

当代青年在线云自习的心理透视与现实审思 ——以CoStudy平台为例

王舒丹

南京林业大学人文社会科学学院, 江苏 南京

收稿日期: 2024年10月18日; 录用日期: 2024年12月11日; 发布日期: 2024年12月24日

摘要

目的: 文章旨在探讨近年来因互联网技术进步与用户需求增长而兴起的“云自习”现象, 特别是以CoStudy平台为案例, 为青年人合理利用在线云自习提供理论依据, 促进在线学习的有效性与健康发展。方法: 文章以CoStudy平台为例, 分析云自习的兴起背景, 结合用户访谈和文献回顾, 探究云自习的运作机制及可能遇到的问题。结果: 云自习的发展动因包括技术进步延伸物理空间、Z世代媒介化生存倾向等, CoStudy平台通过建构学习场景、借助他律增强自律、构建“学习共同体”等方式满足用户学习需求和心理寄托。但云自习也存在一些潜在问题。结论: 通过对云自习的全面审视, 我们期望能够为在线学习的研究与实践提供有益的启示, 促进技术与学习的和谐发展。

关键词

云自习, CoStudy平台, 心理, 受众需求

Psychological Perspective and Realistic Thinking of Contemporary Youth Online Cloud Self-Study

—Taking CoStudy Platform as an Example

Shudan Wang

Faculty of Humanities & Social Sciences, Nanjing Forest University, Nanjing Jiangsu

Received: Oct. 18th, 2024; accepted: Dec. 11th, 2024; published: Dec. 24th, 2024

Abstract

Objective: The purpose of this paper is to explore the phenomenon of “cloud self-study” arising from

文章引用: 王舒丹(2024). 当代青年在线云自习的心理透视与现实审思. *心理学进展*, 14(12), 414-420.

DOI: 10.12677/ap.2024.1412902

the progress of Internet technology and the growth of users' demand in recent years, especially taking CoStudy platform as a case, so as to provide theoretical basis for young people to make rational use of online cloud self-study and promote the effective and healthy development of online learning. **Methods:** Taking CoStudy platform as an example, this paper analyzes the background of the rise of cloud self-study, and explores the operating mechanism and possible problems of cloud self-study by combining user interviews and literature review. **Results:** The development motivation of cloud self-study includes the extension of physical space by technological progress, the tendency of Z-generation media survival, etc. CoStudy platform meets users' learning needs and psychological sustenance by constructing learning scenes, strengthening self-discipline by heteronomy, and building a "learning community". However, there are some potential problems in cloud self-study. **Conclusion:** Through a comprehensive survey of cloud self-study, we expect to provide beneficial enlightenment for the research and practice of online learning and promote the harmonious development of technology and learning.

Keywords

Cloud Self-Study, CoStudy Platform, Psychology, Audience Demand

Copyright © 2024 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

在数字化时代，在线学习已成为一种普遍的学习方式，而在线云自习则是近年来备受关注的新兴学习模式。作为一种突破传统学习方式的创新尝试，在线云自习通过互联网技术为学习者提供了一个全新的学习环境。在这个环境中，学习者可以摆脱物理空间的限制，随时随地进行自主学习。随着技术的发展和社会的变迁，在线云自习逐渐成为当代青年人热衷的学习方式。本文以 CoStudy 平台为例，对当代青年在线云自习的心理透视与现实审思进行研究。CoStudy 平台以其独特的学习模式和互动机制吸引了大量用户，为学习者创造了一个沉浸式的学习体验。本文将从多个角度对在线云自习进行深入探讨，包括其发展原因、用户心理、互动机制以及潜在问题等。通过对这些方面的研究，我们将对在线云自习有更全面的认识，并为其未来的发展提供有益的启示。

为了深入理解当代青年对在线云自习的心理认知与实际情况，笔者设计并实施了一系列访谈，受访者主要是 CoStudy 平台的主要用户群体，包括高中生、大学生、职场人士等，这些用户因为备考、自我提升等需要，而选择使用云自习来提高学习效率和自律性。为了确保访谈的有效性和全面性，笔者在访谈前进行了准备工作：根据研究目的和主题设计访谈大纲，明确了访谈的核心问题和探讨方向。通过随机抽样的方法，从 CoStudy 平台的用户群体中选择了具有代表性的受访者，以确保受访者的多样性和覆盖面。访谈主要通过在线访谈的方式进行，以适应受访者不同的地理位置和时间安排。在访谈过程中，笔者按照访谈大纲的指引，与受访者进行了深入的交流，通过开放式的提问和适时的引导，鼓励受访者分享自己的真实想法和体验，详细记录了受访者的言论和观点。访谈结束后，笔者对收集到的访谈数据进行了仔细地整理和分析，提取关键信息和观点，以形成对在线云自习心理透视与现实审思的深入理解。

2. 云自习发展动因初探

2.1. 技术支持，物理空间的延伸

在过去的几十年中，信息技术的飞速发展彻底改变了我们的生活和工作方式。互联网、移动设备和

云计算技术的普及,使得信息传递、数据处理和存储变得前所未有的便捷。技术的发展和变革使云端复刻线下自习室成为可能,科技支撑下的虚拟自习室平台为学习者提供了完备的舞台进行展演(吴美晨, 2023)。梅洛维茨曾在《消失的地域》中指出,技术的发展将不同物理空间的人带到了相同的地方,物理地域消失不见了。物理空间的延伸意味着用户不再受地理位置的限制,可以在任何时间、任何地点进行学习。线下自习室的空间容量是有限的,而线上自习室的空间是无限的。用户进入的云自习室,复刻了线下的自习室,有现实中熟悉的讲台、桌椅,窗户,墙面上的标语,甚至墙角的打扫卫生用的工具,点击座位后,虚拟人物便能入座,呈现出端正看书学习的坐姿,教室有大有小,桌椅的摆放间距都符合我们对现实日常教室的认知。因此云自习中人与人关系的建立,可以看做是对线下有限的学习行为的一种延伸实践(宋启明, 赵甜, 2024)。

2.2. 全民焦虑, 社会环境的内卷化

贝克提出“风险社会”的概念,指的在全球化发展背景下,由于人类实践所导致的全球性风险占据主导地位。在这样的社会里,各种全球性风险对人类的生存和发展存在着严重的威胁。在现代性高速发展的背景下,社会必然面临实然与应然的矛盾。同时,个人也面临着理想与现实的冲突。因此升学、不断学习新技能成为时代的要求。在 CoStudy 平台,以高考、公考、考研为主题的专属自习室越来越多,相关的学习群也快速增长,这不仅体现了人们学习的热情,更反映了社会生活的竞争力和内卷态势,是社会“考研热”和“考公热”的缩影。《2024 研究生招生调查报告》(中国教育在线, 2023)显示 2024 年全国考研报名人数为 438 万;参加公务员考试的人数也逐年增长,根据央广网的报道,2023 年国家公务员考试总报名人数首次突破 300 万人,国考持续升温(金朝力, 冉黎黎, 2023)。

受访者:“宇宙的尽头是考公,尤其是这两年疫情的影响下,越来越多应届毕业生想找个稳定的工作,公务员可以说是最理想的工作了。”

受访者:“在不断变化的社会环境中,学习是不能被停止的,不然很容易被其他人代替。”

通过对网络环境的观察也可以发现,各个社交媒体都有着考研人和考公人的身影,考试风气浓厚。如此激烈的竞争也意味着需要付出更多努力,然而此类考试往往面临着缺乏学习氛围、缺少学习伙伴以及渴望信息交流等问题,考试、复习等刚需推动了“线上自习室”的发展(韩明师, 张琳, 2022)。将受到外界信息环境影响的手机等主要移动设备用于专注自习中,某种程度上能够在阻断影响学习信息的同时提高学习效率,从而得以在学习面貌层面增强在竞争中的优势。

2.3. 传播驱动, Z 世代生活的媒介化

活跃在云自习室的用户中,以 Z 世代群体居多。Z 世代成长的时间与互联网兴起的时间几乎一致,属于互联网时代的“原住民”,作为“数媒土著”,他们所处的年代与网络信息时代对接,受到互联网和智能移动通信设备的影响较大。互联网的普及、技术社会的流行以及物质和文化的殷实共同孕育了 Z 世代鲜明的代际特征,对于 Z 世代群体来说,他们不仅擅长运用新技术,而且会将技术应用到自己的生活和学习方式中。

作为移动互联网原生代,Z 世代的学习和生活已与网络深度接触,他们多数仍处于学生阶段,对于教育学习类 App 建构的学习场景表现出明显倾向,且从消费习惯来看,他们更愿意为情感带入性强的产品买单。对于习惯于数字化生存的年青一代来说,他们更倾向于将媒介融入日常生活的方方面面,在学习方式方面也是一样。他们不再仅仅依赖传统的线下自习方式,在传播的驱动下,云自习顺应 Z 世代媒介化生存兴起和发展,成为人们学习和展示的新形式。

3. 用户加入云自习的心理分析

3.1. “线上自习室”，建构学习场景

随着数字技术的快速发展，线上学习逐渐成为一种新的学习方式。云自习为用户建构了自习活动的场域场景，提供了线上公共学习空间，这一新型学习空间的形成，并不是简单的物理意义上对线下自习室的复制和替代，而更大程度上是将媒介技术融入日常生活中并进行重组(董航维, 2023)。云自习作为一种线上学习模式，通过模拟线下自习室的场景，为用户创造了一个沉浸式的学习环境。用户在使用云自习时，仿佛置身于一个真实的自习室中，与志同道合的学习者共同学习，增强了学习的专注度和动力。弗洛伊德将人的心理结构分为三个层次，即意识、前意识和潜意识，潜意识是人类心理活动的深层基础，强调无意识内容对个体的情感和行为的重要影响。在云自习中，用户通过模拟的线下自习室场景，创造了一个沉浸式的学习环境。这种环境可能触发用户无意识中的某些学习记忆或情感，这些记忆可能以正面的形式出现，也可能是负面。然而，由于云自习提供了灵活和便捷的学习方式，用户可能更容易沉浸在积极的学习氛围中，从而暂时屏蔽了那些负面的无意识内容。

总体而言，云自习室通过 APP 内场景布置、背景音乐等实现了空间与环境的建构，搭建了“线上自习室”，为使用云自习 APP 的用户建构了学习场景，提供了线上的公共学习空间，营造了自习氛围。在承载线下自习室功能的同时，“线上自习室”超越了其已有的功能为自习者的学习和生活带来了一定的影响，基于用户公共学习空间这一场域场景，云自习室对于用户实时状态的把控和社交氛围的营造还为用户建构了行动场景和社交场景，用户进入“线上自习室”并在相应的场景下实现了各类需求的满足。

3.2. 借助他律增强自律，培养学习自驱力

心理学中自律是指个体通过自我调节和自我控制，克服各种困难和诱惑，以实现预定目标的能力。而他律则是通过外部的规则、监督和激励等手段来约束和引导个体的行为。在云自习中，用户可以通过借助他律来增强自律，培养学习自驱力。通过他律机制来增强用户的自律实际上是对无意识中冲动和欲望的一种外部约束。弗洛伊德认为，人的行为往往受到无意识中的冲动和欲望的驱使，而他律机制则提供了一种外部力量，帮助个体克服这些冲动，实现自律。

在云自习中，用户可以找到与自己有共同学习目标和兴趣的学习搭子。学习搭子之间可以相互监督、鼓励和竞争，形成一种积极的学习氛围。这种同伴压力可以促使个体更加自律地投入到学习中，避免懈怠和拖延。相较于监督之下，对于自习活动来说自律往往是更困难的，特别对于非在读学生来说，在失去学校等外部纪律管制的学习空间中，其注意力和学习效果相较来说也会削减。用户进入“线上自习室”直接目的是寻找一个可以约束自身的参照物，提高自制力以促进和确保学习目标的实现。

受访者：“一个人在家面对高强度的考研学习真的很难，主要是在家里确实没有那么强的自律性，经常被外界因素打断学习过程，进入 CoStudy 云自习室打卡，感觉跟线上那么多学医的考研小伙伴互相监督，也就更有动力了。”

云自习平台还建立了外部监督和反馈机制，如学习打卡、进度排名等，可以有效地激励用户持续学习，更好地实现自我控制和调节。在 CoStudy 的首页右侧有一个统计栏目，它是平台用来总结统计个人的专注表现，包括自习次数、成功专注次数、按时返回次数、专注溜号次数和迟到次数，这是权力技术通过对空间设计和构造对个体进行规训。这是基于用户对他人观看自己专注时长的想象，事实上虽然有大量的自习者在 Co 岛上，也无法确定他们会观看他人的专注时长，即便是点开了，也可能并不在意。至于是否被关注，其实不在这些人的考虑范围内。他们的打卡可以包括当天的感受或心路历程，也可以仅仅是打卡行为。而这两者之前，往往后者多于前者。自律打卡学习的成长需求获得满足，并不需要“鲜花”与“掌声”。

受访者：“晚上看到学习时长，白天学习了哪些知识板块，软件都会有统计，可以帮助做总结，而且如果在排行榜上靠前，会很有成就感。”

3.3. 构建“学习共同体”，缓解孤独寻求归属感

在当代社会，随着信息和通讯技术的快速发展，人们对于社交方式和社交需求也在不断变化。其中，“搭子型”社交成为当代青年新型社交趋势的代表之一。学习搭子是指在学习过程中，为了共同的学习目标而结伴学习的伙伴。青少年云自习过程中“结伴独学”共同体的形式重构了当代青少年的学习方式(赵呈晨, 2024)。通过学习搭子的形式，当代青年在学习过程中构建了一个“学习共同体”，在这一虚拟空间里，参与者可以根据群标签或他人的信息页发现志同道合的人，展示学习成果的过程中还能不经意获得别人的支持或建议，从而产生群体认同归属感(李镜, 2022)。在学习过程中，学习搭子相互支持、鼓励和帮助，建立起深厚的情感连接。这种情感连接使得学习搭子在学习共同体中获得了归属感，感受到彼此的温暖和支持。这种归属感有助于增强个体的学习动力和信心，使其更加坚定地追求学习目标。

口语传播时代的人们必须部落化生存，文字的出现，人们凭借视觉的延展得以“去部落化”。而电子媒介的发明，尤其是网络社交媒体，又将全球连接成“地球村”的格局，聚族而居的精神需求再次被人们所重视。随着 Z 世代数字原住民的成长，技术与孤独的关系成为很现实的问题。很多云学习者加入这些虚拟社区的根本原因就是孤独。在线即产生连接，即便云同桌并不一定像线下自习室熟悉的同学朋友一样给你讲题、对你嘘寒问暖，但只要知道彼此都在为了各自的目标而努力学习，那么不管在现实物理空间中是如何独处，也不会孤独了。群体认同具有较高的游牧性质，云自习者长期在一个云自习室学习，常是基于与云同桌的情感关联稳定性，另一方面是由于某些群体硬性规定，能够帮助缺乏自律的人融入到学习行动和氛围中去。

受访者：“高考发挥失误后，自己一个人在家学习，云同桌就像班上的小伙伴一样陪伴着我，不再因为环境的封闭而焦虑。”

受访者 N6：“益处的话，肯定是能够增加自己的学习兴趣和学习进度，因为毕竟是大家一起在学习，肯定不是自己一个人，让自己的学习没有那么枯燥乏味。”

4. 在线云自习实践的互动机制

环境、个人以及行为三者在三向双边交互中达到动态的平衡，不断重塑着环境、个人的身心认知及行为实践。在云自习室里，学习环境、自习者、互动行为三者也构成了一个动态交互系统。在 CoStudy 平台所营造的在线云自习环境中，学习环境、个体学习者以及学习行为之间形成了一种复杂而动态的交互关系。这三者之间不断地进行信息交流和能量转换，从而在整体上维持一种相对稳定的状态(黄瑶, 2023)。

首先，学习环境是影响学习者的重要因素。学习环境并不仅仅是一个背景或框架，它更是一个充满活力、能够影响个体心理状态和认知的生态系统。在 CoStudy 平台中，学习者可以选择不同的学习房间，每个房间都有不同的氛围和学习目标。这些房间设计精良、环境宜人，能够为学习者创造一个舒适、专注的学习空间。此外，平台的社交功能也使得学习者可以与其他学习者进行互动交流，形成一个互助互学的社区环境。随着使用者的增多和学习活动的深入，这个环境会不断地演变和进化，形成更加丰富和多元化的特征。

其次，自习者是学习的主体，他们的心理状态和学习习惯直接影响学习效果。CoStudy 平台通过各种机制和功能，如学习计划制定、进度管理、社交互动等，激发学习者的内在动机，帮助他们形成良好的学习习惯。同时，学习者也会根据自己的需求和体验，对平台进行再塑造，使其更加符合自己的学习习惯和风格。此外，通过与其他学习者共同学习、互相监督和鼓励，学习者能够更好地克服学习中的困难

和挑战。这种互动机制有助于激发学习者的学习兴趣和动力，提升其自我认知和自我管理能力。

最后，互动行为是连接学习环境和自习者的桥梁。在 CoStudy 平台上，学习行为包括但不限于浏览资源、发表观点、参与讨论等。这些行为不仅反映了学习者的当前状态和需求，同时也能促进学习者之间的交流和合作、使学习者更好地融入学习环境、提升其归属感和参与感。例如，学习者之间的互助行为可以增强彼此的学习动力和效果，而平台的反馈机制也会对学习者的行为产生引导和激励作用。

5. 在线云自习的潜在问题与反思

5.1. 过度追求仪式感与自我感动

对于用户来说，尽管在云自习室建构的场景下进行学习活动是一种积极的学习方式，但其在为用户带来一定激励作用的同时，某种程度上也会影响用户的日常生活。长期沉浸在前台的表演之中，可能会造成表演中的自我与真实自我的混淆，对于自己在前台塑造出完美形象自我满足也可能会带来自我景观化过剩的问题，可能会使得学习落入形式主义窠臼。用户的此类行为最终会忽视学习的本质目标，分散注意力，导致本末倒置。

在在线云自习中，学习者通过一系列的仪式化行为来营造学习的氛围和状态，以期达到更好的学习效果。然而，过度强调仪式化学习可能导致自我感动和形式主义的问题，学习者往往过于关注学习形式如打卡、记录等，而忽略了学习的实际内容和效果。他们将学习看作是一种表演或者展示，而非真正地追求知识和技能的获取，这种扭曲的学习动机可能导致学习效果不佳，这种模糊的界限可能导致学习者对学习的认知产生偏差，影响其长期的学习和发展。仪式化学习往往伴随着强烈的心理暗示和情感体验(张克永, 李宇佳, 杨雪, 2015)。学习者通过一系列的行为来告诉自己“我正在努力学习”，从而获得一种自我感动的感觉。这种感觉可能使学习者陷入一种假象的满足状态，忽视了学习的实际效果和进步。

受访者：“我会很在意展示出来的桌面是不是好看的，总是去调整就会花掉一些时间，自习的时候心也没那么静了。”

5.2. 习惯养成与过度依赖

许多学习者在初次使用在线云自习平台时，可能会感受到其提供的便利和高效。久而久之，他们可能产生一种依赖心理，认为这些平台是不可或缺的，甚至在某些情况下，将其视为学习效果的唯一保障。这种依赖心理可能导致学习者忽视自身的学习能力和主动性，过分依赖外部工具，学习者可能会逐渐丧失自我规划、自我监督和自主学习的能力。一旦离开这些平台，他们可能感到无所适从，不知道如何有效地管理自己的学习时间和任务。尽管在线云自习平台提供了丰富的资源和功能，但过度依赖可能导致学习者对技术和现实之间的界限模糊。学习者可能会过度关注平台提供的虚拟奖励、积分等，而忽视了学习本身的目的和意义。这可能导致技术与现实生活的脱节，影响学习者的全面发展和成长。在某些情况下，学习者可能会对在线云自习平台产生一种过度的情感依赖。他们可能将这些平台视为学习过程中的唯一伙伴，忽视了他人的交流和互动。这种过度依赖可能导致学习者在社交和情感层面上的孤立，影响其心理健康和人际关系的发展。

受访者：“我在学习习惯在平台上列计划，和软件结合的比较紧密，我去了列了计划之后，我就进入到专注，然后完成自己的任务，用传统纸笔的话可能就是列完之后，每一项完成后打勾会枯燥一些。”

受访者：“疫情放开之后，我已经不习惯去线下自习室或图书馆学习了，去的话也得带着手机打开 CoStudy 专注模式，这样才有学习效率。对我来说，CoStudy 算是我自习时候必须的仪式吧。”

5.3. 沉浸体验与娱乐上瘾

CoStudy 平台通过各种功能设计将现实中的学习体验感带入虚拟世界,为学习者创造了一种沉浸式的学习体验,使人们足不出户就能实现在自习室沉浸学习,创建新的角色进行观看和展演(孟祺婧,2023)。学习者可以在平台上模拟真实的学习场景,如图书馆、自习室等,从而获得一种沉浸式的体验。这有助于提高学习者的学习兴趣和动力,使其更加专注于学习任务。此外,CoStudy 平台还通过各种奖励机制来激励学习者持续使用平台进行学习。例如,学习者可以通过完成学习任务、获得积分等方式获得虚拟奖励。这些奖励机制有助于提高学习者的学习积极性和动力,使其更加愿意持续使用平台进行学习。

然而,这种沉浸式体验可能导致学习者过度沉迷于其中,将娱乐属性置于学习工具属性之上,甚至出现娱乐上瘾的情况。当商业氛围和娱乐氛围席卷云自习空间之后,让本该认真学习的个体充满快感,进行娱乐狂欢。过度追求奖励机制可能导致学习者出现娱乐上瘾的情况。他们可能会为了获得奖励而过度使用平台,甚至出现无法自拔的情况。他们耗费过度精力和相当大的努力刻意地让自己充满学习情感,沉浸在设定与营造自我景观的过程中,这种主客体的失衡互动背离了陪伴式学习的本来的初衷和意义。

受访者:“我确实会舍不得花 Co 币,尤其是它里面的装扮内容还特别多,我会不停的试装,会觉得好像还可以,但是好像还差点意思,然后就会想他后面会不会出一些新的更好看的衣服,但是如果我花了这个钱的话,我可能就没有钱,购买衣服这种娱乐活动很让我上头。”

6. 结语

在技术、社会环境和传播等多重因素推动下,在线云自习成为当代青年重要的学习方式。CoStudy 平台作为典型代表,不仅提供了便捷的学习场景,还通过他律机制和“学习共同体”构建,满足了青年人的学习需求和心理寄托。然而,云自习也存在过度追求仪式感、习惯养成与过度依赖等潜在问题,需要我们审思和引导。未来,随着技术的进一步发展,我们期待云自习能更好地平衡技术与学习的关系,真正成为助力青年成长的有力工具。同时,对于教育者和研究者而言,深入探讨云自习的心理影响和实际效果,将有助于我们更好地指导青年人合理利用这一新兴学习方式。

参考文献

- 董航维(2023). 加速社会中的共鸣与反抗:“柠檬自习室”APP 中的可见与不可见. *视听*, (1), 120-123.
- 韩明师, 张琳(2022). “孤独的产物”还是“自律的利器”B 站直播自习室的用户动机探析. *新闻文化建设*, (4), 182-184.
- 黄瑶(2023). *互动仪式链视角下的陪伴式学习现象研究*. 硕士学位论文, 南昌: 南昌大学.
- 金朝力, 冉黎黎(2023-11-27). 国考“热”与考研“冷”下的就业观. *北京商报*.
- 李镫(2022). 新媒体时代下云自习室盛行现象研究. *记者摇篮*, (12), 36-38.
- 孟祺婧(2023). 在场感的营造: 基于媒介可供性视角的云自习室研究. *科技传播*, 15(7), 96-99.
- 宋启明, 赵甜(2024). 物、装置与实践: 大学生“云自习”的现象学技术哲学经验分析与伦理反思. *青年发展论坛*, 34(3), 70-79.
- 吴美晨(2023). *“云自习”中的空间规训研究*. 硕士学位论文, 北京: 中国社会科学院大学.
- 张克永, 李宇佳, 杨雪(2015). 网络碎片化学习中的认知障碍问题研究. *现代教育技术*, 25(2), 88-94.
- 赵呈晨(2024). 结伴独学: 青少年网络自习实践与空间生产. *当代青年研究*, (4), 113-124.
- 中国教育在线(2023). 2024 年全国研究生招生调查报告. https://www.eol.cn/e_ky/zt/report/2024/catalog.html