# 大学生心理健康教育路径创新分析

来源：网络 作者：悠然小筑 更新时间：2024-09-01

*大学生心理健康教育路径创新分析摘要：随着我国经济和科技的发展，各种新型产业纷纷出现，很多都是以互联网为核心技术的产业，互联网和移动终端的发展以及在社会生活中的应用，已经成为当下的主要趋势了。自媒体的出现更是丰富着我们的生活，自媒体的应用逐渐...*

大学生心理健康教育路径创新分析

摘要：随着我国经济和科技的发展，各种新型产业纷纷出现，很多都是以互联网为核心技术的产业，互联网和移动终端的发展以及在社会生活中的应用，已经成为当下的主要趋势了。自媒体的出现更是丰富着我们的生活，自媒体的应用逐渐走进高校教育中，高校教育中的大学生心理健康建设是重要的部分，关注大学生的心理健康教育对于学生自己和高校教育都有重要意义，自媒体技术的应用，可以为大学生心理健康教育路径探索开辟新的路径。

关键词：自媒体环境；

大学生；

心理健康；

教育路径

自媒体是一种交流技术平台，信息传播者可以通过自媒体途径来传递和发布自己想要表达的内容，发布的信息可以和大众分享。有些使用者的内心你真实想法是不愿意和他人进行交流的，在自媒体平台上可以充分地发泄出来，数据显示，使用自媒体最多的就是当代大学生，学习生活、人际交往以及业余生活的丰富都可以通过自媒体平台实现。但是，网络的使用必然是利弊相伴的，网络环境对于大学生心理健康的影响是明显的，高效必须要构建自媒体大学生心理健康教育平台，提高大学生心理健康教育的实效性。

一、自媒体环境下当代大学生的心理特点

（一）个性十足，人格彰显。

在心理学上，把人格类型进行分类，认为人类人格可以分为本我、自我和超我这三个层面，其中，本我的个性是与生俱来的我，在行为实践中遵循快乐原则，追求个体生物性需要；

自我个性是在社会行为处事中遵循现实的原则，在与他人的相处中注重个体和社会之间的平衡；

超我的个性是一种理想状态，在自我个性和社会行为中表现出偏向理想性的趋势，与他人的交往和对于自己从事的活动追求尽善尽美，同样的个体，在不同的环境中所表现的性格也是不同的。当代大学生的很多群体都是拥有多种的人格，自媒体的广泛应用，其特有的隐蔽性和虚拟性特征，使得大学生可以用匿名的方式在自媒体平台进行交流，平时同学眼中的那个他，在自媒体平台上所展现出来的可能是有很大差别的，在自媒体环境中，大学生可以把很多的负面情绪发泄出来，有时候更是肆意妄为的表达，这不是好的发展趋势，反而会起到助推个性发展的负面作用。同时，也削弱了部分大学生规范意识和责任意识。

（二）高度依赖网络，缺少现实人际交往。

在我国的现在的社会中，尤其是高校校园中，走在路上，几乎都是满屏的低头族，一人一部手机，就是最现实的大学生生活现状，在自媒体平台上，在虚拟的世界中，大学生可以完全不受自

身家庭和能力、周围环境的干扰，即使是自己的先天条件不够优越，他们仍然可以自由、自信的发表言论，与人交流，大大满足了人际交往的需求。所以，大学生的人际交往越来越依赖于网络了，自媒体平台已经成为大学生学习和生活中的重要部分了。缺少现实的人际交往已经成为大学生性格培养的明显短板了，自媒体的使用的却可以拓展人际交往范围，还可以突破时空局限，快速获取信息资源。虽然网络人际交往的优势很有多，也符合大学生所需，但是，不可避免的缺陷就是会降低大学生现实交往的能力和欲望，很多的学生完全沉迷网络世界，最后就是失去社交能力，这并不是一个健康的大学生该有的人格。

（三）受网络影响大，缺乏独立思考意识。

自媒体的优势是自由，任何的人都可以对事件发表自己的言论，不受束缚，自媒体平台发布的各种新闻资讯，无论是正面的还是负面的，大家都可以平等、开放的获取，很多的大学生在进入大学生活后，其生活的重心不再是对学业的学习，而是用更多的业余生活来丰富自己的状态。其中，自媒体信息传播可以大大满足大学生获取信息和参与舆论的心理需要，网络对大学生的生活影响可以说是体现在每个方面，在网络世界，学生们逐渐地失去了独立思考的能力，对于事件几乎没有自己的看法，完全受到网络评语的影响，造成部分大学生自我认知出现偏差。

二、自媒体环境下大学生心理健康教育路径创新的必要性

（一）自媒体在大学生心理健康中的重要意义。

在我国传统的媒体中，例如，报纸、电视、电台等，人们只能通过这样的方式获取新闻信息，但是并不能自由的平等的发表言论，参与到媒体事件中，自媒体的出现完全弥补了这些不足，自媒体传播行为具有显著的个体化、自主性、圈群化等特征。在自媒体环境中，大学生可以发表自己的内心感受、对于不和他人进行现实交流的想法都可以发表出来，在自媒体平台，他们可以是一个新的、自主的个体，分享个人生活。高校心理健康教育者要充分认识到自媒体的特点，明确其在大学生心理健康教育中所发挥的积极作用，学生可以将烦恼、困惑、难言之隐等自如地表达出来，这样可以大大的缓解学生心理压力。

（二）自媒体环境下大学生心理健康教育工作面临的挑战。

大学时期，是学生的心理和价值观由初步形成走向成熟的一个过程，所以，高校教育中的心理健康教育对于大学生是非常关键的，好的人格可以让学生受益终身，在进行专业提升的同时用更加健康的心理来为自己的生活增加色彩。如果学生拥有不健康的人格，那么在日常的学习生活中就会表

现出一些过激的、不同寻常的行为，其结果不仅仅是伤害学生自己，可能还会影响他人，所以，学生建立健康的心理行为是进行其他学习行为的重要基础。在当今的自媒体环境下，大学生可进行资源共享，无论是知识的获取还是对于自己人际交往的需要，在自媒体平台上都可以实现，逐渐的，大学生已经形成了自己的行为习惯和认知，面对网络的不良诱惑没有足够的控制能力。这样的现状使得高校心理健康教师的工作开展起来有难度，传统的面对面的课堂教学内容面临着巨大挑战，高校心理健康教师必须要对课堂教学进行改革，才能提高教学的有趣性与有效性。

三、自媒体环境下大学生心理健康教育新路径

（一）加强大学生心理健康教育课程内容的针对性。

自媒体平台的应用已经成为大学生生活的主要部分了，其专业学习和心理健康发展、人格培养都是被网络方式影响的。但是，大学生自己通过自媒体所获得的信息和养成的行为习惯、认知能力并不是完全正确的，因为网络的诱惑，大学上的心理健康发展可能会存在偏差，所以，健康心里的形成仍然依赖于高校教师的教育。为此，高校心理健康教师要针对自媒体环境，对大学生突出的心理问题进行引导，提高教学的针对性。例如，高校中可以建立心理健康教育网站，开展网上心理测评，传授心理健康知识，提供心理援助，帮助学生消

除心理困扰,提高心理维护能力。

（二）利用自媒体，关注大学生心理动态。

大学生心理健康的形成必须要从实际出发，做到每个学上的心理动态都可以被了解，才能有针对性地进行帮助，自媒体平台中的微信、qq空间、微博等平台是使用量做多的，在这些平台上，大学生可以表达自己的想法，充分展现自己的个人兴趣、思想、情感等。这些日常生活的点滴记录，就是学生心理的表现，可以通过这些信息更好地了解学生、走近学生，针对学生心理存在的共性问题进行探讨，班级心理委员要定期通过同学的社交平台掌握班级同学的心理动态，对于潜在的不健康心理或者有问题的学生要进行疏导，严重者报告给老师，避免酿成大祸。

（三）充分运用自媒体，构建大学生心理健康教育平台。

自媒体的优势源于网络的使用，网络的便捷可以为高校创设心理健康教育平台，为的是可以有针对性地进行心理健康工作。例如，可以建立校园心理健康微信公众号，每天定期发送推文；

学校可以以专业为单位组织大学生日常学习生活相关的心理话题讨论，充分利用自媒体在大学生心理健康教育中的作用。

四、结束语

高校大学生的心理健康教育和自媒体平台的应用都是当今社会的焦点，两者可以通过科学有效的方式，结合起来，相互推动工作的进行。为了让自媒体更好地帮助学生建立健康的心理行为，高校要优化网络资源，打造高校自媒体平台，以正确的思想引导学生。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！