

高校大学生心理健康与网络不安全因素的教育路径研究

张 一 杨 方

汉中职业技术学院 陕西 汉中 723000

摘 要：随着移动互联网的发展与智能手机的日益普及，用户众多、功能多元、服务多样的网络平台发展迅速，互联网公司在技术、用户、效率、资本等四种力量的驱动下，将人、物和数据汇聚在一起，内容和用户集中度进一步提升，给人们的工作生活带来重大影响，也给网络信息内容的生产传播带来革命性的重构与变化。特别是新冠肺炎疫情发生以来，网络平台作为信息交流散地的作用凸显，成为影响社会舆论走向的重要力量。心理素养是大学生综合素质的有机组成部分，目前大学生心理健康问题成为制约高校人才培养质量的一个突出问题，迫切需要我们进一步提升高校大学生心理健康教育认知，充分认识到创新高校网络心理健康教育路径的紧迫性，不断探索新的路径，全面提升大学生心理素质，向社会输送高素质人才。

关键词：新媒体；大数据；心理健康；教育活动

1 引言

未来五年是中国实现从“富起来”到“强起来”根本转变的关键时期，是数字中国、网络强国建设的关键时期。新媒体时代给高校心理健康教育工作带来机遇与挑战的同时，也给辅导员工作提出了新的要求。为了提高工作实效性，辅导员应通过提高自身心理健康教育水平，利用新媒体平台开展工作，提高心理洞察捕捉能力，积极拓展工作思路，切实做好大学生的心理健康教育工作。因此，做好高校网络心理健康教育工作规划具有十分重要的意义^[1]。

2 研究思路

首先从新媒体平台入手，采用调研手段分析当前新媒体的特征，从以下四个方面进行论证。（1）互动性：新媒体平台允许用户参与到信息的传播中来，不仅仅是被动接收信息。这种互动性使得用户可以根据自己的需求选择信息，也可以对信息进行反馈和评论。（2）实时性：新媒体的信息传播速度非常快，可以做到实时更新。这对于需要及时获取信息的用户来说是非常有利的。（3）个性化：新媒体可以根据用户的浏览历史和喜好推荐相关的内容，这种个性化的服务使得用户可以更加方便地获取自己感兴趣的信息。（4）广泛性：新媒体的覆盖面广，可以覆盖到各个年龄段和社会阶层的人群。同时，新媒体的传播范围也不受地域限制。（5）多元化：新媒体的内容形式多样，包括文字、图片、音频、视频等，可以满足不同用户的需求。（6）开放性：新媒体平台通常对所有人开放，用户可以自由地发布和分享信息。^[2]利用新媒体开展网络心理教育，网络便捷性、保密性和隐蔽性的特性，更易让人快速放下戒备、

吐露心声。心理上存在问题的大学生在对自己的隐私进行保护的同时，还能通过网络直接获得其所需咨询与帮助，可以有效减轻学生接受心理健康教育的心理压力。

①构建综合治理的教育机制，通过新媒体平台建立预防检查机制，建立和完善以心理健康咨询档案为中心的全程跟踪制度，并建立综合管理的预警和应对机制，辅导员以及其他承担心理健康教育的主体，通过重点跟踪了解学生心理康复的具体情况，及时为其纾解心理困扰，并帮助其与同学乃至家庭成员建立良好的人际关系。②优化高校大学生心理教育的方法，发挥新媒体平台对心理健康教育的促进作用，充分利用媒体的舆论宣传作用，提倡心理教育活动的多样化，拓宽心理咨询的渠道，在网络上建立心理健康在线教育的网站，并应针对不同的心理问题创设不同的处理板块。

3 创新之处

利用新媒体开展网络心理教育，网络便捷性、保密性和隐蔽性的特性，更易让人快速放下戒备、吐露心声。心理上存在问题的大学生在对自己的隐私进行保护的同时，还能通过网络直接获得其所需咨询与帮助，可以有效减轻学生接受心理健康教育的心理压力。①构建综合治理的教育机制，通过新媒体平台建立预防检查机制，建立和完善以心理健康咨询档案为中心的全程跟踪制度，并建立综合管理的预警和应对机制，辅导员以及其他承担心理健康教育的主体，通过重点跟踪了解学生心理康复的具体情况，及时为其纾解心理困扰，并帮助其与同学乃至家庭成员建立良好的人际关系^[3]。②优化高校大学生心理教育的方法，发挥新媒体平台对心理健康教育的促进作用，充分利用媒体的舆论宣传作用，提倡

心理教育活动的多样化,拓宽心理咨询的渠道,在网络上建立心理健康在线教育的网站,并应针对不同的心理问题创设不同的处理板块。

4 研究方法与研究计划

(1) 研究准备阶段:通过调研和问卷调查等手段,对课题研究的必要性、可行性、主要内容进行全面、深入的论证。

(2) 初步调查探索阶段:在调查采集数据之后,做好对比分析,初步形成调查报告阶段性论文。

(3) 调查初步实践阶段:以本校学生和中心医院病例为实验载体,初步形成新媒体网络平台的构建(如求学、恋爱、就业、人际及在线咨询、心理测试及专家问答等),在二级学院进行实践与评价,运用不断成熟的研究成果进一步完善调查报告阶段性论文。

(4) 成果运行推广阶段:将初步的研究成果进一步完善并在校推广,完成阶段性论文。

(5) 总结阶段:整理所有资料,发表成果性论文,做好研究成果鉴定申请的准备工作。

5 关于大学生心理健康与校园贷的相关问题

通过分析校园贷的现状、类型及其对大学生心理健康的多方面影响,包括引发焦虑抑郁情绪、导致自卑心理、扭曲消费观和价值观等,进一步阐述了大学生陷入校园贷的心理因素,如消费攀比心理、金融知识匮乏导致的盲目心理、应急时的侥幸心理以及家庭经济压力下的无奈心理等。最后从加强心理健康教育、普及金融知识、完善校园贷监管体系以及强化家庭教育等多方面提出了应对策略,以期为解决高校大学生校园贷问题、维护大学生心理健康提供有益的参考和借鉴,促进高校校园的和谐稳定与大学生的健康成长。随着我国高等教育的普及和金融市场的发展,高校大学生面临着日益复杂的社会环境。校园贷作为一种新兴的金融借贷形式,在为部分大学生提供资金支持的同时,也带来了诸多严重问题,尤其是对大学生心理健康产生了巨大的冲击。关注大学生心理健康与校园贷问题的关系,对于保障大学生的身心健康、维护校园的和谐稳定以及推动高等教育的健康发展具有极为重要的意义。近年来,校园贷在大学校园迅速蔓延。一些非法校园贷平台利用大学生金融知识匮乏、消费需求旺盛以及社会经验不足等特点,通过虚假宣传、降低贷款门槛等手段吸引大学生借贷^[4]。从新闻报道和相关调查数据来看,校园贷的涉及范围不断扩大,从一线城市高校逐渐向二三线城市高校渗透,涉及的学生群体也日益增多,不仅有经济困难的学生,也包括一些家庭条件较好但消费无度的学生。

我们还需要从以下几个方面进行探讨:

(1) 大学生心理健康的重要性:大学生的心理健康直接影响到他们的学习、生活和未来发展。心理健康问题可能导致学业成绩下滑、人际关系紧张、自我评价降低等问题。因此,大学生心理健康教育是非常重要的。

(2) 校园网贷的风险:校园网贷是指针对大学生群体的网络借贷行为。虽然它可以为大学生提供一定的经济支持,但也存在一些风险。例如,一些不良网贷平台可能会利用大学生的无知和冲动进行欺诈,导致他们陷入债务陷阱。同时,过度依赖网贷也可能导致大学生形成不良的消费观念和消费习惯。

(3) 如何预防和处理校园网贷问题:首先,学校和家长应该加强对大学生的心理健康教育和金融知识教育,帮助他们建立正确的消费观念和风险防范意识。其次,大学生自身也需要提高自我保护意识,避免陷入不良网贷陷阱。最后,如果发现大学生因为网贷问题出现心理健康问题,应及时寻求专业的心理咨询和帮助。

5.1 校园贷对大学生心理健康的影响

(1) 引发焦虑和抑郁情绪

当大学生陷入校园贷后,面对高额的债务和频繁的还款压力,往往会产生强烈的焦虑情绪。他们担心自己无法按时还款,害怕被催债公司骚扰,甚至害怕个人信息被曝光。长期处于这种心理状态下,容易导致抑郁情绪的产生。一些学生可能会出现食欲不振、睡眠障碍、对学习和生活失去兴趣等症状,严重影响身心健康和学业发展。

(2) 导致自卑心理

由于校园贷债务的困扰,一些大学生可能会在同学面前感到自卑。他们可能会因为经济上的困境而减少社交活动,避免与同学交往,害怕被他人发现自己的债务问题。这种自卑心理会进一步影响他们的人际关系,使他们陷入孤立无援的境地,加重心理负担。

(3) 扭曲消费观和价值观

校园贷的便捷性和易获得性容易使大学生产生错误的消费观念,认为可以通过借贷来满足自己的各种消费欲望,而无需考虑自身的还款能力。一些学生在攀比心理的驱使下,过度追求物质享受,频繁借贷购买高档消费品。这种扭曲的消费观和价值观不仅会导致个人经济危机,还会影响整个校园的风气和文化建设。

5.2 大学生陷入校园贷的心理因素分析

(1) 消费攀比心理

在大学校园里,部分学生存在相互攀比的现象。他们看到同学拥有名牌手机、高档化妆品、时尚服饰等,

便渴望自己也能拥有,以显示自己的身份和地位。而当自身家庭经济条件无法满足这种消费需求时,便容易受到校园贷的诱惑,通过借贷来满足虚荣心。

(2) 金融知识匮乏导致的盲目心理

许多大学生对金融知识了解甚少,对贷款利息、还款方式、逾期后果等缺乏基本的认识。在面对校园贷平台的虚假宣传时,无法辨别其中的陷阱,盲目地签订借款合同。他们往往只关注到贷款的额度和眼前的利益,而忽视了背后隐藏的巨大风险。

(3) 应急时的侥幸心理

一些大学生在遇到突发情况,如突发疾病、家庭突发变故等急需资金时,由于缺乏其他资金来源,便抱着侥幸心理选择校园贷。他们认为自己只是暂时借用资金,能够在短时间内还清贷款,不会产生太大的问题。然而,他们没有充分考虑到可能出现的意外情况,如还款困难、利息累积等,从而陷入校园贷的泥沼。

(4) 家庭经济压力下的无奈心理

部分家庭经济困难的学生,在面对生活费用不足、学费缴纳困难等问题时,又不想给家庭增添过多负担,便选择校园贷来解决暂时的经济困境。他们虽然知道校园贷存在风险,但在无奈之下只能冒险一试,希望能够通过自己的努力还清贷款,然而往往事与愿违^[5]。

5.3 应对高校大学生校园贷问题的策略

(1) 加强心理健康教育

高校应高度重视大学生心理健康教育,开设专门的心理健康课程和讲座,普及心理健康知识,帮助学生树立正确的人生观、价值观和消费观。通过心理咨询服务,及时发现和干预有心理问题的学生,帮助他们缓解压力,正确面对经济困难和消费需求。同时,开展丰富多彩的校园文化活动,营造积极向上、健康和谐的校园氛围,减少学生之间的攀比心理。

(2) 普及金融知识

将金融知识纳入高校教育体系,通过开设金融课程、举办金融知识竞赛、发放金融宣传手册等方式,向

大学生普及金融知识,包括贷款利息计算、信用记录的重要性、合法借贷渠道等内容。提高大学生的金融素养,增强他们对校园贷等金融风险的识别和防范能力,让他们能够在面对各种借贷诱惑时,做出明智的决策^[6]。

(3) 完善校园贷监管体系

政府相关部门应加强对校园贷市场的监管,严厉打击非法校园贷平台。制定严格的法律法规,规范校园贷的借贷流程、利息标准、催收方式等,确保校园贷市场的健康有序发展。同时,建立校园贷信息共享平台,将合法的校园贷平台信息进行公示,方便大学生查询和选择,避免他们陷入非法校园贷的陷阱。

(4) 强化家庭教育

家庭在大学生成长过程中起着至关重要的作用。家长应加强与子女的沟通交流,了解他们在大学的生活和学习情况,关注他们的消费行为和心理状态。教育子女树立正确的消费观念和理财意识,培养他们的责任感和独立性。当子女遇到经济困难时,家长应给予正确的引导和支持,而不是一味地指责或放任不管^[7]。

参考文献

- [1]张淑芳.大学生心理健康教育途径探析[J].成都中医药大学学报:教育科学版,2021,6(2):88-89.
- [2]黄希庭,郑涌,李宏翰.学生健全人格养成教育的心理学观点[J].广西师范大学学报,2019,42(3):90-94.
- [3]万璎媛.个体不健康影响因素研究[J].价值工程,2021,(30).
- [4]张芳.加强大学生心理健康教育工作的探索与实践[J].新课程学习(上),2020,(12).
- [5]袁方.大学生心理健康教育探讨[J].才智,2021,(31).
- [6]方黛春.高校心理健康教育协同创新路径研究[J].职教通讯,2021,(17).
- [7]代东航.高职高专院校辅导员开展大学生心理健康教育的挑战与对策.[J].太原城市职业技术学院学报,2020,(5).