

数据结果具有共性，大学生倾诉对象最多的是朋友，也证明了大学生的心理具有从众性。在多数的数据结果中“不说，放心里……”高于对“父母倾诉”的比例，是大学生心理封闭的表现，与“向朋友倾诉”共同构建了大学生的“心理朋友圈”，把大学专业心理老师排除在外，更加深刻提示我们在解决大学生心理健康工作方面的困难与迫切性。

从心理健康状态来看，5-7分、10分的大学生选择“不说，放心里……”的比例比较高，而向父母、朋友倾诉的平均比例较低，说明了两类心理状态的学生心理健康状态是较为封闭的，对大学生的心理健康发展不利。

（三）“灰色网络舆情”下大学生的倾诉对象和做法

就大学生面对“灰色网络舆情”来看，学生选择的更多的是注意休息调整、正视不良情绪、寻求心理帮助和处理不良认知。但从和父母亲联系频率来看，和父母亲联系越少的，处理认知情绪积极性呈下降趋势，更多地采用其他途径去解决。因此，家庭沟通也是一个重要的环节。从曲线图来看，经常，一周几次的倾诉和沟通，一定程度上为大学生解困，他们也有一个更好的倾诉渠道。

就倾诉对象来看，大学生选择的途径分别是与朋友倾诉、跟爸妈倾诉、通过其他途径发泄、网络发泄、心理老师倾诉等。他们也认为比较需要学校、社会等部门的干预。

就热门话题，大学生认为网络水军制造和操作比例在53%左右，基本一半的网络事件是由网络水军操控的。

就网络舆情来看，54%以上学生认为网络是有依据的，不可能空穴来风，27%的学生认为网络空口无凭，不太可信。14.7%的人认为网络对他们生活没有影响。由此可见，网络舆情对高校大学生还是有很大的影响力的。

约3%的学生受网络情绪影响，不想走出。目前存在的问题：灰色网络舆论会通过不断地向高校大学生传递灰色文化信息及价值观念，易造成高校学生心理认知障碍，造成青少年的盲目崇拜或盲目活跃。高校大学生的心理建设尚未完全成熟，灰色网络舆论将可能产生心理建设危机。

（四）问题产生的原因分析

目前很多高校对大学生心理健康关注局限预警及干预的表面处理，缺少对身心健康的大学生心理健康的系统干预。本课题从“灰色网络舆情”视域，提出建立一种大学生心理健康干预机制，有效补充传统的大学生心理健康教育研究视角。

高校“灰色网络舆情”主要分为内部和外部，高校

网络舆情是高校安全工作的生命线，较为真实地反映大学生的心理诉求，“灰色网络舆情”波及面广，受关注程度高，在舆情面前把握高校大学生心理健康状况就显得尤为重要。一是有助于倾听大学生的真实心理诉求，提高以人为本的教育理念。二是安抚大学生的情绪，进行有效疏导，进一步加强高校与学生之间的联系，为构建和谐稳定的校园加油助力。

建议和对策

高校大学生心理健康随着时代发展、人类进步已经在悄然发生变化，尤其在互联网时代，信息短平快，大学生心理呈现出各方面的发展和变化。主要观点简述如下：构建“灰色网络舆情”下心理健康策略研究。

（一）利用信息化技术，建立全方位网络舆情监控体系

高校要成立以校党委书记牵头，全方位数据化网络舆情监控的领导小组。形成“五位一体”的监控管理体系。校领导+部门领导、学院领导、一线教职员工、全体学生人人知晓的纵向管理体系。同时，通过宣传部、学工处、现教中心、保卫处等多部门联动；政工干部、一线教师、宿舍管理员、家长等多支学生密切联系人；学生干部、团干部、朋辈辅导者等多重学生管理团队，形成的横向服务体系。纵横交错，形成全方位线上、线下的网络舆情监控体系。

（二）利用人性化手段，建立24小时实时跟进系统

随着大数据时代的来临，新媒体环境下产生大量的数据，尤其“灰色网络舆情”的爆发，可能仅需要几小时的时间，令网络舆情监控面临越来越复杂的局面，高校应依托政府、企事业单位，一起形成强大的网络数据技术支撑，对“灰色网络舆情”进行实时监测、预报、追踪、分析，及时掌握第一手数据。

高校应建立相应的网络舆情心理咨询平台和中心。配备“线上+线下”结合的专业化心理咨询专家，在第一时间对学生可能出现的问题进行引导。

（三）利用自助和互助理念，建立学生自主监控管理体系

高校大学生是我们的服务对象，同时也可以转化为自身改变对象。构建大学生自主监控管理体系是美美与共的思路。一是可以对“灰色网络舆情”对大学生心理健康的影响进行普及，使大学生对相应可能产生的影响有一定的认知，以便于后期的“他助”或“自助”。二是建立监控网络联盟，以团小组、宿舍或心理帮扶小组为小单位，实时关注、探讨“灰色网络舆情”对他们