

微信圈层对大学生积极心理品质的培养路径探析

钱 玲

金华职业技术学院商学院, 浙江 金华

收稿日期: 2024年3月20日; 录用日期: 2024年4月19日; 发布日期: 2024年4月26日

摘 要

大学生积极心理品质培育是新时代人才培养的需要。互联网时代背景下, 网络社交平台催生的“圈层化”现象对个体的主观体验、个人特质、社交功能呈现出双重影响。本研究探索“融-破-建-塑”圈层成长体系, 提高阵地主动性, 塑圈引流大学生入圈培育积极心理品质。

关键词

圈层, 积极心理品质

Research on the Path of Cultivating College Students' Positive Psychological Quality Based on the WeChat Circle

Ling Qian

Business School, Jinhua Polytechnic, Jinhua Zhejiang

Received: Mar. 20th, 2024; accepted: Apr. 19th, 2024; published: Apr. 26th, 2024

Abstract

The cultivation of college students' positive psychological qualities is the need of talent training in the new era. In the context of the Internet era, the phenomenon of "circle stratification" spawned by online social media platforms has a dual impact on individuals' subjective experience, personal characteristics and social functions. This research explores the circle growth system of "melting-breaking-building-shaping", improves the initiative of the position, and draws the college students into the circle to cultivate positive psychological quality.

Keywords

Circles, Positive Psychological Quality

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

《高等学校学生心理健康教育指导纲要》(2018)指出要培育学生自尊自信、理性平和、积极向上的健康心态,积极进行心理健康自助互助。培育大学生积极心理品质,是时代人才培养的需要,大学生自身成长的需要,有助于促进大学生身心健康发展,增强大学生的自信心,适应力和抗压能力[1]。在互联网时代背景下,大学生的学习方式、人际沟通模式都发生了深刻的变化。大学生根据自己的兴趣爱好和需求通过相对固定的网络渠道获取个性化信息的趋势,催生了圈层化现象[2]。“圈层”指人们在某一相对固定的群体范围内进行信息的接受、文娱产品的选择以及社交[3]。“圈层化”的本质是具有某种特质的群体性集中。圈层文化现象正逐渐进入大众视野,已经成为一种不可忽视的社会现象和文化形态,涵盖着众多的社会群体。微信是具有明显文化圈层效应的表现载体[4]。数据统计表明,微信已经成为大学生主要的网络社交方式,在该平台上,大学生进行大量的情感沟通、信息交流和自我教育[5]。它一方面在积极情感、积极思维与积极行为、积极人格特质层面对大学生积极心理品质培育起到促进的作用,另一方面也对积极心理品质的教育产生了诸如情感极化、价值观窄化等负面作用。

2. 微信圈层的形成及类型

微信圈层的形成。“圈层”的概念最初出现在地理学的地球圈层结构中,后被引入到人文社会科学中。社会学家费孝通提出的“差序格局”理论认为:以个人自身为中心,个人与群体的关系就像石子一样投入水中,和别人所联系成的社会关系像水的波纹一样,一圈圈推出去,越远越薄。该理论的出发点是社会个体从属于人际关系圈层的社会交往模式。喻国明[6]指出圈层化是人的社会属性发展的必然,“圈层”的基本驱动因素主要来源于直觉的统合、情感和情绪的共振基础上的关系认同。刘胜枝[7]认为圈层的形成是由于青年群体强烈的表达欲求与缺乏话语权的矛盾,促使其在网络中寻找自我价值,彰显自我存在和力量。根据腾讯发布的《微信生活白皮书》指出,微信已经成为大学生主要的网络社交方式。微信基于强连接和弱连接的关系链搭建的交流平台,逐渐构造具有某种或多种共同文化特质的人群的集聚体[4],大学生通过微信群和朋友圈自由表达情感和观点,由此形成了具有社会、文化属性的微信圈层。

微信圈层的类型。从关系的强弱连接角度将微信圈层分为固有社会关系的巩固圈层和通过微信功能建立的新圈层。固有社会关系主要是熟人圈,具有较强的亲密性和关联性,如亲朋好友圈;微信功能建立的圈层指弱关系圈,如同事、老乡圈等。从建圈的功能可分为关系型圈层,兴趣型圈层,事务型圈层。关系型圈层包括各种人际关系建立的圈层,主要用于情感沟通和表达;兴趣型圈层由某种文化特质组成的圈层,主要用于信息和情感沟通;事务性圈层包括各类处理各类事物建立的圈层,主要用于信息沟通。

3. 积极心理品质的内涵及培育

积极心理学创始人塞里格曼指出积极品质的核心是美德和力量,他提炼出世界各地文化普遍接受的6种核心美德,24项积极心理品质。积极心理学的三个支柱:积极的主观体验;积极的个人特质;积极

的社会关系[8]。任俊将积极心理品质界定为主观幸福感、乐观、高兴、好奇心、自尊和自豪、创造的勇气等。孟万金教授[9]根据积极心理学相关研究成果和积极心理健康教育的基本理论,开发出大学生积极心理品质测量工具,包含6大维度20个积极心理品质。

国内从2007年开始,积极心理健康教育理论和实践研究逐步深化。孟万金教授主张以人已有的潜能出发,解决面临的危机矛盾,用积极的内容和方式激发积极品质,塑造美好心灵。段文杰和卜禾[10]认为积极心理干预是一种为有需要的人群提供的心理干预方法,以明确干预路径可行性为前提,以强化个体“积极资源”为目标,以改变积极变量为手段,主要包括认知行为理论、拓展建构理论、自我决定理论和神经生理机制。国内关于积极心理品质的培育主要进行了以下探索:茅晓辉[11]通过营造文化环境、铸造精神文化、构建人文管理等维度来开展积极心理健康教育。徐娟[12]采用绘本阅读的方法培育学生的积极品质。她认为积极心理培养的机制包括两个方面,一是力量外化和行为化,将自身力量运用到学习和生活中;二是强调运用个人优势去做产生心流到事情,激发积极向上的精神和情感。鲜于乐娇[13]从高校“以人为本”、家校协作和发挥个人主观能动性方面提出了培养积极品质的途径。此外,诸如“阅读疗法”、“团体心理辅导”等也是较集中的积极心理健康教育的教育方法和培养途径[14]。

4. 积极心理品质培育面临的圈层化矛盾

圈层背景下,大学生积极心理品质培育面临新的挑战,圈层对个体的主观体验、个人特质、社交功能呈现出双重影响。

(一) 主观体验的双向性

圈层化生成积极心理体验。圈层的有序流动和优质互动的稳定结构有助于圈层内成员的心理发展。圈层内部能使具有相似的经历、情感体验、价值观的成员建立起信任稳定的人际关系和高水平的社会支持,使圈层内部的成员增强主观幸福感,促进积极心理状态[15],获得存在感、认同感、归属感。

圈层化造成消极心理体验。圈层的封闭性和等级性发展阻碍了信息和情感的自由流动,影响了网络社会的开放性和包容性,构成信息传播和培育的结构性障碍。可能形成“信息茧房”,造成自以为是,固步自封。圈层内部特有的语言文化形成了圈层间的壁垒,人们在圈层之间感受着孤独感、疏离感。

(二) 个人特质塑造的二重性

积极人格特质包括性格优势、个人的兴趣、天赋、价值观等[8]。“圈层化”对青年人格特质的塑造体现出二重性影响。一方面圈层最初的形成是成员依据个人的喜好或者某种相似的特征的聚集,个体在优势集中的圈层内获得更多的学习资源和社会支持,因此个人的优势、兴趣等在圈层内更容易得以发展和深化;另一方面圈层的封闭性极易造成价值观的固化、窄化、极端化。

优势挖掘更深化。互联网带来的是信息资源的平等,个体能够通过网络进入各种同质社群圈层,个体不仅参与多个圈层,同时也成为信息生产的主体。由此,同质圈层在更大的组织体系中组合成为资源多样的圈层体系。个体在同质的圈层中更容易获得优质的学习资源,以更有效的方式,找到并发展自身的优势;同时运用自身优势生成更适合同辈学习的内容,在群体中分享,进而形成互助互长的良性成长氛围。圈层内成员的互相接纳和肯定进一步提升了个体的效能感,让兴趣和优势得以在积极的氛围中深度挖掘和发展。

价值观塑造更单一。积极心理品质是否被用在错误的目的上,这是一个价值观的问题。在封闭的圈层中成员通过表达和演绎,逐步形成圈层的隐性规则和行事方式,从而建构起内部稳定的价值体系。圈层内部会以各种形式,如禁言、冷漠、反驳等,对不同声音和观点进行消解,从而形成固化的圈层。于此同时,圈层之间的壁垒也会造成主流价值观难以突破圈层进入青年群体[3]。同一事件被圈层中的个人价值观重新演绎并推入圈层内部的传播渠道,在情绪动员下引发圈层共鸣,甚至覆盖官方或者专业人士

的意见观点,形成具有鼓动性的偏见性意见[16]。单一的价值体系容易走向片面化、狭窄化、极端化的发展方向,干扰青年价值判断,给主流价值的引导和教育带来巨大的阻碍。

(三) 社交功能发展的矛盾性

虚拟圈层的“伪”联结与现实圈层的逐步消解。青年“圈层化”现象逐渐凸显,使得社会原子化状态的加剧,社会原子化指的是社会成员之间疏远、孤立的状态。大学生的原子化思维催生了诸如“随缘”、“佛系”等消极心理,由此也促发了越来越多的青年选择网络社交。社交媒介使用的社会补偿模型指出个体在现实生活中无法获得归属感,缺乏利用社会资源的能力,将更倾向于通过手机、网络等工具获取帮助[17]。一方面,网络社交圈层一定程度上弥补了现实中的疏离。另一方面,研究表明长时间使用手机消除孤独感的方式效果并不理想,有可能造成更深程度的孤独感[18]。长期沉迷网络圈层还容易造成个体脱离现实,导致表达意愿和能力的退化,造成现实人际关系矛盾的激化。

主动入圈的积极期待与被动入圈的获得感不足。根据大学生入圈的动机不同可分为主动入圈和被动入圈。主动入圈的圈层内部稳定,人际联结度高,成员入圈通常是抱着较高的期待,期望有所收获,因此会有更多的情感和行为投入。圈层内部成员投入的越多,圈层的联系越紧密,促成成员更多的投入,从而形成良性的循环。另一方面,被动入圈的成员本身抱有一定的阻抗,容易引发消极情绪,导致吐槽、屏蔽等行为,因此低参与、低行动造成圈层内部成员的获得感不足,甚至是负面作用。

5. 微信圈层中培育大学生积极心理品质的实践路径探索

(一) 积极融圈——变革积极心理品质培育的模式转向

以往研究主要从外部环境、创设条件来激发个体的积极心理品质。然而在互联网背景下,从自媒体发展的趋势来看,个体已经进入了信息生产的过程。个体从思想上,言语上,行动上都要求有更多的主体地位的体现,每个人都可以发出自己的声音,做出自己的行为,从而对外界产生影响。同时积极心理学强调激发个体内在的潜能,这就要求教育者需要转变教育姿态,尊重学生的主体地位。如果学生缺乏主体意识,成为学习主体就只会成为空想,因此教育改革应该是实践性的,激发学生的主体意识,解放学生自身的思想和促发学生行动上的主动追求[19]。有研究表明,学生选择的自由越大,就越容易产生自我导向的学习结果[20]。一方面大学生向往自由,另一方面因为常年的应试教育模式,致使其习惯了被安排,并且自由意味着选择,承担全部的责任,因此呈现出畏惧自由的心态。因此要建立以学生的能动参与为前提的教育路径。

一是提高教育内容生成的前置度。将学生的知识、体验、经历纳入到开发积极心理品质培育的内容体系。例如:培养学生的感恩品质中,基于学生感恩日志内容,以微信朋友圈展示为载体,在圈内形成感恩氛围,师生一起再现、反思经历的人和事的背景、心路历程,撰写软文,升华感恩品质,从而培育学生自主探索的思维和独特的情感体验。

二是加强对话生成的开放度。创设一种充满希望与尊严的对话氛围。目前学生在朋友圈中围绕他人的评价实施自我呈现的策略,运用保护个人隐私的功能,如“不让他看我的朋友圈”、“朋友圈仅三天可见”等,采用分组可见的设置让教育者无法获悉学生的真实动态,教育者被排除在圈层外[21]。学生进行的“分场表演”本质上体现了圈层间的多重代际冲突,教育者通常以主流文化的价值标准对学生发布的内容进行评论和审视。因此教育者首先以接纳的态度面对大学生的真实面貌显得尤其重要,通过低成本的“点赞”就能完成交流的反馈,让大学生从心理上感到被认同,再用充满生成性的交流方式,给予评论和留言,促发学生的思考,培养积极的思维。

三是促进生态生成的共存度。搭建一个生态,让参与的所有角色在其中都互为价值、共同驱动其发展和成长的大环境[22]。例如,一个微信群中,群成员很活跃,彼此都能给他人提供和创造一些价值,群

就能良性发展下去，形成一个小生态。以班级微信群为例，班主任是微信群的管理员，如果仅通报日常班级管理事务，群成员很快就会建立新的小群满足情感交流的需要。维持班级群的活跃度，就需要找到大学生群体的利益共同点，如分享学习、生活、工作等资源，增强群成员之间的粘性。

（二）试点破圈——提升积极心理品质培育的情感共振

青年群体本身具有冲动、情绪化的特点，圈内成员的情感表达对于其他成员具有极强的感染力，容易造成圈内情感极化现象[23]。研究表明，在信息传播过程中，随着源头事件的具体信息的逐渐模糊，情绪情感类话语逐渐成为流行语的主导类型[24]。因此运用非理性因素，引发情绪共振和共情体验是寻找培育积极心理品质的破圈路径。

一是圈层下“同质吸引”促成情感共鸣。网络圈层体现出很强的组内同质、组间异质特征。兴趣、爱好以及崇拜等情感元素可以转化为群体共同情感，增强青年网络圈层内的社交黏性[25]。例如：建立以朋辈榜样为群主的社群，通过朋辈榜样的优势技能、知识宣教，吸引相同目标的成员，学习榜样，争做榜样。

二是更新网络语言获得相同语言体系。“萌化”语言和不断更新的表情包是当代大学生网络社交的重要特点，显现了大学生尚未完全成熟的心智。表情包以一种“仿真”的身体在场，弥补网络传播中无法感知情绪变化的缺陷；同时“778、天啦噜、蚌埠住了”等大学生喜爱使用的“萌化”语言脱离了主流意识形态话语的规范制约；不同圈层构建的特有的话语体系导致了不同圈层文化之间的区隔化和分离化[26]。用户对图文表情包的使用偏好很容易暴露自己所属的微信圈层[27]。因此教育者借助年轻化的图文符号来表达教育意图能拉近和大学生们的距离，同时原创个人的表情包或形成圈层内部的特定语言也能增强成员之间的联结，在不同圈层文化之间营造互通互动的和谐关系。

（三）主动建圈——营造共创文化，浸润核心主流价值观

充分运用参与式文化，激发圈层成员主动创作，鼓励相互之间的创意分享，促进彼此的共同成长。建圈提供了一个互相帮助和指导的学习氛围，同时让参与者体验到自己的参与价值，感受彼此的社会联结，创造出自由、包容、共享的新型媒介文化样式。

一是“借力”建圈。学校借学生智慧力、影响力，顺势而为、借力打力，提升教育的亲和力。搭建学生成长课堂，吸纳学生干部、入党积极分子等作为学生讲师，组成红色宣讲团、反诈宣讲队、安全教育宣讲组等团队。学生自己磨课，授课，将生涩的知识转化同学们能入脑入心的语言，开展红色宣讲、学业指导、安全教育等。

二是“合力”建圈。与大学生共建网络生活场景，在线上互动的过程中实现教育的生活化。例如以学生的主要生活轨迹，建立学习群，生活群，思想群等，开展“21天挑战”，由群主带领成员一起打卡学习、运动、日常美好分享等，培养自律的积极品质。

三是“给力”建圈。新媒体时代，已经从标题党走向了内容为王的创作阶段。要输出优质内容，以更具创意的表现形式，将主流思想以符合圈层偏好的形式传播开来。教育者首先要积累自己的网络敏锐度，从海量信息中捕捉到网络舆论的发展方向，引发群成员热议的信息，然后主动引导话题。例如：《觉醒年代》热播，在网友询问是否有续集时，评论说现在的幸福生活就是续集。以“我的幸福生活”为主题拍摄短视频，在微信视频号进行传播，引发同学们的积极情感体验，进而培育洞察力、感恩、希望的积极品质。

（四）引流正圈——增强积极正向的话语体系感召力

一是“导正”。塑造大学生的理性价值观，主流引导是关键，将主流媒体的信息引流到微信社交圈，形成正向的价值导向；社交媒体主要的特点是参与者会自发贡献，挖掘，创造信息，然后进行传播。这个过程极易带入个人的价值从而导致事件的失真。因此要增强主动设置话题的“预判性”，在重要时间

节点或热点问题上,围绕重大事件第一时间主动设置并引导正向价值议题;同时针对不同的话语领域,例如官方渠道(官方公众号等)、自营渠道(社群)、个人渠道(朋友圈)等采用不同的话语体系,均衡主体话语力量的调配,促进动态真实的话语认同的形成。

二是“纠偏”。圈层内部的封闭和单一价值体系容易造成大学生价值观片面化,圈层成员之间的联结也会引发情感的共振导致情绪的极端化,使群体的认知、情感、行为通常处在极端和非理性的状态。网络舆情事件正成为社会冲突的重要策源地[28]。纠偏圈层文化的不良倾向,在开放式的信息生产流程中架构多层次把关审核[16],针对圈层内不同角色定位的成员,采用不同的引导方式,培养批判性思维与辨别能力。规范圈层建设,出台《网络社交平台管理和监督制度》,在开放式的信息生产流程中架构多层次把关审核,细化学生网络身份管理制度,包括群主负责制,成员实名制等;其次是建立预警反馈制度,每个社群1个信息员,将不良信息进行第一时间截流,避免圈层内非理性思想的传播。同时定期开展网络法律法规制度的宣传和教,针对圈层内不同角色定位的成员,采用不同的引导方式,将规则意识融入思想品质教育。

6. 总结

运用当前大学生网络社交呈现出的“圈层化”特点,采取“融-破-建-塑”路径构筑大学生圈层成长共同体,转变教育姿态,尊重学生的主体地位,遵循圈层规律,提升师生的情感共振,营造共创文化,浸润核心主流价值观,开展积极心理品质培育。该路径是一种创新的教育模式,积极探索和实践这一模式,有助于提升大学生的综合素质,为大学生的成长和发展提供更好的支持和帮助。

基金项目

教育部人文社会科学研究辅导员专项任务,《大学生网络社交圈层化的特点与引导策略研究》,编号22JDSZ3110。

全国高职院校大学生心理健康教育工作精品项目一般课题,圈层成长共同体赋能大学生积极心理品质,编号Y2022002。

参考文献

- [1] 侯佳琦,方鸿志.积极心理学对研究生心理健康教育的启示[J].桂林师范高等专科学校学报,2018,32(1):118-121.
- [2] 王南妮.网络信息“圈层化”对大学生思想政治素质的影响研究[D]:[硕士学位论文].重庆:重庆工商大学,2019.
- [3] 蒋广学,周培京.网络信息时代的认同乱象与对治之道——从青年网络圈层文化现象谈起[J].学校党建与思想教育,2020(21):20-23.
- [4] 陈伟,熊静.微信圈层中的思想政治教育话语权:表现境遇及提升路径[J].思想理论教育,2016(5):80-84.
- [5] 王国泽.微信圈层中建构高校思想政治教育话语的路径[J].广东青年职业学院学报,2019,33(1):61-66.
- [6] 喻国明.“破圈”:未来社会发展中至为关键的重大命题[J].新闻与写作,2021(6):1.
- [7] 刘胜枝.值得关注的95后群体文化圈层化、封闭化现象[J].人民论坛,2020(12):131-133.
- [8] 克里斯托弗·彼得森.打开积极心理学之门[M].北京:机械工业出版社,2016:119-120.
- [9] 孟万金,官群.中国大学生积极心理品质量表编制报告[J].中国特殊教育,2009(8):71-77.
- [10] 段文杰,卜禾.积极心理干预是新瓶装“旧酒”吗?[J].心理科学进展,2018,26(10):1831-1843.
- [11] 茅晓辉.积极心理健康教育引领下的幸福学校建设初探[J].中国特殊教育,2017(5):74-76.
- [12] 徐娟.绘本“心理式”阅读:培养积极心理品质的新方法[J].中国德育,2019(6):6.
- [13] 鲜于乐娇.大学生积极心理品质培育探析[J].学校党建与思想教育,2019(20):38-40.
- [14] 侯洁,张茂聪.我国积极心理健康教育研究十年总结——基于CNKI学术期刊2007-2017年“积极心理健康教育”

- 和“积极心理品质”主题文献的可视化解读[J]. 中国特殊教育, 2017(5): 36-43.
- [15] 项久雨. 透视青年“圈层化”现象: 表征、缘由及引导[J]. 人民论坛, 2020(1): 104-106.
- [16] 郭淼, 贾璐. 削弱到重构: 智媒时代的网络舆论引导[J]. 中国编辑, 2021(6): 27-32.
- [17] Park, W.K. (2003) The Mobile Phone Addiction among Korean College Students. *Korean Society for Journalism & Communication Studies*, 47, 250-281.
- [18] 李苑文. 网络、手机成瘾青少年的同伴依恋与孤独感的特点及其关系研究[D]: [硕士学位论文]. 武汉: 华中师范大学, 2013.
- [19] 焦会银. 论教学中学生主体意识的觉醒——基于弗莱雷本体论视角[J]. 当代教育科学, 2021(6): 20-26.
- [20] 詹姆斯·A·贝兰卡. 深度学习[M]. 赵健, 译. 上海: 华东师范大学出版社, 2020: 5.
- [21] 郭淼, 王立昊. 从分场到离场: 微信朋友圈的社交演变[J]. 青年记者, 2021(12): 28-30.
- [22] 黄有璨. 运营之光: 我的互联网运营方法论与自白[M]. 北京: 电子工业出版社, 2016: 75-76.
- [23] 王嘉, 吕君怡. “圈层化”下的青年网络爱国主义[J]. 探索与争鸣, 2021(3): 115-123+179.
- [24] 刘明洋, 王鸿坤. 从“圈层传播”到“共同体意识”建构——基于 2011-2018 年“十大流行语”的话语议程分析[J]. 出版发行研究, 2019(9): 56-62.
- [25] 隋岩, 周琼. 互联网群体传播时代的网络语言与准社会交往[J]. 社会科学战线, 2016(11): 144-153.
- [26] 陈帅. 论当代青年的圈层认同感的话语建构[J]. 中国青年研究, 2020(11): 80-86.
- [27] 孙迎吉, 卫欣. 平台与内容: emoji 经久不衰的原因——以微信默认表情为例[J]. 新媒体研究, 2021, 7(3): 29-31.
- [28] 唐云锋, 孙萍萍. 圈层化连接、虚拟公共场域与微信舆情治理[J]. 学术界, 2021(2): 171-181.