

从心理学视角谈当代大学生“微控族”

孙建华

(安徽财贸职业学院经济贸易学院, 安徽 合肥 231200)

摘要:随着网络科技的迅速发展,“微控族”大学生在微信普及的大环境下应运而生,在给大学生的学习和生活带来便利的同时,给高校的思政教育和心理健康教育带来了新的挑战。针对微时代下大学生的心理发展特点,本文从心理学的视角探索当前大学生使用微信的心理驱动力、问题表征及应对策略。

关键词:大学生;微控族;心理驱动力;负面影响;策略

随着 web2.0 时代的发展,移动社交尤其是腾讯的“微信”产品已经成为移动社交软件中的代表性产品,成为了青年大学生日常生活中的重要组成部分。微信作为一种新兴的网络社交方式,以独有的特点和优势改变着大学生的思维习惯和行为方式。本文从高校思政教育工作者的角度出发,就微时代下大学生使用微信的内在心理驱动力,过度微信使用对大学生心理健康产生的负面影响以及策略作出阐述。

一、大学生使用微信的心理驱动力

(一) 微信使用满足大学生的多层次心理需求

人本主义学派代表人物马斯洛的需要层次理论中,认为人类的需求像阶梯一样从低到高按层次分为五种,分别是:生理需求、安全需求、社交需求、尊重需求和自我实现需求。微时代下,微信平台的“朋友圈”模块的设置一定程度上满足了当代大学生不同层次的心理需求。大学生参与平台交流中具有主动选择权和拒绝权。对话性高,平等性强,在虚拟的环境中找到某种归属感,增强自信心和自我效能感,满足了大学生的安全需求、社交需求、尊重需求以及归属和爱的需求。此外,学生通过宽松虚拟的微信平台,以文字、图片、语音和视频等丰富多样的媒体语言作为中介,发表具有浓厚个性化色彩的言论来实现个性张扬,在自我展现、人际互动和交流反馈中不断地发挥自己的潜能、价值,从而满足最高层次自我实现需要。

(二) 微信使用有利于大学生追求完美人格发展

大学生处于人格发展的塑造期,精神分析学派创始人弗洛伊德的人格结构理论认为:完整的人格结构分为“本我”“自我”和“超我”三个层次。“本我”代表欲望,处于潜意识层面;“自我”反映现实冲突;“超我”服从于社会道德判断。微信的“扫一扫”“摇一摇”功能模块满足的是个体本我层面的心理需求。在这个层面沟通的都是陌生人,不需要顾忌本我的沟通会产生不良的社交后果。大学生的价值观未完全确立,大学生通过微信塑造出符合社会共同规范、价值观念的形象,受到外界评价的影响,隐藏自己内心真实的想法,使用自我防御机制隐藏真实人格,这一行为适应于满足超我的人格心理要求,从弗洛伊德的人格发展结构理论来看,微信的不同模块功能一定程度上满足了大学生追求完美人格发展的心理需求。

(三) 微信使用促进大学生的亲密感获得

根据埃里克森的心理社会发展的八阶段理论,成年初期的发展任务是建立亲密感、防止孤独感,建立和维持稳定的人际关系。他认为每一个阶段的任务都必须完美解决和过渡,才能促进心理社会发展有序进行,即我们生活中所说的处于什么年龄阶段做对

应的年龄段该做的事。大学生刚刚进入成年期的一个挑战就是发展亲密关系的能力,这一阶段非常重要。Shaw 和 Gant 以大学生为被试探究了大学生孤独、自尊、抑郁与微信使用频率之间的关系,发现以微信平台为代表的新媒体社交可以影响大学生的孤独感受,表现为孤独、抑郁水平的降低以及自尊心水平的提高,适当使用微信社交可以提供现实社会中的信息,加强情感联系和同伴性支持等体验,让大学生在感到被理解和支持的同时获得亲密感,避免孤独感。

二、微信对大学生心理发展产生的负面影响。

(一) “微信转发”从众心理导致的认知偏差和责任分散

从众心理,指个人受到外界人群行为的影响,而在自己的知觉、判断、认识上表现出符合多数人或者公共舆论的行为方式。对于微信产品,大学生不仅是其主要用户群体之一,也是转发行为的积极分子。在网络虚拟情境不确定的时候,大学生会参考其他人的行为模式,即当没有足够信息帮助我们做出选择时,那么别人的行为就是我们做决策的一个主要依据,于是出现了“微控族”盲目的微信转发行为。通过微信转发的内容,其真实性、广度和深度都是有限的,甚至是对现实生活歪曲的错误的反映,造成大学生的认知偏差。学生在微信公众平台转发言论过程中心理状态表征为个性消失和获得匿名感、淹没感,这种匿名感使大学生做出一些在现实人际交往中不能做、不敢做、不道德行为,而不必担心受到谴责或惩罚。这种长期的自我放纵会严重削弱大学生的自制能力,致使其自我中心主义与自由主义泛滥,盲目从众转发导致大学生社会责任意识淡漠甚至消失,认知上也会产生偏差,严重影响大学生的道德品质发展和责任担当意识的培养。

(二) 微信“碎片化阅读”造成大脑器质性回路干扰注意力和意志力

与传统媒体不同的是,微时代媒体对于信息发布的要求不高,门槛比较低,大学生通过微平台发布的信息在传播过程中呈表面化、感性化等发展趋势。从生理心理学的角度来看,微信环境中充斥着刺激视觉感官的碎片化信息,在个体最敏感的感官和外界刺激之间形成大脑回路,使得大学生的大脑思考都停留在基础的感官层面,思维时间和思维空间被侵蚀,导致大学生无法对外界刺激和信息进行深入的理解和思考,从而削弱大学生意志的自觉性和坚韧性。研究表明,“微控族”大学生过度依赖微信来获取大量信息会分散注意力从而导致意志力的下降。当大学生由于接收各种信息过度而造成“注意力缺失”时,他们的固有的智慧和理性就会停滞,会变得焦躁,导致注意力不集中和意志力薄弱的同时,大学生的判断力、灵活性、理智感也会逐渐减弱。因此,“微控族”大学生过度使用微信会造成器质性的影响,对于注意力和意志力的心理特征发展也会产生破坏力。

(三) 沉溺微信阻碍大学生自我同一性的顺利发展

自我同一性是大学生自我同一性的整合发展表现在同化和顺应两个方面,二者都指个体在寻求发展中对自我的认知和对理想、价值观、人生观等有关自我发展的一些重大问题的思考和选择,是个体适应环境的机能。同化是指把外部信息吸收进来并吸收到

大学生已有的认知结构中;顺应是指接收外界信息时所引起的大学生认知结构发生重组与改造的过程。自我同一性的顺利发展影响到大学生的自我认知发展和适应社会的能力。微信作为强关系的社交媒介,创造了一个虚拟的社交场景,从发展心理学的角度来说,使得大学生们常常模糊了“我是谁”和“在别人眼中我是谁”的自我认知,不能够完成自我同一性的同化和顺应良好发展。“微控族”大学生过度使用微信的同时即将原有的现实生活中的冲突搬到了微信中,对同化水平的阻碍主要表现为对于客观现实冲突的拒绝承认和自我防御,比如大学生在发表朋友圈表现出来的不符合自身现实情境的“秀晒炫”即是对同化水平的阻碍。而大学生在微信使用中的顺应障碍多发生在人际关系领域,特征为对自我不能进行批判性反思、适应环境困难和人际交往障碍等。从自我同一性的角度出发,沉溺于微信的社交引发大学生同化和顺应现实生活的能力降低,使大学生无法形成清晰的自我概念,甚至影响到大学生顺利整合多重社会角色,使大学生无法体验自我存在的一致性与连续性。

三、微时代下大学生心理健康教育的应对策略

(一)培养具有微能力的心理健康教育主体,关注大学生的多层次需求

首先,心理健康课堂教学是当代大学生获取心理健康知识和思想教育的主渠道。在微时代大环境下,作为心理健康教育工作者,我们应在坚持大学生心理健康课的主体地位的同时充分发挥微信平台的教育引导功能,将虚拟空间的学习和实际的班级教学相融合,提高“微控族”大学生主动参与课堂教学与增进互动的能力,而不再是被动地接受知识。心理健康任课教师应加强自身对微信平台功能的学习,了解和掌握“微控族”大学生的所思所想,改变“灌输式”的教学模式,利用以微信为代表的新媒介活跃课堂氛围,调动大学生学习的参与性、主动性和积极性,加强大学生心理健康课的授课效果。

其次,辅导员作为学生思想政治教育工作者及大学生心理健康教育者,必须提升自己的微能力以适应多层次多元化的大学生心理健康需求,积极利用和打造微信平台开展班级心理健康交流的线上活动,贴近学生、贴近实际、贴近生活,利用重大节假日的时间节点、结合时事热点,以平等的主体身份深入到学生中去,了解学生的思想动态和关注热点。开展社会实践活动,使大学生多接触现实生活,磨炼他们的意志和培养社会责任感,关注大学生心理发展阶段的对于安全感、归属和爱、自尊、自我实现等多层次心理需求。

(二)打造具有特色功能性模块的微信平台新载体,促进大学生身心健康良好发展

高校要紧跟微时代步伐,结合本校的校情、学情和“微控族”大学生的身心发展特点,建设好集心理咨询服务、心理健康知识科普、大学生朋辈辅导以及心理危机干预预防体系于一体的微信公众平台,打造官方品牌微信公众平台。科学合理设置大学生心理健康教育微信公众平台的版块和栏目,充分发挥平台功能,建立切实可行同时也满足学生需求的公众平台。在微信平台的主菜单中可以设置“心理自助小站”“心理咨询”“心理沙龙”等版块,针对微时代下大学生的认知发展、情绪情感、人际关系、恋爱心理、就业创业等普遍性问题,结合微课堂这一微信功能来进行线上的课程讨论与交流,形成大学生微课堂教学、互动交流、自我教育相结合的全员全方位全过程的微课堂主题教育体系。

(三)加强机制建设和保障,有效推进微信平台心理健康服务

微时代的到来改变了当前大学生心理健康教育的内容和形式,“微控族”大学生具有鲜明的时代特征。如何利用好微信平台,发挥微信平台的教育和引导功能,把握微时代机遇,需要高校各部门建立有效的管理和保障机制,齐抓共管,形成合力。

首先,建立健全微信平台的机制,制定具体的微信平台建设和管理方案,在层级上可以分为校级、院级、班级,建立一个自上而下的全员全方位的教育管理联动机制,明确高校各部门各层级的责任和义务,加强校园网络微信平台建设与监管,确保校内各微信平台规范合理运转。使其真正成为大学生心理健康教育的有效阵地。

其次,健全和优化利用微信平台进行心理健康教育的激励机制,将此作为辅导员和心理健康老师的业绩考核指标,定期对微信平台心理健康教育的工作成果进行考察,并将此考核激励机制固定化、长期化、常态化,形成规范。通过激励机制调动广大学生工作者的积极性和参与性。形成高校主管部门牵头,各部门共同参与,专职心理健康教师和思想政治辅导员为主导的大学生心理健康教育新格局。

四、结语

微时代的到来对大学生的心理产生前所未有的挑战,微信的使用潜移默化地影响着大学生的身心发展,犹如一把“双刃剑”,对大学生的心理和行为方式产生了积极和消极两方面的影响。高校要接纳微时代对传统学生教育的冲击和挑战,以微时代为契机,多方协同加强大学生心理健康教育。研究大学生使用微信的心理内驱力,以学生实际需求为心理健康教育的出发点,提升心理健康教育主体微能力,打造微信新平台和建立配套保障机制,使教育的方式和手段与时俱进,更加高效地助力微时代下大学生的健康成长成才。

参考文献:

- [1] 李华琼. 微信时代大学生思政教育创新刍议 [J]. 新媒体思政, 2013 (5) .
- [2] 周琪, 罗川. 微时代下大学生价值观教育面临的挑战及应对 [J]. 思想教育研究, 2014 (1) .
- [3] 冯帆. 网络环境下大学生心理健康教育 [J]. 教育教学论坛, 2013 (3) .
- [4] 胡平建. 新媒体背景下大学生网络思政教育现状与对策 [J]. 中国成人教育, 2014 (24) .
- [5] 林孟圆. 积极心理学视角下大学生网络交友行为的研究 [J]. 活力, 2021 (1) : 2.
- [6] 刘金华. 积极心理学视角下大学生心理健康教育新模式探析 [J]. 教育信息化论坛, 2021, 5 (7) : 2.
- [7] 何英团. 微时代环境对大学生思政教育的影响及管理研究 [J]. 黑龙江教师发展学院学报, 2020, 39 (10) : 3.
- [8] 杨宝国. 大数据与微文化视域下大学生思想政治教育的困境与路径 [J]. 广西教育学院学报, 2020 (1) : 6.
- [9] 牛英辉, 李博, 王丽娜. 新媒体时代高校大学生思想政治教育的实效研究——基于中国高校官微百强数据 [J]. 智库时代, 2020 (31) : 4.

作者简介: 孙建华 (1987-), 女, 安徽合肥人, 安徽财贸职业学院经济贸易学院教师, 硕士研究生, 研究方向: 基础心理学。