

新媒体视野下大学生健康人格的培养策略研究

史海峰

(常州大学 校长办公室, 江苏 常州 213164)

[摘要]新媒体作为信息传递的重要媒介,已成为大学生学习和生活的一部分,与大学生的个人成长密切相关。在新媒体时代背景下,高校应从学校和个人角度加强大学生健康人格的培养,这对提高大学生的心理健康水平具有重要的现实意义。

[关键词]新媒体;大学生;健康人格

doi: 10.3969/j.issn.1673-9477.2016.01.027

[中图分类号] G641 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 1673-9477(2016)01-088-03

新媒体是互联网技术高度发展的重要成果,与广播、电话、报纸、杂志等传统媒体相比较而言,具有迅速、快捷、即时等特点。个体只要拥有移动客户端的设备(手机、平板电脑),能够正常连接到信息网络系统,借助微博、微信、QQ等,就可以成为信息的制造者和传播者。在世界各地发生的大事小情,一经新媒体的传播,就有可能成为热点问题,供大家去谈论和评论。新媒体一出现就得到了社会大众的广泛认可,迅速成为公众获取信息的重要渠道。“90后”大学生是在互联网时代中成长起来的,他们对新媒体的认知程度和接受程度是非常高的,我们经常可以看到大学生使用微信、QQ等新媒体发布或转发各类最新资讯。新媒体已经成为大学生学习和生活的一部分,与大学生的个人成长密切相关。

人格是个体认知、情感和行为的特有的综合模式,是个体社会化过程中所表现出来的,显著异于他人的心理特质,具有个体差异性和独特性。人格会对个体的身心健康以及社会适应能力产生直接的影响。大量的研究证明,大学生的心理健康状况与其人格特质有着密切联系^{[1][2]}。人格障碍容易引发个体心理异常,人格发展缺陷是影响个体心理健康的主要因素^{[3][4]},因此培养积极健康的人格,对处在人格形成期的大学生来说是极其重要的,在新媒体时代背景下,如何采取行之有效的人格塑造培养机制,对高校心理健康教育工作者来说是非常重要的。

在新媒体时代背景下,我们要充分接受和正视新媒体对大学生健康人格带来的影响到冲击,高校不能回避新媒体带来的挑战,而是要重视新媒体带来的机遇,要充分利用现有的教育教学条件,借助新媒体的即时性、私密性、便捷性等优点,探索开发出一套更能让大学生接受的教育模式,让大学生在轻松愉悦的环境下,随时随地接受新媒体的教育

和培养,努力从学校层面和个人层面进行教育培养,双管齐下、相互协作,共同提升大学生的心理素质。一方面社会、学校、家庭为大学生创设一个良好的育人环境,给予更多的宽容和包容,积极进行健康人格的塑造与养成,积极加强心理健康教育;另一方面大学生要有意识地进行健康人格养成,积极进行心理调适,以积极乐观的心态,面对现实,接受现状,并且不断地提高心理抗压能力,全面提升自己的心理健康水平。

一、学校层面

(一)组建高效的心理咨询室

按照教育部相关文件规定,每个高校应当建立由专业人员组成心理咨询室,有心理学专业的高校,应该把相关的心理咨询专家纳入心理咨询室的编制,协调和指导青年教师开展心理咨询活动,同时将心理学专业学生引入心理咨询室开展相关辅助工作;没有心理学专业的高校,则应该引进经受过专业训练的高级人才,确保心理咨询室人员配备到位,杜绝以思想政治教师顶岗现象,必须要走专业化的道路,无论是何种类型的高校,一定要注重对专职工作人员进行培训,多种方式提升心理咨询教师的业务能力和咨询水平。心理咨询室要以团体辅导为主要工作模式,构建起以发展性、适应性、障碍性心理咨询为主要工作内容。

(二)开展形式多样的心理健康教育活动

要在全体大学生中开设心理健康必修课,将大学生思想政治教育和心理健康教育有机结合起来,通过心理健康必修课向大学生传授如何应对挫折,如何提升心理抗压能力,如何应对突发状况等方面的知识,帮助大学生获得心理保健和心理修复的能力,并且在心理卫生知识的帮助下,更好地学习和

[投稿日期] 2016-01-16

[基金项目] 2013年国家社科基金一般项目(编号:13BKS105)

[作者简介] 史海峰(1980-),男,江苏宜兴人,讲师,研究方向:高等教育。

生活。借助“520”“125”等特殊含义的日子开展心理健康活动月和心理健康活动周活动，通过大学生参与其中，在体验中学习，在体验中感悟，在体验中深化，进而内化成学生的自觉行为。

(三) 提升人际交往能力

大学生来自全国四面八方，五湖四海，有着不同的生活习惯，出身于不同的家庭条件，因在同一个学校求学而聚在一起，由于习俗、习惯、生活方式等诸多方面的差异性，很容易让大学生在相处时产生矛盾和冲突，尤其是宿舍关系成为重灾区。有的学生之前一直住在家里或者自己租房子居住，自己一个居住非常自由和放松，但是在大学阶段，由于学生宿舍紧张，往往要求4人一个宿舍甚至于更多人住一个宿舍，原来的自由度一去不复返，由于生活习惯不同，很容易产生摩擦，宿舍关系紧张成为大学生人际关系的主要矛盾。这就要求大学心理健康教育重视大学生人际交往能力的培养，指导和疏缓大学生在人际交往过程中出现的不良情绪和不适感，帮助他们以更好的人际交往技巧来应对新的复杂的人际关系。同时发挥集体的力量和作用，让更多的人介入和帮助受心理困惑或心理障碍影响的学生，带领他们多参加集体活动，增强集体荣誉感和向心力，在集体活动分享快乐，帮扶彼此，接纳他人，共同营造良好的集体氛围，以积极健康向上的活动，来构建和谐的人际关系。

(四) 解决大学生的实际困难

学校要根据大学生的实际情况，对有困难的大学生开展有针对性的帮扶活动。对于家庭困难的学生，学校在入学时开辟绿色通道，帮助贫困大学生申请助学贷款，根据贫困等级发放相应的困难补助，充分挖掘潜力，想方设法为家庭困难的大学生提供改善大学生生活学习条件，鼓励企业家、社会爱心人士为困难学生提供“一对一”的困难帮扶计划。对于入学新生，学校为新生班级配备学生班主任，让高年级的学姐和学长担任学生班主任，以同龄人以及过来人的角色，帮助和指导大学新生适应大学的学习和生活。对于就业困难学生，学校向他们提供就业信息，传授有效的求职面试技巧，帮助联系用人单位，积极为学生搭建就业平台和就业网络。

(五) 加强校园文化建设

校园文化一种无形的精神力量，能够帮助在大学生学习和生活过程获得心理慰藉。积极、健康、向上、团结、奋进的校风让人心情愉悦，豪情万丈，

充满力量；而消极、低俗、松散的校风则让人心情压抑、郁闷、寂寞。丰富多彩的校园文化活动为大学生提供了展示能力、彰显自我、个性释放的机会和条件，学术活动、娱乐活动、体育活动、竞赛活动等形式有利于大学生展示自身能力，有利于锻炼团体协作能力，有利于养成积极乐观的个性，有利于增强自信心，有利于满足精神和心理的双重需求。因此，学校应充分认识到校园文化活动的重要性，让大学生沐浴在积极健康向上的校园文化之中，能力得到了锻炼，个性得到了养成，情感得到了升华，心理危机得到了化解。

(六) 开展大学生社会实践活动

按照学生培养计划，每个学年都设置了暑期社会实践，为了鼓励大学生开展暑期社会实践活动，有的高校还专门设立了暑期社会实践基金，配备了社会实践指导教师。通过大学生社会实践活动，让大学生走出书本，走下课程，走向社会，亲身感受 and 了解社会对大学生的要求和标准，根据社会对大学生的要求有针对性的进行能力培养和个性塑造，端正自己的职业观和价值观，摆正自己的心态和位置，让自己在就业时能够真正快速地融入社会，成为对社会有用的人。

二、个体层面

(一) 增强自我调控能力

大学生要增强自我调控能力，逐渐从中学阶段由教师和家庭管理为主的模式中转变为自我管理、自主学习为主的模式中来，由他律转变为自律，客观准确地进行比较，既要比较理想的我和现实的我，也要比较自己与他人，既要肯定自己的优点，也要认可自己的不足，增强自信心和自我存在感。同时也要肯定他人的能力和优势，认可他人的努力和成绩，相互尊重，相互支持，相互帮助，只有这样才能让大学生更加健康地进行学习和生活。目前，大学生存在的一些心理困惑，与情绪外化，不知道如何应对和解决有着密切的关系。为此，大学生应该学习如何应对挫折，怎样正视差距，如何进行心理疏导和调适，不断提升自己的心理承受力，及时消除心理危机带来的影响。

(二) 增强性心理素质

大学生正值青春性成熟阶段，又值青春年少，精力充沛，对异性有着强烈的好奇心和性冲动。由于受传统思想影响，大学生接受性教育的渠道很少，

更多的是自我摸索,由于缺乏正常的引导教育,大学生性知识较为缺乏,每年因不懂得如何避孕而怀孕的女大学生不在少数,这对女大学生的身心带来极大的伤害。所以大学生要全面了解性知识和性心理,消除对性心理发育的恐惧、焦虑等,引导自己与异性正常交往,同时提升自己的性道德观念,尤其是女性要懂得保护自己,坚持自己的底线和原则,避免给自己带来伤害。

(三)提高心理健康水平

大学生应树立远大的理想信念,正确的人生观和价值观,既要目标远大,也要立足于现实,对自己要有客观准确的评估和评价,根据自身条件和外部条件来适当地调整自己的需要和心理预期,不断地扩大自己的交际领域和范围,主动参与各类文体活动,锻炼自己的能力和增强自身体质,培养良好的个性品质。学会克制和调整自己的情绪,保持积极健康的情绪体验。主动学习心理健康知识,增强自我意识,正确认识自我,走出心理误区,辩证地看待学习和生活中碰到的挫折和困难,增强自己的抗挫折能力,培养自己的兴趣爱好,努力将自己打造成为一名心理素质过硬,心理健康水平良好的新时代大学生。

要提高大学生的心理健康水平,塑造积极乐观向上的健康人格,既需要社会、学校、家庭等方面创设良好的育人环境,提供科学的教育方法,更需要大学生自行学习和实践,努力提升自己排解心理困惑的能力和水平。要努力打造社会、学校、家庭和个人的四位一体的心理健康教育体系。社会要给大学生一个宽松的舆论环境,不要对大学生施加更

多的压力,更多的是给予宽容,给予大学生更多的成长空间和时间,给大学生塑造更多的正面形象。学校则应该对大学生开展有针对性的心理健康教育,努力将心理健康课开设好,并且积极举办各类有益心理健康的文体活动,教会大学生如何面对挫折和压力,提升大学生的心理承受力。家庭教育也是重要的一个环节,父母在日常生活中要注意自己的榜样示范作用,有意识地培养孩子积极、乐观、向上、宽容、勇敢、竞争、自强、自信的个性品质,不要给孩子事来过多的世俗化思想和观念,不要将自身的遗憾强加于孩子身上,把孩子打造成心目中的“成功人士”。个人是心理健康教育整个环节的核心和关键,只有当大学生主动接受心理健康知识的熏陶和洗礼,注重在日常的学习和生活过程中磨炼自己的意志和精神,以客观真实的心态悦纳自己,尊重他人,懂得克制和调适自己的不良情绪等全方位、多角度地进行心理健康教育,才能真正地提升大学生的心理健康水平,为应对今后复杂多变的社会环境提供支持和帮助。

参考文献:

- [1]Chamorro-Premuzic & Fumham.personality cognitive ability and beliefs about intelligence as predictors of academic performance. learning and individual differences,2003(14):49-66.
- [2]Leino,J.et Linstedt,JP.a study of learning styles[R].research Bulletin,1989,72,DeParement of education,university of Hclsinki, 1989.
- [3]王益明.刘会杰.在校大学生人格变化之研究[J].山东大学学报(哲学社科版),2001(2):105-106.
- [4]敖小兰.石竹屏.心理学人格评估法综述[J].重庆交通大学学报(社科版),2004(2):32-35.

[责任编辑 王云江]

Research on the cultivation of college students' healthy personality under the new media

SHI Hai-feng

(School Office, Changzhou University, Changzhou 213164, China)

Abstract:As an important medium of information transmission, the new media has become a part of College Students' learning and life. Under the background of new media era, the university should strengthen the cultivation of College Students' healthy personality from the perspective of school and individual, which has important practical significance to improve the mental health level of college students.

Key words: new media; college student; healthy personality