

数字化背景下大学生心理健康教育的实践研究

李继

北方工业大学，北京

摘要 | 大学生心理健康教育是高校长期不可忽视的重要教育工作，对于高校学生的专业学习和生活都发挥着重要作用。本文首先介绍了开展数字化背景下大学生心理健康教育的必要性，后分析了当前我国高校开展心理健康教育的现状，并从四维度分析了影响数字化背景下大学生心理健康教育发展的因素，最后提出了数字化背景下推进大学生心理健康教育的原则，和提升大学生心理健康教育的途径。

关键词 | 数字化；大学生；心理健康教育；实践

Copyright © 2024 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 引言

随着信息科学技术的不断发展和进步，随着人工智能的不断深入和推广，大学生既是信息时代的参与者，也是体验者。^[1]，网络和人工智能的快速发展，一方面，促进了大学生获取信息的能力，另一方面，也深刻地影响着大学生的身心发展。如何在高校开展心理健康教育，辅助大学生健康成长，助力大学生在身心健康的条件下顺利完成学业、走向社会，是高等教育不可规避而又必须重视的重要问题。

2 当前我国开展心理健康教育的现状

2.1 高校还需不断创新心理健康教育工作

随着高等教育不断地走向内涵式发展，高等教育工作者更加重视人才培养的质量。未来高素质人才不仅需要博学的知识和精湛的技能，更要拥有健康的心理，才能适应未来变革时代的需求和长流。大学

基金项目：本研究属于北方工业大学青年毓优人才项目（107051360022XN719）的阶段性研究成果之一；本研究属于“人工智能背景下大学生学习效果的评估和优化策略研究”（4020548423LK）的阶段性研究成果之一。

作者简介：李继，英语硕士，高等教育学博士，北方工业大学文法学院，研究方向：英语教育和高等教育学。

文章引用：李继. 数字化背景下大学生心理健康教育的实践研究 [J]. 中国心理学前沿, 2024, 6(5): 871-875.

<https://doi.org/10.35534/pc.0605099>

生拥有健康的心理素质,不仅可以有助于自我价值实现,同时也能缓解压力,提高在就业和学业中核心竞争力。^[2]中国高校在推进心理健康教育方面已经采取了一些强有力举措:开设心理健康课程;设立心理健康中心;辅导员积极关注问题学生。目前的各大举措主要是针对已经出现心理问题的学生。从长效机制来看,关注将要出现心理健康问题的学生,建立有效各部门联动机制,把学生的心理健康问题遏制在萌芽状态,才是高校推进高校心理健康教育的重要举措。

2.2 数字化背景下大学生心理健康教育面临的新挑战

随着新媒体和自媒体的不断出现,一方面,信息的传播速度加快,另一方面,信息真伪难辨。利用数字化技术,帮助高校学生获取最新的知识,更好地使理论联系实际,助力学生专业成长,是高校推进数字化教育建设的落脚点。高等教育工作者需要帮助大学生借助数字化手段发现新问题,并去处理好自己与新媒体或自媒体的关系。目前,部分高校存在大学生长期沉迷于网络游戏而最终耽误学业进步和职业发展的问題,必须引起各级高校教育管理者的高度重视。数字化教育高速发展,不仅为高校心理健康教育带来了新挑战,同时也为高校心理健康教育带来了新机遇。

2.3 数字化背景下大学生心理健康教育面临的新特征

在数字化快速发展的大背景,大学生心理健康教育也出现了新的特征:第一,从心理健康教育面对的对象来看,高校从事心理健康教育的工作者要更加注重“因材施教”。通过大数据,教育管理者可以通过学生的学业状况和生活状况更加科学地把握大学生出现心理健康问题的根源,并提出有效解决的方案。第二,从高校推进心理健康教育的实践路径来看,高校可以利用大数据联动各个部门,对同年级的学生、同专业的学生或个别问题学生,进行系统和科学地分析,并发现在高校在培养人才方面的新问题,从而去更好地去解决问题。第三,从高校推进心理健康教育的手段和方法来看,在数字化背景下,高校管理者可以充分利用线上或线下资源,调动一切手段或方式,帮助学生解决心理健康问题。

3 影响数字化背景下大学生心理健康教育发展的因素

第一,环境因素。大学生进入高校之后,发现自己的学习环境、学习方式和学习路径,与中学相比,出现了很大的差异性。面临着繁重的学业任务和专业学习的高阶性的挑战,大学生无法尽快调整自己的原有学习模式,就有可能出现一些在高中阶段未出现的心理问题。因此,大学生在大一年级出现心理健康问题概率比较高;另外,在毕业年级,高校学生由于要面临升学或工作的抉择,出现心理健康问题的概率也会高。

第二,个人因素。在数字化背景下,部分大学生可以充分利用数字化资源或平台,不断提升自己的专业素养和适应社会发展的核心能力。但是,也有少部分学生会因缺乏自律、不能更好地管理自己,从而在自媒体和新媒体出现的时候,迷失自己、甚至放纵自己,最终不仅耽误了学业,也出现了心理健康问题。

第三,家庭因素。大学生在过去成长过程中,受到了家庭教育潜移默化的影响。首先,父母对孩子教育的理念不同,方法不同,都会对大学生的成长发挥一定积极或消极的作用。再者,父母教养行为也

对大学生的心理健康有影响。另外，父母的言语对大学生的心理健康也有影响。最后，父母的受教育经历，同样会对大学生心理健康有所影响。

第四，同伴因素。大学生在大学交往中有两类核心对象：一是教师；二是同伴。由于大学生在同伴身上可以寻找到自己能够模仿的行为，他们就会努力去改变自己的心理结构，从而产生相同的观念，进而改变自己的行为。由此可见，同伴的影响对大学生的心理健康发展也起到非常重要的影响。交往积极向上的同伴会为大学生带来正能量。相反，不良的同伴关系就会影响大学生的心理健康发展。和谐同伴依赖关系对心理健康有积极作用，而不良同伴关系导致大学生价值观的缺失和人生观的误导。因此，朋辈关系对大学生成长很重要，而朋辈咨询也能有效提高大学生心理健康教育的针对性。^[3]

第五，社会因素。人是在社会中不断学习、发展和成长的。因此，当大学生遇到了社会外界环境的变化，就会给他们带来心理结构的变化。在数字化发展的背景中，随着自媒体和新媒体的广泛应用，大学生获取信息的速度和能力在不断提升。大学生在数字化的快速发展下，不仅提升了自己的数字化能力，也面临着如何甄别真假信息、分辨积极或消极信息的新挑战。因此，大学生在数字化背景下，要利用数字化发展的优势去提升自我的综合能力、远离不良信息，养成良好的信息素养，从而更好地适应社会发展需求和时代发展潮流。

4 数字化背景下推进大学生心理健康教育的原则

第一，主导性原则。所谓主导性，教师要发挥自身的主导作用，利用数字化背景下的知识和技能，帮助学生发现问题、分析问题和解决问题。另外，教师通过对积极心理学相关理论的学习，帮助学生发现自己的兴趣、规划职业目标，为学生的长远发展奠定基础。总而言之，主导性就是指教师要充分发挥自己的主观能动性，调用一切可调用的手段和方法，并借助数字化手段来帮助学生提升个人修养，完善心理健康状况。

第二，主体性的原则。所谓主体性，就是高校始终要坚持以学生为本的原则。在推进高校心理健康教育工作中，教师要通过广泛调研，采用学生喜闻乐见的教育方式，提高心理健康能力。在设计心理健康活动过程中，要始终站在学生的角度，设计心理健康教育活动的目标、过程和路径。

第三，数字化资源的整合原则。随着数字化教育的不断发展，数字化资源呈现出多样性、丰富性和独特性等特点。在数字化背景下，高校教师应该利用数字化资源为学生提供心理健康教育服务。一方面，高校心理健康教育工作者可以借助大数据，发现学生心理健康发展过程中的问题，并探索推进心理健康教育的效率。另一方面，要利用线上线下的模式，开展多层次、多类别的与大学生心理健康有关的教学、科研、或实践等活动，通过润物细无声的方法和手段，潜移默化地塑造青年学生的健康心理。

第四，坚持不断更新心理健康教育内容的原则。大学生心理健康教育应选择丰富的教育内容，利用多样化的教育途径，发挥大学生的主观能动性，建立全面的社会支持系统。^[4]在数字化背景下，心理健康咨询师、辅导员或教育管理者，都要保持与时俱进的心态，并要与整个时代同步发展。在数字化快速发展的背景下，心理健康教育所涉及传统的教育内容已经无法满足学生身心发展的需求。因此，借助数字化发展的最新资源，更新心理健康教育的内容，不仅是时代发展的潮流，也是现实之所需。

5 在数字化背景下提升大学生心理健康教育的途径

第一，高校在数字化背景下推进高校心理健康教育要有“预防学生心理健康问题”的意识。所谓“预防学生心理健康问题”，就是指高校在大学生尚未出现严重心理健康问题的时候，通过大数据发现一些可能会出现心理健康问题的学生，并进行提前干预，如通过课程引导和心理疏导，帮助学生排忧解难，尽量避免更大的心理健康障碍的产生。积极心理学的重点就在于观察和发现学生的心理健康问题，而不是在学生出现心理健康问题之后再行解决。

第二，高校在数字化背景下要提升举行心理健康教育活动的系统性。所谓“心理健康教育的系统性”，是指高校要不定期地在各个专业有针对性地开展心理健康活动，一方面，高校可以采用自上而下的方式开展教育活动，即通过“学校主抓，学院主管，教师负责”的一体化机制，在纵向上保证学生的心理健康教育活动实施的连贯性、科学性和针对性。另一方面，在心理健康教育活动方式的选择上，高校可以采用自下而上的方式，即通过调研学生喜闻乐见的活动方式，润物细无声地推进心理健康教育活动。

第三，高校要配备具有数字化专业能力心理健康教师。在数字转型背景下，要构建特色化心理健康教育体系和构建数字化的心理健康教育平台，就需要加强专业教师队伍的建设。^[5]专业心理健康教师的培养，绝非依靠教师几次的心理健康讲座或培训，而是要通过系列性的心理学课程、教育学课程和数字化课程，以及大量的观摩实践活动，帮助从事心理健康专业教师或管理者提高实践服务学生的能力。

第四，高校充分利用在数字化背景下的大数据优势。大数据思维和技术在学生心理健康教育工作中的探索应用，为解决大学生心理健康教育过程中存在的问题、提升心理育人效果提供了新的途径和手段。^[6]首先，高校通过大数据对不同专业的学生出现的心理健康问题进行分析和归类，根据大数据模型以及数字化的一些发展，总结不同专业学生的心理健康教育工作开展的策略和路径。另外，高校借助数字化教育的发展，总结学生在不同阶段所出现的心理健康问题，并通过调研学生的需求以及学生的建议来帮助教师开展心理健康工作，使得心理健康活动更具有针对性、科学性和人文性。再者，高校通过调研已经毕业的学生，追踪学生职业发展的数据，反思在推进大学生心理健康教育出现的“真问题”，切实解决大学生心理健康问题的能力和水平。

第五，通过数字化教育建立心理健康保障体系。高校要加大与社会上的专业心理健康教育机构进行合作、与卫健部门联手，共同探索在数字化背景下大学生心理健康教育的新思路。另一方面，高校之间要加强联系，通过数字化平台共享大学生心理健康教育的成果，加强各个高校之间的密切合作并形成战略联盟，实现大学生心理健康教育的工作成果和经验的共享，从而惠及更多学生。数字化教育已经打破了时间和空间，而数字化的发展使得促进高校之间的深度和多方位合作有了更大的可能。因此，国家可以制定有关推进大学生心理健康教育的数字化战略，加大对数字化教育的研究，建成中国高校大学生心理健康状态数据大平台，并利用心理健康数据大平台所产生的模型，为不同高校和不同学生提供更科学的心理健康解决方案和心理健康预警方案，依托数字化教育的快速发展，全面提升高校推进大学生心理健康教育的质量。

6 结语

在数字化背景下，研究和推进大学生心理健康教育对于大学生的成长和高校的内涵式发展，具有深

远的意义。提前发现大学生心理健康问题，并能借助数字化教育发展的成果，对大学生的心理健康状况密切关注，对大学生潜在的心理健康问题提前干预，应是高校大学生心理健康教育长期探索的目标和方向。随着数字化教育的快速发展和人工智能技术的不断迭代，高校推进大学生心理健康教育的理念和实践路径也需要与时俱进，才能助力中国高等教育现代化迈上新台阶。

参考文献

- [1] 徐姗姗. 信息化时代大学生心理健康教育服务体系建设 [J]. 中国科技论文, 2024, 19 (3): 416.
- [2] 酒卫华, 韦玉敏, 张磊. 双创背景下大学生心理健康教育实践路径 [J]. 中国学校卫生, 2024, 45 (2): 308-309.
- [3] 俞国良. 发挥朋辈咨询在大学生心理健康教育中的作用 [J]. 中国高等教育, 2023 (10): 42-45.
- [4] 刘明娟. 积极心理学对大学生心理健康教育的启示 [J]. 教育理论与实践, 2022, 42 (21): 50-52.
- [5] 李海云. 数字化转型背景下地方应用型本科高校大学生心理健康教育的实践与思考 [J]. 教育与职业, 2020 (22): 105-108.
- [6] 王潇潇. 大数据背景下大学生心理健康教育策略探析 [J]. 江苏高教, 2023 (4): 92-95.

A Practical Study on Psychological Health Education for College Students under the Digital Background

Li Ji

North China University of Technology, Beijing

Abstract: Psychological health education for college students is an important long-term education work that cannot be ignored in universities, playing an important role in the professional learning and life of college students. This article first introduces the necessity of carrying out psychological health education for college students in the context of digitization, and then analyzes the current situation of carrying out psychological health education in China's universities. It also discusses the factors that affect the development of mental health education for college students in the context of digitization from four dimensions. Finally, it proposes the principles for promoting mental health education for college students, and the paths to improve mental health education for college students.

Key words: Digitization; College students; Psychological health education; Practice