基于整合媒体视角的高校心理健康教育创新模式研究

Ye Qin*, Bohan Jiang, Chao Qin

常州大学　江苏常州

【摘要】随着融合媒体技术的不断发展和广泛应用，高校传统心理健康教育正面临前所未有的挑战。融合媒体作为一种跨境信息传播渠道，深刻影响着现代大学生的生活和学习方式。这种新型的信息交流形式为大学生提供了丰富的信息资源和交流平台，同时也带来了一系列心理健康问题。在这种环境下，大学生常常因信息过载、社交媒体上的虚假信息以及对技术的过度依赖而出现心理迷失、自我认同混乱、网络隐私担忧以及情绪失控等问题。针对这些问题，高校心理健康教育模式亟需创新。本文阐述了高校心理健康教育模式创新的必要性，从媒体融合的视角分析了高校心理健康教育模式存在的问题，并提出了高校心理健康教育的创新思路，旨在为高等教育机构的心理健康教育提供新的方向。

【关键词】整合媒体；高校；心理健康教育；模式创新；大学生

【基金项目】2023 年常州大学高校学生创新创业训练计划省级重点项目成果：基于“五教齐下”视角的大学生心理健康教育多路径研究——以新清工作坊为例（202310292016Z）；常州大学党建与思想政治工作研究会 2022-2024 年度项目：疫情后时代大学生心理健康教育多路径研究（22DJSZ43）

【收稿日期】2026 年 10 月 5 日　【出刊日期】2026 年 11 月 6 日　【DOI】10.12208/j.aher.20260013

Research on the innovative mode of mental health education in colleges and universities under the perspective of integrated media

Ye Qin, Bohan Jiang, Chao Qin*

Changzhou University, Changzhou, Jiangsu

【**Abstract**】With the increasing development and wide application of melting media technology, traditional mental health education in colleges and universities is facing unprecedented challenges. As a cross-border information dissemination channel, melting media deeply influences the life and learning styles of modern college students. This new form of information exchange provides college students with rich information resources and communication platforms, but at the same time brings a series of mental health problems. In this environment, college students often suffer from psychological disorientation, self-identity confusion, online privacy worries, and emotional derailment due to information overload, false images on social media, and over-reliance on technology. In response to these problems, there is an urgent need for model innovation in college mental health education. This paper describes the necessity of innovating the mental health education model in colleges and universities. It analyzes the issues of college students' mental health education model from the perspective of media convergence and proposes innovative ideas for mental health education in colleges and universities, aiming to offer a new direction for mental health education in higher education institutions.

【**Keywords**】Integrated media; Colleges and universities; Mental health education; Model innovation; College students

*通讯作者：Ye Qin

注：本文于 2024 年发表在 The Educational Review, USA 期刊 8 卷 2 期，为其授权翻译版本。

前言

随着信息技术的飞速发展，融合媒体作为一种融合多种媒体形式的新兴媒体，已逐渐成为现代传播的主导力量。与此同时，高校心理健康教育日益受到重视，并已成为教育体系中不可或缺的一部分。然而，传统的心理健康教育模式难以满足当代大学生多样化和个性化的需求。融合媒体凭借其多渠道、互动性强的特点，为高校心理健康教育的深度创新提供了极其宝贵的契机。融合媒体不仅能够使信息传播更加迅速广泛，还能通过图文、音频、视频等多种形式，为大学生创造更加丰富、立体的学习体验。此外，它还能实现双向互动，使教育者与受教育者之间的沟通更加顺畅，从而极大地提升教育的针对性和效果。将综合媒体引入高校心理健康教育，不仅可以为大学生提供更先进、更高效的学习方式，还能帮助他们更好地了解自己、管理情绪，从而实现真正的心理健康[1]。

1 高校心理健康教育模式创新的必要性

随着新媒体技术的不断发展，信息传播的速度和广度都在不断扩大，新媒体已成为高校心理健康教育的重要载体。然而，高校心理健康教育模式远不能适应学生心理需求的变化，亟需创新。大学生正处于人生的关键成长阶段，面临着学业压力、人际关系适应、职业规划等多重心理挑战，传统的心理健康教育模式难以满足他们不断变化的心理需求。在媒体融合的时代，信息的传播和获取更加便捷，但也带来了信息过载、虚假信息泛滥等问题，对学生的心理健康构成潜在威胁[2]。如果继续沿用旧的教育模式，不仅难以解决学生的心理问题，反而可能加剧这些问题。整合媒体为心理健康教育提供了一种新的沟通方式和教育工具。互联网、社交媒体、虚拟现实等新媒体技术的运用，能够使心理健康教育更加生动形象，更好地吸引学生的注意力，并使教育内容更加深入。然而，如何在不失专业性、有效吸引学生的前提下恰当运用这些新媒体技术，是高校心理健康教育模式创新中的一个重要问题。高校心理健康教育模式的创新，不仅是技术层面的创新，更是理念层面的转变。从单一的知识传授转向以学生为中心的互动式教育，从简单的解决问题转向预防导向，重视学生心理健康的全面发展。

2 从整合媒体视角探讨大学生心理健康教育模式存在的问题

2.1 融合媒体陷阱造成的精神错乱

融合媒体在为大学生提供丰富的信息来源和互动平台的同时，也带来了一系列弊端，导致学生在精神和心理层面迷失方向。面对海量信息和多种互动方式，学生很容易陷入所谓的“信息茧房”，即只接触与自身观点相符的信息，从而导致认知偏差和思维狭隘。媒体平台上的社交互动虽然丰富多样，但也可能导致学生忽视现实生活中的互动，并在虚拟与现实之间形成心理鸿沟。这种依赖不仅会降低学生的现实互动能力，还会加剧他们的心理压力，进而引发各种心理健康问题。面对融合媒体平台上的各种评价和反馈，学生的自我认知也可能出现扭曲，形成一种基于虚拟评价的自我价值感。这种扭曲的自我认知可能导致现实生活中的自卑、焦虑等心理问题。

2.2 虚假图像自我识别

由于融合媒体平台提供了丰富的自我展示工具和渠道，学生可以轻松塑造和呈现多种自我形象。这种自我塑造的自由，在提供更广阔表达空间的同时，也诱使学生构建并追求一种与真实自我不符的过度理想化的虚假形象。这种虚假的自我形象往往基于社会和网络环境的期望和压力，而非真实的自我认知和价值观。因此，当学生过度追求和维持这种虚假的自我形象时，可能会导致自我认同的混乱和冲突。在真实与虚构之间，学生可能会迷失自我，并形成一种基于外部评价和期望的自我价值感。这种自我价值感的扭曲可能导致学生在现实生活中出现自卑、焦虑等心理问题。为了维持虚假的自我形象，学生可能会过度依赖融合媒体平台，形成难以摆脱的心理依赖。这种依赖可能会进一步加剧学生的心理压力和自我认同混乱。

2.3 互联网暴露了隐私问题

在融合媒体盛行的时代，高校学生在日常生活、学习和娱乐中频繁使用各种社交平台和应用程序，导致大量个人隐私数据外泄和泄露。这种广泛的数据流通不仅涉及基本的个人信息，还包括学生的行为轨迹、兴趣爱好、社交网络等深层次的个人数据。融合媒体虽然为个人提供了便捷的互动和分享工具，但也带来了隐私泄露的风险和对隐私权的挑战。面对隐私泄露的风险，学生可能会产生一系列心理反应和担忧。由于网络空间的公开性和不可逆性，一旦私人数据泄露，可能会对学生的声誉和形象造

成长期的负面影响。这种负面影响可能导致学生回避和抑制社交互动，影响其正常的社会功能。隐私泄露还可能导致学生在网络空间中产生不安全感和焦虑感，从而形成一种基于网络威胁的心理压力。这种压力可能会进一步加剧学生的心理健康问题，例如焦虑和抑郁。

2.4 技术习惯导致的情绪失控

随着融合媒体的普及，大学生的日常生活、学习和社交活动与各种科技产品和平台紧密相连。这种对科技的深度依赖正逐渐成为一种新的生活和学习习惯。然而，过度使用科技产品可能会导致学生情感体验和情绪调节出现偏差。长期沉浸于科技产品中可能导致学生情感麻木，与现实世界脱节。当面对真实的人际交往和情感体验时，可能会出现应对困难和适应障碍。科技产品和应用的设计往往具有吸引力和刺激性，这可能导致学生的情感体验过度集中于虚拟空间，从而形成基于科技刺激的情感依赖。这种情感依赖不仅会导致学生对真实的情感体验冷漠麻木，还会影响他们的情绪调节能力，导致情绪反应过度或不足。科技中的社交互动和信息交流往往碎片化和即时化，这可能导致学生的情感体验也变得碎片化和肤浅，缺乏深度和持久性。

3 从整合媒体视角探讨高校心理健康教育模式的创新理念

3.1 包容性引导心理导航

在媒体融合的背景下，高校心理健康教育的主要方式是心理导航。从目前高校心理健康教育的现状来看，大多数学校仍然通过课堂讲授的方式为学生提供心理导航，这种方式存在明显的局限性。因此，在媒体融合的环境下，心理导航的方式需要进行调整。首先，媒体融合引导下的心理导航需要有明确的目标，即帮助学生建立正确的信息筛选和处理机制。在海量信息的影响下，学生很容易感到压力，因此有必要引导他们认识到并非所有信息都一样，并学会筛选和过滤对自身有益的信息，同时避免接触可能引发负面情绪的内容。其次，需要加强学生自我心理调节能力的训练，并培养学生的批判性思维。在媒体融合的环境下，信息的真实性和准确性常常受到质疑。因此，指导应着重培养学生的批判性思维，学习对所接收的信息进行独立判断，避免盲目跟从，减少错误信息带来的心理困惑和压力。最后，应加强现实与虚拟环境的衔接。虽然虚拟环境能为学生提供丰富的体验，但现实中的人际互动仍然至关重要。心理导航指导应强调虚拟与现实的平衡，鼓励学生充分利用融合媒体，同时又不忽视现实世界中的情感联系和互动，以此来维护心理健康[3]。

3.2 构建真实的自我形象

自我形象的构建是在现实生活中完成的，包括对自身的认知、对自身与他人关系的理解以及自我价值的选择。大学生正处于自我形象构建的关键时期，其自我形象的稳定性直接影响其心理健康水平。因此，高校应采取措施帮助学生构建真实的自我形象。首先，应引导学生进行深度自我反思，理解自身的核心价值观和信念。通过组织一系列心理活动，例如自我探索工作坊和价值排序活动，为学生提供深入思考自身内在品质和追求的机会，从而形成稳定而真实的自我核心。其次，应增强学生在信息融合环境下过滤和识别信息的能力。当学生能够清晰地识别与自身真实想法不符的信息和评价时，就更容易抵制外界干扰，忠于真实的自我。这可以通过开设媒体素养课程来实现，该课程旨在教授学生如何识别和处理来自媒体洪流中的各种信息。第三，应鼓励学生在现实生活中进行更多的人际和情感交流。与他人的真实互动可以为学生提供反馈机制，帮助他们更好地了解自己，并在与他人互动中不断调整和提升自我形象。可以组织一系列团队合作活动、角色扮演等，以促进学生在真实情境中的互动和沟通。第四，应定期为学生提供关于自我形象的指导和反馈。通过心理咨询和辅导，学生能够获得一面真实的镜子，看到自身的优势和需要改进的地方，从而更有目的地构建和维护真实的自我形象[4]。

3.3 教育网络隐私权

从整合媒体的角度来看，高校应高度重视学生网络隐私保护，将其作为心理健康教育的重要组成部分。这不仅因为学生的网络隐私权和利益与其个人隐私和安全息息相关，而且也是学生心理健康教育的重要组成部分。应系统地开展隐私教育项目，确保学生具备隐私保护的基本知识，包括详细介绍隐私的定义、网络隐私的特点以及常见的隐私泄露途径。通过案例分析、模拟实验等多种教学方法，让学生切身体验隐私泄露的风险，并学习如何避免此类风险，例如如何设置复杂的密码、如何选择保护隐私的网络工具和应用程序，以及如何识别和防范

网络钓鱼、诈骗等威胁。倡导和推广隐私保护文化。除了系统的教育和培训外，还需要培养尊重和保护隐私的文化。这可以通过组织各种宣传活动、举办专题讲座、鼓励学生参与隐私保护志愿服务等方式来实现。建立完善的隐私保护机制和体系。高校应制定清晰的隐私保护政策和规章制度，确保学生在使用学校网络服务时，其隐私权和利益得到有效保护。同时，还应设立专门的隐私保护部门或团队，负责处理学生的隐私投诉，提供隐私咨询服务，并不断更新和完善隐私保护技术和方法[5]。

3.4 调节技术情感相关性

高校心理健康教育需要关注学生的情绪状态，因为在媒体融合的环境下，学生过度依赖科技很可能影响其心理健康。因此，在高校心理健康教育模式创新中，首先需要解决科技与学生之间的情感关联问题。首先，需要明确科技与情感关联的双重性。因此，教育目标应该是帮助学生找到与科技健康互动的平衡点。其次，必须提供情绪调节的工具和方法。通过心理健康教育项目，向学生介绍如何运用冥想、积极思考等方法来调节他们与科技之间的情感关联。我们需要教导学生如何在面对科技带来的强烈情绪冲击时保持冷静和自我调节，避免过度沉迷或依赖。此外，加强现实与科技之间的联系至关重要。这有助于在现实与虚拟之间建立健康的情感联系。最后，要设定科技使用的界限。学校和教育机构应制定明确的技术使用准则，指导学生合理、适度地使用技术，避免学生过度依赖技术。同时，应提供技术使用方面的培训和辅导，确保学生在使用技术时心理健康得到有效保障。

4 结论

在信息传播速度加快、沟通方式多样化的媒体融合时代，高校心理健康教育必须抓住媒体融合发展带来的机遇，更新心理健康教育的方法和途径，有效整合利用各种资源，使学生能够更加积极主动地参与学习和生活，从而不断提升心理健康水平。同时，高校心理健康教育也需要不断提高自身的媒体素养和专业能力，打造一支高效卓越的团队，在媒体融合的环境中发挥更加重要的作用。

参考文献

[1] Wang Yao. Discussion on the innovation of college students' mental health education mode under network environment [J]. Hubei Open Vocational College Journal, 2023, 36(9):20-22.

[2] Zheng Ye. Research on the innovation of mental health education mode in colleges and universities under network environment [J]. Journal of Hubei Open Vocational College, 2023, 36(13):22-23, 26.

[3] Gao Zhiyuan. Research on the innovation model of mental health education in colleges and universities [J]. Scientific Counseling, 2020(46):63.

[4] Wu Yanyan. Discussion on the innovation of student management mode in colleges and universities under the perspective of mental health education [J]. Jiangxi Electric Power Vocational and Technical College Journal, 2021, 34(12):103-104.

[5] Sun Fangfang, Ma Xiaohui, Hui Xiao. Innovative research on the working mode of college students' mental health education in colleges and universities [J]. Journal of Higher Education, 2018(4):184-185.

版权声明：©2026 作者与开放获取期刊研究中心(OAJRC)所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。
https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/

OPEN ACCESS