

doi:10.16104/j.issn.1673-1883.2022.01.017

融媒体环境下高校心理育人工作创新研究

钱圆圆, 刘伟, 杜松涛

(安徽工程大学, 安徽 芜湖 241000)

摘要:融媒体传播环境对大学生的学习方式、思维习惯和行为选择都产生了一定的影响,这也要求高校心理健康工作做出相应的创新变革,从而适应时代的发展和学生的变化。从融媒体时代大学生面临的心理困境出发,探索心理育人工作创新,以此提升高校心理健康教育的实效性。

关键词:融媒体;心理育人;心理健康教育

中图分类号:G441 **文献标志码:**A **文章编号:**1673-1883(2022)01-0101-05

A Study on the Innovation in Psychological Education in Colleges and Universities against the Backdrop of Convergence Media

QIAN Yuanyuan, LIU Wei, DU Songtao

(Anhui Polytechnic University, Wuhu, Anhui 241000, China)

Abstract: Convergence media communication plays a role in college students' learning methods, thinking habits and behavior choices, which also requires corresponding innovation and reform in college mental health education, so as to adapt itself to the development of the times and the changes among students. Starting from the psychological dilemma of college students in the convergence media era, this paper puts forward some innovative methods for psychological education to improve the effectiveness of mental health cultivation in colleges and universities.

Keywords: convergence media; psychological education; mental health cultivation

一、引言

心理育人是我国高校思想政治教育和心理健康教育科学融合的新理念,是高校思想政治工作和人才培养体系的重要组成部分,教育部颁布的《高校思想政治工作质量提升工程实施纲要》中明确提出要大力促进心理育人。进入新时代,高校育人工作肩负着新内容、新使命和新任务,其中大学生受融媒体影响而产生的新的心理问题尤为突出。融媒体是当代大学生发表言论、抒发情感的主阵地,是了解当代大学生心理危机的主要途径^[1]。移动互联网技术飞速发展,为当今社会以及大学生心理注入了新的特质,心理敏感期的大学生群体极易受到环境影响,面临着角色适应、学习压力、人格障碍、网络使用、亲密关系等一系列困扰^[2],造成其认知、情绪以及行为上的失衡,如果不及时进行干预,可

能引发严重的心理或精神疾病。面对愈发自由开放的传播格局和话语环境,学校开展心理育人工作遇到了前所未有的契机和挑战,在丰富育人理念、提升育人实效、顶层设计统筹等方面亟待进一步提升。本文基于当前融媒体发展形势与大学生心理发展的新特点,创新心理育人路径,实现心理育人工作提质升级,促进育人合力的形成,以期推进心理健康工作的多视角覆盖,满足新时代学生发展与社会进步的需要。

二、融媒体环境下大学生心理存在的新问题

1. 碎片化学习与注意力失焦

随着信息技术与教育的不断融合,学习模式已突破了时间、空间和地点的限制,呈现碎片化趋势,这种变化在大学教育领域更为显著。在融媒体时代,各种优质教育资源被连接在一起,使资源变得

收稿日期:2021-11-11

基金项目:安徽高校人文社会科学研究项目(SK2020A0228);安徽工程大学大学生网络思想政治项目(2021ds037);安徽工程大学党建和思想政治工作项目(X010000106)。

作者简介:钱圆圆(1992—),女,安徽合肥人,硕士,助教,研究方向:大学生心理健康教育。

随时随地、处处可得,大学生能以更低的获取成本,更便捷的方式接受更多教育资源,碎片化学习方式替代了传统集中式学习方式^[3]。在碎片化学习中,学习信息更加零碎、非线性、灵活,对大学生的知识主动构建能力提出了更高层次的要求。快节奏、强刺激、高渲染等娱乐方式带来新的诱惑,导致学习者在学习过程中思维跳跃,经常中断学习活动并将注意力转移到其他事物上,形成“注意力失焦”,对其学习的持续性、有效性、满意度等造成非常消极的影响,使得“沉浸式”深度学习意愿被削弱,产生阻抗现象,进而使学习热情和期望大打折扣,缺失学习内驱动机,厌学情绪席卷而来。

2. 社交自闭与网络依赖

融媒体的发展促使新型网络工具不断涌现,自由度高、包容性强、开放性广等特点的网络交往极大满足了大学生渴望交流的需求,“人工智能化社交”也成为新的替代品。通过虚拟产品和网络媒介构建自身的关系网络,无疑会抑制个体现实交往能力的发展,一方面会导致口语表达能力严重欠缺,另一方面心理层面上出现共情能力缺失和共情对象错位的现象,现实与虚拟边界模糊不清,折射出了大学生自闭式社交的泛化,孤独感、低欲望、听之任之、被动攻击等“佛系”特征在蔓延,社交恐惧症成为困住青少年的又一心理枷锁。研究表明,网络游戏、网络社交等会刺激多巴胺分泌,伴随的兴奋感受会使人丧失对其他活动的兴趣,经常性地和现实社会失去链接,会养成网络心理依赖,特别是当无法实施上瘾的行为时,他们会经历高度愤怒,并且难以控制这种情绪,人际冲突是行为成瘾类型中非常常见的问题^[4]。社交隔离更因为网络依赖加剧形成“不当补偿”,进一步带来负向的行为风格和压力应对模式,如习惯在网上进行虚拟社交、自我包装美化、逃避关系冲突等。社会学家涂尔干认为人与社会、人与群体间的联系纽带愈发松弛时,个体就倾向于很“利己”地为自身考虑,而采取危机行为的更多的是“利己”思考者,网络社交化的“弱关系”,为大学生异常观念与行为的滋生提供了温床。

3. 网络暴力与网络欺凌

网络暴力是不同于现实暴力的“软暴力”,是社会暴力在网络上的延伸,虚拟交互空间为网络暴力的滋生提供了责任分散、主体多元的舆论场域,海量数据强化了媒体受众的风险感知度^[5],作为互联网原住民的大学生网络失范行为更为直接且深刻。在线网站和应用程序为大学生带来了许多与客体

联系和分享意见的机会,他们勇于挑战权威,猎奇和娱乐心理强,崇尚“言论自由”,但缺乏一定的分辨能力和网络道德法律观念,网络环境的社会监管和自我管理相对薄弱,导致部分大学生无所顾忌地进行语言斗争甚至宣泄私愤,盲目站队,以偏概全进而产生畸形价值观,无形中成为网络暴力参与者。社交媒体同时也是网络欺凌的重要平台,网络欺凌随着社交媒体的使用而发展,并在全世界范围内普遍存在,已成为一个主要的公共卫生问题,可能导致心理和行为健康问题,并增加自杀风险^[6]。融媒体的可及其广泛使用为在线攻击带来了新的机会,部分大学生利用社交网络伪造个人资料和身份来散布谣言,分享他人私人信息,威胁、孤立并排斥同伴,以往受到欺凌的个体可以通过脱离场所和施虐群体规避侵犯和骚扰,现在网络欺凌却能时时刻刻地发生,网络依赖与网络欺凌互为因果,共同对大学生造成不良心理影响。

4. 信息焦虑与价值感缺失

融媒体环境下媒介融合传播不仅体现在传播领域、传播速度、传播方式等方面,更是在传播内容上。相对于传统教育环境,融媒体时代由于学习环境复杂化、知识碎片化和资源的无边界等原因,大学生获取、甄别和利用信息面临更严峻的挑战,容易在不知不觉中被带入无关信息的汪洋大海,信息焦虑产生也就成为必然趋势^[7]。同时,随着手机、无线网络的普及,大量新的观念、新的事物借由网络不断推送到大学生的前面,影响并塑造着他们的内心,使得大学生的价值观朝着更加多元化和分散化的方向发展,造成其心理上的混乱与矛盾。越来越多的大学生面临“空心病”的问题便是由此而来,他们在生活中感到迷茫而无所适从,物质层面十分丰裕,精神世界却供养不足,导致心灵的枯竭感过早到来,体验到强烈的存在性焦虑与生命无价值感,他们不知道自己是谁,为什么要活下去,缺乏活着的意义支撑。

三、融媒体环境下大学生心理问题原因分析

1. 心理变化度大,教育跟进度小

相较于融媒体的发展与大学生心理的变化,高校心理健康教育手段相对滞后,教育人员媒体意识欠缺。大学生自我意识增强,思维方式更具个人特色,加之融媒体环境下信息获取渠道更加广泛,传统的多媒体或利用教材对受教育者进行灌输式、教导式、单向宣讲和教化的教育模式已无法满足个性化需求。同时,当下心理健康教育内容供给侧与需

求侧配重失调,正逐步呈现出“博而不精、繁而无序”的特点,固化课程供给过剩,高质教育供给不足,极大地消解了心理育人功能。此外,人才缺失问题凸显,心理健康教育专职教师配备匮乏。大多学校心理健康咨询、教育等师资主要通过专、兼、聘等方式临时组建,流动性强,多数人没有经过学科系统的培训,专业能力不足,更缺乏适应融媒体传播要求的“融媒+心理”复合型人才。因此,在体制完善、人才引进、激励机制和平台支撑等方面,高校都需要找到新的发力点,深化改革以推进融媒心理的融合,抢占心理健康教育高地,增强心理育人的整体功效。

2. 自我同一性不足,心理成熟度低

融媒体时代各种信息包罗万象,西方国家也在持续通过各类媒体进行意识形态的输出,思想同化危机在无序释放。心理学家埃里克森认为处于成年早期阶段的大学生正面临着自我身份认同和发展亲密感的议题,智力发展达到新一轮高峰但认知能力发展却不协调,情感细腻却不够稳定,社会需求迫切但价值观尚未成形,自我角色同一性易混乱,心理冲突激烈。他们对社交关系以及新信息需求较高,渴望归属和认同,但社会阅历浅,半成熟的心理会导致接触到错误信息时极易出现思想矛盾、判断能力下降、立场偏差等问题。此外,就业发展、情感困惑、人际受阻等问题也加剧了大学生的“内卷”状态,不断压抑发酵的负面情绪与心理压力会造成认知偏差、泛娱乐化心态和非理智情绪表达。在融媒环境扰动下,大学生群体“话语极化”与“群体极化”的言行若经过情绪渲染和传播辐射就会牵引出网络暴力乃至更广范围的次生事件,各类网络媒体的出现给大学生提供了排解心中困惑与接纳自我的平台,而对于部分价值观模糊、自我统一性不足的大学生,这些媒体也成为逃避现实问题的庇护所,容易沉溺于虚拟世界中。

3. 传播“去中心化”显,表达理性化隐

融媒体时代高校信息传播打破了原有以教育者为核心,一对多、点对面的格局。尤其是由于微博、微信、抖音等开放式表达空间的兴起,大学生参与网络意见表达的门槛越来越低,意见表达的“去中心化”实现了“人人都是发声的麦克风”,也导致“德育绝对话语主体和独占话语权的破局”^[9],极大降低了心理健康教育的调控和引导。同时,网络的匿名性实现了参与网络意见表达的大学生的“去身份化”和“再身份化”,导致参与主体的隐蔽性与不确定性,这更容易使大学生受到外部舆论“意见气

候”的影响,被网络群体强大的情绪倾向所感染和裹挟,作出“非真实性”与“非理性”的意见表达。无须公开身份的匿名性,肆无忌惮、没有代价的发言让网络环境愈发容易滋生暴力与欺凌。另一方面,融媒体时代下,图像、短视频、音频、Vlog等直观视图化信息成为传播的重要主体,“读图时代”随之而来。大学生长期依赖于各类网络媒体,通过这些直观化、视图化的信息进行“读图式阅读”和“碎片化解读”。文字文本内容更难以吸引他们的注意力,浮光掠影、浅尝辄止的信息取向造成表层阅读逐渐代替深度阅读、感性体验逐渐代替理性思考,个体在过度依赖不良碎片信息中更容易滋生思维惰性与行为定式,甚至自我迷失乃至走入价值观误区。

4. 亲子沟通度弱,自我中心化强

父母彼此间以及与子女之间的温暖亲子关系对大学生的危险行为具有保护作用,而不充分、不一致、压抑的依恋关系和溺爱的、高控制、忽视的教养方式在网络成瘾中起着非常重要的影响^[8]。父母婚姻的破裂或严重的家庭冲突可能会让孩子逃离家庭环境,不愿意与父母沟通而独自转向网络世界以满足情感需求,使得他们面临更高的融媒体风险。在大学全方位的竞争之中,这类大学生群体多处于高度焦虑状态,表现出抗压能力不足、心理弹性较弱、过度苛求完美、集体意识不足等人格特征,在维护自身权益的同时,责任和担当意识、奉献和牺牲精神却更加淡薄,受到融媒体信息化浪潮的影响后,表现出与他人交往的需求持续降低,甚至逃避人与人之间的正常沟通,社会支持链断裂,自我更趋中心化。父母缺位导致家庭功能的不足、成长过程中形成的个性缺陷以及高度竞争的学校环境共同敲响了大学生心理健康的警钟,在融媒体环境的催化下,社会秩序的改变以及对疾病引发共病问题的担忧等因素导致了相当一部分大学生严重的睡眠障碍、强迫症状、躯体化等心身问题。

四、融媒体环境下大学生心理育人工作创新

1. 软硬条件两手抓,形成教治新合力

高校需重视硬件投入,依托办公自动化引入先进的心理测评及危机识别系统,在心理普测中捕捉到特殊经历学生群体,建立心理健康动态档案,借助音乐、沙盘、情绪宣泄等为不同需求学生提供多样化释压方式。其次,树立融媒体传播理念,定期加强对心理健康教育工作者融媒体政策和相应技术的培训,提升利用融媒体进行心理健康教育的能力和本领,孕育立体化师资培育机制。再者,利用

大数据技术广泛调研大学生因独特人格而产生的在动机、理想、价值取向等方面的具体心理需求,以学生为本,积极优化信息传播渠道和教育资源,综合多种育人元素,“抓眼球”又兼顾“触灵魂”,构建思政引领、课堂内外、网络上下的育人空间,打造适合大学生心理发展的融媒平台。同时还需加强心理健康教育师资队伍、微信公众号、易班等平台资源技术融通,搭建虚拟心理咨询室,为不愿意参加线下咨询的学生提供多样化心理服务,构筑线上线下同圆心。心理育人要转变心理健康教育是为少数“标签”学生治病的理念,应树立全覆盖式心理健康发展和成长服务的新角度,打造因时因需、点面结合、防治并举的三维育人格局。

2. 危机监测网格化,扎紧抑郁新防线

融媒体的发展使得心理健康教育内容传播过程中的“选择性呈现”被逐步弱化,加之不良的情绪具有“社会传染性”,舆论控制引导的难度不断增加。学校要对心理育人工作进行顶层设计,打造以院系学生工作力量为依托的学校、院系、班级、宿舍四级工作网络体系,组建一支包括教学管理者、网络技术人员、宣传部工作人员、学生骨干队伍在内的心理健康工作队伍,明确分工和职责,通力配合。搭建融媒朋辈自助、互助辅导站,基层朋辈人员通过媒介的优势,主动全方位监管互联网信息,了解一手情况,实行学生心理健康月报制度,完善信息收集与初步处理,以此加强对突发事件的日常监测,掌握网络舆情的发展走势,随时启动心理危机防御机制,并对其及时跟踪调查。近年来,抑郁症多发,针对这一危机高发群体,可以设置专项干预机制与通道,配备专门咨询人才,利用融媒技术早发现、早干预、早治疗,降低抑郁症患者自杀风险,并采取多种宣传手段和渠道,广泛开展大学生抑郁症及相关常见心理疾病防治知识普及教育,提高大家对抑郁症的理解和认知,构筑心理危机预警新防线。

3. 多维共振一体化,开展社会新合作

融媒体环境下高校心理健康工作纷繁复杂,仅仅依靠单方面的力量很难实现有效的管控,必须立足心理育人机制积极推动校内外多方互动,争取社会力量的介入和支持。不同背景的家庭信息获取以及家校合作上可能会有差别,但是新的融媒技术带来的沟通方式会弥补这类家庭的不足,降低了交流成本,家长可以通过更易得的方式了解、关心、支持孩子的学习生活。常态化家校联系以外,高校更需依托卫生、教育、公安等社会部门,弥补高校心理

育人过程中的盲区。积极联合新闻媒体机构发挥主流媒体的引导作用,采取多种宣传手段,做好价值引领,打造阳光心态。开设“家长云端心理课堂”,利用移动端为无法进行线下学习的家庭传授亲子沟通的方法和技巧,提高预防识别子女心理行为问题的能力,让心理健康知识通过融媒手段进家庭、进社区,传播科学的心理育人理念。加强全社会现有心理咨询热线建设,为弱势群体和特殊大学生或家庭提供心理疏导与支持,各级体系间通过高效的信息沟通和快速反应机制建设形成心理健康求助、危机干预、咨询、医疗机构转介一体式的服务平台,多方力量同频共振、协同发声,助力心理健康教育。

4. 心理育人立体化,打造融媒新精品

融媒政策是高校运用“融媒体”改进思想政治教育工作的基本保障^[10],而建立心理健康教育网络体系是推进高校思想政治工作的重要举措,提升高校心理育人核心竞争力,要着力在打造更多有品质、有态度、有温度的融媒品牌力作上做功夫。其一,可利用目前可视化信息传播手段,将传统心理健康教育内容与新兴媒体相结合,构建融思想内容和空间化一体的心理资源体系,秉承把“枯燥内容打造得有意思”的原则,创作互动新颖、内容生动、形态活泼的融媒心理精品,帮助大学生群体及时有效获取最佳信息,传递社会主旋律和正能量。其二,融媒强调媒介资源的整合,运用融媒体多样化的表现形式,着力打造一个专属的精品载体,着力更新心理健康教育的课程内容与实践形式,选取大学生关注和偏好的热点资讯和活动方案,有针对性地输出,提升学生参与感,激发大学生学习心理健康内容的自主性和创造性。其三,邀请融媒体相关专家学者进高校开讲座作报告,努力推动理论小课堂同实践大课堂相结合,促进育人内容与实践资源相融合,使无形的思想灌注化为有形的实践体悟,不断提升心理健康教育话语的感染力和影响力。

五、结语

心理健康教育是提升大学生心理素质、促进其身心健康和谐发展的教育,心理育人在遵循思政教育的大格局、大方向的同时,运用“融媒体”技术改进高校心理健康教育工作顺应时代背景要求,是因事而化、因时而进、因势而新的创新探索之举。融媒体在给高校心理健康教育带来新活力、新资源、新机遇的同时,也为大学生带来一定的心理精神危

机。因此,高校应高度重视融媒体在心理育人过程中的作用,整合网络资源育人优势,联动多方力量,实现从“局部单方”育人到“全程全员”育人的突破,

不断加强场域建设和氛围营造,着力构建基于融媒大环境下的心理健康教育新平台,推动高校精准心理育人打开新格局,使其更具创新性和时代性。

参考文献:

- [1] 金圣杰. 融媒体环境下大学生心理危机管理研究[J]. 中外企业家, 2020(15): 168.
- [2] 冯才华. “00后”大学生心理健康问题及教育引导对策[J]. 山西高等学校社会科学学报, 2021, 33(1): 77-81.
- [3] 胡姘, 张文兰, 陈思睿. 大学生碎片化学习中注意力失焦归因研究——基于扎根理论的质性分析[J]. 电化教育研究, 2019, 40(12): 36-43.
- [4] BOZKURT H, SAHIN S. Atomoxetine treatment for encopresis in a child with attention deficit hyperactivity disorder[J]. Turk psikiyatri dergisi, 2016, 27(2).
- [5] 姜方炳. “网络暴力”:概念、根源及其应对——基于风险社会的分析视角[J]. 浙江学刊, 2011(6): 181-187.
- [6] IMKE S, CERIT E. Social media addiction, cyberbullying and cyber victimization of university students[J]. Archives of Psychiatric Nursing, 2021, 35(1).
- [7] 洪闯. 移动学习中的信息焦虑问题研究[D]. 长春: 吉林大学, 2016.
- [8] ROMERO-ABRIO A, MARTINEZ-FERRER B, MUSITU-FERRER D, et al. Family communication problems, psychosocial adjustment and cyberbullying[J]. International Journal of Environmental Research and Public Health, 2019, 16(13).
- [9] 万力. 全媒体时代大学生网络意见表达特征及教育引导路径[J]. 山西高等学校社会科学学报, 2021, 33(10): 67-71.
- [10] 杨武成, 姚海田, 于露. 融媒体视域下大学生思想政治教育现状及应对策略[J]. 高教学刊, 2016(20): 233-235.