

新媒体环境下高校大学生心理健康教育探析

张英睿¹ 王欣²

1 赤峰学院资源环境与建筑工程学院，内蒙古赤峰市，024000；

2 赤峰学院教务处教务管理科，内蒙古赤峰市，024000；

摘要：在数字化时代，大学生的生活方式和学习方式发生了深刻变化，新媒体作为信息传播的重要工具，既为大学生提供了便利的心理健康服务和心理疏导平台，也带来了诸多心理压力和负面影响。本研究主要目的在于深入探讨新媒体环境下高校大学生心理健康教育的现状、问题与对策。通过分析新媒体对大学生心理健康的影响，结合相关政策与案例，提出一系列切实可行的教育策略与方法。

关键词：新媒体；大学生；心理健康教育

DOI：10.64216/3080-1494.25.09.078

序言

高校心理健康教育不仅关乎学生的个人成长，也影响到人才培养质量和社会稳定。我国陆续出台相关政策，2017年颁布的《国务院办公厅关于加强学生心理健康教育的指导意见》和2020年颁布的《教育部关于加强和改进普通高等学校心理健康教育工作的意见》都明确要求高校健全心理健康教育体系，提升心理健康服务水平，为大学生提供全面、科学的心理支持。在新媒体环境下，大学生获取信息的方式发生了深刻变化，网络资源的便利性和互动性为心理健康教育提供了新的机遇，但是虚假信息的传播、网络暴力和社交媒体焦虑等问题也对大学生心理健康构成了挑战。本次研究主要探讨新媒体环境下加强大学生心理健康教育的意义，以期为高校心理健康教育工作提供参考和实践指导。

1 新媒体环境下加强大学生心理健康教育的意义

1.1 促进大学生全面发展的重要环节

心理健康教育不仅关注个体的情绪调节，还涵盖自我认知、人际交往、抗压能力等多个方面，是促进大学生全面发展的重要一环。良好的心理素质有助于学生形成健康积极的生活态度，提高适应社会的能力，为今后的职业生涯和社会生活奠定坚实基础。在新媒体环境下，信息获取的便捷性使得大学生能够接触到更多心理健康知识，大学生利用线上心理课程、心理测试、社交媒体互动等方式能够提升自我认知和心理调适能力。但是新媒体带来的信息过载、虚假信息传播等问题，也对大学生心理健康造成不良影响。所以高校应积极探索如何

利用新媒体优化心理健康教育体系，为大学生提供科学、系统的心健指导，助力其全面发展。

1.2 提高大学生明辨是非能力的基础

当前网络谣言、极端言论、情绪化传播等现象层出不穷，容易影响大学生的认知和判断能力。大学生正处于世界观、人生观、价值观形成的重要阶段，缺乏足够的社会经验和信息甄别能力，容易受到网络不良信息的误导。心理健康教育不仅涉及个体心理调适，还包括价值观引导和批判性思维培养。通过心理健康教育，大学生可以学会如何理性分析网络信息，避免被极端言论和虚假信息左右，增强自身的心理韧性，提高对负面信息的抵抗力。高校可以利用新媒体平台推送权威心理健知识，开设网络心理素养课程，组织专题讨论，引导学生客观看待社会热点问题，提升独立思考和理性判断能力。并且心理健康教育还能帮助大学生建立正确的自我认知，减少因盲目比较、网络欺凌等带来的心理困扰，提高网络社交的安全意识，使其在新媒体环境中更加理性。

1.3 充实心理健康教育的必然趋势

传统的心理健康教育模式在当前的教育环境中面临覆盖面有限、互动性不足、难以及时响应学生需求等诸多挑战，而新媒体的应用为心理健康教育提供了更广阔的空间，使其内容更加丰富，形式更加多样，传播更加高效。借助新媒体技术，高校可以打破时间与空间的限制，为学生提供更加便捷、个性化的心健支持，从而充实心理健康教育体系。新媒体环境下，心理健康教育可以通过线上线下结合的方式开展，例如建立心理健康在

线平台、开发心理测评工具、利用社交媒体进行心理科普、开展线上心理辅导等，使心理健康教育更加贴近大学生的需求。并且新媒体的互动性和趣味性使心理健康教育更加易于接受。短视频、动画、直播讲座等新媒体手段，可以以生动有趣的方式传播心理健康知识，提升学生的学习兴趣，提高心理健康教育的吸引力和影响力。高校应顺应这一趋势，不断创新心理健康教育模式，充分发挥新媒体的优势，构建更加完善、科学、高效的心理健康教育体系。

2 新媒体环境下高校心理健康教育的问题

2.1 新媒体对大学生价值观的负面影响

新媒体环境下信息传播更加迅速和广泛，大学生能够随时随地获取各种信息。但是由于网络信息的良莠不齐，一些不良价值观也随之渗透，如拜金主义、享乐主义、极端个人主义等。并且网络暴力、虚假信息、网络成瘾等问题，也容易影响大学生的心理健康，导致焦虑、抑郁等情绪问题。社交媒体上的“人设包装”和“完美滤镜”现象，使部分大学生产生焦虑和自卑情绪，甚至形成不健康的自我认知。《2022年中国大学生心理健康发展报告》指出，过度沉迷社交媒体的大学生更容易产生焦虑、抑郁等心理问题，特别是在网络中盲目攀比、遭受网络欺凌或陷入网络谣言时，心理健康状况更易受到影响。并且教育部发布的《关于进一步加强高等学校网络道德和网络安全教育的通知》也强调，大学生应增强对网络信息的辨别能力，防范不良价值观的侵蚀。河北教育部门在2024年针对大学生的心理健康调查中发现，部分学生因长期沉迷短视频平台而导致学业退步、自我评价降低，甚至出现社交退缩现象，严重影响其心理健康发展。

2.2 教师对心理健康教育工作的认知尚不全面

《普通高等学校学生心理健康教育指导纲要》中明确指出，心理健康教育不仅是心理咨询中心的责任，还需要全体教师共同参与。当前，多高校已将心理健康教育纳入课程体系，但部分教师对心理健康教育的重要性认知不足，仍然停留在传统的“心理问题求助”层面，而未能将其视为大学生全面成长的一部分。并且一些教师缺乏专业的心理辅导技能，无法在日常教学和管理中有效识别和干预学生的心理健康问题。尤其是在新媒体环境下，大学生的心理压力来源更为多样化，如网络焦虑、信息过载等，教师若不具备相应的认知和能力，就难以提供有效的心理支持。根据不完全统计，超过60%

的非心理学专业教师认为心理健康教育主要由心理咨询中心负责，自己没有义务介入。并且在某些突发事件中，部分教师因缺乏心理干预培训，未能及时发现并帮助有心理困扰的学生。2023年山东某高校发生一起学生因学业压力导致焦虑崩溃的事件，事发前该生已在课堂上表现出明显的情绪低落，但任课教师未能及时察觉，最终导致严重后果。

2.3 大学生心理健康问题的管理机制尚不完善

当前许多高校的心理咨询服务仍然采用“被动求助”模式，学生只有在遇到严重心理问题时才会主动寻求帮助，而心理干预往往缺乏系统的预警和跟踪机制。并且心理健康教育与其他育人体系的融合度不高，导致心理健康教育无法深入渗透到学生的日常学习和生活中。尤其是在新媒体环境下，心理健康问题的表现形式更加隐蔽，现有的管理机制难以及时发现并干预。《教育部关于加强高校学生心理健康教育工作的意见》强调，高校应建立健全心理健康预警机制，提高心理危机的干预能力。但是现实情况却不尽如人意。2023年湖南某高校曾发生一起因网络欺凌导致学生心理崩溃的事件，该生长期在社交媒体上遭受负面评论，但学校心理健康中心未能及时发现，最终导致严重后果。并且部分高校的心理健康管理机制缺乏与辅导员、宿舍管理人员、学生组织等多方协同合作，导致心理健康教育的落实不到位。

3 新媒体环境下高校学生心理健康教育体系构建原则

3.1 凸显学生的中心地位

在新媒体环境下，高校心理健康教育体系的构建应坚持“以学生为中心”的理念，关注学生的实际需求，尊重学生的主体地位，确保心理健康教育能够真正发挥作用。大学生的心理发展具有较强的个体差异性，所以心理健康教育应当从学生的角度出发，提供多元化、个性化的心支持服务，而不仅仅是单向的心理辅导。《教育部关于加强学生心理健康教育的指导意见》强调，要坚持以学生为本，尊重学生个体差异，提供适应不同需求的心理健康教育服务。比如北京理工大学在心理健康教育改革中设立“心理成长工作坊”，通过小组讨论、心理剧、艺术疗愈等方式，让学生主动参与心理调适，增强自我认同感。并且清华大学、北京大学等高校也已开设心理选修课程，鼓励学生自主选择心理课程，提升心理素养。

3.2 凸显新媒体与大数据的引领作用

《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020年)》提出,要充分利用现代信息技术,创新教育方式,提高教育质量。利用新媒体平台,可以为大学生提供更加便捷、互动和精准的心理健康教育服务。心理健康知识可以通过B站、微博、小红书等平台更加生动、直观地呈现,提升学生的兴趣和参与度。并且大数据分析可以帮助高校精准识别学生心理健康状况,并进行及时干预。比如通过分析学生的在线行为、情绪表达等,可以提前发现潜在的心理健康风险,并提供针对性的心理支持。南京大学利用人工智能技术开发“心理健康大数据分析系统”分析学生在社交平台上的语言情绪、学习数据等,识别心理异常情况,并提供相应的心理疏导。并且某些高校还在心理健康教育中引入虚拟现实(VR)技术,让学生通过虚拟场景体验心理调适方法,提高自我调节能力。

3.3 凸显“防未病”的理念

“防未病”理念源于中医,意指在疾病发生前进行预防和干预。在高校心理健康教育体系中,同样需要强调“预防为主”,而非仅仅在学生出现心理问题后才进行干预。《中共中央、国务院关于加强和改进新形势下的高校思想政治工作的意见》明确指出,要加强心理健康教育的预警机制,提高心理危机干预能力。高校应建立心理健康教育的全方位预警体系,通过定期心理测评、心理普查、日常观察等手段,及时发现学生的心理健康隐患。并且应加强心理健康知识的普及,让学生掌握基本的心理调节技巧,提高自我调节能力,降低心理问题的发生率。河北科技大学就实施了“心理健康四级预警机制”,由心理健康教育中心、辅导员、宿舍管理员和学生骨干共同组成心理观察网络,定期收集学生的心理健康状况,并对存在心理风险的学生进行干预。并且该校还建立了“心理健康档案”,跟踪学生的心理发展动态,确保问题早发现、早干预。

4 新媒体环境下大学生心理健康教育的提升策略

4.1 推进深度融合,建立健全心理健康服务机制

教育部关于加强学生心理健康教育的指导意见明确提出,要建立健全心理健康教育工作体系,推动心理健康教育与思想政治工作、学风建设、职业规划等方面的融合,形成合力。并且《中共中央关于深化教育体制

机制改革的意见》指出,要加强学校心理健康发展服务体系建设,确保每个学生都能获得有效的心理支持。新媒体环境下,大学生面临的心理健康问题日益复杂,单一的心理咨询模式已不能满足学生多元化的需求。所以推进心理健康教育与校园其他育人工作深度融合,建立完善的心理健康服务机制至关重要。这不仅包括设置专门的心理健康教育中心,还应与学工部门、教学部门、辅导员等人员密切协作,构建多层次、全覆盖的心理健康服务网络。同时,学校应通过建立心理健康信息数据库,实施心理健康档案管理,定期开展心理普查和筛查,针对不同需求的学生提供个性化的服务。复旦大学和浙江大学在心理健康服务体系上进行改革,建立了“学工部门+心理中心+辅导员+学生骨干”的四方协作机制,构建了信息共享、问题联动的心理健康支持平台。

4.2 创新教学模式,激发大学生学习心理知识的兴趣

《教育部关于加强学生心理健康教育的指导意见》明确要求,创新心理健康教育的教学方法,开展形式多样、富有吸引力的课程和活动。随着新媒体的普及,大学生的学习方式也发生了巨大变化。传统的课堂教学模式已无法满足现代大学生对于心理健康知识的学习需求,所以创新教学模式成为提升心理健康教育质量的关键。高校可以利用线上课程、MOOC平台、互动式教学等手段,设计生动、有趣的心理健康课程,结合案例分析、角色扮演、心理剧等多样化的教学方式,激发学生学习心理知识的兴趣。并且鼓励学生通过心理咨询、团体活动等方式参与到心理健康教育中,使学生不仅能从理论层面理解心理学知识,还能通过实践提高自我调节能力。北京大学的“心理健康教育选修课”通过情景剧、案例研讨等方式,让学生在参与中学到实用的心理调节技巧。并且南京师范大学通过线上心理课程和线下活动相结合,吸引学生积极参与心理健康教育,提升了学生的兴趣和参与度。

4.3 利用网络媒体,做好形式多样的线上心理健康教育

《教育部关于加强学生心理健康教育的指导意见》提出,要充分利用信息化手段,开发适合学生的线上心理健康教育资源。新媒体环境下,网络已成为大学生获取信息的主要渠道之一,因此利用网络媒体开展线上心理健康教育显得尤为重要。高校应通过微博、微信、B站等平台,发布心理健康知识,定期推送心理测评、心

理辅导等内容，帮助学生了解和解决心理问题。同时，可以举办在线讲座、心理健康直播、问答互动等形式的活动，让学生在轻松愉快的氛围中了解心理学知识，获得心理支持。通过网络平台的互动性和灵活性，高校能够及时掌握学生的心理健康状况，并进行个性化干预。华东师范大学通过“心理健康云平台”，实现了心理健康教育的线上化，学生可以通过该平台进行在线咨询、心理测试、观看心理讲座等，突破了时间和空间的限制。并且武汉大学与心理健康教育机构合作，利用新媒体平台开展“心理健康网络讲座”，为学生提供方便、灵活的学习途径。这些案例展示了利用网络媒体的优势，为学生提供高效、便捷的心理健康教育服务。

4.4 加强心理健康教育与学业辅导的结合

《中共中央关于深化教育体制机制改革的意见》指出，教育应注重学生的全面发展，心理健康教育应与学业辅导、职业规划等密切结合。大学生的心理健康与学业压力密切相关，尤其是在高年级的学生中，学业负担、就业压力和未来规划等因素常常成为心理问题的根源。所以将心理健康教育与学业辅导结合起来，帮助学生在学业上解决实际问题、缓解心理压力，是提升心理健康教育效果的重要途径。学校可以在学业辅导过程中加入心理健康教育元素，帮助学生制定合理的学习计划、提升时间管理能力，减轻考试焦虑、学业压力等问题。并且心理健康教育可以与职业规划、实习经验等结合，帮助学生形成健康的心理预期，积极应对未来的挑战。清华大学通过“心理辅导与学业规划”相结合的方式，组织学术辅导老师与心理健康教育专家合作，为学生提供心理辅导与学业指导并行的服务，帮助学生缓解学业压力。并且北京师范大学的学业辅导中心也引入心理健康教育内容，帮助学生在面对学业困难时，保持积极的心理态度，从而减少由于学业压力引发的心理问题。

4.5 完善心理危机干预与应急机制

《教育部关于加强学生心理健康教育的指导意见》明确要求，高校应建立心理危机干预机制，及时处理学生的突发心理危机事件。高校应建立完善的心理危机干预与应急机制，确保在学生心理危机发生时，能够迅速采取措施，减少其对学生心理和学业的影响。心理危机干预机制应包括预警机制、干预机制和评估机制，通过定期开展心理健康普查，及时发现有潜在心理危机的学生，结合辅导员、教师、心理咨询师等多方力量，对学生进行个性化的干预。在应急机制方面，高校应建立快

速反应团队，包括心理咨询师、社会工作者、校医等，确保在学生出现心理危机时能够提供及时的帮助。浙江大学在心理危机干预方面建立了“三级预警机制”，通过学业、生活、心理三大方面的数据收集和分析，实时监控学生心理健康状况，并根据评估结果进行早期干预。并且广州大学也在近年来加强了心理危机干预的应急响应机制，制定了详细的应急处置流程，确保在发生心理危机时能够迅速作出反应。这些举措有效提升了高校应对心理危机的能力，减少了严重心理问题的发生。

5 新媒体环境下大学生心理健康教育的保障措施

5.1 完善政策支持与法规保障

高校应加强与国家和地方政府相关政策文件的对接，确保心理健康教育工作有明确的政策依据和法律保障。可以参照《教育部关于加强学生心理健康教育的指导意见》和《中共中央关于深化教育体制机制改革的意见》，制定和完善本校的心理健康教育实施方案和管理条例。并且应加强对心理健康教育工作的评估和监督，确保政策落实到位，保障心理健康教育的长期可持续发展。如广东省教育厅发布的《广东省高校心理健康教育工作实施方案》，明确规定了心理健康教育在高校的定位和发展方向，要求高校建立心理健康教育工作责任制，设立专门的心理咨询机构，确保心理健康教育与思想政治工作、学业辅导等部门协调合作。。

5.2 加强师资力量与专业培训

高校应加强心理健康教育师资队伍建设，确保有足够的数量的专业心理健康教育教师和心理咨询师，确保教育活动能够高效开展。同时应定期组织教师参加心理健康教育的专业培训，提升其专业水平和应对心理危机的能力，确保教学内容与心理干预的质量。基于多层次、多形式的培训，提升教师对心理健康教育工作重要性的认知，确保心理健康教育工作能够得到专业化、系统化的实施。比如北京师范大学定期举办心理健康教育教师的培训班，邀请心理学专家进行专题讲座，提升教师的心理学基础和心理辅导技能。同时学校还邀请心理咨询师和社会工作者共同参与心理健康教育，确保学生能获得多方面的专业支持

5.3 增强资金投入与资源保障

为了确保心理健康教育各项措施得以落实，高校应加大对心理健康教育的资金投入，建立专门的预算管理

机制，确保教育活动、心理咨询、教师培训等各方面的资金支持充足。同时，高校还应建设完善的心理健康教育资源库，包括书籍、在线课程、心理评估工具等，丰富学生和教师的资源使用，确保心理健康教育工作的顺利开展。许多高校已开始增加心理健康教育的资金投入，如复旦大学每年设立专门的心理健康教育基金，支持心理健康课程开发、心理咨询中心建设等项目。并且南京大学将心理健康教育经费纳入年度预算，并进行专项拨款，确保心理健康服务和活动能够得到有效的资金支持。

5.4 建立评估与反馈机制

5.4.1 保障措施说明

高校需要建立完善的心理健康教育评估机制，定期评估心理健康教育的实施效果，及时调整教育策略和工作方法。这不仅包括学生的心理健康状况评估，还应包括心理健康教育活动的效果评估，确保教育内容的针对性和有效性。同时，学校应建立学生意见反馈机制，定期征求学生的意见和建议，了解他们的需求和困惑，不断优化心理健康教育服务。比如清华大学在心理健康教育实施过程中，基于心理健康问卷、个案跟踪和定期反馈等方式，评估学生心理健康状况及心理辅导效果。并且学校还会基于座谈会、问卷调查等方式，征集学生对心理健康教育课程的评价与意见，及时调整课程内容和服务方式。

6 总结

基于对新媒体环境下高校大学生心理健康教育的探讨可以看到，随着新媒体在大学生生活中扮演着越来越重要的角色，大学生的心理健康问题也变得日益复杂。这种新型的教育模式需要高校教育者在传统心理健康教育的基础上进行创新和调整，结合现代技术手段，提升教育效果。本研究指出了新媒体带来的双重影响，既有促进学生心理健康的积极作用，也存在一定的消极影响。所以如何在新媒体环境下优化心理健康教育体系，发挥新媒体的积极作用，是高校心理健康教育面临的重大课题。基于加强政策支持、培训师资力量、增加资金投入、以及完善教育评估机制，能够有效提升心理健康教育的质量和效果。总的来说，在新媒体环境下，大学

生心理健康教育的提升不仅需要传统心理健康教育体系的延续，还需要顺应时代的变化，融入新的教育理念与技术手段。只有基于不断探索和实践，才能有效地为大学生提供更全面、更精准的心理健康服务，希望本次研究能为相关工作的开展提供参考。

参考文献

- [1] 赵晓军,李炎宏,刘晏任.“互联网+”时代青年心理健康教育中新媒体的应用探索[J].现代商贸工业,2025,(04):240-242.DOI:10.19311/j.cnki.1672-3198.2025.04.078.
- [2] 敖玲敏,沈菊.中华优秀传统文化融入大学生心理健康教育的价值之维与实践之路[J].黑龙江高教研究,2024,42(12):120-126.DOI:10.19903/j.cnki.cn23-1074/g.2024.12.010.
- [3] 彭白鸽.新媒体环境下大学生心理健康教育面临的挑战与应对策略[J].作家天地,2024,(22):21-24.
- [4] 王军政.思政教育与心理健康教育的融合实践路径探索[J].大学,2024,(20):110-113.
- [5] 蔡丽煌.新媒体环境下高校大学生心理健康教育教学改革分析[J].新闻研究导刊,2024,15(11):16-18.
- [6] 董晓燕.昆明市高校大学生心理健康教育政策执行研究[D].云南师范大学,2024.DOI:10.27459/d.cnki.gynfc.2024.001121.
- [7] 徐姗姗.“互联网+”背景下大学生心理健康教育中的家校协同[J].山东高等教育,2023,11(06):76-82.
- [8] 薛会来,孙峰岩,孙怡青.“互联网+”视域下高校学生心理健康教育创新路径调研报告[J].互联网周刊,2023,(20):30-33.

作者简介：1. 张英睿，2006.08.21，男，赤峰学院资源环境与建筑工程学院人文地理与城乡规划AISEC班学生，研究方向：人文地理与城乡规划专业
2. 王欣（1984-），女，内蒙古赤峰人，赤峰学院教务处教务管理科科长，副教授，研究方向：辽史、考古技术与应用。