

# 微媒体环境下高校心理资本的研究

◆刘 晶 李英华

(太原学院 山西太原 030001)

**摘要:**随着社会的发展,互联网技术的进步与智能手机的成熟,微媒体逐渐兴起,有些人认为现在已经进入的微媒体时代,微媒体已经成为了人们获取信息的一个重要渠道,那么对个体的心理水平就会产生影响,积极性的微媒体内容有利于让人树立起积极的人生态度,而消极性的微媒体内容却容易给人们的心理健康带来消极影响。另外,微媒体本身也会对人们的心理健康产生影响,有些人认为人们沉迷于其中,不利于人际关系的发展,对人们的人际交往能力带来了消极影响。

**关键词:**微媒体环境;高校;心理资本

## 引言

随着时代的发展,社会的进步,互联网的发展,网络逐渐渗透进生活中的方方面面,对社会与个人的影响也逐渐加大。媒体也随着时代的步伐而逐渐实现网络化,网络实现了每个人都可以成为媒体的一个制作者与传播者,微媒体的兴起与繁荣,使人们能够获得更多元化的信息,也能够其中获得更多的参与感,但是其影响是多方面的,有利有弊。那么本文就着眼于微媒体环境下对高校心理资本的影响进行研究,阐述在微媒体环境下高校的心理资本变化,为提高高校的心理资本水平提出相关建议与对策,提高教师与学生的幸福感与获得感。

## 一、微媒体的含义与影响分析

所谓“微媒体”,是指依托互联网载体,由许多独立的发布点构成的网络传播结构,其创造的内容简单易读,互动性比传统媒体和新媒体都强<sup>[1]</sup>。现在流行的手机APP有很多都属于微媒体的范畴,比如微博、微信公众号、QQ空间等,很多微媒体都依存于之上而存在,另外,在近几年流行起来的短视频APP,比如快手、抖音等,都是微媒体存在的地方。微媒体已经成为了一个思想观点传播的一个重要途径,很多年轻人成为了微媒体的受众,获取微媒体中的信息已经成为了年轻人的一个重要的消遣方式,对年轻人的思想、价值观产生了重要影响。微媒体的形式没有主流媒体那么严肃,更适合年轻人的口味,促使其在年轻人中大受欢迎。在最近几年来,微媒体显示出其在传统媒体上没有显示出的威力,比如在微博中的热搜,去年的好多事件都是通过微博来扩大影响力,而这其中就有很多有很多粉丝的用户在发挥作用。另外,微信的公众号上,有很多微信公众号具有大量粉丝,而这些粉丝中就可能我们身边的人,可见其影响力之大。在很多微媒体中,有的价值观并不正确,宣传一些不利于年轻人成长的思想,这对于年轻人来说不利于他们的成长。另外,微媒体的兴起,对大学生的学习提供了便利的学习途径,让大学生能够在手机APP上就能学习不同的知识,这对大学生提高自身的综合素质具有积极作用。微媒体的出现使我们一方面痛斥手机带来的大面积“低头族”现象;另一方面又乐此不疲地被手机的魅力所吸引<sup>[2]</sup>。可见,微媒体是手机被大众所吸引的重要原因之一,更新速度快,内容丰富,对年轻人表现出巨大的吸引力。但是大学生思想还未成熟,容易受到不良思想的影响与侵蚀,影响大学生正确价值观的确立,对思想政治教育造成了挑战,特别是对大学生的主流信仰造成了挑战。另外对大学生与教师的心理也影响甚大,那么开展在微媒体环境下的高校心理资本研究是很有必要的。

## 二、高校心理资本的含义

心理资本是指人们一种对待人生的一种积极态度,但是在高校中包含着学生、教师与管理人员三个方面。大学生心理资本界定为:在大学生中成长和发展过程中表现出来的,能促进其有效解决所面临压力与挑战的一种积极心理力量,主要包括自我效能

感、希望、乐观和韧性四个核心要素<sup>[3]</sup>。所以大学生的心理资本对大学生的成长具有重要作用,现在大学生自杀、抑郁等问题频发,心理问题已经成为大学生成长成才路上的一个绊脚石,所以引导大学生树立起正确的价值观、增强大学生的心理资本迫在眉睫。教师的心理资本在教学中至关重要,优秀的心理资本可以增强教师在教学过程中的教学质量,对教师职业生涯发展具有重要作用。改善高校教师心理健康水平,尤其是加强高校教师的积极心理素质管理,激发高校教师的职业热情和创造力,优化和提升教师心理资本就显得尤为重要<sup>[4]</sup>。而高校中的管理人员在学生的生活中发挥着很重要的影响,后勤人员、学校管理层都需要具有优秀的心理资本,这样才能对学生起到积极作用。后勤人员与学生的接触较多,比如宿管,在学生的宿舍生活中发挥着重要作用,若拥有优秀的心理资本,那么对学生的影响就会是积极的,还能给学生起到一个榜样的作用,受到学生的欢迎,对大学生的成长起到积极作用。

## 三、微媒体环境下高校心理资本研究

微媒体环境下高校心理资本研究,就得深深抓住微媒体这个环境,那么我们在研究中就应凸显出微媒体对高校主体的影响,而其主体就是大学生与教师,因为这两个是大学的主要组成人员,加之这两个群体总的来说比较容易受到网络的影响。

### (一)研究对象

随机选取高校200名学生、100名教师为调查对象,发放调查问卷300份,回收295份问卷,回收率为98.3%。剔除无效问卷3份,回收有效问卷292份,回收有效率为98.9%。292名调查对象的具体分布为:女学生98人,男学生97人,女教师48人,男教师49人。

### (二)研究工具

此研究采用问卷法,本人编制了一个问卷,其问卷的内容主要涉及微媒体对学生与教师的心理资本的影响,以及学生与教师认为在哪些方面的影响较大和如何来对其进行影响等方面。

### (三)研究结果

研究结果表明99.4%的学生接收微媒体推送,主要为微信公众号、微博、快手、抖音这四个主体,教师主要是以微信公众号为主体,大多数研究对象每天都会浏览有关内容,且会在上面花费一个小时以上,可见微媒体的影响渗透入了每一天的生活之中。且很多研究对象认为其对自身具有很重要的影响,在价值观与生活方式上面具有导向性,且对微媒体具有依赖性,已经成为自身生活中的一部分,对自己如何理解这个世界与人生具有参考性。在微媒体的积极影响上,很多研究对象认为微媒体能够开拓自身的视野,使自己能够看到不一样的生活,丰富自己的知识。并且能够很方便的学习,充实自己的人生,能够给与自身信心,看到生活的美好。在微媒体的消极影响上,很多研究对象认为思想受到负面冲击,特别是看到负面事件时,会给自身的心理产生消极影响,另外是自己沉迷于其中,缺乏人际交往,降低了自身的人际交往能力,且由于微媒体依存于虚拟的网络世界,往往会给人们带来现实生活中难以取得的刺激感于满足感,因此导致部分年轻人由于现实中的短暂失意而在网络平台上寻找慰藉,这种方式久而久之容易让人们对于真实的生活失去应用的动力,而沉迷在微媒体所构造出来的虚拟世界中虚度人生。互联网技术的进一步发展,改变了我们的生活方式、行为模式、思维模式,甚至是价值观,建立在互联网基础上的网络文化,也渗透进大学生学习、生活的方方面面<sup>[5]</sup>。

## 四、对策与建议

随着科技的不断发展,微媒体的兴起已经成为不可抗拒的时

代潮流,在此背景下的高校心理资本的建设研究不应当脱离于时代潮流之外,而应立足与社会实践,通过不断构建完善心理资本建设体系,扩大微媒体带来的积极影响,降低微媒体导致的消极影响,在高校心理资本体系建设方面,笔者认为应当从教师、学生、管理人员这三类高校主体入手,以微媒体为载体,以先进思想为导向进行构建。

### (一)以加强高校心理健康教育为基础

社会的飞速发展带给我们的不只有便利的生活等积极的方面,还给我们带来的巨大的压力等消极方面,高校学生正处在人生观、世界观、价值观形成的关键阶段,受外界的影响大,很容易在一些微媒体的负面新闻的影响下产生消极情绪,从而影响人们的身心健康,这就要求高校加强对学生的心理健康教育,帮助学生建立健康的心理,然而学生作为高校的主体之一,其健康发展离不开教师与管理人员的配合,学校对学生开展的心理健康教育要以保证教师和管理人员的心理健康为前提,只有教师和管理人员有心理资本,才能对学生在发展过程中产生的心理问题给予及时合理的解决方案,帮助学生建立积极的心理,由此可知,高校应当把加强心理健康教育作为育人的基础,才能促进育人事业的可持续发展。借用从众心理摸清大学生行为规律,引导大学生顺从和遵守正确的舆论集体<sup>[6]</sup>。

### (二)以合理利用微媒体平台为载体

科技是一把双刃剑,合理的利用可以为我们生活提供便利,不合理的利用会对我们的生活带来消极负面的影响,在时代潮流下,高校的心理资本建设不应当畏惧微媒体的引入,而是应当积极运用,探索合理的运用模式,高校心理工作者可以借助新媒体的虚拟空间与大学生进行双向交流,消除他们的心理隔阂和戒备,增强两者之间的信任度<sup>[7]</sup>。最大程度的避免微媒体所带来的消极影响,以学校开展的心理健康教育为例,学校可以通过微信、微博等为媒体平台发布相关的知识,迎合年轻人的信息接受方式,从而提升心理教育的成效,但是也应当加强对学生开展防沉迷等网络安全教育,让学生建立明确的是非观、善恶观,对于微媒体的中不良信息有明确的判断,降低微媒体平台的上负面信息所带来的消极影响。

### (三)以先进思想为导向

心理资本能够有效的调节教师的心理智能,调节相关变量对教师的工作态度和行为产生的影响<sup>[8]</sup>。高校的心理资本建设要想在微媒体盛行的大环境下取得成效,首先要确保坚持先进思想的引导,学校要定期开展相关培训,学习党和国家的先进新思想,紧跟时代步伐,把握时代脉搏。以先进思想为导向要着重突出对教师队伍的建设,教师队伍作为高校人才培养的基础力量、核心力量,其对高校心理资本建设的影响是巨大的,高校要加强对教

师的管理培训,定期开展思政教育,保证教师思想的正确性先进性,组织教师观摩思政教育优秀课堂,提升教师的专业素养,在先进思想的引导下,提升教师队伍的整体素质才能保障高校心理资本建设不断完善发展。

### 结论:

微媒体对高校心理资本影响甚大,学生容易受到微媒体在价值观、人生观上的影响,一方面积极性的微媒体内容对提高心理资本具有积极作用,但是消极的微媒体内容对心理资本具有消极影响,所以微媒体的影响具有双面性。在提高高校心理资本时,要重视利用微媒体来服务,一方面相关部门要加强对微媒体的监管,对一些思想价值观不正确的、腐朽的、堕落的微媒体内容要进行封禁,另一方面高校与社会要利用微媒体来进行心理健康教育,提高学生与教师的心理健康水平,促进学生与教师的健康发展。学生与教师也要提高自身的心理健康能力,对一些不正确的价值观要予以抵制,不让其侵蚀自身的心灵,且要树立起积极的人生态度。

### 参考文献:

- [1]李锋清.微媒体时代大学生信仰重塑与价值内化教育研究[J].福建医科大学学报(社会科学版),2017,18(01):9-12.
- [2]曹玉娜.微媒体背景下大学生信仰现状及信仰重建研究[J].重庆科技学院学报(社会科学版),2019(02):102-104.
- [3]许海元.大学生心理资本发展现状的评估与分析[J].中国高教研究,2015(07):79-83.
- [4]李力.高校教师职业心理资本的差异性研究[J].教育学术月刊,2013(11):60-66.
- [5]王勋,赵立,何琪蕾.网络文化视角下的大学生心理资本研究[J].重庆邮电大学学报(社会科学版),2016,28(06):94-97.
- [6]周媛媛.试论高校心理资本的建设[J].黑龙江高教研究,2015(08):97-99.
- [7]王志贤.新媒体环境下大学生心理资本的开发[J].职教通讯,2013(32):71-72.
- [8]于兆良,孙武斌,史海波.心理资本对高校教师队伍稳定性的影响[J].高校教育管理,2013,7(02):75-80.

### 作者简介:

刘晶(1981年9月-),女,山西大同人,硕士,讲师,主要从事心理健康教育研究。

李英华(1973.10-),女,山西太原人,太原学院,硕士,讲师,主要从事心理健康教育研究。

