

# 新媒体使用对大学生主观幸福感的影响及提升策略研究

王卫丽

(郑州升达经贸管理学院, 河南 郑州 451191)

**摘要:** 随着新媒体技术不断发展, 越来越多的高校将新媒体技术引入到教学工作和学生管理工作中, 这对学生的主观幸福感会有较大影响。主观性幸福感作为一个反映学生心理健康状态、心理发展水平的重要标准, 对大学生的未来发展有重要意义。在新时代, 大学校园中学生的生活方式、学习模式变得愈发丰富, 新媒体的使用对提升教学效果及学生的主观幸福感有极大促进作用。基于此, 本文将针对新媒体使用对大学生主观幸福感的影响进行分析, 并提出一些提升策略。

**关键词:** 新媒体; 大学生; 主观幸福感; 影响; 提升策略

在此信息化时代, 信息技术已经逐渐渗入到人们生活的方方面面, 在大学校园, 新媒体的使用对也会学生的日常生活、学习、思维等方面产生了较为深远的影响。新媒体作为信息技术的表现形式之一, 能够很好地满足不同大学生对社交、娱乐以及学习等方面的需求。

作为使用新媒体的最主要群体之一, 大学生在无形中会受到新媒体的影响, 这些影响主要会体现在认知、日常行为以及个人情感等诸多方面。在这些影响中, 既有积极影响, 也有消极影响。如何避免新媒体对大学生产生过多的消极影响, 提升他们的主观幸福感, 应成为高校教师重点研究的主题之一。

## 一、新媒体与主观幸福感的概念简介分析

### (一) 新媒体概念及特点分析

简单来说, 新媒体可以看成是一种媒介模式, 它的基础是信息技术, 主要载体为互联网环境, 其与传统媒体在表现形式、技术手段等方面有诸多不同。当前, 新媒体的表现类型可以分为手机媒体、数字媒体以及互联网媒体等。

新媒体的特点可以表现为两面性、诱惑性和虚拟性三个方面。新媒体的各项功能具有一定的诱惑性。不同于传统媒体模式, 新媒体对信息的呈现方式更加多元化、丰富化, 其内容可以说是丰富多彩、包罗万象, 大部分学生都能借助新媒体手段获取自己感兴趣的信息。同时, 新媒体的娱乐形式更为多元化, 学生能够结合自身爱好, 借助智能平板等移动设备看电视剧、听音乐、玩游戏等, 这些对于大学生来说具有很强的诱惑力。

在大学中引入新媒体, 要充分正视新媒体的两面性特点。

其一, 新媒体的功能非常强大, 它能够为高校师生的日常生活、学习带来更大的便利, 让他们以更为便捷的方式获取海量信息, 及时满足学校师生的不同需求。

其二, 新媒体本身存在相应的负面影响。比如, 部分大学生的自控能力不足, 加之新媒体具有很强的诱惑性特点, 学生很容易沉迷于网络游戏、电视剧等, 从而深陷于虚拟世界中难以自拔,

对身边的人、事、物丧失兴趣。

新媒体作为信息技术产物, 存在虚拟性特点。基于此, 学生的个人隐私可能会在新媒体环境中被泄露, 他们还可能受到网络诈骗、网络暴力等。

随着新媒体在高校的不断深入, 它会在无形中构造出一个不同于真实校园的虚拟世界。随着时间推移, 虚拟世界和真实世界的界限会越来越模糊, 很多学生能够在新媒体环境中任意捏造自己的身份信息, 从而非常方便地打造一个虚拟形象, 与互不相识的人进行沟通, 这也是新媒体虚拟性特点的重要体现。

### (二) 主观幸福感的简介分析

主观幸福感是学生对日常校园生活满意度的一种个体感受, 它与情绪体验相关。一般来说, 学生会产生幸福感的因素可以分为两方面, 其一是个人情感, 其二则是对幸福的认知。

对于大学阶段的学生来说, 主观性幸福可以看作他们对日常所经历生活的一种综合评价。在对学生的主观幸福感和学校引入新媒体之间的关系进行分析时, 并不能简单以学生的及时愉悦为标准, 其关键在于学生是否通过新媒体获得了积极体验。这种情绪必须与学生从事的学习、生活相结合, 并能够凸显出学生在这些活动中所动用的个人力量。

由于新媒体存在两面性的特点, 它也会对大学生的主观幸福感产生两个方面的影响, 具体表现为:

其一, 借助新媒体, 学生能够更好地沉浸在某项活动中, 并借助自己的力量收获了较为积极的情绪体验, 进而产生主观幸福感。

其二, 通过新媒体, 学生在某项活动中产生了消极情绪, 并未体验到相应的主观幸福感。

### 二、新媒体引入对大学生主观幸福产生的影响分析

为进一步了解新媒体引入对高校学生主观幸福感的影响, 高校教师可针对学生进行一次问卷调查, 以此更好地了解学生对本校新媒体引入情况的满意度, 为之后新媒体引入提供理论基础。

据调查, 在新媒体的所有表现类型中, 社交媒体的使用频率最高, 约有九成的学生都每天使用新媒体进行社交。其次占比最多的就是娱乐类型, 约有八成的学生会利用新媒体进行游戏、观影等。再次便是资讯类的新媒体, 最后就是生活类、学习类等。

当前, 很多学生在早上起床前, 会在床上玩手机, 利用新媒体阅读一些资讯类信息。还有学生会经常利用空闲时间玩手机游戏, 超过八成的学生每天睡觉之前, 会花费两个小时玩手机。

从总体上来说, 大学阶段学生在进行新媒体使用时, 很容易受到新媒体的诱惑性特点影响, 将时间消耗在游戏、娱乐等活动中, 部分学生表示, 他们能够在游戏中获得一种放松感、满足感和成

就感,但是,这种短暂的幸福感并不能对学生的日常生活产生增益效果,他们一旦从虚拟世界出来,便会很容易出现一种焦虑、迷茫的心态,对其主观幸福感的产生会产生很大影响。

利用新媒体的社交属性虽能在一定程度上帮助学生更好地维持与同学、教师的人际关系,还能有效扩大自身交际范围,构建出更加积极的自我形象。

但是,受限于新媒体的虚拟性特点,很多学生在与他人沟通时,并不了解对方的真实信息,将很多时间花费在这种沟通上是没有任何意义的。

同样,利用新媒体工具,学生能够更为便利地生活,他们可以利用淘宝、京东等软件购买商品,利用饿了么、美团等订餐,但是,长此以往,学生可能会在无形浪费大量金钱。从理论上来说,学生能够借助新媒体设备进行自主学习,但事实上,很多学生并不具备利用新媒体工具拓展自身知识面的主动性,相应的自主学习能力也有待提升。

对于网络舆论,部分学生虽能对一些消极言论、思想存在警惕心理,但仍有少部分学生会受到这些不良言论、思想的影响,对其未来发展极为不利。

### 三、新媒体使用对大学生主观幸福感的提升策略

#### (一) 强化媒体管理,遏制不良信息

新媒体背景下,高校学生会接触到很多不同类型的信息内容,这些信息的质量良莠不齐,同时,部分学生的对信息的判断能力尚未发育成熟,很容易受到不良信息的影响,从而对其产生主观幸福感形成一定阻碍。

基于此,高校要重视对新媒体的管理,以此更好地消除高校新媒体网络上的不良言论,降低学生受到不良信息的负面影响。

在学校方面,可以针对本校的新媒体引入发布一些相应的规章制度,以此增强对不良信息的监管程度,并利用信息技术手段,对一些网络上的不良信息、言论进行及时屏蔽、删除。

针对新媒体的虚拟性特点,要积极推动网络实名制建设,这样能够从源头上避免虚假、消极信息的发布、扩散,对提升高校的新媒体环境健康水平有极大促进作用。

最后,要不断完善对高校新媒体的法律监管。结合我国当前高校新媒体的引入情况,政府可制定相应的法律法规,更好地监督学校范围内的媒体信息传播,增强对各大新媒体平台的监管力度,尽可能将不良信息从源头上加以遏制,从而为提升新媒体环境下大学生主观幸福感打下坚实基础。

#### (二) 开展幸福教育,消除不良心理

为提升大学生的主观幸福感,教师应从帮助学生树立正确的理想信念入手。一般来说,学生若是能够养成健康、向上的理想、追求信念,对其之后发展将产生极大的促进作用。

在新媒体环境中,学生接触到不同信息类型的便利程度越来越高,很多思潮会在无形中对学生的思想观念、行为习惯甚至思维模式产生极大影响,致使很多学生的信仰逐渐缺失,在价值取

向上也存在一定的偏差,拜金主义、享乐主义思潮盛行。

基于此,高校要结合学生实际情况,积极开展一些幸福教育课程。在对教育内容进行设计时,教师要确保与时俱进,结合学生当前的生活习惯、思维模式进行分析,掌握他们的心理变化趋势,以此对学生进行更为高效、科学地教学辅导。

从长远角度来说,教师可制定一些阶段性的理想信念教育方案,并积极鼓励专业教师、辅导员参与到幸福教育中来,以此帮助学生更好地养成健康、向上的理想信念和精神追求。

此外,结合高校学生当前的心理健康状况,高校可结合本校资源配置情况,构建一个心理咨询室,并聘请一些专业的心理咨询师,以此更好地帮助学生解决自身内心困惑。

借助新媒体技术,教师可通过网络对学生的心理健康状况进行评测,以此更好地了解当前学生的心理动态,从根本上消除学生的不良心理。

#### (三) 引导正确认知,提升主观幸福

新媒体并不能直接作用于学生的主观幸福感,其影响的知识学生的心理状态。从唯物辩证法的角度分析,新媒体只能算是一个外部因素,它只是为学生主观幸福感的变化提供了客观条件,学生的心理因素才是影响其主观幸福感的依据。

基于此,高校教师要对大学生进行正确引导,帮助他们更为客观地认识新媒体,了解其本质特征,鼓励其更好地处理新媒体与自身学习、生活间的关系。

通过正确引导,学生能够逐渐学会利用新媒体提升自身价值,从而在无形中掌握借助新媒体提升自身主观幸福感的有效途径,这对学生未来发展有极大促进作用。

### 四、结语

综上所述,在新媒体背景下,很多新媒体工具已经深入到高校学生日常生活、学习的诸多方面,学生若想完全摆脱新媒体并不现实。基于此,教师应正确引导学生认识到新媒体的工具价值,帮助其掌握正确使用新媒体的有效方式,从而促使新媒体更为有效地为提升学生主观幸福感服务。高校教师可通过强化新媒体管理、开展幸福教育以及对大学生进行正确引导等方式,增强学生对不良信息的辨别能力,缓解学生负面情绪,从而在无形中将大学生的主观幸福感提升到一个新的高度。

#### 参考文献:

- [1] 李明蔚. 大学生主观幸福感与德育教育实效性探讨 [J]. 教育教学论坛, 2020 (43): 56-57.
- [2] 金旭. 抖音的世界: 大学生在短视频中的自我呈现和主观幸福感探寻 [D]. 中国社会科学院研究生院, 2020.
- [3] 刘月红. 校园新媒体对大学生主观幸福感的影响研究 [J]. 太原城市职业技术学院学报, 2016 (11).
- [4] 陈桂兰. 基于系统观视角的大学生主观幸福感影响因素及提升策略研究 [J]. 湖南社会科学, 2010 (002): 176-179.