

大学生“微博控”心理分析及护理

吴继红

(武汉纺织大学 校医院, 湖北 武汉 430073)

摘要: 部分大学生过度依赖微博成为“微博控”, 严重影响到心理健康, 加强大学生心理护理刻不容缓。从发展心理学角度分析大学生“微博控”成因, 讨论“微博控”对大学生的心理影响, 利用大学的自身条件构筑干预体系是帮助学生加强心理护理的有效途径。

关键词: 大学生; 微博控; 心理护理

中图分类号: B842

文献标识码: A

文章编号: 2095-414X(2013)05-0081-03

微博, 是微型博客(MicroBlog)的简称, 作为一种开放互联网社交服务的平台, 赋予了普通人即时、快捷地与外界交流信息的能力。微博以其传播便捷性、交互方式新颖性、内容多样性, 一经推出就受到大学生追捧, 部分大学生甚至成为“微博控”。根据《网络成瘾临床诊断标准》, 微博控是指平均每天连续使用微博达到或超过6小时, 而且这种症状达到或者超过3个月的患者, 属于网络成瘾的一类群体。

一、大学生“微博控”的心理原因分析

自2009年推出以来, 微博用户每年都以千万以上数量增长。截至2012年12月底, 我国微博用户规模为3.09亿。^①其中, 大学生在青年用户中占比较高。微博的技术特点和传播方式, 契合了大学生的心理特征, 满足了大学生所处的年龄阶段、生活环境以及社会环境的需求。大学生成为“微博控”, 主要是因为以下几个方面的需求得到了较大程度满足:

(一) 学习心理

大学生正处于求知期, 对社会发展状况比较感兴趣, 经常将自身学习与社会发展联系起来进行一些思考。在微博中学习, 提高自身竞争力, 实现学以致用是实用心理是当前大学生使用微博的一个重要原因。与论坛、博客等媒介相比, 微博更便捷、时效更强、内容更丰富。微博使用者可以随时随地将见闻、感想发布, 也可以随时随地获取学习、生活所需的各种知识, 用户之间能够互动。通过互动, 大学生可以了解他人的成长经历, 学习他人的思维方式, 体会他人的成功经验, 从而逐步学会和培养独立的观察世界、分析问题和解决问题的能力。

(二) 生活心理

现代社会消费讲求舒适、便利、快捷, 大学生深受

感染。微博从技术上和内容上都满足了大学生“快餐文化”的需求。微博的终端可以是电脑也可以是手机, 将网络技术与移动通信技术有效融合, 打破空间界限。微博的登录方式也多样, 可以从网站登录, 也可以从手机登录, 而且信息互联。现在大学生基本都拥有手机, 随时随地可以登录微博, 时间基本不受限制。同时, 由于微博内容字数要求控制在140个左右, 所以微博不会长篇累牍, 大多短小精悍, 出现的闪光语句和实用内容容易被关注。这种所谓“碎片”式言语, 不会过多使用脑力, 发言门槛较低, 迎合了网络时代的阅读需要。

(三) 交往心理

年青人充满活力, 愿意与人交往, 也希望与有共同理想、兴趣、性格的人交往。但是, 大学生希望交往建立在自由与平等之上, 摆脱身份、利益等各种压力。在微博上, 大学生一般会构建自己的交际圈。这个交际圈由两类人构成, 一类是现实生活中熟悉的人, 一类是虚拟网络中结识的人。不论那类人, 在微博上都可以平等和自由的表达意见。在平等的语境下, 现实生活中的地位差别消融, 剩下观点的表达与思想的碰撞, 为大学生创造了一个对等互动的交际平台。微博拓宽了大学生交际范围, 在自由、平等的氛围中互动, 容易寻找到心灵相通的朋友, 使得大学生容易找到群体的归属感。

(四) 价值心理

追求自我价值的实现是大学生一个显著特点, 大学生非常注重自我感受、自我体验和自我完善。自我实现需要个人努力和个人才智, 但现实中往往难以选择到有效的方法, 微博正好满足了自我实现的条件。微博通过“关注”、“粉丝”等功能将有共同兴趣与喜好的人组成群。群内成员的一条信息, 可以传播到群的其他用户。同时, 一个成员有可能属于多个群, 一个群内的一条信

息又可以迅速传播到其他群,进而为多个群的广大成员接收,形成信息的“裂变式传播”。微博的这种传播方式为大学生的自我实现创造了条件。首先,微博为大学生的自我展示创造了平台。在微博上大学生可以用文字、图像等方式自由发布自己的信息,展示自我风采。其次,微博为大学生的自由表达创造了平台。大学生在微博上可以通过信息发布、评论和转发等功能表达自己的见解,为自己带来更多的关注和粉丝。再次,微博可以成为宣传社会活动的媒体工具。当微博能够吸引足够的“粉丝”,引起强烈关注的时候,能够给大学生带来舆论或社会活动领袖的“高峰体验”。

二、“微博控”对大学生心理健康的影响

微博作为一种新型媒介,信息的交流和情感控制几乎没有束缚,在大学生认知、情感、意志、信念和习惯逐步走向成熟的过程中,在一定程度上会造成心理人格扭曲。“微博控”对大学生心理健康消极影响主要体现在:

(一) 心理认知的多元化

微博打破了空间和时间的限制,可以使大学生随时随地接收各种图文并茂的信息。微博在为大学生提供快速与廉价信息的同时,由于缺乏监控,一些用心不良的人大肆提供、编造不良信息,制造精神垃圾。加上判断力削弱,部分大学生在“多元化”的情况下,精神困惑、心理迷惘,这就会对培养和形成正确的科学的世界观造成巨大的冲击。

(二) 心理情感的虚拟异化

微博传播和接受往往不以真实面目出现,相互之间可以隐瞒姓名、容貌乃至性别,使得一些大学生在这里自由放肆,发泄因各种原因产生的郁闷、烦恼和苦闷,减轻和排解生活、学习、感情的压力。很多学生在虚拟的世界中寻找着自尊和开心,虚荣心得到极大的满足。长此以往,有的学生就会沉溺其中不能自拔,甚至更加躲避现实中的真实交往,导致心理情感的“虚拟异化”。

(三) 心理空间的隔断异化

微博为受众提供了新鲜、快捷的交往方式。部分青年大学生热衷于网络,即使几个人在一起,但思想感情缺乏交流,表现为无话可说,各自玩手机微博、QQ聊天,回避现实场景中的真人真事。传统的人际交往基本建立在“熟人社会”上,不会过度“入侵”私人信息,在这个圈子里,参与人群道德意识较为强烈,行为也相对严谨。由于年龄、社会阅历等方面的局限,大学生心理调适习惯尚在建立之中,“快餐式”的交际方式又具有碎片式的特征,语言、思想往往不太完整,更缺乏内心世界的沟通,思想包藏过深。这就容易使大学生人际交往能力降低,甚至加剧对现实麻木、冷漠等一系列心

理问题。

三、大学生“微博控”心理护理及干预措施的建议

大学时期是学生心理发育构建阶段,“微博控”严重影响大学生心理的健康成长。完全切断大学生与微博的联系,既不可能,也没必要。建立合理的微博使用规则和环境才是问题的关键所在,此外加强大学生“微博控”心理护理也迫在眉睫。

(一) 利用微博开展心理健康教育

微博打破时间和空间界限,语言简短,文字、图片、视频等都可以分享,互动性强,是对大学生进行心理疏导、心理安慰和心理调整,提高心理素质的理想平台。首先,建立心理知识交流的微博平台,创建“微课堂”,组织心理健康话题讨论,让学生在平台中获取感兴趣的心理学知识,交流自己的知识经验。其次,在微博上进行心理咨询与辅导,通过在微博设置“心理咨询”栏目,了解学生心理状况,及时帮助学生解决心理问题。利用微博能提高心理健康教育的实效性,营造出和谐的心理健康教育氛围,达到心理健康教育目的。

(二) 开展网瘾心理辅导

“微博控”是一种行为问题,可以通过行为治疗中的厌恶疗法、代币制疗法、自控法进行治疗,或者通过控制上网时间、改变网络使用行为、矫正认知、调整动机等手段进行控制,对个体开展网瘾心理辅导。

(三) 专业医生、护士介入护理

医生、护士的职业特性,加上专业的心理护理知识,使得他们能够在网瘾诊治中发挥独特的作用。在实践中,医护人员运用心理学知识和技术,针对心理问题,给予关怀和释解,满足患者的心理需要,提高患者的适应能力,积极地影响患者的心理状态,以达到较理想的护理目的。

(四) 加强“群”团体文化建设

人的本质是社会性的,同龄群体的交往在于大学生的个体心理成长方面具有重要的作用。因此,对“微博控”使用团体治疗很重要。干预者通过对“微博控”所在的“群”进行团体引导,营造和谐、高雅、积极、健康向上的“群”团体文化,运用团体的力量和适当的心理干预技术,帮助“微博控”个体正确认识自我,改变交往态度,接受和形成新的交往方式,融入现实社会生活。

大学生“微博控”的形成不单单是个人问题,帮助大学生摆脱“微博控”是一项系统工程,需要家庭、学校乃至全社会的共同努力。在社会尚未建立起完备的规范机制前,学校要尽可能创造条件,多开展健康向上的趣味性活动,减少大学生对微博的依赖,纠正不健康的网络使用行为,引导大学生心理健康发展。

注释：

- ① 中国互联网络信息中心. 第 31 次中国互联网络发展状况统计报告 [EB/OL]. (2013-6-25). 2012, (8): 85-86.
- [2] 马晓红. 大学生“微博控”现象成因分析[J]. 新闻界, 2012, (3): 5-7.

参考文献：

- [1] 王珂. “微博控”大学生特征心理研究[J]. 科协论坛(下半月), 2012, (11): 74-75.
- [3] 刘吉磊. 微博与大学生心理健康教育[J]. 学园(教育科研), 2012, (11): 74-75.

Psychological Analysis and Nursing of College Students' Obsession with Micro-blog

WU Ji-hong

(Hospital, Wuhan Textile University, Wuhan Hubei 430073, China)

Abstract: some college students rely too much on microblog, and then become obsessed with micro-blog, which has influenced their mental health seriously. So it is urgent to strengthen college students' psychological caring. In the perspective of the development of psychology, I will analyze the causes of the obsession, and discuss its psychological effects on college students. Using the colleges' own conditions to construct the system of intervention is an effective way to help students to strengthen psychological nursing.

Key words: College Students; Obsessed With Micro-blog; Accused of Psychological Nursing