

自媒体时代大学生心理健康教育的优化策略

史科蕾¹, 徐润知²

1. 山东女子学院, 山东 济南 250300

2. 山东师范大学附属中学, 山东 济南 250300

摘 要 : 随着自媒体时代的到来, 大学生心理健康教育面临着新的机遇与挑战。自媒体平台普及为大学生提供了便捷的信息获取渠道和表达空间, 但也带来了虚拟社交导致的人际关系问题、网络沉迷引发的学习压力以及价值观念误导带来的就业压力等心理困扰, 传统的心理健康教育模式在应对这些问题时显得力不从心, 亟需优化与创新。对此, 本研究从自媒体时代大学生心理健康教育的现状出发, 分析了当前教育体系中存在的困境, 提出了“融合创新、专兼结合、线上线下、协同合作”的优化策略, 有助于大学生的全面发展, 也为高校心理健康教育的创新提供了理论支持和实践参考。

关 键 词 : 自媒体时代; 大学生; 心理健康教育

Optimization Strategies for College Students' Mental Health Education in the Self-media Era

Shi Kelei¹, Xu Runzhi²

1. Shandong Women's University, Jinan, Shandong 250300

2. High School Attached To Shandong Normal University, Jinan, Shandong 250300

Abstract : With the advent of the self-media era, college students' mental health education is faced with new opportunities and challenges. The popularization of self-media platforms has provided college students with convenient information access channels and expression spaces. However, it has also brought about psychological problems such as interpersonal relationship issues caused by virtual social interaction, study pressure triggered by internet addiction, and employment pressure resulting from misguidance of values. The traditional mental health education model seems insufficient in dealing with these problems and urgently needs optimization and innovation. In this regard, starting from the current situation of college students' mental health education in the self-media era, this study analyzes the difficulties existing in the current education system and proposes the optimization strategies of "integration and innovation, combination of full-time and part-time, online and offline, and collaborative cooperation", which is conducive to the all-round development of college students and provides theoretical support and practical reference for the innovation of mental health education in colleges and universities.

Keywords : self-media era; college students; mental health education

一、自媒体时代大学生心理健康教育的困境

(一) 大学生心理求助意识淡薄

首先, 社会文化对心理健康问题的忽视和误解是大学生心理求助意识淡薄的重要原因。在传统文化中, 心理健康问题常被视为“隐私”或“羞耻”的话题, 这种观念在部分大学生群体中仍然存在。^[1]他们担心寻求心理帮助会被贴上“心理有问题”的标签, 甚至可能受到周围人的误解或歧视。这种标签化效应使得许多大学生在面对心理困扰时选择沉默, 而非主动求助。其次, 高校心理健康教育的不足也加剧了这一问题。尽管近年来高校对心理健康教育的重视程度有所提高, 但整体而言, 心理健康教育的普及和宣传仍然不够深入。许多大学生对心理健康问题缺乏正确认识, 对心理咨询的作用和意义也存在误解。最后, 自媒体时代的信息过载和碎片化传播也在一定程度上影响了大学生的心理求

助意识。^[2]在自媒体平台上, 关于心理健康的内容良莠不齐, 部分信息可能夸大心理咨询的风险或效果, 甚至传播错误的认知。这种信息环境使得大学生对心理健康问题的判断更加复杂, 他们可能因为对心理咨询的不信任或误解而拒绝寻求帮助。

(二) 高校教师心理疏导压力大

在自媒体时代, 高校教师在心理健康教育中的角色变得更加重要, 但同时也面临着巨大的心理疏导压力。^[3]随着大学生心理问题的多样化和复杂化, 高校教师不仅要承担繁重的教学任务, 还需兼顾学生的心理健康教育工作。这种多重身份的叠加使得教师在心理疏导过程中常常感到力不从心。一方面, 高校教师在心理疏导方面缺乏系统的专业培训。心理健康教育是一项专业性极强的工作, 需要具备心理学知识和实践经验。然而, 许多高校教师并非心理学专业出身, 他们往往通过短期培训或自学来掌握相关技能, 知识储备的不足使得他们在面对学生复杂心理问题时, 难

以提供有效的帮助，甚至可能因为方法不当而加重学生的心理困扰。^[4]另一方面，高校教师在心理疏导过程中需要投入大量时间和精力。自媒体时代，大学生的心理问题呈现出多样性和隐蔽性特征，在遇到心理困扰时，倾向于通过社交媒体表达情绪，而不是主动寻求专业帮助。高校教师在这种情况下，既要关注学生的心理健康状态，又要花费大量时间与学生进行沟通和疏导，这种高强度的工作状态容易导致教师身心疲惫，甚至产生职业倦怠感。

（三）危机评估干预机制不完善

首先，高校在心理健康教育中缺乏系统化的危机评估体系，未能建立科学的预警指标和评估标准。^[5]许多高校的心理健康教育工作停留在表面，缺乏对学生的心理状态进行深入分析和动态监测的能力。其次，危机干预措施的及时性和有效性不足。在面对突发事件或学生心理危机时，部分高校缺乏专业的干预团队和科学的干预方案，导致干预工作滞后或流于形式。此外，危机干预机制的联动性较差，学校、家庭和社会之间的信息沟通不畅，难以形成合力。最后，危机干预机制的资源配置不合理，部分高校缺乏专业的心理咨询师和心理干预设备，难以满足学生的心理健康需求。^[6]

二、自媒体时代大学生心理健康教育的优化策略

（一）融合创新：转变心理健康教育工作理念

1. 从“问题导向”向“发展导向”转变

传统的心理健康教育往往聚焦于解决学生的心理问题，这种“补救式”的教育模式容易使学生对心理健康教育产生排斥心理，甚至认为只有“有问题”的学生才需要接受心理辅导。而“发展导向”的理念强调心理健康教育的预防性和发展性，关注学生的心理成长和潜能开发。通过帮助学生认识自我、接纳自我、提升自我，心理健康教育能够更好地促进学生的全面发展，从而减少心理问题的发生。

2. 从“单向传授”向“双向互动”转变

在自媒体时代，大学生获取信息的渠道更加多样，思维更加活跃，传统的单向传授模式难以激发他们的学习兴趣和参与热情。因此，心理健康教育需要更加注重互动性和参与性，通过案例分析、角色扮演、团体活动等方式，引导学生主动参与心理健康教育过程，从而增强教育的实效性。^[7]

3. 从“单一形式”向“多元融合”转变

自媒体时代的大学生生活在一个高度信息化和多元化的环境中，他们对心理健康教育的需求也更加多元化。传统的心理健康教育往往局限于课堂教学或心理咨询，形式单一，难以满足学生的个性化需求。^[8]因此，心理健康教育需要融合多种教育形式，如线上课程、短视频教学、网络心理咨询等，通过多元化的方式为学生提供便捷、灵活的心理健康教育资源。同时，心理健康教育还可以与思想政治教育、职业发展教育等相结合，形成多维度的教育体系，从而更好地满足大学生的综合需求。

4. 从“个体关注”向“群体赋能”转变

传统的心理健康教育往往以个体为单位，关注单个学生的心理

问题，而忽视了群体层面的心理健康需求。而在自媒体时代，大学生的社交方式和价值观念受到网络环境的深刻影响，群体层面的心理健康问题日益凸显。因此，心理健康教育需要更加注重群体层面的赋能，通过开展心理健康讲座、主题班会、朋辈互助活动等，帮助学生建立积极健康的心理状态，增强群体的凝聚力和抗压能力。^[9]

（二）专兼结合：加强心理健康教育队伍建设

首先，高校需要注重心理健康教育专职队伍的专业化建设。专职心理健康教育工作者是心理健康教育的核心力量，他们需要具备扎实的心理学理论基础、丰富的实践经验和较强的职业素养。^[10]高校可以通过引进心理学专业背景的教师，优化心理健康教育队伍的结构。同时，定期组织心理健康教育工作者参加专业培训和学术交流，提升其专业能力和工作水平。其次，高校可以探索兼职心理健康教育队伍的建设模式。兼职队伍可以包括心理咨询师、心理医生、辅导员等，他们能够为大学生提供多元化的心理健康支持。兼职队伍的优势在于能够灵活调配资源，满足不同学生群体的心理健康需求。例如，辅导员作为学生日常生活的引导者，可以及时发现学生的心理问题，并与专职心理健康教育工作者协同合作，为学生提供早期干预。此外，高校还可以邀请校外心理健康专家或心理咨询师参与心理健康教育工作，为学生提供更专业的心理支持。第三，高校需要注重心理健康教育队伍的协同合作机制。无论是专职还是兼职队伍，只有形成有效的协同合作机制，才能充分发挥队伍的整体效能。高校可以通过建立心理健康教育工作小组，定期组织心理健康教育工作者进行工作研讨和案例分析，提升团队协作能力。^[11]最后，高校需要注重心理健康教育队伍的激励机制。无论是专职还是兼职队伍，只有充分调动其工作积极性，才能提升心理健康教育工作的质量。高校可以通过设立心理健康教育专项奖励基金，对表现突出的心理健康教育工作者进行表彰和奖励。同时，高校还可以通过优化心理健康教育工作者的工作环境和职业发展路径，增强其工作满意度和职业归属感。

（三）线上线下：建设全方位的心理健康教育服务体系

在自媒体时代，大学生心理健康教育需要充分整合线上与线下的资源，构建全方位的心理健康教育服务体系，以满足大学生多样化、个性化的心理健康需求。线上与线下相结合的模式不仅能够扩大心理健康教育的覆盖面，还能提升服务的精准性和实效性，为大学生提供更加便捷、灵活的心理支持。^[12]首先，线上平台可以作为心理健康教育的重要载体。通过开发专业的心理咨询平台，大学生可以随时随地获得心理咨询服务。这些平台可以提供24小时在线心理咨询、心理测评、心理知识普及等功能，帮助大学生及时发现和解决心理问题。同时，线上平台还可以通过大数据分析，了解大学生的心理状态变化，为心理健康教育提供科学依据。^[13]例如，基于DeepSeek技术的智能心理咨询平台，能够通过自然语言处理和大数据分析，为学生提供个性化的心理建议。DeepSeek等人工智能技术有效打破了时间和空间的限制，能够为学生提供即时的心理支持，从而缓解他们的焦虑和压力。其次，线下服务是心理健康教育的重要补充。线下心理咨询能够为

大学生提供面对面的交流和情感支持，帮助他们更好地理解和解决心理困扰。学校可以通过设立心理咨询室、开展心理讲座和团体活动等方式，为大学生提供更加个性化、深入的心理服务。通过线上线下相结合的方式，学校可以构建起一个全方位的心理健康教育服务体系，为大学生提供更加全面、灵活的心理支持。这种模式不仅能够提升心理健康教育的效率和效果，还能够帮助大学生更好地适应自媒体时代的心理挑战，促进他们的健康成长和全面发展。

（四）协同合作：创造“家校社”三位一体的心理育人环境

在自媒体时代，大学生心理健康教育需要构建一个全方位、多层次的支持体系，其中“家校社”三位一体的心理育人环境尤为重要。^[14]这种协同合作模式能够整合家庭、学校和社会三方资源，形成合力，为大学生心理健康发展提供全面支持。首先，家庭是大学生心理健康教育的第一道防线。家长需要关注子女的心理状态，及时发现潜在问题，并与学校保持密切沟通。然而，许多家长对心理健康教育的重视程度不足，缺乏科学的指导方法。因此，学校可以通过开展家长心理健康教育讲座、建立家长心理支持平台等方式，帮助家长提升心理健康意识，掌握科学的教育方法。其次，学校是大学生心理健康教育的核心场所。高校需要建立完善的心理健康服务体系，包括心理健康课程、心理咨询、心理危机干预等。同时，学校还应加强与家庭的沟通，通过家访、家长会等形式，及时向家长反馈学生心理状态，共同制定解决方案。再者，社会是大学生心理健康教育的重要补充力量，

企业、媒体、社区等社会力量可以通过多种方式参与大学生心理健康教育。总之，“家校社”三位一体的心理育人环境强调三方的协同合作，通过信息共享、资源整合、责任共担，形成一个闭环的心理健康教育支持网络。^[15]家庭、学校和社会需要定期沟通，共同制定心理健康教育计划，并根据实际情况进行动态调整。同时，三方还需要共同关注学生的心理状态变化，及时发现和解决潜在问题，避免因单一环节的疏忽而导致心理问题的恶化。

三、结束语

综上所述，在自媒体时代，大学生心理健康教育的优化策略不仅是对现有问题的回应，更是对未来教育模式的探索与创新。通过融合创新的工作理念、专兼结合的队伍建设、线上线下结合的服务体系以及“家校社”协同合作的育人环境，大学生心理健康教育正在向着更加科学化、系统化和人性化的方向发展。未来，随着技术的不断进步和教育理念的持续更新，大学生心理健康教育将面临更多的机遇与挑战。高校需要进一步探索如何将新技术、新媒体与心理健康教育相结合，构建更加智能化、个性化的心理健康教育服务模式。同时，也需要进一步加强心理健康教育的理论研究与实践探索，推动心理健康教育从“问题导向”向“发展导向”转变，从“被动应对”向“主动预防”转变，更好地满足大学生的心理发展需求，助力他们在自媒体时代健康成长，实现自我价值。

参考资料

- [1] 何顺发. 大学生就业心理问题分析及干预机制探究 [J]. 就业与保障, 2024(04).
- [2] 袁述文; 张世懂. 新时代大学生积极心理品质的培育与提升路径 [J]. 哈尔滨职业技术学院学报, 2024(01).
- [3] 张丽娜. 自媒体时代大学生的心理健康问题及解决策略 [J]. 鞍山师范学院学报, 2023(04).
- [4] 曲艺. 自媒体对高校学生心理健康影响探讨——以抖音为例 [J]. 现代商贸工业, 2022(23).
- [5] 杨小东; 魏雪梅; 张婷婷. 自媒体时代大学生心理健康教育面临的机遇、挑战及优化策略 [J]. 广东石油化工学院学报, 2022(02).
- [6] 俞国良; 邵蕾. 成长咨询: 提供适合学生发展需要的心理健康教育 [J]. 中国人民大学教育学报, 2022(01).
- [7] 赵芳; 张少怡. 新媒体环境下大学生心理健康教育改革创新 [J]. 品位·经典, 2021(19).
- [8] 梁宏亮. 重大突发事件下大学生群体心理应激特征及干预疏导策略 [J]. 高校辅导员, 2021(05).
- [9] 谭晓兰. 从“危机干预”到“抗逆力培养”——高校心理健康教育工作新范式 [J]. 高校辅导员, 2019(04).
- [10] 马建青; 杨肖. 心理育人的内涵、功能与实施 [J]. 思想理论教育, 2018(09).
- [11] 杨小东; 魏雪梅; 张婷婷. 自媒体时代大学生心理健康教育面临的机遇、挑战及优化策略 [J]. 广东石油化工学院学报, 2022(02).
- [12] 马亚梅. 浅谈自媒体时代大学生心理健康教育的形势 [J]. 才智, 2017(21).
- [13] 张莹瑞; 肖英霞. 自媒体时代大学生心理健康教育的形势与对策 [J]. 江苏科技信息, 2015(31).
- [14] 苏涓; 胡珊. 自媒体时代青少年自愿性辍学一例 [J]. 校园心理, 2021(06).
- [15] 薛丽敏; 王宇航. 自媒体时代师道尊严的偏移与重振 [J]. 通化师范学院学报, 2021(05).