

高职大学生健康网络心理养成探析

黄天贵

(四川工商职业技术学院, 四川 都江堰 611830)

【摘要】 本文将高职大学生的网络心理需求分为积极的网络心理需求和消极的网络心理需求, 并对高职大学生的网络心理需求进行了透析。在此基础上, 从高职大学生自我教育、家庭教育、学校教育、社会教育等方面探讨了高职大学生健康网络心理养成的内容和途径, 从而引导高职大学生实现自我教育, 养成健康的网络心理。

【关键词】 高职大学生; 互联网络; 网络心理; 养成教育

【中图分类号】 G444 **【文献标识码】** A **【文章编号】** 1673-1883(2007)01-0110-06

互联网络的发展对人的心理产生了巨大的影响, 网络心理已经成为今天人们的热门话题。近几年来, 随着我国高等教育的结构性变革, 高等职业技术教育迅猛发展, 呈现出了前所未有的发展势头, 高等职业院校数、在校生数和毕业生人数持续增长, 其规模已占普通高等教育的一半左右。因此, 高职院校和广大心理卫生工作者应高度重视和关注高职大学生的网络心理健康, 正确引导和满足他们积极的网络心理需求, 疏导和克服消极的网络心理需求, 通过高职大学生自身、家庭、高职院校、社会等方面的共同努力, 帮助他们实现自我教育, 养成健康的网络心理。

一、高职大学生网络心理需求透析

心理学认为, 动机是直接支配着人行为的动因, 是引发和维持个体行为的一种心理倾向, 而需要是人行为的原始动力, 是动机产生的基础, 需要总是反映有机体内部环境或外部生活条件的某种要求, 是反映客观需求的一种主观状态。高职大学生网络心理需求也是建立在某种需要的基础上。这里, 笔者从整体上将高职大学生网络心理需求分为积极的网络心理需求与消极的网络心理需求。

1. 积极的网络心理需求

(1) 关注社会与求知欲望的进取心理。当代

高职大学生主流是积极、健康、向上的, 他们关注社会热点问题, 接受新事物快, 对信息的敏感性尤为突出, 对知识有着强烈的渴求欲望。而互联网传递信息不仅快捷, 内容丰富, 而且交互性强, 满足了他们积极上进和关注社会热点的心理需求。在传统的教育方式下, 学生学习知识主要依靠老师、书本等有限的资源, 并且在这有限的资源里还往往存在着很多与社会发展不相适应的、无用的知识, 带来了强烈的需求与现实的反差, 而网络则可以大大拓宽高职大学生的知识来源, 它以其信息快、内容新、手段先进等优势极大地引起了高职大学生的关注和兴趣, 满足了他们求知、学习的心理需求。

(2) 自由平等参与和自我实现的尝试心理。

当代高职大学生崇尚民主、自由、平等, 他们自由、平等的参与意识强。网络的平等性、开放性、互动性, 大大激发了当代高职大学生自由平等参与的尝试心理。在网络这个虚拟空间里, 种种现实社会的限制都消失了, 只要参与进来, 不管你身处何地, 不管时间早晚, 不管身份为何, 都可以在统一的平台上, 以互相平等的方式从事信息文化的制造、交流与利用。由于网络可以匿名的方式进入, 使之在毫无顾忌、不受任何约束的情况下畅所欲言、展现自我。因此, 对于自由平等参与意识强烈的高职大学生, 这种尝试心理是再正常不过的了。

(3) 情感交流与自我价值感的满足心理。正值青年期的高职大学生, 随着年龄的增长, 生活空

收稿日期: 2006-12-13

作者简介: 黄天贵 (1963-) 男, 四川工商职业技术学院副教授。

间的扩展，社会阅历的不断增加，表现出比以往更加迫切的交往愿望。然而在现实生活中，由于人际关系的社会复杂性和高职大学生心理的单纯性，常使部分学生在交往中遭受挫折，表现出了不同的人际交往障碍，如多疑、害羞、闭锁和社交恐惧，使他们的情感交流与自我价值感得不到满足。特别是一些缺少特长的学生，他们在学校的各种文体活动中难以获得成功，其自我价值感更难得到满足。而网络这个虚拟世界则为高职大学生情感交流与自我价值感的满足提供了便利条件。他们可以通过 E-mail、网上聊天室、BBS 等网络媒介与外界沟通联系，获得为人处世的自我价值感。

(4) 排解压力与宣泄情绪的减压心理。随着社会竞争的日益激烈，社会对人才质量的要求越来越高。许多高职大学生在这种情况下承受着巨大的心理压力，造成了学业负担相对较轻，而心理压力相对较重的现象，这就使高职大学生需要一个内心宣泄的对象和空间。而互联网所提供的虚拟交往空间，恰恰满足了当代高职大学生的这种心理需要。由于网络具有隐匿性、开放性、便捷性和互动性等特点，这给高职大学生适时地转移、倾诉和宣泄自己的不良情绪提供了机会和场所。通过这一方式，他们可以宣泄被压抑的不良情绪，获得一定的心理自疗效果，让他们从日常的精神紧张中解脱出来。因此，上网成了高职大学生释放心理压力、松弛身心的一种有效方式。

(5) 性情陶冶与个性完善的实现心理。在网络传播中，网络受众可以主动接受所需要的信息，改变传统媒体中受众的被动性；网络受众可以随心所欲地点击所需要的信息，可以参与媒体的传播活动，成为媒体的一部分或与媒体传播者交流沟通。网络媒体把文字阅读、画面浏览和声音聆听融会一体，将欣赏者的各种感觉全方位打开，使视觉、听觉、触觉甚至味觉和嗅觉协同活动，获得多感官的刺激，让人体验到心跳、体温、眩晕、紧张等微妙的心理变化，从而获得精神上的满足与愉悦。网络传媒所具有的这些特征和功能正好和高职大学生具有的好奇、浪漫、喜欢惊险刺激，对新事物、新知识反应迅速，强烈的求新求奇和探究愿望的心理特征相适应，使上网冲浪成为高职大学生业余休闲、性情陶冶与个性完善的重要形式。

2. 消极的网络心理需求

(1) 追求感官刺激的心理。互联网可以在全

球范围内传播声像等图文并茂的多媒体信息，而且具有传输速度快、使用方便和难以控制的特点，当它以独特的个性席卷全球的同时，它也成为色情、暴力等不良内容的重要传播工具。高职大学生的身心介于成年人与未成年人之间，世界观、人生观尚未定型，自控力、辨别是非的能力也相对有限，因此，有些学生往往会出于好奇或冲动的心理刻意去寻找一些色情、暴力信息。

(2) 急功近利的心理。网络信息的丰富与快捷使一些高职大学生把上网当作通往成功的捷径和有利条件。在他们眼里，网络就是商机，网络就是生财之道。于是，电子商务、各种考证、成才捷径、求职之路就备受一些高职大学生的关注。他们渴望凭借这些信息省一些力气，走一步先棋，成为网络时代的成功人士。于是许多缺乏自律的高职大学生从网络上下载文章作为作业交给教师，甚至毕业论文也从网络上购买。如何杜绝这种现象已成为让教育界头痛不已的问题，因为它不仅意味着某一个学生的堕落，而且意味着学术伦理的沦丧。

(3) 逃避现实的心理。有些高职大学生纪律观念淡漠、基础较差、学习成绩又不理想，时常受老师批评和家长指责，对现实生活缺乏良好的感觉，企图借助网络逃避现实生活中的问题。有些学生因某些生理特征引发现实生活中的社交恐惧和社交障碍，他们也企望求助于网络来摆脱现实生活中交往的烦恼，就象一个酗酒的人通过喝酒来麻痹自己的痛苦一样。残酷的社会竞争使得人与人之间互相猜忌，而网络人际交往之间没有现实的利益冲突，网络使用者可以自由地想象对方的形象和真实模样，这也使许多缺乏竞争力的学生选择沉溺于网络。网络是开放的，但如果一个人沉迷于人机对话这种简单的方式时，网络就成了一个封闭的空间。

(4) 从众和自卑的心理。通过激烈的高考竞争进入高职院校的高职大学生，有不少人是高考的失意者，他们的愿望是进入重点或本科院校学习，进入高职院校就有一种低人一等的感觉，加之在新的环境中，以往的优势不复存在，学习生活中遇到的困难和挫折使他们更容易产生自卑心理。于是，有些学生就开始“触网”，在网上寻求自己的精神寄托，随着其上网时间不断延长，记忆力开始下降，对学习也逐渐产生厌烦感，而对于上网的渴望却逐渐加深。随着网络心理问题的加重，这些学生对网络的依赖更加严重，日益发展为通宵上网、逃

课上网,导致成绩下滑,学业荒废,最后成为网络成瘾倾向较为严重的个体。

(5) 焦虑心理。在现实生活中,一方面由于网络技术的迅速发展,使部分高职大学生担心自己的知识更新赶不上网络的发展,被新技术淘汰,而产生心理焦虑;另一方面,网络通道拥挤,访问速度太慢以及网上人际关系的不确定性与隐匿性、内容庞杂无序、良莠不齐等缺陷,使高职大学生上网者无所适从,连连“碰壁”之下产生焦虑心理。一些高职大学生对网上世界情有独钟,但网络无际无边,瞬息万变,这些学生期望着能掌握它、运用它,却又容易感觉到自身的渺小无能,适应不了困难而出现焦虑、苦闷和压抑等情绪。

二、高职大学生健康网络心理的养成

高职大学生健康网络心理的养成,是指通过内在和外在机制的作用,使高职大学生网络主体具备优良的网络心理素养和品质,从而确保其网络活动心理和行为的健康、和谐、有序。笔者认为,高职大学生网络心理的养成需要从以下方面采取对策。

1. 高职大学生自身应加强自我教育

(1) 要善于网上学习,不浏览不良信息。高职大学生要努力提高自己的网络识辨能力。网络识辨能力主要包括信息内容、信息形成和信息价值的识别和判断能力,如果缺乏这种能力,面对网络就会陷入盲从、迷失方向的状态。要坚持不浏览不良信息,对于那些网络垃圾和色情毒素,应该不屑一顾,自觉拒绝进入一些黄色的、反动的、不健康的网站,让色情、暴力、赌博、迷信失去市场。事实证明,理性上网,坚持有益,持之以恒,对高职大学生健康网络心理的养成大有裨益。

(2) 要诚实友好交流,不污辱欺诈他人。网络交往不同于现实交往的地方就是它的虚拟性和数字化交往手段。网络交往不仅仅是信息和知识猎取、交流的平台,也是个体身心健康和社会化的重要途径。网络交往最宝贵也最为重要的品质是诚信和宽容。诚信和宽容能够使网络交往的桥梁畅通无阻。在网上交流,尤其要克服愤怒、恐惧、嫉妒、自卑、自负、怯懦、孤僻、冷漠、偏执、强迫等不良情绪和人格障碍。高职大学生必须做到要用正常的心态和文明的语言去交往,要拒绝交流色情、反动等不健康的内容。

(3) 要增强自护意识,不随意约会网友。在缤纷的虚拟世界里,有形形色色的骗子在网上策划着高明的骗局。他们在网上“热情地”发出了信号:要么就是你的红颜知己,要么可以帮助你敛财百万,助你事业有成。网络的虚拟和改造显示的力量往往使人逐渐丧失警惕,不知不觉陷入“网络陷阱”,使现其人财两空,上当受骗。因此,高职大学生一定不要乱交网友,更不要轻信网友,要增强网络自护意识,做到文明、健康、安全、有益上网。

(4) 要维护网络安全,不破坏网络秩序。由于当前网络立法尚不健全,相对比较滞后,所以网络欺诈、网络黑客、网络垃圾、网络失信现象因缺乏应有的管理监督和约束而时有发生,严重地干扰了网络文化环境的秩序,甚至影响了人们正常的生活秩序。高职大学生作为青年中知识层次较高的群体,在网络守法中理应作出表率,讲信誉,守规则,塑先锋,自觉做到不偷号盗号、不乱闯禁区、不上网破坏、不上网超时,努力维护好网络安全和网络秩序。

(5) 要有益身心健康、不沉溺虚拟世界。古语云“没有规矩不成方圆”。古往今来不论做任何工作,干任何事业,都得有个章法。当代高职大学生的上网也应该有个“度”,这个“度”就是有节制。有的高职大学生缺乏节制能力,结果因为迷失在网络,严重贻误了学业,最终“一失足成千古恨”。更有甚者,盲目跟风,消极摹仿,结果铤而走险,走上犯罪道路,断送了自己的美好前程。上网有“度”,上网有“节”,是当代高职大学生的自我保护机制。所以高职大学生上网应有度,对自己上网的目的、时间应有个适当的计划,避免沉溺于虚拟的网络世界。

2. 家庭应当加强沟通与交流

(1) 正确引导有效监督,避免孩子沉溺于网络。面对网络社会,网络已成为高职大学生学习生活的重要平台。作为家长,不要对孩子封闭网络,对孩子上网应进行正确引导,有效监督。首先应以一种积极开放的心态欢迎网络,向孩子全面客观地介绍网络知识与网络功能,讲解网络的正负面影响,做好孩子网络的引路人。其次,家长不能只顾提供孩子上网所必须的硬件和费用,还应通过学校老师和同学,了解孩子在想些什么,做些什么,教育孩子上网不能过于频繁、用时太多,避免孩子沉

溺于网络。

(2) 调整家庭教育方式，平等交流合理关爱。高职大学生正处在“成年”与“成人”的交界地带，仍是一个需要呵护与帮助的群体，对于父母来说，他们最需要的是父母的关爱和与父母心灵上的沟通。许多高职大学生沉溺于网络都是因为无聊上网，从而迷上网络交友和游戏，而回到现实中，父母又不给予正确的教育引导，导致学生越陷越深。所以，父母应该抽时间，通过电话、网络等多种形式与自己的孩子沟通，及时了解孩子的心理，多与他们进行思想交流，引导孩子正确利用网络，带领孩子走出网络的误区。

(3) 疏导网络情感，加强网络道德教育。由于生理、心理等方面的特点，高职大学生处在一个情感需求强烈的阶段，极易滑入网络情感的泥塘，且难以自拔。作为家长，在孩子开始接触网络时，就应该对孩子进行网络情感方面的教育，以改善孩子对网络情感的认知水平，提高孩子在情感上的成熟度，有效避免或减少“网恋”现象的发生。同时，高职大学生的心理尚未成熟、价值观还未形成，辨别是非的能力和自控力较弱，很容易在“网络”中产生为所欲为的感觉和冲动，进而做出一些不道德的事情。因此，家长要对孩子进行网络道德教育，引导孩子确立是非判断标准，做一个品德高尚的人。

(4) 正确处理网络交往关系，进行网络安全教育。作为一种新型的交际方式，网络交际具有“开放性”、“虚幻性”等特征。正因为如此，高职大学生在网络交际时，极易陷入交际误区。特别是高职大学生，思想比较单纯，社会阅历不丰富，在网络交往过程中，很容易轻信对方，将对方当作知心朋友，安全风险随之而来，这往往会导致交际失败，甚至还会导致人身、财产损害。因此，家长要教育孩子正确处理现实交往与网络交往的关系，提醒孩子注意交际安全问题，不断提高孩子自我防范意识。

3. 高职院校应当加强教育和引导

(1) 积极开展网络德育，帮助高职大学生形成健康的网络观。今天，网络已经深入到了高职大学生的学习、生活以及情感等各个领域，网络文化正影响着他们的思想、价值观、择友、学习和生活方式。因此，高职院校要坚持主动出击，用正面的宣传、信息占领网络阵地，使高职大学生既要有获

取信息的能力，求知的能力，又要学会筛选，学会鉴别，学会吸收，学会抑制，在接受知识信息的同时接受教育。要利用网络技术，将德育内容设计成易为高职大学生接受的信息，使高职大学生在潜移默化中受到熏陶感染。要加强高职大学生的网络道德教育，通过多种形式，如网络知识竞赛、辩论赛、网上理论学习等引导高职大学生树立网络自律意识，培养和提高他们对有害信息自觉抵制的意识和能力，增强网络道德观念，形成正确的网络观。

(2) 适应网络时代特点，改进高职院校教育与管理。高职院校教育与管理工作的重点是培养高职大学生鉴别是非的能力，积极开展各种网络活动，自身装备“网络心理健康防火墙”，使高职大学生自觉地维护和保护自己的身心健康。高职院校要加强校风、学风、班风建设，培养学生良好的集体观念，让学生在学校的、在班集体中感受到学校的关怀，班集体的温暖；要积极帮助高职大学生建立各种团体，在学生参加团体组织的活动过程中，满足他们被接纳、关爱和归属的需要。要充分发挥网络的宣传教育和功能，为高职大学生提供优质网络服务，如图书出版情报信息，现代技术中的网络教学、远程教学，各种专业数据库，网络新闻快讯、重大事件专题等，这些网络服务为高职大学生所喜闻乐见，且文明理念导向正确、感染力强，有利于增强高职院校网络文明教育的实效性。

(3) 加强校园网的管理，改善网络环境。为了保障高职大学生网络心理的健康发展，为高职大学生提供一个良好的网络环境，高职院校的校园网应充分发挥大学知识、人才、信息密集的特点，使校园网成为教育科研、学习、生活、娱乐的重要场所。根据高职大学生发展的特点设立对他们具有吸引力的版块，如高职大学生喜闻乐见的与学习、生活有关的内容。还可以在网上建设一些优秀社区，在社区内开展丰富多彩的活动，积极组织优秀传统文化与先进文化上网等，使高职大学生的人格、身心朝着健康的方向发展。同时，高职院校应建立一支思想素质好，技术过硬的网络管理队伍，运用技术手段防止有害信息进入高职校园，为高职大学生提供一个健康的网络环境。

(4) 创新心理咨询形式，积极开展网络心理咨询。目前，各高职院校都设置了心理咨询机构，建立了心理健康咨询队伍，高职院校应结合本校实

际,充分发挥心理咨询在高职大学生心理健康中的作用。同时,随着互联网技术的发展,高职院校应不断创新心理咨询形式,利用网络快捷、保密性好、传播面广的优势,开设网上心理咨询,建立完善的网上心理咨询服务制度,如,设立心理咨询网站,传播心理知识,进行网上行为训练的指导,开设在线心理咨询,开辟网上接待日,网上心理咨询预约信箱,QQ 心理咨询室等,利用校园网络覆盖面广的优势,宣传、普及心理健康知识,进行健康网络心理养成教育和训练。

4. 社会应加强立法与监管

(1) 推进网络立法,依法治理网络环境。

《中华人民共和国计算机信息网络国际联网管理暂行规定》出台,标志着我国网络立法的开始,之后,我国相继出台了一系列关于互联网管理的法规、规章。但是,在实际管理过程中还存在许多操作性的问题,加上互联网迅猛发展,一些新情况、新问题不断出现,有些法规已经滞后,不断完善我国网络立法的呼声已经越来越高。我国应积极借鉴美国、德国、日本的做法,积极推进网络立法工作,制定涉及信息发布、审查、监管、青少年监护和知识产权保护的法律法规,在条件成熟时,应着手制定青少年互联网使用法专项法规,建立更为完善的网络法律法规体系。同时,应加大执法力度,打击网上不法行为,以强大的法律武器打击信息犯罪活动,依法治理网络环境。

(2) 高度重视教育责任社会化,形成社会教育的合力。一是要规范网络经营,让网络经营者加强自律。要从法律规范、技术排查、内容审查、文明经营等方面要求网络经营场所遵循应有的网络规范,为广大网民提供健康文明的上网场所和网络环境,使其成为高职大学生学习、娱乐、交流、休闲的文明场所。对于给学生造成危害影响的网吧,应予以坚决取缔。二是社会有关部门应加强对国内所有骨干网、局域网、校园网的管理,完善规章制度,规范网络运作;要主动出击,办好主流网站,建立一批优秀的、积极向上的文化网站,并带动网络的发展,为高职大学生的健康成长提供丰富的精神食粮。三是社会有关部门还应通过广播、电视、报刊、网络等渠道普及网络知识,宣传网络道德和法律法规,尽力营造良好的社会氛围,依靠社会舆

论的力量影响高职大学生的网络行为,促进其健康网络心理的养成。

(3) 加强网络道德建设,营造健康网络空间。网络道德建设是一个巨大的系统工程,它涉及社会的各个方面,关系到各个地区、部门和单位,关系到千千万万的民众和青少年,内容复杂,任务艰巨,应当发挥社会主义制度的政治优势,在党委和政府的统一领导下,宣传、教育、组织、人事、纪检、监察、公安、司法、民政、工青妇等系统以及各种民间组织,一起动手,从不同的方面,发挥各自的优势和力量,规范网络秩序,净化网络空间,排除网络隐患,努力还给人们一个健康、有序、安全、有益的网络世界。同时,由于网络道德规范只对想遵守道德的人起作用,这就需要把道德控制与法律控制结合起来,整合优势,形成合力,走“以德治网”和“依法治网”之路。

(4) 控制信息源头,净化网络信息。网络信息的控制在于对信息的过滤、选择。通过对信息的过滤,净化信息,从技术上保证高职大学生免受互联网上非法内容的侵害,为高职大学生网络心理的健康发展提供技术保证。一是组建政府与群众力量相结合的网络监管队伍。互联网信息海量,结构庞大复杂,管理难度空前,目前的管理队伍远远不能承担监管任务。因此,一方面需要健全政府网络管理队伍,另一方面需要发动群众力量,共同管好网络。二是应建立国家级“信息海关”,采用先进的技术手段,严密监控和检测国际互联网入口,对所有进入我国的信息进行严格“过滤”。三是社会有关部门应加强网络的规范管理,对高职大学生的网上行为进行及时有效的监督,对在网发表违规文章和散布不良信息的高职大学生要及时给予警告,严重的要追究其法律责任,用强制性的法律措施来维护网络的安全和文明,规范网络文明建设,约束高职大学生的上网行为。

综上所述,当今时代是以互联网为基础的高度信息化的时代,在这样的时代,高职大学生健康网络心理的养成无疑是一项系统工程,是一项复杂而又充满挑战性的艰巨任务,对此,社会各方面和高职大学生都应高度重视,相互配合,相互支持,相互促进,形成合力,为高职大学生构建一个全新的网络心理养成教育体系。

注释及参考文献：

- [1] 殷建中. 互联网与大学生[M]. 成都：电子科技大学出版社. 2000.
- [2] 曹高举，张俊红. 高职生网络心理障碍的成因及咨询对策[J]. 漯河职业技术学院学报（综合版）. 2002（3）.
- [3] 段鑫星. 大学生心理健康教育[M]. 北京：科学出版社. 2003.
- [4] 陶国富，王兴祥. 大学生网络心理[M]. 上海：立信会计出版社. 2004.
- [5] 毛丹. 信息时代大学生人格问题与教育改革的思考. [EB/OL].
<http://jky.scnu.edu.cn/jjxlx/ReadNews.asp?NewsID=2812>, 2006. 06. 30.
- [6] 江苏省妇联. 妇联推出教导孩子上网六大方法. [EB/OL].
http://www.tynews.com.cn/games/2006-10/09/content_2611996.htm, 2006. 10. 09.

Discussion on Cultivation of Healthy Internet Psychology for Higher Vocational Students

HUANG Tian-gui

(*Sichuan Technology & Business College, Dujiangyan, Sichuan, 611830*)

Abstract: In this paper, Internet psychological demands of higher vocational students are classified into two groups: active Internet psychological demands and passive ones, which are then incisively analyzed. On this basis, contents and ways of cultivation of healthy Internet psychology for higher vocational students are discussed from the aspects of self-education, family education, school education, and social education, so as to guide students to achieve self-education and form healthy Internet psychology.

Key words: Higher Vocational Students; Internet; Internet Psychology; Cultivation Education

(责任编辑：周锦鹤)