调查表及情绪水平测试等，旨在帮助学生更深入地理解自身的情绪状态，并基于评估结果向他们推荐适合的心理调适课程。最后，平台应当加强与校内心理健康服务团队以及外部专业心理咨询机构的合作，定期组织线上讲座和交流活动，确保心理健康教育内容更加贴合学生的实际需要，进而提升他们的心理韧性和应对挑战的能力^[6]。

（二）提升教师的媒介素养与心理健康教育能力

在当今新媒体迅速发展的背景下，高职院校的教师不仅需拥有扎实的专业知识，还应当具备较高的媒介素养及心理健康辅导能力，以更好地促进学生的心理健康发展。为此，学校应定期为教师提供专业的心理健康教育培训和媒介素养提升课程，使他们能够掌握新媒体工具的应用技巧，并学会如何利用这些平台进行

有效的心理健康教育。比如，通过参与在线培训项目，教师可以学习到如何运用社交媒体、直播服务以及短视频等形式来进行心理支持与情绪管理。此外，教师应当积极利用新媒体平台与学生构建有效的互动桥梁，并持续关注学生的心理健康状况。通过诸如微信群、网络论坛等途径，教师能够及时掌握学生的情绪变化和心理需求，进而提供个性化的指导与支持。例如，可以定期举办在线心理健康研讨会及交流活动，分享情绪管理技巧及相关案例分析，同时激励学生勇于表达个人遇到的心理挑战，以此加强其自我认知能力和情感调节技巧。最后，还可以采取线上问卷调查或匿名反馈等形式收集学生对于心理服务的需求及建议，据此调整并优化教学方法，确保心理健康教育措施更加精准有效^[7]。

（三）优化心理健康教育内容

在新媒体时代背景下，心理健康教育的内容应当更加贴合学生的实际需要和生活经历，强调其实用性、趣味性和互动性。首要的是，教育材料可以通过结合学生日常面对的心理挑战，利用案例研究与情境再现等方法，使学生能够更直接地理解并掌握心理调节技巧。比如，通过分析学业压力或人际交往矛盾的典型实例，展示有效的情绪管理及心理调适策略，并让学生参与模拟不同情况下的心理应对练习，以此增强他们的实际适应能力。再者，鉴于新媒体平台传播特性，心理健康教育资源应力求简洁明了且富有互动性。采用短视频、图文混排以及互动测试等形式，可帮助学生在短时间内获取关键信息。具体来说，精简有力的视频内容可以针对焦虑症、高压状态等普遍存在的心理问题，在几分钟内提供解决办法或自我调整建议，使学生能快速找到适合自己的应对措施。此外，诸如情绪自评量表、心理健康状况速测之类的互动评估工具，有助于学生更好地认识自身情绪波动，并指导他们选取合适的调节手段。最终，教育内容的设计还需注重个性化和多样性，鼓励学生根据个人需求挑选适合的心理健康学习项目或活动^[8]。

（四）推进心理健康教育的个性化发展

在新媒体环境下，高职院校开展心理健康教育拥有了更多实现个性化发展的机遇。借助大数据技术，教育机构能够更加精准地识别学生的心理需求及潜在问题，并据此实施有针对性的干预措施。通过运用各种数据收集工具，学校可以从学生的学习行为、社交活动以及情绪变化等多个角度获取信息，从而为每位学生设计出符合其个人特点的心理支持计划。比如，系统可以根据

学生在学习过程中遇到的压力情况及其情绪状态，推荐相应的心理调节策略或提供相关的在线辅导资料。此外，人工智能技术的应用促进了心理健康教育向个性化方向的发展。学校能够开发出具备自我调节与情绪管理功能的定制化心理健康教育资源。这类资源不仅能够自动识别学生的情绪状态，还能够基于评估结果推荐相应的课程和活动。比如，借助智能心理测评工具，学生可以在线完成心理健康状况的自我评价，系统随后根据个人情况自动提供适合的心理调适方案，如焦虑缓解练习、情绪控制技巧等。这样的方式增强了教育内容的针对性，并为学生提供了即时有效的心理援助^[9]。

（五）强化学生心理健康的网络自我管理能力

学生心理健康的维护，不仅在于学校提供的教育资源和支持体系，还极大地依赖于个人的积极性与自我调适能力。教育机构应当利用新媒体渠道，鼓励学生掌握心理健康自助技巧，比如压力管理、情绪调控以及增强心理韧性的方法。通过开发一系列微型课程、互动视频及在线交流活动，学校能够有效地传授给学生实用的心理调适策略。例如，简洁有力的教学视频可以指导学生识别造成压力的因素，并学会运用冥想和深呼吸等放松技术来减轻焦虑感，从而提升他们自主管理和疏导情绪的能力。另外，学校能够规划一系列在线心理健康教育项目，旨在加强学生识别网络信息真伪的能力，并提高他们在海量信息面前做出健康决策的自觉性。此过程中，学校应当指导学生学习如何辨别网络空间中消极情绪、不实消息及有害言论的影响，从而促进其批判性思考能力的发展，使他们更加理智地处理网络上的心理健康议题。此外，课程内容还可以鼓励学生设立个人心理健康目标，利用自我观察与记录心情波动等方法来持续关注和调整自己的心理状态^[10]。

四、结语

新媒体环境给高职院校的心理健康教育带来了独特的发展机遇，同时也带来了一系列挑战。通过有效利用现代媒体技术来构建多样化的心理健康教育平台，可以使学生享受到更加方便且个性化的心理援助服务。此外，加强教师在媒介素养及心理健康教育技能方面的培训，能够确保教学内容既精准又高效。针对学生的实际需求和兴趣点调整心理健康教育的内容，不仅提升了教育的实用性和吸引力，也进一步增强了其社会影响力和实际效果。

参考文献

- [1] 续伟. 新媒体环境下高职院校大学生心理健康教育策略 [J]. 新课程研究, 2024, (18): 27-29.
- [2] 陈峙, 龚连元. 新媒体环境下高职院校大学生心理健康问题与干预策略研究 [J]. 新闻研究导刊, 2024, 15(03): 56-58.
- [3] 平雪花. 高职院校网络心理健康教育的特征与模式构建 [J]. 数据, 2023, (03): 242-243.
- [4] 聂述文. 高职院校网络心理健康教育体系构建研究 [J]. 公关世界, 2022, (04): 108-109.
- [5] 郑淑洁. 新媒体环境下加强高职院校学生心理健康教育探究 [J]. 中国多媒体与网络教学学报 (中旬刊), 2022, (02): 150-153.
- [6] 宋伟. 新媒体环境下加强高职学生心理健康教育探究 [J]. 船舶职业教育, 2023, 11(06): 60-62.
- [7] 梁宁. 新媒体环境下高职院校提升心理育人质量的路径研究 [J]. 中国多媒体与网络教学学报 (中旬刊), 2021, (09): 123-125.
- [8] 李欢. 新媒体环境下高职学生心理困境与应对——以成都职业技术学院为例 [J]. 创新创业理论与实践, 2021, 4(05): 135-136+139.
- [9] 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.
- [10] 武皓, 毛霞飞, 卞彩侠, 等. 新媒体环境下高职院校德育工作的新形势探析 [J]. 新闻研究导刊, 2023, 14(13): 172-174.