

# 新时代大学生网络心理健康教育研究

冯一绚

石河子大学（师范学院），新疆维吾尔自治区石河子市，832000；

**摘要：**本研究的主要目的在于，深入探究新时代大学生网络心理健康教育的重要性、内在特点，在此基础上提出切实可行的实践路径，从而创建起科学、高效、符合时代潮流的教育工作体系，保障大学生的心理健康，培养出能够担当民族复兴大任的时代新人，为大学生心理健康教育工作提供理论参考和实践指导。

**关键词：**新时代；大学生；网络；心理健康教育

**DOI：**10.64216/3080-1494.26.02.082

## 引言

伴随着信息技术的迅猛发展和普及，人类社会已经迈入了以网络化、智能化为主要特征的新时代。网络空间是大学生学习生活、社会交往、思想表达的主要场域，它对于大学生来说有着深刻的塑造意义。在带来方便的同时，也造成了网络沉迷、信息焦虑、社交孤立以及网络暴力等新的心理问题，使得大学生心理状况的复杂程度达到了前所未有的程度。传统的心理健康教育模式在面对这些问题的时候，它们就慢慢地暴露出了自己的不足和迟缓，很难做到有效而全面地覆盖并加以引导。成长于数字时代“网生一代”的群体特征、多元的精神需求、独特的网络行为习惯，给心理健康教育提出了新的命题，也对心理健康教育提出了更高的要求。

## 1 新时代大学生网络心理健康教育的重要性

### 1.1 适应时代发展的必然要求

网络空间已经渗透到当代大学生学习生活、精神世界之中，成为其获取信息、建立社交、表达自我的主要空间。这种深刻的改变需要高校心理健康教育冲破传统模式的限制，把工作的视域积极推向网络层面。过去的教育方式更多注重现实空间面对面的交流，忽视了对学生虚拟世界中心理活动和情感需求的认识。成长于数字时代“网络原住民”的身份认同、情绪变化、价值观念的形成等各个方面，都和网络环境的熏陶息息相关。如果教育引导不能及时跟进，就会使教育的实效消退，甚至出现与现实相脱离的情况<sup>[1]</sup>。所以，推进心理健康教育进网络，并不是增加一个工作渠道那么简单，而是对教育理念和模式的一种彻底改变和提升。它要求教育者真正理解新时代的大学生的生活方式，在大学生最活跃的空间里发出有效的声音，给予及时的守护。这是教育顺应社会技术变革的必然，也是保证育人工作保持生命

力和感召力的要求。只有在这样的趋势下才能形成线上线下教育的互补协调，构筑起一道牢不可破的心理健康防御线，给大学生健康成长提供时代赋予的精神支撑。

### 1.2 应对现实心理问题的迫切需要

当前大学生群体存在的心理困扰同网络环境存在着紧密的联系。网络空间虽给人们带来便利，但随之也产生了一些新的心理压力来源。信息过载引发的注意力分散、认知疲惫，网络社交里真实情感的匮乏与对比压力，匿名环境里也许遭到的语言伤害和网络暴力，这些都在悄无声息地加大着学生的心理负担。来源于虚拟世界的困扰并不是孤立存在的，会不断地侵入现实世界中学生的情绪状态、学习能力和人际交往方式上，使虚拟心理问题与线下行为产生相互影响。传统的心理健康教育模式没有深入网络这一重要场所，不能及时有效地对学生的实际困难作出回应，容易出现引导上的盲区。若放任不管，一些初现端倪的微小情绪问题，在网络因素的不断影响下，就会慢慢积聚起来，最终酿成更为严重的精神危机，导致行为失范，影响校园的和谐稳定。因此加强网络心理健康教育，主动认识、理解并解决这些新的现实问题，已不再是可有可无的选择，而是关系到学生个人健康成长和校园育人环境建设的紧迫任务，要求我们的教育行动必须精准到达学生心理生活的网络前沿。

## 2 新时代大学生网络心理健康教育的主要特点

### 2.1 教育环境的复杂性与虚拟性

网络环境自身的特质从根本上决定了大学生网络心理健康教育所面对的是一种高度复杂且充满虚拟性的工作场域。复杂性产生的根本原因在于信息生态的多元和混沌，学生生活在信息总量巨大、内容良莠不齐、价值观念碰撞交流的舆论空间里，各种未经筛选的思想

观点、情绪表达时刻冲击、渗透着学生。匿名化交流机制给某种表达的安全感带来保障,但它又削弱了现实社会里存在的制度约束,因此网络言语暴力、群体对立、情绪宣泄的非理性化更容易滋生蔓延,这些因素都给学生的心理状态造成干扰并潜在地伤害。这时虚拟性也成为了一个主要方面<sup>[2]</sup>。教育活动发生的线上平台缺乏物理空间的实在感、身体在场的直接交流,师生之间、生生之间的互动主要依靠文字、图像或者音视频等符号媒介来传递。隔屏交流虽然便捷,但是不能完全复制面对面沟通时丰富的情感线索和即时的情绪反馈,造成同理心建立、深度信任关系的建立、关键心理危机的识别都更加困难。教育者不能像在现实情境中那样,依靠细微的体态语言准确地捕捉到学生的真实情绪状态,情感的温度在传递的过程中难免会有所降低。因此,网络心理健康教育必须要在承认并且理解这个复杂虚拟环境的基础上,探索怎样在这样一个看起来疏远的环境里传递出真实的关爱,并展开有效的引导。

## 2.2 教育对象的特殊性

当代大学生属于在数字时代成长起来的“网生一代”,他们的思想行为方式同以前的学生有着明显区别,这是网络心理健康教育必须面对的基本前提。他们的内心世界具有很强的自主性,思维活跃、崇尚自我价值的实现和个性的发展,不能满足于被动地接受别人给定的结论和安排。但是这样强烈的自主性背后是其心智发展阶段特征,在信息海洋中辨别真伪的能力、面对诱惑时抵抗诱惑的能力、价值多元冲击下的方向感以及即时满足体验中的精力消耗都是不足的。他们的交流和表达也被深深地打上了网络文化的烙印,习惯于用一些特定的网络词汇、表情符号以及短视频等形式来抒发情感和进行人际交往,这些特殊的符号系统就成为他们精神世界的外部表征,但又无形中在教育者与他们之间设置起了理解上的障碍。最深的是,他们所求的结构不再像以往那样是对于人心理问题的事后干预和疏导,而是包括了调适压力、生涯发展、关系改善、认识自己等各方面的发展性精神引领。主体特征的整体变化要求网络心理健康教育必须完全改变自己的立场,从单向度知识传授者变为可以进入他们的数字生活场景、领会他们的文化表达形式并回应其多样的成长需求的同路人。

## 2.3 教育内容与方法的数字化与隐蔽性

网络心理健康教育的实践形态十分明显地打上了数字化时代的印记,它的内容以及方法无不体现出显著

的技术特征。教育内容由传统的文字教材或课堂宣讲的形式,转变成在网上可以传播、接受的图文说明书、视频节目、互动问答页以及系统的在线课程。内容形态的转变不是简单的形式更新,而是为了符合受教育对象的信息获取习惯而进行的一种改变,目的是使心理知识的传播可以更加自然地被接受。就方法而言,教育活动的开展已经越来越不能缺少数据分析、智能工具的辅助。教育者对网络上留下的匿名化的信息进行大范围的分析之后,就可以更加明确地了解群体情绪波动趋势以及普遍存在的心理困扰,进而使投放到群体当中的教育资源以及所开展的主题更加具有针对性<sup>[3]</sup>。而教育过程更具有有一种渗透式的隐性特征。心理健康教育并不总是以正式课程或者严肃宣讲的形式出现,它被有机地融入到了学生每天参与的校园网络文化、社交媒体互动以及各种线上娱乐活动当中。教育方式无痕,学生在参与自己感兴趣的网络活动时,就自然而然地接触到有关的心理健康理念和调适方法,并且内化为自己的东西,从而达到了一种“润物细无声”的积极引导效果。

## 3 新时代大学生网络心理健康教育的实践路径

### 3.1 构建“线上线下”融合发展的教育新格局

打造线上线下相互促进的育学新形态,关键在于打破二者相互隔绝的态势,促使两者之间建立起互相联系、相互补充的关系。线上教育需要创建起稳定可靠的专业平台,比如心理健康网站、移动应用程序、社交媒体账号等等,并为其提供包含心理知识普及、自我调节方法、在线咨询预约等功能在内的资源库,使学生可以随时随地得到专业的指导。线上交流的即时性与广发性,给早发现普遍的心理问题创造了重要的窗口。但是线上交流对于复杂深层的心理问题存在天然的局限性,这就需要线下实体环节的强力支撑。关于线上潜在的危机线索、普遍性的疑惑,都要立即开始面对面的深入访谈、用结构化的团体辅导方法进行干预、必要的时候进行危机干预。不是说简单把线上、线下工作结合在一起,而是在在线下和在线二者间建立起可以互相链接起来的系统。在线与线下的信息互相交汇互通、干预无缝连接,筛查至深度疏导,闭环由此构建而成。最终目的是使网络心理健康教育不再悬在虚拟空间,通过扎实的线下工作落实到实处,每个学生心理需求都能在一个立体化的教育系统中得到真正的回应。

### 3.2 打造“正向引导”与“精准干预”并重的网络内容体系

网络心理健康教育要想取得良好的效果,在内容体系的建設上必須要坚持“正向引导”和“精准干预”并行的方法,两者不可缺一。正向引导是营造积极健康整体网络氛围,其本质就是主动为广大网民提供丰富、优质、有吸引力的精神文化产品。这就需要系统地创作和传播有关情绪管理、压力应对、自我认识以及建立积极人际关系的知识内容,善于采用短视频、音频节目、图文解析等学生容易接受的方式,把深刻的心理学原理转化成通俗的日常智慧。通过不断地输出这样有建设性内容,潜移默化地培养学生的乐观向上、理性平和的心态,筑起一道预防心理问题的思想堤坝。而精准干预主要是对已经出现或者潜在风险的针对解决<sup>[4]</sup>。它依靠对学生的匿名化网络行为数据和表达内容的宏观趋势分析,从中发现普遍存在的心理困扰群体或者需要关注的个体风险倾向。在此基础上,教育者可以面向特定学生群体推送与他们高度相关的辅导资源,比如给那些承受学业压力的学生提供专注力提高的方法,给那些遇到人际交往困境的学生提供沟通技巧的指导,从而达到资源使用的最优效果。这种干预不是仅仅等候,而是主动去寻找并且给与有目的地援助。正向引导形成了广阔肥沃的心理健康土壤,精准干预就是对这片土壤上急需滋养的幼苗进行细致的滴灌。只有把普惠性阳光雨露同有目标的修枝剪叶结合起来,才能形成既有普遍性又有针对性的内容支撑体系,满足学生多样化的、分层的心理发展需求。

### 3.3 建设“专兼结合”的高素质网络教育队伍

建设一支结构合理、能力相匹配的网络心理健康教育队伍,是各项实践路径能够有效落实的人力资源基础。建设这支队伍要坚持专兼结合的原则,达到专业性和覆盖面相统一的目的。其中专业力量是主要支撑,高校现有的心理健康教师、心理咨询师、学生工作辅导员等都需要进行网络素养的系统培训。培训的重心不在于让他们学会网络平台的操作,而在于让他们真正认识网络空间的互动规则、文化特点和话语特点,从而能够把专业的心理学知识转化为适合在网络空间传播的内容,掌握用文字进行有效的线上交流并建立信任关系的能力。同时兼职队伍也起着不可替代的辅助和延伸作用。应该充分发挥并利用好学生群体内部的同辈影响,有计划地培育一批具有正确思想、乐于助人且在网络中有一定号召

力的学生骨干,使之成为“心理朋辈辅导员”<sup>[5]</sup>。这些学生身处同龄人当中,对群体的情绪波动和关注热点有着更为直接的体会,可以更好地以学生喜闻乐见的方式传播心理健康观念,在早期发现潜在问题方面也起着专业力量无法替代的预警作用,同时扮演着重要的桥梁角色。专职教师与兼职学生之间要建立一个稳定的联动机制,进行定期交流和研讨,保证兼职队伍的活动由专业指导员监督之下开展。最终这样一个专兼结合的队伍会形成一个覆盖面广、有专业深度的教育网络,在虚拟与现实交汇的复杂环境中仍然可以精准地发力、有效地覆盖学生。

### 4 小结

总而言之,新时代大学生网络心理健康教育具有紧迫性、长期性的特点,属于一个系统的工程。本文通过对它的时代重要性进行分析,并结合教育环境、教育对象和教育方法来探究其中的复杂性和特殊性,并据此提出建设融合发展格局、打造双重内容体系、建设专兼结合队伍等实践路径。研究清楚显示,要有效地开展此项工作,就必须从根子里改变教育观念,积极把教育阵地延伸到网络空间,充分认识并尊重教育对象的代际特点,做到线上广泛覆盖和线下精准干预相统一。未来工作开展要继续加深对网络环境下大学生心理、行为规律的认识,寻找出契合其认知特点的教育内容和传播途径。另外还要加强教育队伍的网络素养和专业能力,并完善家校社网络育人的长效机制。

### 参考文献

- [1]梁曼.“三全育人”视域下高校心理健康教育课程建设研究[D].黑龙江大学,2025.
- [2]杨莹.网络信息技术在大学生心理健康教育工作中的运用策略研究[J].教师,2024,(29):3-5.
- [3]潘苹.网络环境下的大学生心理健康教育[J].百科知识,2024,(06):67-68.
- [4]贺小妹.网络环境下的大学生心理健康教育[J].青春健康,2023,21(20):84-85.
- [5]赵欢.互联网时代高校大学生心理健康教育研究[J].科技风,2023,(27):17-19.

作者简介:冯一绚(2004.09-),女,汉族,籍贯:甘肃省兰州市,职称:学生,学历:本科,研究方向:应用心理学。