

大学生非学习上网行为及其协同管理模式分析

王 群^{1*}, 程 君²

¹重庆大学心理健康教育与咨询中心, 重庆

²武汉大学政治与公共管理学院, 湖北 武汉

Email: *182310187@qq.com

收稿日期: 2021年2月14日; 录用日期: 2021年3月9日; 发布日期: 2021年3月15日

摘 要

在“互联网+”背景下, 大学生非学习上网现象频发。根据网络使用需求的差异, 非学习上网行为主要包括个人娱乐消遣、社交和情感联络、获得资讯信息、解决个人生活需求以及不正当网络使用等五种类型。其积极作用体现在补偿现实资源不足、促进自我探索和成长、拓展社会交往空间、满足日常生活需求等方面, 消极影响体现在削弱现实情感联结、影响学业学习、非理性消费增加经济负担、偏差需求影响健康发展等方面。在习近平总书记“奋斗幸福观”指引下, 构建高校大学生非学习上网行为的个人修炼、家庭支持、学校管理“三位一体”协同管理模式, 有助于促进青年学生身心健康、成人成才、奋发有为。

关键词

大学生, 非学习上网行为, 协同管理模式, 应对策略

Analysis of College Students' Cyberloafing Behavior and the Model of Collaborative Management

Qun Wang^{1*}, Jun Cheng²

¹Mental Health Education and Consultation Center, Chongqing University, Chongqing

²School of Politics and Public Administration, Wuhan University, Wuhan Hubei

Email: *182310187@qq.com

Received: Feb. 14th, 2021; accepted: Mar. 9th, 2021; published: Mar. 15th, 2021

Abstract

Under the background of “Internet Plus”, there is a very common phenomenon of college students’

*通讯作者。

文章引用: 王群, 程君. 大学生非学习上网行为及其协同管理模式分析[J]. 教育进展, 2021, 11(2): 417-422.

DOI: 10.12677/ae.2021.112065

cyberloafing. According to the difference of network usage demand, cyberloafing behavior could be summarized into five types: personal entertainment, social interaction and emotional connection, obtaining information, meeting needs of personal life, and improper network use. Cyberloafing has positive effects on college students, such as compensating for the shortage of resources in real life, promoting self-exploration and growth, expanding social communication space, and meeting the needs of daily life. At the same time, the negative effects involve weakening the emotional connection in real life, reducing academic performance, irrational consumption increasing economic burden, and abnormal demands blacking their healthy development. Under the guidance of Xi Jinping's "Struggle for Happiness", the construction of "Trinity" collaborative management model of personal improving, family support and school management on college students' cyberloafing behavior will help to promote the physical and mental health of young students, becoming useful people and struggling.

Keywords

College Students, Cyberloafing, The Model of Collaborative Management, Coping Strategies

Copyright © 2021 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

目前,“互联网+”催生出新业态、新模式,5G、云计算、大数据、人工智能等高新技术正在加速与各行业融合发展。中国互联网络信息中心第47次《中国互联网络发展状况统计报告》指出,我国网民人数增速快、上网时间长,网民结构年轻化,学生网民人数占比多(21.0%) [1],且非学习上网行为(如使用及时通信APP、看视频、网络购物等)占主体。大学生非学习上网行为已成为“堵不住”、“教不听”、“罚不怕”的棘手课题,给新时期高校学生管理工作带来新挑战。

2. 非学习上网行为

2.1. 非学习上网行为的含义

“非学习上网”概念源于国外组织行为学研究,英文单词为 cyberslacking 或 cyberloafing,国内研究者将其翻译为“非工作上网”、“网络闲散”、“网络闲逛”、“网络冲浪”等,并把这种网络行为的发生局限在课堂、实验室等传统而正式的学习时段[2]。结合已有研究[2] [3],本文认为非学习上网行为是指学生在校期间发生的所有不以学习为目的的网络使用行为,包括但不限于聊天、购物、刷视频、读小说、玩游戏等。

2.2. 非学习上网行为的结构

鉴于大学生非学习上网行为的目的指向不同,根据网络行为及其目的本身的差异,非学习上网行为可概括为五大主要类型:1) 个人娱乐消遣,如在线听音乐、看视频和电影、网游等;2) 社交和情感联络,如使用即时通讯(腾讯QQ、微信等)、聊天室、电子邮件等网络媒介;3) 满足资讯信息获取,如使用搜索引擎、浏览新闻等;4) 满足个人日常生活需求,如网购、订外卖等;5) 不正当网络行为,如网络传销、网络诈骗、校园贷、非法获取或者出售个人隐私信息等。其中,第五类不正当网络行为虽然涉及人群较少,但是一旦发生,后果将可能会严重。

3. 大学生非学习上网行为的影响

从网络使用整合视角来看, 大学生非学习上网行为效用呈现出快速增长、多样性、差异化趋势。探讨非学习上网行为对大学生的影响时, 不能简单考虑上网时间的长短, 而应综合考察网络使用的内容、途径、方法、过程、情境, 以及包含自我控制能力、成就动机等个性特质在内的多变量因素, 辩证地评估非学习上网行为的积极和消极效用。

3.1. 非学习上网行为的积极作用

3.1.1. 补偿现实资源不足

网络使用补偿理论认为, 网络在一定程度上满足了人们在现实生活中无法实现的需求[4]。比如, 通过网络获取资讯信息可以增加个人的社会资本[5]、缓解学习生活压力、让生活更加丰富和有趣, 网络的及时性可以提高人际沟通的便捷性、保持较高的沟通效能和频次。大学生在现实情境中受到挫折、感到较大压力时, 可以通过非学习上网来有效转移注意力、及时获得情感支持、舒缓负面情绪。在此背景下, 建构一定的网络情感链接、宣泄情绪、获得心理支持, 有助于建立和提升其主观幸福感、价值感和归属感。

便捷、高效、及时的互联网是校园现实生活的延伸, 成为大学生探索自我的新方式、新途径。他们通过网名、头像、视频等形式来积极呈现自我, 建构网络自我形象、表达内心真情实感、展现个性特质等, 甚至网络流行语和“表情包”斗图已发展成高校大学生沟通交流的潮流。这类网络行为能引导其积极自我探索, 有利于自我同一性完善、个人社会化进程中的身心健康和健全人格发展。

3.1.2. 促进自我探索和成长

便捷、高效、及时的互联网是校园现实生活的延伸, 成为大学生探索自我的新方式、新途径。他们通过网名、头像、视频等形式来积极呈现自我, 建构网络自我形象、表达内心真情实感、展现个性特质等, 甚至网络流行语和“表情包”斗图已发展成高校大学生沟通交流的潮流。这类网络行为能引导其积极自我探索, 有利于自我同一性完善、个人社会化进程中的身心健康和健全人格发展。

3.1.3. 拓展社会交往空间

网络社会交往是新时代大学生人际互动的新常态、新途径。与现实人际交往相比较, 网络社交的对象范围更广、更开放, 互动更随意、自主, 沟通内容更多元。这些特性可能导致网络社会交往空间得到延伸, 尤其是能使现实情境中不同地域、文化、教育层次、宗教信仰、身份阶层的个人或者群体间进行有效沟通交流, 打破现实中的交流屏障。

3.1.4. 满足日常生活需求

随着购物平台、软件“百花齐放”, 大学生已成为网购、外卖大军。中国教育后勤协会、阿里巴巴研究院联合发布的《校园快递行业发展报告(2019)》显示, 2019年全国校园快递突破30亿件, 高校人均快递量达78件[6]。该报告还建议将快递服务明确为与食堂、宿舍同等重要的公共服务。有研究针对武汉大学生外卖行为进行调查, 发现60%的在校大学生有点外卖的习惯, 而那些看中就餐方便、节省时间、食物味道等因素的大学生有更高的外卖消费频率[7]。

3.2. 非学习上网行为的消极影响

3.2.1. 过度情感卷入影响身心健康

网络使用替代理论认为, 网络使用会挤占人们的线下生活时间, 并对现实生活产生消极影响[4]。大学生高频次、长时间非学习上网, 尤其是网络娱乐、网络社交和网络依赖, 会削弱本就相对单调、稳定

的现实人际互动和情感联结,降低日常生活中的主观幸福感。社会学家柯林斯认为,越是通过远程媒介、以强度较低的互动仪式来开展活动,人们就越觉得缺少团结感;也越会缺乏对共同符号物的尊重[8]。虚拟网络世界的社交互动,缺乏“现场感”,不容易产生深刻、持久的情感共鸣和联结。因此,相对于现实中的互动关系,网络人际情感可能更加脆弱、不稳定、不持久。

网络渠道的便捷、隐蔽、匿名、受众潜在等特征,容易滋生色情、暴力、欺凌等不正当网络行为。不够健全的网络道德与法制观念降低了大学生的自律性、自我约束力和信息鉴别能力,使其容易沾染网络恶习、陷入网络成瘾,可能严重损害其身心健康、阻碍个人成长。2019年5月,世界卫生组织通过了《国际疾病分类第11次修订本》,正式将“游戏障碍”电子游戏上瘾行为列为“精神疾病”。网络成瘾者往往情绪行为稳定性差,倾向寻求冒险刺激,表现出较强的冲动性、攻击性甚至自伤、自杀冲动。同时,若经常玩赌博游戏、严重吸烟和饮酒、长期熬夜等不良生活方式,则可能增加患心血管疾病、猝死等潜在风险。

3.2.2. 过度网络投入影响学业学习

有研究认为,大学生课堂网络闲散的投入时间与学习成绩呈现出门槛关系,适量的上网时间有助于学习成绩提升,时间过长则显著负面影响学习成绩[2]。过度非学习上网会浪费学习时间、消耗身心资源、减少学习投入度,降低学习效率;网络沉迷可能引发严重厌学、逃课、挂科、缺考等问题,因学业成绩未达到学校要求或者在学校规定的学习年限内未完成学业的学生会面临被学校清退的退学风险。

3.2.3. 非理性消费增加经济负担

目前,网络消费的内容除在线购物之外,还有打赏网络主播、付费游戏、有偿聊天、付费阅读等,网络消费模式呈现出更加个性化、支付简洁化、电子化等“一键式”购物特征,容易诱发大学生冲动消费。尤其当自控能力不足、攀比心理严重时,甚至会通过网络贷款、“花呗”、“借呗”等信用消费形式进行超前、超额消费,不仅增加家庭经济负担、影响家庭关系和谐、背离家人殷切期望,甚至还可能诱发校园不安全事件。

4. 大学生非学习上网行为的协同管理模式

4.1. 大学生提高自我素养能力

4.1.1. 志存高远, 积极进取

2017年5月,习近平总书记在考察中国政法大学时强调,“青年一代的理想信念、精神状态、综合素质,是一个国家发展活力的重要体现,也是一个国家核心竞争力的重要因素”,“当代青年要树立与这个时代主题同心同向的理想信念,勇于担当这个时代赋予的历史责任,励志勤学、刻苦磨炼,在激情奋斗中绽放青春光芒、健康成长进步”。当今世界,机遇与挑战并存。在中华民族复兴的伟大征程中,青年大学生要牢固树立爱国家、爱人民、勤学业、振导社会、佑启乡邦的鸿鹄之志,在践行中国梦的伟大历史进程中谱写出一曲曲朝气蓬勃、建功立业、气势恢宏的奋斗之歌。

4.1.2. 积极调解负面情绪, 防止网络沉迷

现实情境中的学习困难、人际矛盾等压力会刺激大学生产生挫败感和负面情绪,在客体替代心理作用下,容易诱发网络沉迷。因此,大学生要在认知上调整对压力事件的态度,正向认识压力的鞭策作用;行为上充分利用学校资源,多途径了解和学习心理调适方法(包括但不限于进行规律的体育运动、好友倾诉、参加集体活动、适当情绪宣泄和音乐冥想放松等),及时疏解负面情绪,必要时及时寻求专业心理辅导。

4.1.3. 培养兴趣爱好, 充实校园生活

兴趣体现的是一个人对某种事物或活动的积极态度和关注倾向。网络使用替代理论认为人们使用网络会挤占线下的时间[4]。为缓解学习压力、维持较高的学习兴趣和热情、保证学习效率,可以在学习间隙适度非学习上网,但是应严控网络使用的总时长和频次。当大学生将空闲时间、精力较多投注在健康而积极的兴趣爱好上时,不仅可以丰富生活、陶冶情操,还能在一定程度上降低对网络闲逛的欲望和需求,从而间接减少非学习上网的时长和频次。

4.2. 家庭给予温馨情感支持

4.2.1. 科学家庭教育, 合理网络使用

家庭是青年学生成长发展的第一所学校,家长是他们学习模仿的第一任老师。家长尤其是父母要以身作则,树立网络使用尤其是手机使用的良好榜样,如不长时间玩电脑或手机、不时常摊在沙发上打游戏或看视频、不进行网络麻将等赌博行为、不在饭桌上或与家人交流时抱着手机等。其次,教育和引导孩子合理网络使用。鼓励孩子建立线下交际圈、更多与朋友见面交流,陪伴孩子发展线下兴趣爱好、体验线下放松和娱乐,利用科普视频、典型案例等向孩子强调不良网络使用可能造成的身心伤害。第三,发现孩子过度或偏差网络使用时,及时制止、干预,引导和帮助孩子及时摆脱不良行为。

4.2.2. 改善家庭氛围, 创建和谐家庭环境

家庭氛围对青少年心理和行为健康发展有较大影响。相比放任型、溺爱型家庭,民主型家庭的孩子通常有较强的自信心和责任意识、情绪更平稳,有较强的网络自控力和自我约束力,不易出现严重不良网络使用行为。相较于冲突或冷漠家庭关系,稳定、和谐、亲密家庭关系中的孩子出现网络游戏成瘾的概率更低。因此,建议家长改进家庭氛围,努力创建关系和谐、沟通顺畅、尊重友爱的家庭氛围。

4.2.3. 调整亲子互动, 及时给予充分情感支持

保持适宜的亲子距离,让孩子“离家不离心”。一方面,防止家长突然放手导致孩子过度自由,进而陷入网络过度使用状态;或者因感到被忽视,诱发与家庭的情感疏离,甚至在网上寻求“情感温暖”和心理支持。另一方面,防范家长以关爱的名义“管得太紧”,让孩子感到无奈和约束,诱发上网发泄不满情绪、寻求心理掌控感。

另外,建议父母将关注重心放到孩子的安全感、价值尊严、情绪情感等内在心理需求上,在日常沟通中对孩子可能经历的问题进行事前引导、必要提醒。尤其是孩子遭遇困难和压力时,要密切关注、及时跟进、积极开导、充分理解和包容,提供稳定的精神支撑和必要的物质支持,防止孩子因受挫而退缩到网络世界。

4.3. 学校优化和谐育人环境

4.3.1. 引导学生形成科学、文明、健康、守法的上网习惯

高校要高度重视非学习上网行为的普遍性、隐蔽性和不良后果的严重性,教育部、国家网信办教思政[2013]3号文件指出,高校“要加强学生教育管理,完善学生管理规定,增强学生对网上有害信息的甄别、抵制、批判能力,实现学生网上自我教育、自我约束和自我保护”。同时,通过细化《学生手册》管理规定、倡导“校园无网日”和“食堂不刷手机”等一系列活动,加强网络环境下的法制教育、“三观”教育和行为指引,健全在校大学生网络安全与网络使用规范;建立网络使用预警和帮扶机制,及早发现并预警严重网络不良行为,及时开展精准“心理扶贫”工作。同时,不可采取“断网”、“禁网”、“屏蔽”等简单粗暴式网络管理措施,以免学生产生严重对立、抵触情绪或者报复性上网等“逆向”行为。

4.3.2. 发挥榜样力量, 构建勤于学业的校园氛围

布迪厄的场域理论认为, 个体会受到其所在社会场域中其他因素的交互影响[9]。高校应主动挖掘校园文化尤其是优秀校友、优秀学生的榜样价值, 借助社会主流媒体、校园多媒体(含校报、校广播台、校微信公众号等)多元化、高频次、及时地呈现优秀案例, 小切口、深分析地讲好榜样故事, 潜移默化地引领学生积极向上、奋发有为; 配置适宜学习的校舍、场馆, 保障学习场馆数量充足、位置适宜、使用方便、环境舒适, 让学生爱学、好学、乐学; 精准策划、组织专业竞赛、标兵评选等活动, 重构“比、学、赶、帮、超”的高校校园文化氛围。

在大学生就业难度增加、社会竞争增强的背景下, 引导和激发学生学习紧迫感和源动力, 增加学习投入、提升学习质量, 减少课上课下非学习上网发生率和投入度。帮助学生做好职业生涯规划, 制定学习计划、严控时间节点; 增加课后作业、课程小论文、扩展阅读等过程性考核比重; 提高毕业论文(设计)质量、加强对毕业论文选题到答辩的全过程管理; 改进课程教学方式方法, 创造性地运用现场演示、课堂讨论、沙盘演练等教学方法, 提升课堂互动性、参与度, 提高课堂抬头率。

基金项目

重庆大学教学改革研究项目“正念冥想对大学生心理调适能力的影响——基于《社会心理学》素质课的研究”(项目编号: 2018Y01)。

参考文献

- [1] 中国互联网络信息中心. 第 47 次《中国互联网络发展状况统计报告》[EB/OL]. <http://www.cnnic.net.cn/hlwfzyj/hlwzbg/hlwtjbg/202102/P020210203334633480104.pdf>, 2021-02-03.
- [2] 李伟军, 韩子君. 大学生课堂网络闲散行为对学习成绩的影响研究[J]. 安徽工业大学学报(社会科学版), 2018(2): 105-107.
- [3] Akbulut, Y., Dursun, O., Donmez, O., et al. (2016) In Search of a Measure to Investigate Cyberloafing in Educational Settings. *Computers in Human Behavior*, 55, 616-625. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.11.002>
- [4] 周宗奎, 等. 网络心理学[M]. 上海: 华东师范大学出版社, 2017: 26-28.
- [5] 郑素侠. 互联网使用与内地大学生的社会资本——以武汉高校的抽样调查为例[D]: [博士学位论文]. 武汉: 华中科技大学, 2008.
- [6] 中国后勤教育协会. 2019 校园快递行业发展报告[EB/OL]. <http://www.chinacacm.org/content/6165.html>, 2019-12-23.
- [7] 雷欲华, 李文芳, 等. 武汉大学生外卖食品消费现状及其影响因素分析[J]. 中国学校卫生, 2020(4): 524-527.
- [8] [美]兰德尔·柯林斯. 互动仪式链[M]. 林聚任, 王鹏, 宋丽君, 译. 北京: 商务印书馆, 2012: 87-101.
- [9] [澳]马尔科姆·沃特斯. 现代社会学理论(第二版)[M]. 李善华, 等, 译. 北京: 华夏出版社, 2000: 209-213.