

# 社交媒体时代高校学生心理管理研究

陈丽芳

乌兰察布医学高等专科学校, 内蒙古 乌兰察布 012000

**[摘要]**随着社交媒体在高校心理健康领域所发挥的影响变得日益重要起来,高校从事心理健康教育工作的人员应当持续提高自身的素质,并且对工作策略做出相应的调整,主动去适应社交媒体那种快速的变化态势,充分地把它优势发挥出来,以此来对心理健康教育的内容以及形式加以优化,进而提升教育所带给学生的体验以及实际的效果。高校可以凭借社交媒体平台,去构建起一个有着多渠道、多维度特性的心理健康宣传体系,推动线上与线下相结合的多元化的互动模式,组建起一支具备社交媒体适应能力的专业心理辅导团队。与此还应当对校内外的各种资源予以整合,形成一种协同合作的力量,共同推动高校学生心理健康实现全面的发展。

**[关键词]**社交媒体时代; 高校学生; 学生心理管理

DOI: 10.33142/fme.v6i6.17057

中图分类号: G4

文献标识码: A

## Research on Psychological Management of College Students in the Social Media Era

CHEN Lifang

Ulanqab Medical College, Wulanchabu, Inner Mongolia, 012000, China

**Abstract:** As the influence of social media in the field of mental health in universities becomes increasingly important, personnel engaged in mental health education in universities should continuously improve their own quality and make corresponding adjustments to their work strategies. They should actively adapt to the rapidly changing situation of social media, fully utilize its advantages, and optimize the content and form of mental health education, thereby enhancing the experience and actual effect that education brings to students. Universities can use social media platforms to build a multi-channel and multi-dimensional mental health promotion system, promote a diversified interactive mode combining online and offline, and form a professional psychological counseling team with social media adaptability. At the same time, various resources both inside and outside the school should be integrated to form a collaborative force, jointly promoting the comprehensive development of psychological health among college students.

**Keywords:** social media era; college students; student psychological management

### 引言

随着信息技术迅猛发展,社交媒体已然融入高校学生日常生活,成为其获取信息、表达自我的重要平台,可如今社交媒体对学生心理健康影响愈发突出,带来情感支持等积极影响,也引发诸多心理问题。高校学生心理管理面临挑战,传统机制难以适应,研究其现状、困境及优化策略,对提升学生心理素质、促进高校心理健康教育创新有重要意义。本文将结合相关理论与实践,分析社交媒体影响,探讨管理机制问题,给出优化路径,为高校心理健康工作提供参考。

### 1 社交媒体对青少年心理健康的潜在益处

社交媒体平台的普及彻底打破了传统通信中物理距离的限制,使信息传递能够在瞬间通过轻触屏幕实现,大幅提升了沟通的速度与便捷性,深刻改变了人们的交流方式。作为一种新兴的社交工具,社交媒体不仅助力个体身份的塑造,还促进了虚拟社交网络的发展。研究显示,社交媒体在帮助学生维系既有友谊的同时,也为他们拓展新的人际关系提供了广阔的平台。大学生之所以积极参与社交媒体,主要源于对维持旧有关系、建立新联系以及获取

学术支持的需求。在教育领域,社交媒体展现出巨大的潜力,不仅为学生创造了更多相互参与、知识共享和表达自我的机会,还有效推动了协作学习和人际沟通的优化。值得注意的是,针对残疾大学生的研究发现,尽管其使用社交媒体的时间与工作期望及社会联系呈负相关,但与学习成绩和职业准备则呈现正相关关系,这表明以学习为导向的社交媒体使用能够积极促进其职业发展与社会融入。进一步来看,当学生利用社交媒体从事诸如职业网络构建等积极活动时,不仅能够丰富其社会资源,也显著增强了其个人成长和未来发展能力。因此,社交媒体在高校教育和学生发展中扮演着复杂而多维的角色,其积极应用具有深远的现实意义。

### 2 社交媒体时代高校学生心理问题的管理困境

#### 2.1 心理干预机制与社交媒体环境的脱节

在社交媒体快速发展的大背景之下,高校原有的心理干预机制和学生所处的社交媒体环境之间呈现出较为明显的脱节状况。从一方面来讲,传统的心理干预手段大多依靠的是面对面的咨询、电话预约以及线下的讲座等这类形式,其互动性以及时效性都比较薄弱,很难做到及时地

捕捉到学生在社交平台上所表现出来的心理异常的相关信号。从另一方面来说,学生的心理状态日益增多地在网络的言论、朋友圈的动态、评论的互动等社交媒体的内容当中体现出来,然而现有的干预机制却常常忽略了这一信息源所具有的重要性。再加上心理干预人员对于新兴的社交平台的熟悉程度是有限的,这就致使没办法精准地识别出学生在虚拟空间里所存在的潜在的心理问题<sup>[1]</sup>。除此之外,社交媒体所具有的信息传播速度比较快、匿名性比较强这样的特征,更是进一步加剧了学生心理问题的隐蔽性,进而使得高校的心理干预工作在介入的时候常常会处于一种“滞后”的状态。

## 2.2 学生自我心理调适能力不足

在社交媒体广泛流行的环境之下,高校学生的自我心理调适能力普遍呈现出不足的状况。众多学生过度依靠社交媒体去寻求情感方面的认同以及价值层面的肯定,很容易因为点赞的数量、评论所反馈的情况等这些虚拟评价而出现情绪上的波动,进而诱发焦虑、抑郁、自卑等一系列负面的心理反应。然而当他们面临这些情绪方面的困扰之时,常常缺少有效的识别情绪以及应对情绪的方式方法,内心缺乏心理调节的意识并且缺少相关技能。与此部分学生在成长发展的过程当中缺少系统性的心理素质方面的培养,碰到压力以及冲突的时候容易呈现出逃避、压抑或者情绪爆发的趋向。再加上社交媒体里频繁存在的社会比较、信息过载以及网络暴力等现象,使得他们的心理负担进一步加剧。

## 2.3 家校协同管理的缺失

在高校学生心理问题的管理方面,家校协同机制有所缺失,这可真是个不容小觑的问题。当下,高校和家庭在学生心理健康信息的沟通环节存在着十分明显的断层情况。不少家长对于学生在校期间的心理状态知之甚少,而学校因为要顾及隐私保护等诸多因素,通常会比较审慎地向家长传达学生的心理状况,如此一来,家校双方在心理健康管理上便出现了脱节的现象。与此部分家长对于心理问题缺少科学且合理的认知,还存在着轻视、误解甚至是彻底否定的心态,根本无法给予子女相应的情感支撑以及心理方面的指引。再加上大学生本身已经具备了较强的独立意识,他们往往不愿意把心理困扰告知家庭,这就让家庭在学生心理调适的过程当中很难起到应有的作用。除此之外,高校心理服务体系里很少设置专门面向家长的沟通机制以及合作平台,如此一来,家庭教育和学校心理干预就难以形成有效的合力,进而进一步弱化了心理问题干预所具有的系统性与持续性。

## 3 社交媒体时代高校学生心理管理的优化策略

### 3.1 构建社交媒体使用心理健康风险预警机制

构建起社交媒体使用心理健康风险预警机制,这无疑属于高校提升学生心理管理水平的一项关键举措。就当下

情形而言,高校学生大多都高频地使用着社交媒体,在此背景下,他们在网络空间当中所发表各类言论、所开展的各项行为以及所呈现出来的情绪表达,已然变成了能够反映其心理状态的一个极为重要的窗口。基于这样的情况,高校有必要联合信息技术部门一道行动起来,充分借助自然语言处理、情感识别以及大数据分析等一系列的人工智能手段,针对学生在社交媒体上所发布的那些公开信息展开实时的监测与细致的分析,从中去识别出有可能存在诸如焦虑、抑郁、孤独、厌世等心理风险的相关关键词、特定的行为模式或者社交方面的异常状况。比如说,要是频繁地出现负面词汇、充满自我否定意味的言论,并且社交互动也有所减少等这类行为,那就将其作为风险信号来发出预警。与此还得建立起心理风险等级评估机制,依据不同的风险等级对学生采取分级管理的方式,要能够及时地把那些处于高风险状态下的个体推送至心理健康中心,从而对其进行重点的关注<sup>[2]</sup>。除此之外,这套预警机制还应当着重关注隐私保护与伦理规范方面的问题,务必要确保在整个信息采集以及分析的过程当中都能够做到合法合规,坚决避免给学生带来误解或者造成侵权的情况发生。

### 3.2 加强心理健康教育内容与社交媒体话题融合

在社交媒体已然变成高校学生获取各类信息、表达内心情感以及参与社会互动的关键平台这样一种大背景之下,强化心理健康教育内容和社交媒体热门话题之间的融合,已然成为提高心理健康教育实际成效的一条极为重要的途径。传统意义上的心理健康教育内容,通常都比较抽象且偏向于理论化,其传播的方式也相对单一,很难有效地激发起学生们的关注兴趣以及产生共鸣。社交媒体上的热门话题却有着鲜活生动、与现实生活紧密贴近以及传播速度特别快等诸多特点,所以更能够引发学生的情绪共鸣以及认知层面的积极参与。据此,高校应当依据学生在社交平台上普遍关注的那些焦点问题,像是“内耗”“情绪价值”“社交焦虑”“容貌焦虑”等等,及时地去调整并进一步丰富心理健康教育的内容,进而将其转化成具备网络传播影响力并且能够获得学生认同感的那种话题表达形式。具体而言,可以借助制作短视频、图文推送、心理知识科普卡片以及情感共鸣文案等多种方式,在诸如微博、微信公众号、抖音、B站等学生经常使用的这些平台上予以发布,以此来引导学生在他们所熟悉的那种语境当中去获取心理方面的知识,进而更好地理解心理调节的具体方法,最终提升自身的心理素养。与此还可以联合当下网络上热议的各类事件,设置像话题讨论、心理互动问答以及网络直播讲座等不同形式,从而进一步提高学生在相关活动当中的参与程度以及他们的主动性。

### 3.3 提升学生媒介素养与心理调节能力

在社交媒体广泛融入高校学生学习生活的情形下,提

高学生的媒介素养以及心理调节能力,已然成为强化其心理管理的关键要素。媒介素养涉及学生对社交媒体内容的理解及判断能力,还涉及其在复杂网络环境下能否保持理性思维并维持心理平衡的能力。当下,一些学生在遇到社交媒体里的虚假信息、网络暴力、过度美化的他人生活以及情绪化言论时,往往会出现认知偏差与负面情绪,甚至陷入焦虑、比较、自我否定等心理困境。所以,高校需在课程体系、讲座活动以及网络平台里强化对学生媒介素养的系统培育,引导他们学会辨别信息来源的真实性、剖析网络现象背后的社会心理动因,提升对社交媒体内容的批判性思维能力。与此要结合心理学知识展开情绪识别与调节训练,助力学生掌握基础的心理调节技巧,比如正念减压、自我对话、情绪表达等,增强他们应对压力、焦虑、人际困扰等问题的心理韧性<sup>[3]</sup>。而且,还要重视将媒介素养教育和心理健康教育有机结合,促使学生在面对社交媒体内容时既能保持清醒判断,又能以积极心态处理网络环境对自我认知和情绪状态的影响,达成从“被动接受”到“主动应对”的转变,切实提升心理适应能力与网络生存能力。

### 3.4 构建高校、家庭、平台多元协同管理机制

在社交媒体对学生心理有影响的情况下,要让学校、家庭、平台一起管学生心理,这样才有助于学生心理健康的保障体系不断完善。现在高校心理健康教育虽有进展,可单靠学校自身力量,通常很难全面且及时地了解学生在网络环境下心理的变化情况。家庭是学生情感支持的关键单位,需要更积极地参与心理健康管理工作,强化和学校之间的交流与协作,留意子女的社交媒体使用状况以及情绪表达,给予情感层面的支持以及行为方面的引导。社交媒体平台是学生心理状态的重要承载空间以及信息传播的主阵地,同样应当肩负起相应的企业社会责任,构建心理风险识别的相关机制以及内容审核系统,针对出现明显心理异常表达的用户行为开展智能识别与预警提示工作,甚至要和高校心理机构建立起数据共享以及应急响应方面的机制。高校能够和平台携手合作,共同建设学生心理健康大数据分析模型,达成对潜在心理危机的动态监测以及信息反馈的目的。

### 3.5 利用人工智能与大数据技术开展心理动态监测

在社交媒体广泛盛行的当下,利用人工智能与大数据来开展高校学生心理动态监测,已然成为提升心理管理工作科学性与精准性的关键举措。整合学生于社交媒体平台、

校园网络系统还有心理咨询服务里的多种数据,运用机器学习、自然语言处理以及情感分析等先进技术,便可实时察觉学生心理状态的改变以及行为的异常情况。具体来讲,人工智能算法能自动辨识学生所发布文本、图片以及视频里的情绪起伏、压力征兆以及潜在的心理风险信号,像抑郁倾向、自我隔离或者激烈情绪表达这类情况,从而达成对心理问题的提前预警。大数据分析还可助力学校心理健康管理部门针对群体心理特征展开动态剖析,辨别出高风险群体以及趋势走向的变化,为精准制定心理干预策略给予科学支撑<sup>[4]</sup>。凭借人工智能的个性化推荐功能,学校能够向学生推送契合其心理状况的调适办法以及心理健康资源,以此提升干预成效以及学生参与的程度。

## 4 结语

随着社交媒体不断普及开来,高校学生的心理健康管理工作遭遇到了全新的挑战以及相应的机遇。本文仔细剖析社交媒体给高校学生心理所带来的双重方面的影响,同时深入且细致地探讨了当下心理管理机制里面所存在的种种困境,还给出了像构建多元协同模式、运用现代技术手段、提高媒介素养这类实实在在能够施行的优化办法。在往后的日子里,高校需要进一步强化理论同实践之间的相互结合,推动心理健康教育实现创新式的发展,积极主动去应对社交媒体环境下那复杂且多变的心理方面的问题,全力构建起科学合理、体系完备、动态调整的心理管理体系,切实有效地保障学生的心理健康状态,为他们能够健康成长并最终成才营造出优良的环境以及具备良好条件的土壤。

### [参考文献]

- [1]卢雨.社交媒体时代高校学生心理管理研究[J].潍坊学院学报,2024,24(5):119-122.
- [2]于元彬.大数据背景下高校学生心理健康教育体系构建措施探析[J].科教导刊,2024(5):140-143.
- [3]王瑾,曹建斌,张杰,等.网络社交媒体在高校学生心理工作中的应用研究——以微信为例[J].新媒体研究,2017,3(21):29-30.
- [4]张迪.新媒体时代大学生心理健康问题与对策探析[J].新闻研究导刊,2024,15(20):187-191.

作者简介:陈丽芳(1989.4—),毕业院校:沈阳体育学院,所学专业:应用心理学,当前就职单位:乌兰察布医学高等专科学校,职务:副科长,职称级别:讲师。