

“微文化”视域下 高职学生心理健康教育的“微”路径探析

□广西经贸职业技术学院 谷彦锦

【摘要】本文分析“微文化”与高职学生心理状态的思辨关系,阐述“微文化”对高职学生心理的影响,提出开展高职学生心理健康教育的“微”路径:把控“微”领域,引导心理教育方向;搭建“微”平台,拓宽心理教育渠道;构建“微”制度,保证心理教育正常开展;组建“微”团队,提高心理教育效果。

【关键词】微文化 高职学生 心理健康教育

【中图分类号】G64 **【文献标识码】**A

【文章编号】0450-9889(2022)36-0095-04

“微文化”指进入21世纪后,随着现代网络信息技术的发展,人类迎来的新兴文化现象,它是一种亚文化,是主流文化的分支。具体可以定义为:伴随互联网的普遍运用以及移动数据终端的发展,以微博、微信、微电影、微课、抖音等自媒体为主要传播平台,强调个体发展需求,通过微信息的交流与传播对人类社会生活产生影响,催生出的一系列资讯、理念、产品及价值。

随着“微文化”的使用范围不断扩大,对人们的学习和生活产生了潜移默化的影响,由此人们跨入了“微文化”时代。据广西经贸职业技术学院心理中心开展的问卷调查,大学生作为“微文化”的使用群体,比例高达89.99%,他们深受“微文化”的影响。“微文化”一方面给大学生的学习和生活带来了便利,加强了沟通和交流,加快了信息交流的速度,另一方面一些不良信息也给大学生的心理带来了一定的负面影响。笔者试分析“微文化”与高职学生心理状态的思辨关系和“微文化”对高职学生心理的影响,探讨利用“微文化”开展大学生心理健康教育的“微”路径。

一、“微文化”与高职学生心理状态的思辨关系

(一)高职学生心理需求的思辨

“微文化”具有传播快、碎片化、易评论、操作简

单等特性。结合高职学生的个人主观心理特点进行分析,高职学生对“微文化”的使用有主观方面的心理需求,这符合马斯洛的需求层次理论中第三个层次的需求,即社交需求(归属与爱的需求)。归属与爱的需求包括两个方面的内容,一是归属的需求,即“人们对交往、友谊、集体荣誉、团队融入无法满足的需要以及如何避免现实中的排斥感、孤独感、疏远感的需要”;二是爱的需求,每个人都需要爱与被爱,希望享受爱所带来的幸福感,希望收获美满的家庭和真挚的友谊。“微文化”为高职学生提供了一个扩大人际交往的平台,高职学生通过此平台满足了自己的人际交往需求,达到调节生活的目的。可见,“微文化”与高职学生的心理需求有一定的契合度。同时,“微文化”也对现实生活中高职学生的人际交往活动产生了一些不良影响,主要表现为:辨别能力弱容易被误导、感情用事容易冲动、好奇心强容易钻牛角尖等。

(二)高职学生心理依赖的思辨

随着互联网的发展、智能手机的普及和现代化教学手段的更新,智能手机成为广大学生的“必需品”。特别是受新冠肺炎疫情影响,学生需要利用智能手机进行线上授课,完成线上教学任务,进行线上培训及线上考试。鉴于此,几乎每一名高职学生都拥有智能手机。针对全区5所高校1890名大学生进行问卷测查,对测查结果分析发现:每天刷抖音超过3小时的有786人(占41.5%),每天逛微博超过2小时的有700人(占37.0%),每天用微信超过4小时的有1613人(占85.3%),每天刷微课超过1小时的有350人(占18.5%)。调查结果显示,智能手机过度依赖与压抑、焦虑、烦躁、孤独感成正相关。智能手机作为微信、微博、微电影、微课、微视频等的传播载体,是高职学生获取信息的重要途径。但就目

前的情况来看,高职学生对智能手机过度依赖,并造成了严重影响。学生无节制地使用智能手机极大地降低了其学习的积极性和对生活的热情,造成学生睡眠不足、精神萎靡、喜欢独处,严重影响了他们的身心健康,不利于其个人的成长。

(三)高职学生心理认知的思辨

认知模式的理论基础是美国精神病学家、临床心理学家贝克等提出的情绪障碍认知理论。贝克提出:每个人的心理和行为在很大程度上是由自身对这个世界的态度决定的,也就是说一个人的价值取向决定了他处事的方式方法。从高职学生心理认知结构的发展规律来看,从他们成长的特点来看,高职学生主要通过日常的心理活动加深对事物的认识,他们主要通过个人行为、社会现象、人际交往、语言沟通等形式,将新事物、新现象、新媒体融入自己的心理认知结构中,通过不断地比较、借鉴、消化、吸收,最终形成自我认知能力。“微文化”具有跨越时空的特点,获取便捷、流动性快,对高职学生心理认知结构具有一定的导向作用。学生可以借助新媒体,重组认知结构,开拓新的认知空间和学科知识架构,拓展认知体系的发展空间,进一步完善心理认知功能。但是,我们也应该看到,“微文化”在高职学生的心理认知方面,除能带来一定的正向引导外,由于部分高职学生缺乏对信息的辨别、思考、筛选、归纳,从而影响了其在心理、认知、性格、行为上的良性发展。

二、“微文化”对高职学生心理的影响

(一)积极影响

1. 拓宽了交往渠道,提高适应现代社会的能力

“微文化”改变了过去传统的交流方式,使高职学生的交往更便捷快速,获取资讯的途径更多样化。针对广西经贸职业技术学院2021级大一年级160名学生的调查结果显示:46.7%的学生倾向于网络交往,53.3%的学生倾向于现实交往;82.4%的学生认为“微”平台增加了人际交往的便捷性;在微信、微博、抖音、QQ等平台中,使用微信交友的达到了89.9%。从以上调查结果可以看出,“微”平台的使用对高职学生的交往产生了极大的影响,通过“微文化”的正确引导和使用,可以拓宽高职学生的交往渠道,提高高职学生解决问题的效率,从而提高高职学生适应现代社会的能力。

2. 丰富了交往内容,提高把控虚拟空间的能力

“微文化”借助便捷的移动智能终端设备和新媒体技术手段,使交流、评论、互动不受时间和地域的

限制,高职学生可以平等地进行知识方面的探讨、生活方面的沟通和对时事热点的评论,增强了人和人、人和群体、群体和群体之间的相互沟通和协调。在虚拟交往空间,高职学生由现实人际交往中的被动者变成了主动者,只要严格遵守相关制度和规范,他们可以随时发表自己的观点,交往的个体平等自由,不受现实中家长式的命令所限。这彰显了高职学生作为传播者的主体性,迎合了他们寻求平等、自由、自强、自尊的人际交往期盼,激发了高职学生参与虚拟交往的热情,满足了他们渴望得到认同和重视的心理需要。经过不断的沟通和交流,以及受虚拟世界中一些不实信息的影响,高职学生在交往中变得更加谨慎,交流的本身就是不断提升和进步的过程。

3. 增强了交往自由,提高调节不良情绪的能力

当前,“微文化”已经成为高职学生排解忧愁、宣泄情绪的主要方式之一。针对全区5所高校1890名大学生进行的调查发现,大学生利用微信、微博、抖音等的互动功能进行人际交往的占90.55%,其中有15.63%的大学生有与陌生人聊天的经历,他们愿意与陌生人聊天的理由主要包括:“有了倾诉对象”(占25.42%)、“有共同话题和共同爱好”(占21.34%)、“三观一致”(占26.12%)、“陌生人更安全”(占16.17%)。“微文化”交往之所以成为大学生宣泄情绪的主要方式,主要是因为在新媒体交往中,大学生可以敞开心扉、平等探讨,不用顾及周围的异样眼光,满足大学生渴望被关心、被关注、成为焦点的心理需要。除微信、微博、抖音外,高职学生还可以通过QQ网络聊天和发表QQ日志等方式进行情感的交流和互动。高职学生通过这些网络互动形式,可以提高自身调节不良情绪的能力,增强自我救助的愿望,从而达到释放压力、调节情绪、宣泄情感、缓解矛盾的目的。

(二)消极影响

1. 因辨别能力不强,削弱价值观塑造效果

“微文化”传播不受时间和地域的限制,浏览便捷、操作简易,注册和登录基本没有门槛,任何人都可以随时使用。一些国外敌对势力、不法分子利用“微文化”的便捷性,在意识形态上做文章,颠倒国家的主流媒体思想,以此来蒙蔽大学生的心智。由于“微文化”传播的隐匿性,也给一些谋求不正当利益的组织和个人以可乘之机,他们利用大学生好胜、好奇的心理,推送低级媚俗的信息,以此达到博取流量、获取关注的目的。高职学生正处在价值观形成

的关键时期,其心智尚未成熟,对事物的辨别能力较弱,容易冲动,对不实的信息缺乏准确判断,经常转发、点赞、关注未经求证的信息。在广西经贸职业技术学院心理中心接待的咨询案例中,有少数学生表示因无法辨别网络中信息的真伪而导致误发传播。还有极少数学生借用“微文化”媒介,主动发布低俗信息、发泄负面情绪、散布虚假信息。上述种种,影响了网络良性生态环境的运行,造成了高职学生对客观世界的认知偏差,以致其人格的扭曲和心灵的空虚,弱化了学生的自律意识,影响了学生正确价值观的形成。

2. 过度依赖手机,降低身心健康水平

“微文化”已经成为高职学生日常生活中不可缺少的人生调味剂。针对广西经贸职业技术学院2021级大一学生进行的问卷调查显示,98.2%的学生拥有一部及以上的智能手机;87.4%的学生注册了微博、微信、抖音等软件账号;78.7%的学生每天使用手机的时间超过10小时;45%的学生经常下意识地翻看手机;80.6%的学生在早上醒来时第一时间查看手机信息;77.2%的学生在排队、坐公交车、坐地铁时浏览手机信息;80.1%的学生在上课、培训、聚餐、开会时浏览手机信息。这些现象反映了高职学生对智能手机的过度依赖,容易让学生产生情绪紧张、性格孤僻、行为冲动、自我封闭、心情低落等问题。如果不及及时劝解、开导、纠正,极易造成高职学生身体上的器质性病变和心理上的不和谐发展。

3. 沉迷虚拟世界,损害现实交往

在虚拟网络人际交往中,高职学生借助“微文化”平台进行交流,这既符合其渴望交往又追求隐秘的交友方式,又与高职学生追求的自由、平等具有一定的契合性。但是,高职学生涉世未深,容易沉迷其中无法自拔。虚拟世界的交往占用了大量的现实交往时间,以致很多高职学生在现实交往中缺乏基本的交往技能,礼貌缺失、言语粗俗是导致高职学生现实人际交往障碍的主要问题。班级关系不和谐、宿舍关系僵化、亲人关系淡漠,都是由于高职学生不注重现实交往而一味沉迷网络世界的后果。人有社会性,通过社会面对面的交往才能更好地建立彼此信任、情感交流的关系,只有掌握了现实交流的技巧才能减少人际交往中的矛盾,追求谦和向上的人生境界,避免虚拟世界的空虚和猜疑。高职学生过分沉迷虚拟世界,容易损害维系现实交往的情感,进而影响人际交往的和谐发展,损害高职学生的身心健康。

三、开展高职学生心理健康教育的“微”路径

(一) 把控“微”领域,引导心理教育方向

受虚假信息、饭圈文化、个人崇拜等因素的影响,高职学生在使用“微文化”的过程中往往容易走极端,而学校在这方面的监管具有一定的局限性。因此,高校要高度重视大学生的网络行为。学校党委宣传部需要制订《学校网络宣传管理规定》,联系学工处及团委开展专题网络教育、网上舆论引导、网络文化建设等工作,成立学校舆情管理工作组,掌握学校舆情动态,营造新时代安全清朗网络空间;学校心理咨询中心要加强对心理健康教育教师的培训,要求教师在课堂上传授相关知识,让学生了解相关网络制度,明白网络不是法外之地,违反网络制度也要接受惩罚;思政课教师要发挥思想引领作用,掌握网络舆论导向,经常关注学生讨论的热点话题,及时召开时事热点集体备课会,引领学生树立正确的“微文化”道德观;二级学院和辅导员可以通过开展一系列积极向上的心理健康主题活动,每周一个主题、每月一次总结,就当前学生关注的话题,征求学生的意见和看法,让学生结合自身的学习和生活谈自己的感受和想法,提高学生正确看待问题、处理问题的能力。上述措施,能提升高职学生的“微文化”心理素质,使其远离诱惑、健康成长。

(二) 搭建“微”平台,拓宽心理教育渠道

高职院校每年都会进行学生心理健康普测,并根据普测结果形成一级预警名单。以广西经贸职业技术学院为例,该校近年来开展学生心理健康普测,列入一级预警名单的学生约占所测学生的2%,学校、心理健康中心教师、二级学院领导、辅导员等都会对列入名单的学生给予高度关注,并且要求其到心理健康中心做进一步评估,或将其转介到专业的心理机构做进一步检查。很多学生担心这样会给自己扣上一顶“怪行为”的帽子,害怕同学们的取笑和他人异样的眼光,他们往往会拒绝面对面交流和咨询。当出现这种情况时,辅导员及心理健康中心教师应该采取网络交流的方式,以此打消学生的顾虑。相关工作人员可以通过微信、微博、QQ等在线交流的方式,让学生用文字表达自我的情绪、困惑,以及发泄情感,避免面对面交流的尴尬;还可以用发短视频或短文的形式,让学生在观看视频、阅读短文后发表自己的看法,以此来了解学生的心理动向及其考虑问题的思路,进而研判学生存在的心理问题,拉近教师与学生的距离,进一步开展咨询。高职院

校也可以聘请一些专业的心理咨询专家,在线开设讲座和进行答疑,针对学生的问题给出切实有效的解决措施,对学生进行团体心理辅导。这样既可以避免一对一咨询时的尴尬局面,也能给学生提供进一步的指导。对那些抗拒面对面咨询的学生,要注意做好保密工作,保护学生的隐私,通过网络密切关注学生的心理动态。

(三)构建“微”制度,保证心理教育正常开展

“微文化”的使用门槛较低,每个人都可以成为其中的主角,可以随时随地发表个人观点和接收他人的言论,这带来了极大的不可控性。一些不良信息借机传播,给大学生的心理健康发展造成极大的阻碍。因此,相关主管部门特别是高校应该制订“微文化”使用制度,例如《微信、微博管理制度》《关于开展班级“微文化”建设的实施意见》《违反“微文化”使用的处罚办法》等,明确使用权限和应该遵守的道德准则,引导学生正确使用网络,出现网络舆情事件后及时处理并追究相关人员的责任,倡导不信谣、不传谣的文明网络行为。建立“微文化”建设工作管理机制,可以QQ群、微信群为载体,成立由高校牵头、各二级学院重点落实、心理健康中心协助的三级预防机制,重点负责高校网络文明工作,保证学生心理健康教育的正常开展。

(四)组建“微”团队,提高心理教育效果

为方便管理班级和发布相关信息,很多高校利用QQ、微信、微博等软件建立了班级群、学生会群、社团群、学生事务群、勤工俭学群等,这些交流平台的建立,一方面方便了学生的交流和信息的共享;另一方面,如果没有正确的引导,任由学生自行管理,很容易散播一些不良信息,在一定程度上影响了班级文化的正常传播和大学生们的心理健康成长。利用“微文化”开展信息化时代的心理健康教育工作,营造良好的育人环境,培育新时代的爱国者和接班人,需要培育一支以辅导员为首、科任教师为辅、学生干部为主的强有力的管理队伍。辅导员在其中起到引导的作用,通过日常信息的发布,及时关注学生的心理动向,密切追踪在“微”平台发布不良信息的学生,并有针对性地对其开展心理辅导;科任教师协助辅导员开展工作,若发现心理异常的学生,要及时与辅导员沟通,争取第一时间掌握“微”平台的舆论导向;班干部、班级心理委员、宿舍心情联络员是与学生接触最密切的群体,分析他们的反馈是掌握学生心理动向的最直接的途径,应该加大对班干部、心理委

员、宿舍心情联络员的培训,提高他们发现问题、处理问题的能力。经过任务层层分解,各方各司其职,掌握学生使用“微文化”的实时动向,净化网络交流环境,倡导积极向上的文化交流,帮助学生树立正确的世界观、人生观、价值观、道德观、就业观,助力学生成长成才。

参考文献

- [1]杨晨程.“微”时代大学生心理健康教育途径[J].商,2015(4).
- [2]陈显捷,陈晓峰.“微文化”对高校大学生心理和谐的影响及对策[J].高校辅导员,2016(2).
- [3]史秀玉,袁道福.“微文化”视阈下大学生朋辈心理辅导模式的创新研究[J].浙江交通职业技术学院学报,2017(4).
- [4]王欣星,孙杨.大数据时代大学生心理健康教育创新研究[J].教育信息化论坛,2021(8).
- [5]刘雪梅.浅析“微时代”背景下大学生心理健康教育途径[J].新校园(下旬),2016(9).
- [6]张利南,陈卓敏.微时代背景下大学生心理健康教育途径研究[J].黑龙江教育(理论与实践),2019(Z1).
- [7]戴瑶,刘梅.微网络时代下大学生价值观的培育[J].中国新通信,2021(11).
- [8]张社强.微文化的内涵、特征及其时代价值[J].传媒论坛,2021(6).

注:本文系2020年广西高校大学生思想政治教育理论与实践研究课题“‘微文化’视域下高职大学生心理健康教育‘微’路径创新与实践研究”(2020SZ120)、2021年广西高校大学生思政政治教育理论与实践研究课题“积极心理学视角下高职学生逆商培育机制研究与实践”(2021LSZ037)的研究成果。

作者简介:谷彦锦(1983—),广西凤山人,学士,讲师,现就职于广西经贸职业技术学院马克思主义学院,研究方向为高校学生工作思想政治教育。

(责编 雷靖)