

新媒体视域下高校辅导员心理健康教育工作的策略研究

付 洁

四川师范大学 四川 成都 610066

【摘要】：在新媒体全面渗透高校校园的当下，大学生的思想观念、行为模式及心理状态均受到深刻影响，既为高校辅导员心理健康教育提供了新载体、新路径，也带来了诸多挑战。本文以新媒体视域为切入点，分析当前高校辅导员开展心理健康教育工作的现状与存在的问题，结合新媒体的传播优势，探索适配新时代大学生群体的心理健康教育优化策略，旨在提升辅导员心理健康教育工作的针对性与实效性，助力大学生身心健康成长，为高校心理健康教育工作的创新发展提供参考。

【关键词】：新媒体；高校辅导员；心理健康教育；工作策略

DOI:10.12417/3041-0630.26.04.014

1 引言

随着互联网技术的飞速发展，短视频、社交平台、直播、虚拟社群等新媒体形态已深度融入大学生的日常生活，成为大学生获取信息、交流沟通、情感宣泄的主要渠道。大学生正处于身心发展的关键阶段，心智尚未完全成熟，易受网络信息的影响，面临学业压力、人际关系、就业焦虑等多重心理困扰^[1]，心理健康问题日益凸显，成为高校人才培养过程中不可忽视的重要问题。在教育强国建设的战略布局中，大学生心理健康工作始终是党和国家高度重视的重要内容。高校辅导员作为开展大学生思想政治教育和心理健康教育的核心力量，肩负着引导学生身心健康成长的重要职责。然而，传统的心理健康教育模式以线下讲座、个体谈心、班级班会为主，存在覆盖范围有限、互动性不足、时效性不强等弊端，难以满足新时代大学生的心理需求。^[2]

新媒体的兴起为辅导员心理健康教育工作注入了新的活力，如何依托新媒体技术，创新工作方式方法，破解工作难题，提升工作质量，成为当前高校辅导员面临的重要研究课题。本文将立足新媒体与高校心理健康教育的融合视角，结合高校辅导员工作实际，提出的心理健康教育优化策略具有较强的可操作性，能够为辅导员开展工作提供实践指导。通过依托新媒体创新工作载体、完善工作机制、提升专业能力，有效破解传统工作中的痛点难点，扩大教育覆盖范围，增强教育的针对性和实效性，帮助辅导员更好地应对大学生心理健康问题，引导学生树立正确的心理健康观念，提升心理调适能力，助力高校构建全方位、立体化的心理健康教育体系。

2 新媒体视域下高校辅导员心理健康教育工作的现状与问题

2.1 高校辅导员心理健康教育工作现状

随着新媒体的普及，多数高校辅导员已开始尝试将新媒体应用于心理健康教育工作，形成了一定的工作基础。一方面，辅导员普遍利用社交平台（微信、QQ）发布心理健康知识、通知公告，搭建班级心理交流群，方便与学生沟通交流，及时了解学生心理动态。另一方面，部分辅导员借助短视频平台、直播等形式，开展心理健康讲座、心理疏导分享等活动，丰富教育形式，提升学生的参与度。同时，学校层面也逐步重视新媒体在心理健康教育中的应用，搭建线上心理服务平台，整合心理资源，为辅导员开展工作提供了一定的支持。

但整体来看，新媒体与辅导员心理健康教育的融合仍处于初级阶段，多数工作仍停留在表面，缺乏系统性和深度。部分辅导员对新媒体的应用不够熟练，缺乏主动创新的意识，难以充分发挥新媒体的优势。同时，由于缺乏专业的培训和指导，辅导员在利用新媒体开展心理疏导、危机干预等工作时，存在诸多困惑和不足。

2.2 存在的主要问题

（1）教育理念滞后，新媒体应用意识不足：部分辅导员仍沿用传统的心理健康教育理念，将工作重点放在心理问题排查和危机干预上，忽视了心理知识的普及和学生心理调适能力的培养。^[3]同时，对新媒体的认知不足，缺乏主动运用新媒体开展教育工作的意识，认为新媒体只是辅助工具，难以替代线下谈心、讲座等传统方式，甚至对新媒体的传播特点和应用方法不了解，导致新媒体的优势难以发挥。此外，部分辅导员对新媒体环境下学生的心理特征把握不够准确，难以结合学生的需求开展针对性的教育工作。^[4]

(2) 教育内容同质化, 缺乏针对性和吸引力: 当前, 辅导员利用新媒体开展心理健康教育时, 内容多以转载心理知识、发布心理鸡汤为主^[5], 缺乏原创性和针对性, 难以满足不同年级、不同专业、不同心理状态学生的需求。例如, 针对大一新生的适应问题、大二学生的人际关系问题、大三学生的学业与考研压力问题、大四学生的就业焦虑问题, 未能设计差异化的教育内容。同时, 教育内容的呈现形式较为单一, 多以文字为主, 缺乏短视频、漫画、直播互动等学生喜闻乐见的形式, 难以吸引学生的注意力, 导致教育效果不佳。

(3) 新媒体应用能力不足, 专业支撑薄弱: 辅导员的新媒体应用能力直接影响心理健康教育工作的效果。当前, 部分辅导员缺乏新媒体运营、内容创作、线上心理疏导等相关技能, 难以独立搭建线上教育平台、制作优质的教育内容, 也无法有效利用大数据等技术分析学生的心理动态。此外, 辅导员的心理健康专业素养有待提升, 多数辅导员并非心理学专业出身, 缺乏系统的心理健康知识和心理疏导技巧, 在利用新媒体开展心理危机干预、深度心理疏导时, 难以应对复杂的学生心理问题, 甚至可能因处理不当引发不良后果。同时, 学校层面缺乏针对辅导员的“新媒体+心理健康”教育的专项培训, 导致辅导员的专业能力难以得到有效提升。

(4) 工作机制不完善, 协同育人效能不足: 新媒体视域下, 高校辅导员心理健康教育工作需要完善的机制保障和多方协同, 但当前相关工作机制仍存在诸多不足。一是, 缺乏健全的考核评价机制, 学校对辅导员心理健康教育工作的考核多侧重于线下工作, 对新媒体教育工作的考核指标不明确, 难以调动辅导员的积极性。二是, 缺乏有效的资源整合机制, 学校心理中心、辅导员、专业教师、家庭等多方力量未能有效联动, 线上线下教育资源脱节, 难以形成工作合力。三是, 缺乏心理危机预警机制, 部分高校依托新媒体开展学生心理状态排查、危机识别的能力不足, 难以及时发现和处置学生的心理危机, 存在一定的安全隐患。

(5) 网络负面信息冲击, 教育引导难度加大: 新媒体的开放性和多元化导致网络信息良莠不齐, 大量负面信息(如暴力、焦虑、消极颓废等内容)容易对大学生的心理产生不良影响, 加剧学生的心理焦虑和困惑。大学生好奇心强、辨别能力较弱, 易受网络负面信息的误导, 形成错误的认知和消极的心态, 给辅导员的心理健康教育工作带来较大的挑战。同时, 网络匿名性使得学生在虚拟平台上更容易宣泄负面情绪, 甚至传播极端思想, 辅导员难以精准识别信息的发布者和背后的心理问题, 增加了教育引导的难度。

3 新媒体视域下高校辅导员心理健康教育工作的优化策略

3.1 更新教育理念, 强化新媒体应用意识

辅导员要主动适应新媒体时代的发展趋势, 更新心理健康教育理念, 树立“预防为主、全员参与、线上+线下融合”的教育理念, 将心理健康教育融入学生日常生活的各个环节, 注重学生心理调适能力的培养和积极心理品质的塑造。同时, 要提升新媒体应用意识, 充分认识新媒体在心理健康教育中的优势, 主动学习新媒体的传播特点和应用方法, 将新媒体作为开展心理健康教育的重要载体, 打破传统教育模式的局限, 实现教育理念和工作方式的创新。此外, 辅导员要深入了解新媒体环境下大学生的心理特征和信息获取习惯, 精准把握学生的心理需求, 提升教育工作的针对性。

3.2 创新教育内容与形式, 提升教育吸引力

(1) 打造差异化、原创性教育内容: 结合不同年级、不同专业学生的心理特点和需求, 设计差异化的心理健康教育内容。例如, 针对大一新生, 重点开展适应教育、人际关系指导。针对大二、大三学生, 重点开展学业压力疏导、情绪管理、恋爱观教育。针对大四学生, 重点开展就业焦虑疏导、职业规划指导。同时, 加强原创内容创作, 结合学生身边的典型案例, 撰写心理疏导文章、制作心理科普内容, 避免内容同质化和形式化。此外, 要注重传递积极向上的正能量, 引导学生树立正确的心理健康观念, 培育积极心理品质。

(2) 丰富教育呈现形式: 依托新媒体的传播优势, 创新教育内容的呈现形式, 采用学生喜闻乐见的短视频、漫画、直播、音频、互动问答等形式, 提升教育的吸引力和参与度。例如, 利用抖音、快手等短视频平台, 制作时长1-3分钟的心理科普短视频, 讲解情绪管理、压力疏导等技巧。通过微信公众号推送心理漫画、原创文章, 开设线上互动专栏, 解答学生的心理困惑。定期开展线上心理健康直播讲座, 邀请心理专家、优秀辅导员分享经验, 与学生实时互动交流。搭建虚拟心理交流社群, 为学生提供匿名交流的平台, 引导学生主动宣泄情绪、分享心理感受。

3.3 提升专业能力, 强化新媒体应用与心理服务素养

(1) 加强新媒体应用技能培训: 学校层面要搭建培训平台, 定期开展针对辅导员的“新媒体+心理健康”教育专项培训, 内容涵盖新媒体运营、内容创作、线上平台搭建、大数据分析等相关技能, 提升辅导员的新媒体应用能力。辅导员要主动参与培训, 加强自主学习, 熟练掌握各类新媒体平台的使用方法, 能够独立制作优质的教育内容、运营线上教育平台, 利用大数据技术分析学生的心理动态, 实现精准化教育。

(2) 提升心理健康专业素养: 辅导员要加强心理健康知

识学习,主动参与心理学相关培训、讲座和研讨活动,系统学习心理疏导、危机干预等专业技能,提升自身的专业素养。学校层面要完善辅导员专业发展体系,鼓励辅导员考取心理咨询师等相关职业资格证书,与心理中心合作开展帮扶指导,安排专业心理教师对辅导员进行一对一指导,提升辅导员的心理服务能力。同时,要搭建交流平台,组织辅导员开展经验交流、案例研讨,分享利用新媒体开展心理健康教育的做法和经验,相互学习、共同提升。

3.4 完善工作机制,构建协同育人体系

(1) 建立健全考核评价机制:学校层面要完善辅导员心理健康教育工作考核评价体系,明确考核指标,如心理问题排查效率、危机干预效果等,充分调动辅导员的工作积极性和主动性。同时,要建立多元化的考核方式,结合学生评价、同行评价、自我评估等多种方式,全面考核辅导员的工作质量,确保考核结果的科学性和公正性。

(2) 构建多方协同育人机制:加强学校心理中心、辅导员、专业教师、家庭、社会等多方力量的协同配合,形成工作合力^[6]。学校心理中心要为辅导员提供专业支撑,负责制定心理健康教育工作计划、开展专业培训、指导辅导员开展心理危机干预工作。辅导员要做好日常心理排查、教育引导和信息传递工作,及时将学生的心理问题反馈给心理中心。专业教师要结合专业教学,渗透心理健康教育内容,关注学生的学业心理状态。学校要加强与家庭的沟通联动,通过新媒体平台向家长传递心理健康知识,引导家长重视学生的心理健康,形成家校共育的良好氛围;积极对接社会心理服务机构,整合社会资源,为学生提供专业的心理服务。

(3) 完善心理危机预警与干预机制:依托新媒体技术,构建全方位的学生心理危机预警体系,利用大数据技术分析学

生的线上言论、行为动态,及时识别学生的心理异常信号,建立学生心理档案,实现对学生心理状态的动态监测。针对排查出的心理危机学生,辅导员要联合心理中心、家庭等多方力量,制定个性化的危机干预方案,通过线上线下相结合的方式开展心理疏导和干预工作,及时化解心理危机,保障学生的身心健康和校园安全。

3.5 强化网络治理,营造良好的线上教育环境

辅导员要加强对学生的网络素养教育,引导学生树立正确的网络观,提升信息辨别能力,自觉抵制网络负面信息的冲击。同时,要加强对班级网络社群、线上交流平台的管理,规范学生的网络言行,及时清理负面信息,营造积极健康、文明有序的线上交流环境。此外,辅导员要主动关注网络热点问题,结合热点事件开展心理健康教育,引导学生理性看待网络热点,避免因网络事件引发心理波动,提升教育引导的实效性。

4 结语

新媒体的兴起为高校辅导员心理健康教育工作带来了新的机遇与挑战,既扩大了教育覆盖范围、增强了互动性和时效性,也带来了网络负面信息冲击等问题。希望通过本文的策略研究,能够有效推动新媒体与高校辅导员心理健康教育的深度融合,提升工作的针对性与实效性,助力大学生身心健康成长。随着大数据、人工智能等技术的不断发展,新媒体与高校心理健康教育的融合将呈现更加多元化、智能化的发展趋势。未来,高校辅导员心理健康教育工作可以进一步依托人工智能技术,开发智能心理评估系统、心理疏导机器人等,实现对学生心理状态的精准评估和个性化疏导。同时,要加强跨高校、跨区域的交流合作,分享新媒体应用经验,整合优质教育资源,推动高校辅导员心理健康教育工作的持续创新与发展。

参考文献:

- [1] 鲁晓慧.高校加强大学生心理健康教育浅析[J].西安文理学院学报(社会科学版),2026,29(01):42-46.
- [2] 杨转转,李静.赋能一进阶一协同:高校辅导员心理健康教育工作的优化路径[J].吕梁学院学报,2025,15(06):86-91.
- [3] 吕东刚.高校辅导员心理健康教育能力建设的偏失及应对[J].教育理论与实践,2020,40(15):35-37.
- [4] 章少哨.高校心理健康教育育人功能实现的实然困境与应然路径[J].学校党建与思想教育,2020,(11):80-82.
- [5] 毕玉.新媒体时代大学生心理健康教育创新策略探讨[J].数字化传播,2025,(05):75-77.
- [6] 李亚儒.新时代高校心理育人现状及对策研究[D].华中师范大学,2022.