

第五媒体环境下高校心理健康工作探究

刘学泳¹, 岳明², 张禹¹, 章楠¹, 邓远智¹, 张春辉¹

(1. 湖南科技大学 数学与计算科学学院; 2. 湖南科技大学 化学化工学院, 湖南 湘潭 411201)

摘要:第五媒体作为移动网络主要载体在大学生当中有着不可取代的地位。第五媒体对大学生的心理影响既有积极的一面,也有消极的一面。应建立完善的心理健康保障体系,加强管理,积极引导,加大宣传,强化教育,构筑健康的第五媒体环境,促进心理健康的良性发展。

关键词:第五媒体;大学生心理健康;学习;社交;影响

中图分类号:G647

文献标志码:A

文章编号:1674-5884(2015)12-0138-03

随着科技的发展,移动网络的日益普及,人们获得信息的渠道越来越便捷。第五媒体可以让大学生快速地获取信息和知识,同时也极大地改变了大学生的学习方式、生活方式、思想观念,甚至是语言习惯^[1]。在高校学生心理状态日益复杂的现今,我们要充分利用第五媒体,使其成为开展大学生心理健康工作的有效载体,成为服务于大学生心理健康教育的有效工具。

1 高校学生使用第五媒体的现状

1.1 大学生对第五媒体的关注度进一步加深

随着第三代移动通讯业务(3G)的开通使用,第五媒体得到了迅猛的发展,目前已具备较大的市场规模,但是从应用开发、产业链构成、商业模式衍生方面来看,第五媒体产业还处于起步阶段^[2]。根据移动互联网的发展预期,第五媒体产业的发展具有非常大的上升空间,大学生作为时代潮流的引领者,他们对第五媒体发展的关注程度也在不断加深。通过调查发现,55.2%的大学生使用第五媒体的关注因素主要为“功能齐全”,而仅0.8%考虑了“辐射性”等对身体不利的因素;男生对第五媒体发展的关注程度明显高于女生的关注程度。从数据分析说明,功能齐全的第五媒体所具备的诸多便捷性,符合了当代大学生追求方便快捷的消费心理特点。

1.2 大学生与第五媒体关系日益紧密

接受调查的大学生100%拥有手机。从手机的使用习惯来看,有47.1%的大学生几乎从不关机,而40.2%的大学生只在睡眠时关机,说明大学生的手机使用率非常高,第五媒体已成为大学生粘性很强的贴身媒体。大学生不仅拥有第五媒体,而且在生活中已与第五媒体密不可分。调查发现,51.7%的大学生经常在空余时间使用第五媒体上网,1/3以上的被调查大学生经常使用第五媒体听音乐、拍照等,第五媒体已成为大学生主要的可随时随地娱乐休闲的工具。

大学生在使用第五媒体的沟通功能时,偏向互动性。除了使用第五媒体与朋友保持联络外,还经常

收稿日期:20150122

基金项目:2014 湖南省高校辅导员年度人物专项研究课题(15FDY06);湖南省高校大学生心理健康教育研究会重点项目(14A02);湖南省大学生思想政治教育研究课题(SZ14009);湖南科技大学思政课题(I31408;13D06);2015 湖南德育实践项目(15Z46);湖南科技大学 SRIP 项目(SYS2014011);湖南科技大学大学生研究性学习和创新性实验计划项目(201510534032)

作者简介:刘学泳(1976-),女,湖南攸县人,讲师,硕士,主要从事思想政治研究。

利用第五媒体收发短信,实时聊天,登陆微博,收发邮件,搜索资料,下载文件等。第五媒体已成为大学生进行情感沟通交流的主要渠道,生活的辅助手段,学习的重要工具。

2 第五媒体对大学生心理健康的影响

第五媒体日益普及,给广大大学生的心理健康带来了巨大冲击。通过调查发现,第五媒体对大学生的心理影响既有积极的一面,也有消极的一面。

2.1 第五媒体对大学生学习方面的心理影响

第五媒体对大学生学习有促进作用,特别是在大学生开展心理健康知识的学习时,第五媒体作为一种崭新的心理健康教育载体,改变了传统心理健康面对面的灌输和说教性教育,实现了交流互动的新模式^[3]。学校能更为明了、迅速地通过第五媒体平台把心理健康教育内容快速传递给大学生,这种点对点的直接对话为心理健康教育提供了方便,也为大学生学习心理健康知识提供了全方位的服务。同时,第五媒体还提供倾诉交流渠道,有助于缓解大学生的学习压力。当前,大学生面临着诸多学业方面的压力。第五媒体能随时随地发布和反馈信息,为渴望将自己的看法、学习生活经验甚至不满等向别人进行交流的大学生提供了一个倾诉、交流的平台。大学生通过沟通、宣泄一定程度上缓解了学习方面的心理压力。但是,第五媒体在学习方面也助长了大学生的一些负面心理。一是第五媒体助长了大学生的自私心理。一些大学生以自我为中心,上课经常不关闭手机,从而干扰课堂秩序,影响老师上课和同学学习。调查显示,80%的大学生在上课时喜欢拿出手机查看消息,分散了学习的注意力,同时手机铃声干扰了正常的课堂秩序,影响知识传授的质量和效率。二是第五媒体助长了侥幸心理。部分大学生利用手机的便捷功能逃课,甚至成为考试舞弊的工具等。三是第五媒体还助长了大学生的依赖心理。在遇到稍有难度的问题时,一些大学生不愿主动思考,而是习惯性依赖第五媒体搜索信息,从而形成大学生惰性思维。大学生过度使用第五媒体,一定程度上也导致学习能力下降等。

2.2 第五媒体对大学生社交方面的心理影响

在人与人之间的关系相对封闭的现今,第五媒体网络构建的虚拟社会正好为大学生提供了一个广泛、隐匿的交流平台^[4]。第五媒体提供的花样繁多的聊天软件、论坛、微博、虚拟社区等,使广大学子可以尽情地发表自己的见解和看法,并充分表达和表现自我,结交朋友,扩展社交范围等。第五媒体在大学生群体中的广泛使用,对大学生社交方面产生了巨大的心理影响。经过调查发现,90.5%的大学生经常使用手机媒体给朋友发信息、聊天或者与父母谈心。大学生可以通过第五媒体推心置腹,抒发情感、交流思想和心得,又可以大发牢骚,排遣抑郁,在社交网络中无拘无束地进行自我释放,来满足各种心理需求,达到缓解精神压力的功效。然而,随着愈来愈多的大学生在手机网络中经营其人际圈,他们也愈来愈迷恋网络虚拟社会的沟通方式,在很大程度上失去了与别人面对面交往的机会,减弱了与他在现实中交往的愿望。随着人际交往的减少,大学生很容易加剧自我封闭心理,造成人际关系淡化。一些学生在真实的交往中感到紧张、不适应,产生对现实人际交往的逃避和恐惧,导致与同学、朋友的距离疏远,从而产生心理落差,造成人际关系障碍。有些人关掉手机会感觉浑身无力,手足无措,甚至出现孤独、抑郁、封闭等心理障碍,损害学生的身心健康。

在高校,第五媒体一定程度会让大学生产生嫉妒心理。虽然大学生普遍使用第五媒体,但是由于学生的家庭经济条件差异,少部分大学生使用昂贵的手机媒体,学生间容易产生攀比心理、嫉妒心理,有些大学生甚至产生炫富心理。这些负面心理的助长,使大学生之间的关系受到影响,一定程度上也影响了大学生社会交往关系的建立。

3 充分利用第五媒体构建良好的心理环境

第五媒体作为新兴的媒体工具,在不断发展、创新,对人们的工作、学习、生活起到了促进作用。对

大学生心理健康也同样起到了积极的促进作用。为了最大程度发挥第五媒体对心理健康的正面影响,防范其负面影响,应发动学校、家庭和社会从体系、管理、宣传等方面共同引导大学生合理使用第五媒体,达到营造健康学习氛围,加强大学生在现实中的社交锻炼的目的,共同构建健康的心理环境。

3.1 凝聚力量,构建心理保障体系

高校党政领导要充分调动各单位、部门和广大教师及学生参与到心理健康的工作中来,凝聚力量使大学生心理健康教育达到规范化教育的层次,特别是广泛开发第五媒体在心理健康方面的应用。如充分利用大学生对第五媒体的使用率高、依赖性强的特点,努力构建完善的心理健康网络体系,构建家校沟通平台,在学校、家庭之间架起实时、快捷、有效沟通的桥梁^[5],为学生的心理健康成长保驾护航。

3.2 齐抓共管,引导心理良性发展

要使心理健康教育工作在第五媒体介入的情况下取得良好效果,学校应在管理上下功夫,实行精细化管理,建立奖惩分明的制度。如学校尽早出台限制学生在课堂上使用手机媒体干扰课堂秩序的规定,并将这些规定作为大学的文化习俗进行传承,同时开展教室文明公约,屏蔽上课教室网络信号,开展“无机课堂”等,防范学生负面心理的增长。

针对大学生过度使用手机媒体形成孤独自闭的心理现象,高校与家庭还可以大力倡导大学生积极参加社团活动、班级活动。高校通过举办形式多样的活动,吸引广大学生参与进来,增加大学生现实交往的次数,使大学生从虚拟社会走向现实社会。

3.3 宣传教育,构筑心理健康防线

学校、家庭、社会充分利用媒体工具,积极宣传心理健康知识,构筑强有力的心理健康防线。心理健康的宣传教育要入驻第五媒体,而且宣传方式要多样化、大胆创新、不拘一格。如利用第五媒体的网络、手机报、微信群、飞信群、微博等大学生喜闻乐见的形式,发布和分享心理健康相关内容,提高宣传工作的吸引力和感染力,来占据心理健康教育的网络阵地。同时,高校还可以开展入学教育、相关讲座、班会、学生社团活动、思想政治教育课、心理健康教育课等形式多样的宣传教育,培养大学生正确使用第五媒体的良好习惯,促进学生的良性心理发展。

4 结语

第五媒体在学习、社交等方面对大学生心理健康有深远的影响。在利用好手机这一新媒体为心理健康服务的同时,更要注意第五媒体对心理健康的各种危害,要大力发动学校、家庭、社会构建完善的心理健康保障体系,同时加强管理,加大宣传、教育的力度,预防第五媒体的负面影响,共同构筑健康的第五媒体环境,促进心理健康的良性发展。

参考文献:

- [1] 刘学泳. 第五媒体对大学生就业创业的影响及其作用探讨[J]. 当代教育理论与实践, 2011, 3(11): 44-46.
- [2] 刘丹. 第五(手机)媒体的功能对人们生活方式的影响[J]. 探索, 2008(7): 255.
- [3] 胡忠青. 第五媒体辨析[J]. 新闻界, 2007(1): 103-107.
- [4] 匡文波. 手机媒体概论[M]. 北京: 中国人民大学出版社, 2001.
- [5] 刘帅. 3G背景下手机媒体在高校思想政治教育工作中的现状与对策[J]. 思想政治教育研究, 2012(2): 187-188.

(责任校对 晏小敏)