

微信对学生的双重影响及其在学校心理健康教育中的作用

丁红燕

浙江省严州中学新安江校区，建德

邮箱：12324781@qq.com

摘 要：随着网络技术的进步和移动通信的迅速发展，微信已成为人们日常交流、学习等活动的重要工具，也成了青少年学生学习、生活的重要组成部分。然而，微信这把“双刃剑”，对学生的身心健康既有积极的作用，也存在消极的影响。学校应积极通过微信平台推送心理健康知识、掌握学生心理动态、开展心理辅导服务、推广朋辈心理互助活动等方式发挥其在心理健康教育工作中的作用，使其更好地发挥潜在的育人功能。

关键词：微信；学生；心理健康教育

收稿日期：2019-10-29；录用日期：2019-11-05；发表日期：2019-11-07

The Double Influence of WeChat on Students and Its Role in School Mental Health Education

Ding Hongyan

Xinanjia Campus of Zhejiang Yanzhou High School, Jiande

Abstract: With the advancement of network technology and the rapid development of mobile communication, WeChat has become an important tool for people's daily communication, learning and other activities. It has also become an important part of young students' learning and life. However, WeChat has both positive effects and negative effects on students' physical and mental health. The school should actively use the WeChat platform to promote mental health knowledge, master students' psychological dynamics, carry out psychological counseling services, and promote peer psychological support activities to play its role in mental health education, so that it can better play its potential parenting functions.

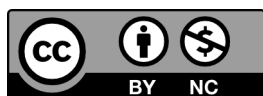
Key words: WeChat; Students; Mental health education

Received: 2019-10-29; Accepted: 2019-11-05; Published: 2019-11-07

Copyright © 2019 by author(s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 引言

21 世纪,是信息化的世纪,信息的交流速度快之又快。顺应时代发展的潮流,腾讯公司于 2011 年推出了一款快速发送文字和图片、支持多人语音对讲的手机聊天软件——微信(WeChat)。通过微信平台,用户可以通过手机或平板发送语音、视频、图片和文字,可以群聊,仅耗少量流量,且适合大部分智能手机。

微信,已经渗透到了我们生活的方方面面,在生活中传播,功能强大,方便快捷,人们乐于接受。微信,已成为现代人的一种生活方式。目前,微信用户已高达 9 亿,且还在不断增长。从某种意义上说,我们已然进入微信时代。

微信加强了人们之间的交流,没有时间空间的限制,从而简便了一些远距离的信息流通。但是,任何事都有两面性,微信这个平台构建得不够成熟,在带给人们可喜变化的同时,也给人们的生活带了不利影响。在生活中,手机在学生中普遍存在,微信的使用在他们之间一点也不陌生,给他们带来便利的同时也给他们的行为及心理健康产生不利影响。

但是,我们必须认识到——对学生使用微信这一现象,宜“疏”不宜“堵”。作为心理健康教育工作者的我们,更应该因势利导,让微信在学生心理健康教育工作中发挥积极的作用,为搞好学校心理健康教学工作进行积极的探索和实践。

2 积极作用:微信可以给学生带来的便利和好处

第一,传播信息更加便捷。

微信在信息的生产、加工、传播环节上所具有的高效、便捷、自主等特点,使其迅速成为信息流通的主流媒介和新兴载体。学生通过使用微信,可以更有效、更便捷地获取所需要的信息,关注感兴趣的新闻热点,不再受到场所和环境的限制;同时,微信兼具 QQ 和微博功能,信息发布具有即时性的特点,只要用户在线,就能够对收到的信息进行迅速接收并及时反馈,使学生在传递和获取信息时变得更加便捷。

第二,人际沟通更加便利。

与传统的移动沟通方式相比,微信不仅可以节省短信、通话和流量等的资费,还因为拥有“查看附近的人”“摇一摇”“朋友圈”等功能和丰富多样的信息传递手段而极具吸引力,而学生又具有较为强烈的交友动机和愿望,应用微信让他们既能够与老朋友进行更加方便的互动和沟通,还能突破狭隘的传统交友方式而结交新朋友,产生新的朋友圈,其交友选择变得更加广泛,从这个角度来说,学生群体对微信趋之若鹜就不难理解了。

第三,心理调节途径增多。

学生是社会上思想最为活跃的群体之一,他们的心理体验比一般人群更为深刻和丰富,对生活充满着激情。微信这个公共的网络平台恰好为学生提供了一个展示自己情感体验、思想活力以及情绪释放的平台,他们可以在“朋友圈”或者“微信群”里自由地抒发情感、阐述观点、释放压力或寻求慰藉。从这个意义上说,微信极大地满足了学生心理宣泄和调节的需要,已然成为学生发表言论、抒发情感、缓解压力、“晒幸福”与“发牢骚”的有一个重要的渠道,这对他们的心理调节有着积极的意义和价值。

第四,学习平台得到拓展。

当前,很多同班、同年级或同学校的学生(或家长)与任课教师都在微信上建立了班级、年级或学校的微信群。在群里,学生、家长和老师不仅在进行情感的沟通与交流,也针对学习上遇到的问题进行着探讨与互助。而且,学生之间学习上的互动与互助很多时候已不局限于同班、同年级或同一学校中,微信的“朋友圈”与消息传递功能,使学习内容能够在更大的范围内实现快速分享。另外,现在也有很多教师在微信上建立了虚拟课堂、“空中课堂”,通过微信给学生传送学习资料,为学生讲解所学知识,学生也能在微信上随时向教师提问,教师也能及时地进行答疑解惑,极大地提高了学生的学习积极性和教师的授课效果。可以说,微信为学生与学生之间、学生与教师之间的即时互动学习成为可能,大大拓展了学习平台,日益成为学校教学的重要补充。

3 消极影响:微信可能给学生带来的危险和伤害

第一,不良信息可能危害学生的价值取向和理性判断。

在微信平台上传递和获取信息虽然快捷方便,但也有很多错误信息、网络谣言等不良信息混杂其中,由于学生群体对信息的区分、辨识能力有限,使得他们对信息的正误虚实的区分与判断存在一定程度的困难。在实际生活中,确实有很多学生对一些含有错误虚假信息的微信没有经过理性判断就认可、接纳并加以评论,甚至进行转发,这样不仅会对学生的人生观、价值观和世界观产生负面的影响,甚至会使学生不慎走上违法犯罪的道路,影响学生的成长成才。

第二,消极事件可能影响学生的心理健康状况和水平。

微信是一个面向社会的公众平台,里面既有积极的充满正能量的信息,也充斥着消极能量的负面信息和言论,这对于身心急剧发展变化的学生群体来说,既能从中获得积极向上的动力,也会受到消极的影响。甚至在某些时候,微信“高效扩散”的特点可能在更大程度上放大消极事件的不良影响,对学生的心理健康水平造成损害。

第三,某些特定功能可能给学生带来潜在的危险和伤害。

微信平台的功能之强大,令人瞠目结舌。正是这些形形色色的功能,对于涉世未深的学生群体而言,则存在潜在的危险,甚至可能带来某些伤害。如微信平台的交友功能“摇一摇”“附近的人”等,使学生与他人的交流变得更加方便和快捷,人际交往范围也得到了极大的扩展。但是,微信的使用者来自全国甚至世界各地,交友动机也是形形色色,而且并不是所有人都有完整、真实的个人资料信息,而学生涉世未深,自我保护与防范意识不强,强烈的交友意愿使他们在微信平台上与陌生人交往时容易不加防范从而泄露个人隐私,发生财产损失和人身伤害等风险。

第四,过度使用可能影响学生的正常学习和生活。

微信的普及,在给人们带来极大便利和极多好处的同时,也带来了烦恼。现实生活中,有的学生上课时或自习时经常看微信,注意力被分散,不能认真学习;也有学生有时会被陌生人莫名其妙地加为好友,被迫接受不良信息,心情受到影响;还有的学生自控能力差,对微信的依赖性很强,患上了“微信综合症”,无论何时何地,随时都要拿出手机不停地查看“微信群”“朋友圈”动态,甚至总有手机在震动、消息在提醒的感觉,从而无心学习和工作,对正

常的学习、工作和生活造成负面的影响。

4 因势利导：发挥微信平台优势，助力学校心理健康教育

微信时代的到来，势不可挡。但是，任何事情都是一把双刃剑，都有两面性。对于学生群体而言，微信的好处那是不言自明，微信可能带来的消极影响也非常明显。我们不能因为微信可能带来的消极影响而放弃使用，我们不应该这样做，也不可能做到。对于我们而言，因势利导才是最佳选择。

第一，使用微信公众平台推送心理健康知识。

微信用户可以在微信公众平台使用二维码订阅、消息推送、品牌传播等个性化服务，因而可以在学校微信公众平台开设学生心理健康教育专栏，由学校心理健康教育教师定期推送心理健康知识，或针对学生普遍关注的某些热点问题推送专题文章，给学生正确的心理指引。这种方式与通过其他媒介宣传心理健康知识、开展心理健康教育活动的相比，具有信息发布更快捷、信息更新更迅速、浏览阅读更方便等优势，有利于进一步增强心理健康教育的实效。

第二，通过微信平台掌握学生心理健康动态。

随着社会经济的快速发展和竞争的日趋激烈，学生所面临的学习、生活、人际等方面的压力也日趋增大，从而容易出现各种各样的心理问题和困惑，但是，很多学生却不愿向父母或者老师表露和请教，有时也羞于跟同学、朋友谈话沟通，于是就通过微信群、“朋友圈”等渠道发表意见、表达情感或宣泄负面情绪，使微信成为学生减压和释放情绪的一个重要平台。因而，学校心理健康教育工作者可以运用微信平台了解和掌握学生的思想状况，知晓学生的心理动向，及时发现学生存在的心理问题，为有针对性地开展心理健康教育工作奠定基础。

第三，运用微信平台开展学生心理辅导服务。

有些时候，学生会误以为只有精神病人才需要进行心理咨询，于是对心理咨询面谈感到难堪、羞怯甚至排斥，即使存在很多心理困惑或者严重的心理问题也不愿意接受心理咨询，或者即使去了也很难坦诚地与心理咨询师进行沟通和交流。为此，学校心理咨询师如果能运用微信平台为学生提供心理咨询服务，

就可以在很大程度上降低学生的心理紧张,减轻心理压力,能让学生最大限度地表露自己,促进心理咨询师更好地了解学生,使心理咨询服务取得最佳的效果。

同时,还可以利用微信平台开展心理咨询服务的预约工作,减少学生到心理咨询室当面预约不便等问题。此外,学校也可以在微信公众平台开设一些互动栏目,在栏目中可聘请学校领导、班主任、任课教师、心理咨询师等相关人员在事先确定的时间内在线与学生展开交流与互动,让学生能对自己的心理问题或学业、生活中的困惑得到及时的、专业的解答与帮助。

第四,借助微信平台开展朋辈心理互助活动。

众多学者的研究表明,学生群体的同辈或朋友之间由于年龄相近、文化水平相当、所处环境相似等原因,从而在问题关注、价值观念等方面具有相似的特点,这使得他们之间的交流互动强、防御低、阻抗弱等特点,因而学生朋辈之间具备建立自然而良好的心理辅导关系的天然条件。基于此,如果能够借助微信建立朋辈互助交流平台,如班级聊天室、学校朋辈辅导室等,开展朋辈心理互助活动,既可以凝聚力,也能让参与其中的学生为学校心理健康教育工作贡献自己的力量;既能减轻学校心理健康教育师资的工作强度和工作,也能更有效地促进学生自我成长。

此外,还可以根据实际情况通过微信不定期地建立主题讨论群组,吸收感兴趣的学生加入群组参与讨论,让学生在与同学、老师、心理咨询师等的交流与探讨中提高应对问题、解决问题的能力,提高心理健康素养和水平。

5 结语

随着移动技术的发展和智能手机的普及,微信给人们的生活带来了巨大的变化。如今,微信已成为人们日常交流、学习等活动的重要工具,也成了青少年学生学习、生活的重要组成部分。然而,微信就像一把“双刃剑”,对学生既有正面作用,也存在负面的影响,因此,研究如何提高微信对学生的积极作用已经成为了时代的主题。鉴于此,运用微信平台开展心理健康教育就具有了与时俱进的特点,它既是一种新形势下引导学生健康成长的有效途径,也是进一步加强和改进学生心理健康教育工作新模式,值得今后较长一段时间内认

真地思考与探索。

参考文献

- [1] 张艳, 沈调英, 王兆钢, 等. 应用微信平台开展健康教育的实践 [J]. 浙江预防医学, 2016, 28 (1): 90-92.
- [2] 潘丹. 微信与大学生心理健康教育 [J]. 教育现代化, 2017, 4 (15): 72-73, 76.
- [3] 朱美丹. 微信公众号应用于中学思想政治课教学研究 [D]. 河南师范大学, 2018.
- [4] 张雷. 微信在大学生心理健康教育中的应用 [J]. 西部素质教育, 2018, 7: 120.