

Research on the development strategy of marriage and family positive psychological education based on new media

Dongmei Cao

Anhui Yongcheng Law Firm, Hefei, Anhui, 230000, China

Abstract

With the rapid development of new media technology, marriage and family psychological education has entered a new stage. Through intelligent and interactive communication methods, new media provide rich psychological education resources for marriage and family, and show great potential in personalized and convenient services. In this paper by analyzing the application of new media in marriage and family psychological education, discusses how to use new media spread psychological education knowledge, optimize the service system and promote the development of personalized strategy, shows that the new media can break the limitation of time and space, also with data analysis and accurate push tailored education for each family member content.

Keywords

new media; marriage and family; psychological education; personalized development; education platform

基于新媒体的婚姻家庭积极心理教育发展策略研究

曹冬梅

安徽永承律师事务所，中国·安徽 合肥 230000

摘要

随着新媒体技术的迅猛发展，婚姻家庭心理教育进入了一个全新的阶段。通过智能化、互动化的传播方式，新媒体为婚姻家庭提供了丰富的心理教育资源，并在个性化、便捷化的服务上展现出了巨大的潜力。本文通过分析新媒体在婚姻家庭心理教育中的应用，探讨了如何利用新媒体传播心理教育知识、优化服务体系以及推动个性化发展的具体策略，表明了新媒体能够打破时间和空间的限制，还能借助数据分析和精准推送为每个家庭成员量身定制教育内容。

关键词

新媒体；婚姻家庭；心理教育；个性化发展；教育平台

1 引言

随着网络技术的发展，特别是大数据、人工智能和智能推送等技术的引入，个性化的心理教育逐渐成为可能。这为婚姻家庭心理教育的发展带来了新的机遇，也为提升家庭成员的心理素质和婚姻质量开辟了更为广阔的路径。然而，新媒体的优势虽明显，但如何避免信息泛滥与质量参差不齐，也成为急需解决的问题。因此，本文通过分析新媒体在婚姻家庭心理教育中的多重角色，探讨其推动个性化发展的策略，以期为婚姻家庭心理教育的未来发展提供理论支持与实践指导。

2 婚姻家庭中的心理教育重要性

2.1 婚姻家庭对个体心理发展的影响

在早期阶段，父母的教育方式、情感表达以及家庭氛

围的稳定性，直接影响着孩子的安全感与自尊心的建立，研究表明，健康的家庭关系为个体提供了情感上的稳定支持，使人能够更好地应对外部世界的挑战与压力。而家庭中的冷漠、冲突或是缺乏沟通，会导致个体在情感表达、情绪调节等方面的困难，甚至影响其未来建立健康人际关系的能力，无论是夫妻之间的互动，还是父母对子女的养育方式，都决定了家庭成员心理承受的能力与情感弹性。再者，父母是孩子社会化过程中最直接的影响者，他们的言行和处理问题的方式，为孩子树立了行为规范与应对策略。在婚姻关系的稳定性上，夫妻之间的情感支持能促进双方在心理层面的成熟和发展，为子女提供稳定的成长环境。家庭中良好的沟通模式能够帮助个体在面对人生中的各种挑战时，拥有更加灵活和积极的心态，而家庭中的压力、负面情绪的传递，会引发个体情绪上的失衡，影响其对社会关系的认知与处理方式。

2.2 婚姻家庭心理教育对婚姻质量的促进作用

在婚姻关系中，心理教育提供了促进彼此沟通与理解的桥梁，成为维系夫妻关系稳定的重要力量，通过学习心理

【作者简介】曹冬梅（1973-），女，中国安徽合肥人，硕士，主任律师，从事婚姻家庭心理研究。

学知识,夫妻可以更清晰地认识到彼此的情感需求与心理状态,避免因误解或情感不被满足而导致的冲突和隔阂。而心理教育的作用不局限于夫妻之间的对话,它还能引导两个人在面对婚姻生活中的压力时,采用更加成熟的方式进行调整,避免陷入负面情绪的循环,通过心理教育,夫妻能够学会如何以更加积极的心态去面对生活中的种种挑战,在危机中找到成长的契机,提升婚姻质量。此外,婚姻生活中常见沟通不畅、角色定位不清、期待不一致等问题,源于双方在心理需求和期望上的差异,通过心理教育的学习,夫妻能够更好地了解彼此在情感表达、生活习惯以及人生目标上的差异,促进两者的心理契合,随着婚姻关系的深入,夫妻之间的心理支持逐渐成为婚姻质量的核心^[1]。

2.3 积极心理教育对子女成长的长远影响

通过在家庭中推广积极心理教育,孩子能提前学会如何面对生活中的挑战,以一种更为乐观、积极的心态去应对压力和困境,这种心态的塑造关乎日常的情绪调节能力,更在于如何借助自我激励与自我认知来发现自己的潜力与价值。若父母在日常教育中注重引导孩子对待失败的态度,帮助其理解失败并非人生的终结,而是成长与学习的契机,便能有效提升孩子的心理韧性,相反,忽视情感教育的家庭环境容易使孩子在面对挫折时表现出焦虑、逃避甚至自我否定的情绪反应,影响到其心理健康和自信心的建立。另外,在一个支持性和鼓励的家庭环境中成长的孩子通常会更清楚地认识到自身的优点与不足,形成健康的自尊心和自信心,这种自我认知能够帮助孩子在社会交往中更加自如地表达自己的情感与想法,让孩子从家庭中学到如何在与他人互动中保持积极的心态,处理复杂的情感和社交问题。

3 新媒体在婚姻家庭心理教育中的作用

3.1 新媒体赋能心理教育的优势与挑战

新媒体为婚姻家庭心理教育提供了前所未有的机遇,尤其是在信息传播的速度和普及性方面,它打破了传统教育模式的时间与空间限制,让家庭成员,无论身处何地,都能借助智能设备和网络平台随时随地接受心理教育与辅导。而且新媒体平台能够通过大数据与用户反馈,精准地为不同家庭提供定制化的内容,提升心理教育的个性化水平。对于婚姻关系中的问题,夫妻可以通过在线咨询获得及时有效的帮助,避免情感问题的累积与恶化。此外,信息的泛滥和教育内容的质量参差不齐,使得新媒体平台成为一把双刃剑,很多心理教育内容缺乏专业性,甚至存在误导性,容易让公众受到错误信息的影响。对于缺乏心理学基础的家庭成员来说,难以判断哪些内容是真正有帮助的,哪些则可能加剧心理困扰,如许多“网络心理专家”在未经专业认证的情况下发布婚姻家庭建议,其内容的科学性与实际适用性都存在严重疑问。因此,在新媒体快速发展的背景下,如何筛选和推介高质量、专业的心理教育资源,成为急需解决的问题^[2]。

3.2 新媒体为婚姻家庭提供的多元教育平台

新媒体作为当今社会信息传播的重要渠道,为婚姻家庭提供了一个前所未有的多元化教育平台,极大地拓宽了婚姻家庭心理教育的受众群体与传播深度,通过社交媒体、在线教育平台、视频讲座以及移动应用等形式,家庭成员可以随时随地获取到丰富的心理学知识和专业指导,降低心理教育门槛。对于夫妻关系的修复、育儿理念的转变以及家庭成员之间的情感交流,新媒体平台通过互动功能,使家庭成员能够实时反馈自己的困惑和问题,得到及时的建议与支持。与此同时,新媒体的普及使家庭心理教育内容呈现出多样性,从情感表达技巧到婚姻问题解决策略,再到亲子关系中的心理学原理,家庭成员可以根据个人需求选择最符合自身情况的教育内容。另外,传统家庭教育模式中存在一刀切的情况,无法针对每个家庭的具体问题提供个性化的指导,而新媒体平台通过大数据、人工智能等技术手段,可以根据用户的行为和需求,为每个家庭成员量身定制心理教育内容。

3.3 新媒体对婚姻家庭成员心理素质提升的潜力

新媒体的崛起为婚姻家庭成员心理素质的提升提供了独特的助力,尤其是在情感调节、压力管理和自我认知等方面的支持,展现了巨大的潜力,通过社交平台、在线课程以及互动式应用,家庭成员能够随时获取到心理健康的专业建议,学习情绪管理的技巧,有效应对日常生活中的各种挑战。新媒体平台提供了理论知识的传播,更通过参与式的内容设计,如情感训练游戏、心理测试与反馈机制等,促使个体在互动中不断自我发现与成长,这种实时反馈与情感支持让用户能够在具体情境中运用所学技能,迅速调整自己的情绪状态并改善心理健康。此外,每个人的心理特点和情感需求都不尽相同,传统的心理辅导难以做到精确的个性化服务,而新媒体通过大数据和智能算法,能够根据家庭成员的兴趣、需求和心理状态提供量身定制的内容与服务。针对情感沟通困难的夫妻,可以通过平台推荐专门的课程,帮助他们建立有效的沟通模式;而对于需要情绪管理支持的家长,平台会推送相关的心理技巧,帮助他们调整育儿过程中产生的焦虑情绪,这种个性化的支持能够提高心理教育的针对性,增强家庭成员在实际生活中的应用能力。

4 基于新媒体的婚姻家庭心理教育发展策略

4.1 利用新媒体传播婚姻家庭心理教育知识

随着智能手机和网络的普及,通过社交平台、在线视频、播客和专业网站等多种形式,心理教育内容可以迅速渗透到每个家庭中,无论是婚姻关系中的情感修复,还是育儿过程中的心理调适,都能借助新媒体平台的广泛传播,帮助家庭成员获得及时、科学的心理指导。通过在线问答、心理测试、虚拟辅导等互动形式,家庭成员能够根据自身的实际需求获取相关内容,有效增强心理教育的参与感和互动性。与此同时,借助新媒体平台的广泛受众和强大传播力,婚姻家庭心

理教育的知识能够迅速而全面地传播,推动公众对婚姻与家庭心理健康的关注度,增强全社会的心理素养。此外,借助大数据技术,新媒体平台可以根据用户的行为、兴趣和需求,推送最符合其情况的教育内容,例如,针对有育儿困惑的家庭成员,新媒体平台能够推荐相关的亲子教育课程或心理调适技巧;而对于婚姻关系中有冲突的夫妻,可以推送专门的沟通技巧和情感修复内容,这种个性化推荐,能提升心理教育的针对性,确保内容的实用性和可操作性,使婚姻家庭心理教育更贴近家庭成员实际需求的个性化教育服务^[3]。

4.2 新媒体平台优化婚姻家庭心理教育服务体系

在新媒体的推动下,借助大数据和人工智能技术,平台能够精准地识别出用户在婚姻、育儿或家庭关系中所面临的具体问题,并推送相应的心理辅导课程或工具,如对于经历婚姻困境的夫妻,新媒体平台可以为其提供有针对性的沟通技巧训练、情感恢复课程,甚至匹配一对一的专业心理咨询服务。平台还应当提供实时互动和反馈机制,鼓励用户分享自身的情感体验和困惑,以便专业心理学家和咨询师进行及时的情感疏导与建议,这种互动性强的服务体系,能够确保用户在接受心理教育的过程中不断获得实际的帮助和情感支持,在婚姻家庭生活中产生积极的心理效应。除了传统的文章、视频课程,新媒体平台应逐步融入短视频、情景模拟、在线沙龙等表现形式,使用户能够在多感官的体验中进行情感与心理的调节。例如,短视频可以通过实际案例的演绎,让夫妻和父母们更加直观地理解有效沟通的技巧、冲突解决的方法及情感疏导的策略;在线沙龙则可以作为一个情感交流的场所,夫妻和父母可以与其他家庭成员交流心得、探讨问题,提升彼此的心理素质与沟通能力。

4.3 新媒体推动婚姻家庭心理教育的个性化发展

新媒体推动婚姻家庭心理教育的个性化发展,应当注重数据驱动的定制化内容推送,通过平台收集用户的行为数据与心理测评结果,可以对家庭成员的具体心理需求进行精

准分析,并为其提供量身定制的教育资源。例如,夫妻关系紧张的用户可以接收到关于沟通技巧、情感修复等方面的课程推荐,而育儿焦虑的家长则可以获得育儿心理学、情绪管理等内容的支持,平台通过精细化的数据挖掘与智能推荐系统,让每一位用户都能得到最符合其现实问题的心理教育内容。为了进一步推进个性化发展,新媒体平台还应结合人工智能与心理学模型,提供互动式、场景化的个性化教育服务,如在婚姻家庭心理教育中,平台可以通过情景模拟、角色扮演等互动形式帮助用户将学到的心理技巧应用到实际生活中。假设夫妻中的一方正在面临沟通障碍,平台可以通过虚拟场景模拟夫妻间的对话,提供实时反馈,并根据用户的互动表现调整情节发展,这样的互动式学习能够加深用户对心理教育内容的理解与记忆,提升其实际操作能力。

5 结语

综上所述,新媒体的不断发展为婚姻家庭心理教育提供了前所未有的机会,使教育资源能够跨越传统的时间与空间限制,覆盖到每一个家庭成员的实际需求。从传播婚姻家庭心理教育知识,到优化服务体系,再到推动个性化发展,新媒体所带来的变化深刻影响着婚姻质量和家庭成员的心理素质。未来,新媒体将在婚姻家庭心理教育领域发挥越来越重要的作用,但同时也必须时刻警惕其中的挑战,并寻找更具创新性、个性化的教育模式。

参考文献

- [1] 耿学清. 重庆丰都探索婚姻家庭教育新模式[N]. 中国青年报, 2024-10-27 (001)
- [2] 范治斌, 李宁. 对抗式案例教学法在开放教育教学中的探索与实践——以婚姻家庭法学课程为例[J]. 辽宁开放大学学报, 2024, (02): 17-20.
- [3] 刘敏. 我国家事司法中婚姻家庭辅导教育的体系建构[J]. 华东政法大学学报, 2024, 27 (02): 121-134.