

数字赋能背景下高校大学生心理社团建设

李彦红

辽宁大学 药学院

DOI:10.12238/mef.v8i11.14837

[摘要] 在数字化技术迅猛发展的时代背景下,大学生心理健康问题日益凸显。心理社团作为高校心理健康教育的重要载体,传统活动模式已难以满足学生日益增长的个性化心理需求。数字化技术的普及为心理教育提供了新的契机,本研究以高校心理社团为切入点,探讨数字化转型中的心理教育困局及其破解路径。研究发现,当前高校心理社团面临心理需求个性化与活动供给同质化的结构性失衡、技术工具普及化与教育场景数字化的实践鸿沟、社会资源碎片化与协同机制系统化的制度瓶颈等问题。基于此,本文从精准洞察需求、推进数字融合、强化协同联动等方面提出了相应的解决策略,旨在提升心理社团的育人效能,促进大学生心理健康发展。

[关键词] 数字赋能; 高校; 心理社团; 心理健康教育

中图分类号: B84 **文献标识码:** A

Construction of psychological clubs for college students under the background of digital empowerment

Yanhong Li

College of Pharmacy, Liaoning University

[Abstract] In the context of rapid development of digital technology, the mental health problems of college students are becoming increasingly prominent. Psychological clubs, as an important carrier of mental health education in universities, are no longer able to meet the growing personalized psychological needs of students through traditional activity models. The popularization of digital technology has provided new opportunities for psychological education. This study takes university psychological clubs as the starting point to explore the psychological education dilemma and its solution path in digital transformation. Research has found that current university psychological clubs are facing structural imbalances between personalized psychological needs and homogenized activity supply, a practical gap between the popularization of technological tools and the digitization of educational scenes, and institutional bottlenecks in the fragmentation of social resources and the systematization of collaborative mechanisms. Based on this, this article proposes corresponding solutions from the aspects of precise insight into needs, promoting digital integration, and strengthening collaborative linkage, aiming to enhance the educational effectiveness of psychological clubs and promote the mental health development of college students.

[Key words] digital empowerment; Universities; Psychological clubs; mental health education

引言

在数字化浪潮席卷全球的当下,大学生群体的生活、学习和社交方式被深刻重塑。这一变革在为大学生带来便捷与机遇的同时,也给他们的心理健康带来了诸多新的挑战。快节奏的生活、激烈的竞争压力以及复杂多变的网络环境,使得大学生心理健康问题日益频发,如焦虑、抑郁、人际困扰等心理问题在大学生群体中呈现出上升趋势。高校心理社团作为校园心理健康教育的重要补充力量,在提升大学生心理健康水平、营造积极校园

心理氛围等方面发挥着不可替代的作用。然而,传统心理社团的组织模式、活动形式和服务内容在数字化时代的冲击下,逐渐暴露出诸多局限性,难以精准对接大学生个性化、多样化的心理需求。与此同时,数字技术的飞速发展,如大数据、人工智能、虚拟现实等新兴技术在教育领域的渗透,为高校心理社团创新发展提供了新的技术支撑和发展思路^[1]。在此背景下,深入探究数字赋能背景下高校大学生心理社团建设路径,具有重要的现实意义和实践价值。

1 数字化转型中大学生心理社团发展的现实困境

1.1 心理需求个性化与活动供给同质化的结构性失衡

在数字化时代,大学生心理健康需求日益呈现个性化、多样化趋势,而高校心理社团的活动供给却未能及时跟上这一变化,导致“心理需求个性化与活动供给同质化”的结构性失衡问题凸显。当代大学生面临着学业、就业、人际关系、情感等多方面的压力,不同专业、年级、性别的学生在心理需求上存在显著差异。同时,部分学生存在社交恐惧、情绪管理障碍等特定心理问题,对心理支持的需求也更具有针对性。然而,心理社团的活动供给却存在明显的同质化倾向。一方面,活动形式较为单一,多以心理健康讲座、主题班会、户外拓展等传统模式为主,缺乏创新性和个性化设计^[2]。这些活动难以满足学生多样化的学习风格和参与偏好。另一方面,活动内容缺乏深度和针对性,往往停留在普及心理健康基本知识的层面,未能深入探讨学生面临的复杂心理问题。例如,对于存在社交恐惧的学生,社团活动未能提供具体的社交技能训练和情境模拟;对于面临就业焦虑的学生,缺乏针对性的职业心理辅导和压力管理技巧培训。这种结构性失衡的根源在于心理社团在数字化转型过程中,未能充分挖掘和利用数字技术来满足学生的个性化需求。社团在活动策划和实施过程中,缺乏对学生心理需求的精准调研和数据分析,未能根据学生的不同需求设计差异化的活动方案。同时,社团成员和技术支持人员在数字技术应用能力上的不足,也限制了活动形式和内容的创新。

1.2 技术工具普及化与教育场景数字化的实践鸿沟

第一、技术应用能力不足:工具普及与实操的脱节。心理社团的数字化转型需要技术工具的深度应用,但目前仍存在显著的技术能力不足问题。首先,社团成员多为非技术专业背景的学生,缺乏对数字工具的系统性学习和操作经验。例如,尽管虚拟现实(VR)和增强现实(AR)技术在心理健康教育中具有巨大潜力,但成员往往仅停留在表面认知,无法将其深度融入活动设计中,导致活动形式难以突破传统模式。其次,指导教师的专业局限也加剧了这一问题。部分指导教师并非心理学或技术领域的专业人员,难以提供有效的技术支持,且因教学和科研任务繁重,缺乏时间和精力深入学习和应用数字技术^[3]。最后,心理社团缺乏系统的技术培训机制,导致社团成员无法利用现代数据分析工具评估学生心理健康状况。

第二、数字化场景设计缺乏深度:技术与教育目标的脱节。心理社团在数字化转型中面临的另一个核心问题是技术工具的应用场景设计缺乏深度,难以真正实现教育目标。首先,数字技术的应用往往停留在表面,未能深入挖掘其教育潜力。例如,线上问卷工具虽被广泛使用,但调查结果的分析和应用缺乏深度,未能转化为针对性的心理干预方案。其次,沉浸式技术(如VR和AR)在心理健康教育中具有独特优势,但社团在设计沉浸式活动时,往往缺乏技术与心理学理论的结合,导致技术工具难以真正融入教育场景。最后,心理社团在设计数字化活动时,未能充分考虑学生的多样化需求,往往采用“一刀切”的方式,导致活动

的吸引力和教育效果大打折扣。

第三、资源整合与技术支持的缺失:系统性支持的不足。心理社团在数字化转型过程中还面临资源整合与技术支持的缺失问题。首先,心理社团需要大量的技术设备(如VR设备、智能心理测评工具等)和资金支持,但这些资源往往难以获得。部分高校虽配备了基础的心理健康教育设备,但这些设备多集中于心理咨询中心,心理社团难以获取和使用。其次,校内外资源整合不足。心理社团需要与技术企业、科研机构等合作,但目前这种合作机制尚不完善,缺乏沟通渠道和合作机制,导致技术资源无法有效对接。

1.3 社会资源碎片化与协同机制系统化的制度瓶颈

高校心理社团在数字化转型过程中,面临着社会资源碎片化与协同机制系统化的制度瓶颈,这一问题严重制约了心理社团的资源整合与育人功能的发挥。

从校内资源来看,心理社团需要与多个部门协作,如学生处、团委、心理咨询中心等,但部门之间往往缺乏统一的协调机制。信息共享平台的缺失导致信息流通不畅,例如,学生处掌握的心理健康数据未能与心理社团共享,使得社团在开展活动时无法精准定位目标群体。此外,部门间沟通机制不完善,信息传递存在障碍,社团在策划活动时需要多次往返于不同部门之间协调场地、经费和人员支持,耗费大量时间和精力。

在校外资源方面,心理社团需要与心理咨询机构、企业、社会组织等合作,但合作机制不完善,缺乏长期性和稳定性。例如,与心理咨询机构的合作可能仅停留在短期项目上,缺乏后续支持。此外,激励机制不足,企业参与积极性不高,校外机构在提供专业支持时也因缺乏经济补偿而减少投入^[4]。

这种资源碎片化与协同机制缺失的制度瓶颈,限制了心理社团活动的多样性和可持续性,其育人功能也必将受到影响。

2 数字赋能背景下大学生心理社团建设的路径探索

2.1 精准洞察需求,优化活动供给

利用大数据技术搭建学生心理健康需求调研平台,定期收集学生在学业、社交、职业规划等方面的心理困惑与诉求。例如,通过设计涵盖多种心理维度的在线问卷,借助数据分析软件对问卷结果进行深度挖掘,精准勾勒出不同专业、年级、性别学生的心理需求画像,为活动策划提供科学依据。依据需求分析结果,设计分层分类的心理健康活动体系。针对大一新生,开展“新生适应季”系列活动,通过线上线下融合的方式,举办校园生活导航、人际关系破冰等主题活动,帮助新生快速融入大学生活;对于面临就业压力的大四学生,推出“职场心理加油站”活动,邀请企业HR和职场心理专家进行线上讲座、模拟面试和一对一职业心理辅导,缓解学生就业焦虑。同时,引入个性化活动定制模式,学生可根据自身兴趣和心理需求,从社团提供的活动“菜单”中自主选择参与项目,如选择冥想减压、绘画心理分析、团体心理拓展等不同形式的活动,满足多样化参与偏好。

2.2 推进数字融合,跨越实践鸿沟

2.2.1 提升数字素养:邀请信息技术专家、心理学专业教师

为社团成员和指导教师开展数字技术应用培训,内容涵盖大数据分析、虚拟现实(VR)/增强现实(AR)技术原理与应用、心理健康教育软件操作等。建立数字技术学习小组,鼓励社团成员相互交流心得体会,共同探索数字技术在心理社团活动中的创新应用。同时,设立数字技术应用奖励机制,对在活动中成功运用数字技术并取得良好效果的团队或个人给予表彰和奖励,激发社团成员学习和应用数字技术的积极性。

2.2.2 深化场景设计:基于心理学理论和学生心理需求,运用数字技术打造沉浸式心理健康教育场景。例如,利用VR技术开发模拟社交场景,让有社交恐惧的学生在虚拟环境中进行社交互动训练,帮助学生克服社交恐惧心理;运用AR技术设计心理健康知识科普游戏,将抽象的心理知识融入有趣的游戏情节中,增强学生学习的趣味性和参与度。结合线上线下资源,构建混合式心理健康教育模式。线上利用网络课程平台、社交媒体等渠道,推送心理健康科普文章、视频课程、心理测试等资源,方便学生随时随地获取知识;线下组织开展主题沙龙、团体辅导等活动,通过面对面交流互动,深化学生对心理知识的理解 and 应用。同时,建立线上线下联动机制,如线上发起心理话题讨论,线下组织相关主题活动进行深入探讨,提升教育效果。

2.2.3 整合技术资源:学校加大对心理社团数字化建设的资金投入,购置先进的技术设备,如VR设备、智能心理测评系统等,并建立设备共享平台,方便社团借用。同时,整合校内资源,推动心理咨询中心、信息技术中心与心理社团的合作,实现设备、技术和数据的共享。加强与校外技术企业、科研机构的合作,建立长期稳定的合作关系。此外,争取政府部门和社会组织的支持,通过申请项目资助、参与公益活动等方式,获取更多的技术资源和资金支持。

2.3 强化协同联动,突破制度瓶颈

2.3.1 校内协同机制建设。建立由学生处、团委、心理咨询中心、心理社团等多部门参与的心理健康教育协同工作领导小组,定期召开联席会议,共同商讨心理社团发展规划、活动策划、资源分配等重要事项,加强部门间的沟通与协调。搭建校内心理健康信息共享平台,整合学生心理健康档案、心理咨询记录、社团活动数据等信息,实现数据互通共享,为心理社团开展精准化活动提供数据支持。

2.3.2 校外合作拓展。制定校外合作管理制度,明确与心理咨询机构、企业、社会组织等合作的目标、方式、流程和权益保障等内容,规范合作行为。积极拓展校外合作资源,与专业心理咨询机构建立合作关系,邀请咨询师为社团成员提供专业培训和督导,定期开展联合心理咨询服务活动;与企业合作,争取企业资金赞助和实习实践机会;与社会组织合作,共同开展心理健康公益活动,扩大心理社团的社会影响力。建立校外合作评估与反馈机制,定期对合作效果进行评估,根据评估结果调整合作策略,确保合作的有效性和持续性。

2.3.3 完善激励与保障制度。学校设立心理社团专项奖励基金,对在社团活动组织、数字化建设、心理健康服务等方面表现突出的社团和个人给予表彰和奖励,激励社团成员积极参与社团工作。制定心理社团成员综合素质评价办法,将社团活动参与情况、贡献度等纳入学生综合素质评价体系,为学生在评优评先、推优入党、奖学金评定等方面提供参考依据,提高学生参与社团活动的积极性和主动性。建立心理社团活动风险评估与保障机制,对社团活动进行全面的风险评估,制定相应的风险应对预案,确保活动安全有序开展。同时,为社团成员购买相关保险,保障社团成员在活动中的的人身安全和合法权益。

3 结语

在数字赋能的时代浪潮下,高校大学生心理社团的建设与发展迎来了前所未有的机遇与挑战。数字赋能高校心理社团建设是一个长期且复杂的系统工程,需要高校各部门、社会各界以及心理社团自身的持续努力与协同合作。未来,随着数字技术的不断创新发展,高校心理社团应紧跟时代步伐,不断探索和实践新的工作模式与方法,充分发挥数字技术在提升大学生心理健康水平、促进校园心理健康文化建设等方面的积极作用。同时,要始终坚持以学生为中心,关注学生的心理健康需求变化,不断优化数字赋能的方式和内容,确保心理社团的活动和服务能够真正贴近学生、服务学生^[5]。通过持续的创新与改进,让高校心理社团在数字化时代焕发出更强的活力和生命力,为培养身心健康、全面发展的高素质人才贡献更大的力量。

[基金项目]

2024年度教育部高校辅导员培训和研修基地(辽宁大学)专项“高校大学生心理社团的育人功能和发展策略研究”(52407004)。

[参考文献]

- [1]王蔚蔚.ChatGPT在大学生心理健康教育中的应用价值、潜在风险及应对策略[J].锦州医科大学学报(社会科学版),2023,21(05):78-83.
- [2]鲍艳丹.高校大学生心理社团建设现状及发展对策研究[J].黑龙江教师发展学院学报,2021,40(10):107-109.
- [3]刘欣然.高校心理社团在心理健康教育中的能动性建设[J].高教学刊,2017,(21):194-196.
- [4]孙继红.大学生心理健康教育的数字化转型:线上平台的整合应用与挑战[J].黑龙江医学,2024,48(17):2143-2145.
- [5]刘东江.互联网时代数字化转型与大学生心理健康教育的融合发展[J].老字号品牌营销,2021,(09):155-156.

作者简介:

李彦红(1971--),满族,女,辽宁丹东人,硕士,辽宁大学药学院副书记兼副院长,副教授,主要从事思想政治教育、心理健康教育、职业规划教育研究。