

新媒体环境对高校学生心理健康的影响及教育对策研究

王欢

重庆水利电力职业技术学院，重庆永川，402160；

摘要：随着信息技术的迅猛发展，新媒体已成为高校学生日常生活中不可或缺的一部分。社交媒体、短视频平台、即时通讯工具等新媒体形式深刻影响着大学生的认知方式、行为习惯与心理状态。在带来信息获取便捷、社交互动增强的同时，新媒体环境也潜藏着信息过载、网络成瘾、社交焦虑、自我认同危机等心理健康风险。本文以高校学生为研究对象，探讨新媒体环境对其心理健康的影响机制，分析当前大学生心理健康问题的主要表现与成因，并在此基础上提出适应新媒体时代的心健康教育创新模式与实践路径。通过文献研究、案例分析等方法，本文构建了“预防—干预—支持—评价”四位一体的心理健康教育体系，旨在为高校心理健康教育工作提供理论支持与实践参考，推动大学生心理素质的全面提升。

关键词：新媒体环境；高校学生；心理健康；影响机制；教育对策；心理干预

DOI：10.69979/3029-2735.26.01.088

引言

21世纪以来，以互联网为核心的新媒体技术迅速普及，智能手机、社交媒体、短视频平台等已成为高校学生获取信息、表达自我、社交互动的主要渠道。据《中国互联网络发展状况统计报告》显示，截至2024年，我国网民规模达10.8亿，其中学生群体占比超过20%，且绝大多数大学生每天使用新媒体的时间超过3小时。新媒体在丰富学习资源、拓展社交空间、提升信息素养的同时，也对大学生的心理健康带来了前所未有的挑战。

一方面，新媒体环境下的信息爆炸、网络暴力、虚拟社交依赖等问题，容易引发焦虑、抑郁、孤独感等负面情绪；另一方面，部分学生因过度沉迷网络而出现学业倦怠、现实人际关系疏离、自我认同混乱等现象。这些问题不仅影响学生的学业表现，更可能对其人格发展和社会适应能力造成长远影响。

在此背景下，研究新媒体环境对高校学生心理健康的影响，探索适应时代特征的心理健康教育对策，具有重要的理论价值与现实意义。本研究有助于深化对新媒体与心理发展关系的理解，为高校心理健康教育工作的创新提供科学依据，助力构建积极、健康、和谐的校园心理生态。

1 新媒体环境概述

1.1 新媒体的概念与特点

新媒体是指以数字技术、网络技术和移动通信技术为基础，通过互联网平台实现信息传播的新型媒介形态。与传统媒体如报纸、广播、电视的单向传播模式不同，

新媒体具有高度的互动性、即时性、个性化和社交化特征。其主要形式包括社交媒体（如微信、微博）、短视频平台（如抖音、快手）、知识分享社区（如知乎、B站）、直播平台以及各类移动应用程序。新媒体的核心在于“用户参与”，用户不仅是信息的接收者，更是内容的生产者与传播者（即UGC，用户生成内容）。此外，算法推荐技术使内容推送更加精准，实现了“千人千面”的个性化体验。同时，信息呈现碎片化、传播速度快、覆盖范围广，使得新媒体成为当代社会信息交流的主要渠道。这些特点使其在教育、娱乐、社交等领域发挥着重要作用，也深刻影响着人们的思想观念与行为方式，尤其对成长于数字时代的高校学生群体产生了深远影响。

1.2 新媒体环境下高校学生的生活状态

在新媒体深度渗透的背景下，高校学生的学习、社交与日常生活方式发生了显著变化。学习方面，学生普遍依赖网络资源进行知识获取，慕课、学习类APP、在线题库成为重要辅助工具，但同时也出现了“刷视频代替阅读”“复制粘贴完成作业”等浅层学习现象，系统性思维能力有所弱化。社交层面，线上互动成为维系人际关系的主要方式，微信聊天、朋友圈点赞、群组讨论频繁发生，但“点赞之交”“社交表演”盛行，真实情感交流减少，部分学生陷入“社交孤独”。信息获取上，学生习惯通过社交媒体浏览新闻与观点，但算法推荐易形成“信息茧房”，导致视野窄化、批判性思维不足。娱乐休闲方面，短视频、直播和网络游戏占据大量课余时间，部分学生出现沉迷倾向，影响作息规律与学业投

入。总体来看，高校学生的生活高度依赖新媒体，呈现出“线上活跃、线下疏离”的特征，虚拟与现实的边界日益模糊，这对他们的心理适应能力提出了新的挑战。

1.3 新媒体环境对高校学生心理健康的影响

新媒体环境对高校学生心理健康具有双重影响。积极方面，它拓展了信息渠道，增强了社交连接，为情绪表达和自我认同提供了平台，尤其为内向或社交焦虑的学生提供了低压力的交流空间。然而，其负面影响更为突出。首先，信息过载导致认知负荷加重，学生常感焦虑、注意力分散，产生“错失恐惧症”（FOMO）。其次，社交比较心理被社交媒体放大，面对他人精心修饰的“完美生活”，易引发自卑、嫉妒与自我怀疑。再次，网络成瘾问题日益严重，长时间使用手机或沉迷游戏，影响睡眠质量、学业表现和现实人际关系。此外，网络欺凌因匿名性和传播迅速而频发，对受害者造成严重心理创伤。最后，过度依赖虚拟社交可能导致现实脱节，削弱面对面沟通能力，加剧孤独感与社会适应困难。综上，新媒体在带来便利的同时，也潜藏着多重心理风险，亟需通过科学的心理健康教育加以引导与干预。

2 新媒体环境下高校学生心理健康现状分析

2.1 高校学生心理健康问题的表现

当前，高校学生心理健康问题呈现出多样化和复杂化的趋势。首先，情绪障碍是较为常见的心理问题之一，表现为焦虑、抑郁、情绪波动大等。许多学生在面临学业压力、人际关系困扰以及未来职业规划的不确定性时，容易出现持续性的情绪低落和兴趣减退。其次，人际关系困扰也是普遍存在的问题，宿舍矛盾、社交恐惧、人际敏感等问题频发。特别是在新媒体环境下，虚拟社交替代了部分现实交往，导致学生在面对面交流时缺乏必要的沟通技巧和情感表达能力。此外，学业压力与倦怠现象也日益严重，面对激烈的竞争和高标准的要求，部分学生出现拖延、逃避、自我否定等行为，甚至产生严重的学业倦怠感。与此同时，自我认同危机成为另一个突出的心理健康问题，尤其是在虚拟身份与现实身份之间摇摆不定的情况下，学生往往难以形成稳定而健康的自我概念。最后，网络依赖与成瘾问题也不容忽视，过度使用手机、沉迷游戏或短视频，不仅影响正常的生活节奏，还可能导致睡眠紊乱、注意力不集中等问题。少数学生甚至表现出极端行为风险，如自伤、自杀意念或行为。这些心理健康问题不仅影响学生的个人发展，也对校园和社会的和谐稳定构成潜在威胁。

2.2 新媒体环境对高校学生心理健康的影响因素

新媒体环境对高校学生心理健康的影响因素是多方面的，具体表现如下：

信息环境：新媒体平台上的信息过载和虚假信息泛滥，容易导致认知负荷过重和信息焦虑。特别是社交媒体上充斥着大量未经证实的消息和情绪化内容，学生在浏览过程中容易受到误导，产生不必要的担忧和不安。

社交互动：新媒体环境下，社交比较和网络欺凌现象频繁发生。社交媒体上展示的“完美生活”让很多学生感到自卑和焦虑，长期处于这种状态下会加剧自我怀疑和情绪波动。此外，匿名性使得网络欺凌更容易发生，受害者往往会遭受严重的心理创伤。

使用行为：长时间使用新媒体，尤其是夜间使用和多任务并行，会对学生的身心健康造成负面影响。例如，过度使用手机会导致睡眠质量下降，进而影响第二天的学习状态和情绪稳定性。

内容特征：算法推荐机制虽然提升了个性化体验，但也容易形成“信息茧房”，使用户长期沉浸于同质化内容中，视野窄化，批判性思维弱化。同时，短视频平台的高刺激内容容易提高用户的兴奋阈值，导致他们对现实生活中的普通事件失去兴趣。

个体差异：不同学生的心理素质和应对能力存在显著差异。性格内向、自尊水平低、现实支持系统薄弱的学生更容易受到新媒体环境的负面影响，表现出更高的焦虑水平和更低的心理韧性。

2.3 高校学生心理健康问题的成因

高校学生心理健康问题的成因是多方面综合作用的结果，主要包括以下几方面：

外部环境压力：社会竞争加剧、就业形势严峻、家庭期望过高，都是导致学生心理压力的重要外部因素。特别是在大城市和重点高校，学生面临着来自学业、就业和家庭的多重压力，长期处于紧张和焦虑的状态中。此外，经济压力、社会舆论等因素也会对学生心理造成影响。

新媒体环境冲击：新媒体环境的快速发展和普及，给学生带来了新的挑战。虚拟社交替代了部分现实交往，导致学生在面对面交流时缺乏必要的沟通技巧和情感表达能力。同时，新媒体上的负面信息和情绪化内容容易引发学生的焦虑和抑郁情绪，长期暴露在这种环境中会进一步加重心理负担。

个体心理素质不足：部分学生的心理素质较弱，缺乏有效的情绪调节能力和抗压能力。面对外界的压力和挑战，他们往往无法及时调整心态，容易陷入消极情绪中。此外，一些学生对自己的认知不清，缺乏明确的目标和方向，容易产生迷茫和无助感。

家庭教育缺失：家庭教育在学生成长过程中起着至关重要的作用。然而，部分家长过于注重成绩，忽视了孩子的心理健康需求。一些家长缺乏正确的教育方式，对孩子施加过多压力，导致孩子产生逆反心理和情绪问题。此外，家庭氛围不和谐、父母关系紧张等也会对孩子心理健康产生负面影响。

3 新媒体环境下高校学生心理健康教育对策研究

3.1 加强新媒体环境下高校学生心理健康教育的必要性

在新媒体深度融入高校学生日常生活的背景下，加强心理健康教育具有紧迫的现实意义。一方面，新媒体带来的信息过载、社交比较、网络成瘾等问题日益突出，导致焦虑、抑郁、孤独感等心理问题呈上升趋势，传统教育模式难以及时干预。另一方面，学生更倾向于通过网络获取信息和表达情感，若不主动利用新媒体渠道开展心理教育，将难以触达其真实心理需求。此外，心理健康问题具有隐蔽性和发展性，借助新媒体平台可实现全天候、广覆盖的预防与支持。因此，转变教育理念，将新媒体纳入心理健康教育体系，不仅是适应时代发展的必然要求，更是提升教育针对性、时效性与亲和力的关键举措。

3.2 新媒体环境下高校学生心理健康教育的创新模式

为提升教育实效，高校应探索融合新媒体特征的创新教育模式。一是构建“微心理”传播模式，通过微信公众号、短视频平台发布短小精悍的心理知识，如情绪调节技巧、压力应对策略，实现“碎片化+精准化”推送。二是开发AI心理助手，利用智能聊天机器人提供24小时在线陪伴、心理测评与初步疏导，缓解专业咨询资源不足的压力。三是建立线上心理支持社群，鼓励学生在匿名环境中分享经历、互帮互助，降低求助心理障碍。四是推行“数据驱动”预警模式，结合学生行为数据与心理测评结果，构建心理健康动态监测系统，实现早期识别与干预，形成“预防—识别—响应”一体化机制。

3.3 新媒体环境下高校学生心理健康教育的实践路径

在实践层面，高校应从多维度推进心理健康教育的落地。首先，在课程建设上，开设《新媒体素养与心理

健康》等融合性选修课，提升学生的媒介批判能力与自我管理意识。其次，在活动设计上，组织“数字断舍离周”“心理健康短视频创作大赛”等互动性强的主题活动，增强学生参与感与体验感。再次，在平台建设上，打造集心理测评、在线咨询、资源库、危机预警于一体的“智慧心理服务平台”，实现服务集成化与便捷化。最后，在协同机制上，加强家校联动，通过家长微信群、线上讲座等方式普及心理健康知识，形成学校主导、家庭配合、学生参与的教育合力，全面提升心理育人实效。

4 结论

新媒体环境深刻影响着高校学生心理状态，在带来信息便捷与社交连接的同时，也引发了焦虑、抑郁、网络成瘾等心理问题。传统心理健康教育面临覆盖不足、时效性弱等挑战，亟需转型升级。高校应积极利用新媒体技术，构建“微心理”传播、AI心理助手、线上支持社群等创新模式，打造集测评、咨询、预警于一体的智慧心理平台。通过课程融入、主题活动与家校协同，拓展教育路径，提升学生参与度与获得感。同时，建立科学评价体系，实现教育效果的动态监测与持续优化。未来应坚持技术赋能与人文关怀并重，推动心理健康教育向智能化、精准化、预防化发展，切实增强大学生的心理适应能力与幸福感。

参考文献

- [1] 陈兵兵,王梦竹.新媒体时代高校增强网络思政话语权的实践路径探索[J].吉林教育,2025,(17):64-66.
- [2] 徐思思.新媒体时代红色文化在高职院校思政教育中的融合与实践[J].佳木斯职业学院学报,2025,41(05):28-30.
- [3] 孙晓池,季小妹,贾永飞.新媒体环境下中小企业网络营销发展策略研究——以小熊电器为例[J].北方经贸,2025,(05):127-132.
- [4] 陈思宁,龙娅.新媒体背景下大学生手机成瘾与幸福感互动机制探析[J].新闻研究导刊,2025,16(09):37-41. DOI: 10.26918/j.xwyjyk.2025.09.009.
- [5] 朱怡宁.新媒体环境下企业公关策略的创新与实践研究[J].公关世界,2025,(08):15-17.

作者简介：王欢（1983.05—），女，汉族，重庆水利电力职业技术学院，研究生，讲师，体育教育，现专职辅导员。