

新媒体环境下图书阅读对学生心理健康的影响研究

课题背景

随着科学技术的发展,新媒体技术逐渐趋于成熟。目前,我国新媒体环境具有消息传递迅速、涵盖范围广泛、互动交流频繁等特征。正是由于这些显著的特色优势,新媒体环境下图书阅读对心理健康的影响力日益增强。同时新媒体环境下图书阅读方式发生了新的变化:首先,阅读媒介发生了改变。图书阅读趋向“无纸质化”,越来越多的人开始阅读电子书籍。传统的读书方法只有“读”,但现在“听”书越来越流行。其次,阅读不再受地点约束,可以脱离图书阅览室,随时随地阅读电子书。

课题调研成果

新媒体环境下,很多读者的读书习惯发生了巨大变化。现代化的图书阅读方式弥补了传统阅读方式的不足,我国公民的在线阅读率持续快速增长,便携阅读器越来越受欢迎。

人具有很高的可塑性,要引导人们学会正确的心理调节方式,培养良好的学习态度。读书是一种很好的净化心灵的方法,它能使人的精神更加健康。新媒体环境下图书阅读对学生的心理产生影响的时间会更长。

一、新媒体环境下图书阅读影响个体心理健康的特点

随着信息技术的飞速发展,越来越多的人习惯于通过音频、视频等方式来获取知识。传统阅读方式已不能满足人们的要求,大量纸质书刊被数字化与电子化图书取代。而随着网络时代的到来,学生通过网络获取信息和进行互动交流的需求也在日益增长。在互联网阅读方面,人均累计每日阅读16.4页期刊和书籍。学生获取信息的方式已经发生了巨大改变,并对个体心理健康产生影响。随着现代科学技术的发展,学生的阅读方式越来越多元化。在日常生活中,电子书的阅读更能激发学生的兴趣。目前网络上自发成立了多个阅读社群,每个社群中都有自己感兴趣的阅读书目,学生可以自主选择加入哪个网络阅读小组。每个社群成员都可以自由发布自己的读后感。这样可以加强人们的团队协作意识,也能让学生更直观地体会到图书阅读的乐趣。如在对书籍中剧情进行评论时,学生可以在阅读社群中对细节进行探讨,细致分析角色的发展和剧情的流畅度。

二、新媒体环境下图书阅读对心理健康的影响

电子书具有易携带、易阅读、储存空间大、用户体验好、保存便捷等优点。新媒体时代的到来,改变了学生的行为习惯,形成了新的阅读方式,对传统阅读心理素质有较大的影响。在新媒体环境下,学生的生活理念和消费习惯也发生了巨大变化。传统阅读中与心理素质关系最密切的是文字,文字本身是一种视觉信息,这与

图书具有天然亲和力有关。随着新媒体对社会公众心理影响的深入,新媒体技术使得人们阅读方式和内容发生了巨大的改变。学生可以从书本中获取各种各样的知识,阅读不仅成为一种生活和工作方式,也成为一种艺术活动。

(一) 减少孤独感,振奋心灵

无论是纸质图书还是电子书,都能够让人获得海量文学信息与人文知识。学生可以在碎片化时间内阅读大量电子书籍,从而满足其对于知识的需求。而且,电子书是一种与纸质图书完全不同的阅读形式,当利用新媒体中海量文学内容进行自我提升的时候,就能够获得很好的学习体验感。可以预见,在新媒体技术不断发展的情况下,通过新媒体阅读各类图书会给人们带来更多惊喜。

新媒体环境下图书阅读可以振奋学生的心灵,也可以使学生的心灵得到净化。读书可以让头脑保持积极地思考,可以有效避免思维能力退化。新媒体环境下图书阅读可以帮助提高脑部的认知,同时,阅读一部本好的书籍,不仅能使人振奋,还会使学生的心灵得到放松、安宁。电子书打破了阅读时间与空间的限制,能让学生感觉到一种宁静,可以帮助人们疗愈轻微的心理问题。

(二) 降低“舒缓心绪”的成本

新媒体环境下图书阅读可以降低“舒缓心绪”的成本。以前大部分人采用买书的方式,但这是一种比较昂贵的方法。学生如果不想去图书馆,可以选择电子书籍。利用电子读书器进行阅读学习,还有大量的免费电子书籍可以在线下载。电子书种类齐全,无论是传统的文学,还是新式小说,都可以找到相关资源,让心灵得到充实,舒缓紧张、压抑情绪。一篇好的作品则能使人从当下的生活中解脱出来,不管人们在生活中遇到什么不顺心的事情时,只要把注意力集中在电子书籍阅读中,这些不良情绪就会减缓或消失。

随着互联网的发展,学生可以接触到更多的图书阅读载体。在新媒体环境下,学生的图书阅读需求越来越趋向于娱乐与碎片化,对长文的阅读也越来越没有耐性。新媒体环境下图书阅读的信息表达往往非常简洁,其观赏性和直接性很强,导致学生不需要深入地消化和吸收。这些都极大影响了人们的心理健康,海量的图书阅读资源一方面可以让读者能够自由选择不同的阅读内容,另一方面,当一个人面对较多的信息时,专注力会受到限制。因此,需要对新媒体环境下图书阅读对心理健康的影响进行研究。

基金项目:宁夏回族自治区图书馆课题——新媒体环境下图书阅读对读者心理健康的影响研究

宁夏回族自治区图书馆 苟素心