**网络语言对大学生心理健康的影响及辅导员的应对策略**

**魏晨 顾嘉辉**

**（郑州大学西亚斯国际学院 河南 郑州 ）**

摘 要： 网络语言有利于大学生排解压力，发展自我意识，拓展人际交往的广度，却造成逃避现实，社会理性缺失，人际交往能力低下，集体意识淡薄等问题。辅导员在开展大学生心理健康教育工作时要主动地积累、使用网络语言，拉近师生距离，也要注意引导，占领网络“主阵地”。

关键词：网络语言；大学生心理健康

据中国互联网络信息中心统计，中国青少年网民规模占中国青少年人口总体85.3%。大学生每周上网时长达31.7小时。互联网已经成为广大青少年获取信息、沟通交流、休闲娱乐的重要平台。网络语言是网民在互联网环境下所使用的一套语言符号系统。语言对思维产生影响。而思维方式又会对心理健康产生一定的作用和影响。辅导员肩负着大学生心理健康教育的重要任务。以往严肃、规范的教育话语体系受到网络语言的挑战。

1. 网络语言对大学生心理的影响

语言反映并影响着人的思维、信念、态度等。网络语言对大学生心理健康有积极和消极两方面的影响。

（一）积极方面

1.排解压力

大学生处于情感体验的高峰阶段，面对专业学习、人际交往、就业形势等容易产生心理冲突，形成压力。网络语言的灵活性、创造性、形象性有利于学生在使用时形成娱乐、放松的心态，使压力得以排解和释放。如“咆哮体”带有特定情绪的词语为学生打开一个发泄的出口，对大学生完善、丰富、发展情绪与情感有积极意义。

1. 发展自我意识

 自我意识是人对自身以及对自己与周围关系的体验与认识。大学生处在自我意识完善的重要阶段。网络的隐匿性和无中心化使大学生可以以平等、独立、自由的身份发表言论，一些在现实生活中比较内向、自卑的学生，也敢于在网络中表达自己的观点。这一过程促进了大学生自尊心和自信心的发展，进而完善了自我意识。

3.拓展人际交往

互联网扩展了人与人之间的互动交流。首先，拓展了人际交往的广度。在互联网上，任何人都可以与他人建立联系，总能找到与自己有相同兴趣、观点和利益的人。其次，互联网的隐匿性使人际交往在深度上得以拓展。与面对面交往相比，网络语境下谈论的内容更为深入。

1. 消极方面
2. 逃避现实，心理脆弱

在虚拟网络空间里，大学生无法体验面对面交流的感情，只能凭借有限的感知，依靠想象力开展人际交往，却对他人的认识有较大的片面性和空想性。一些学生把注意力过度投入到网络世界，对现实世界缺乏热情，不愿表露真情实感，对他人缺乏关心和同情，甚至有的学生极端寻求网络的麻痹，导致网络成瘾。

一些粗鄙的网络语言对大学生身心健康造成危害。如一些人沉湎于使用网络詈语来抒发自己的愤怒。网络环境很难为大学生的负面情绪提供合适的出口。而网络詈语的这一危害也逐渐在现实生活中呈现出来。

1. 社会理性缺失

 一些网站利用猎奇心理，吸引大学生点击不法链接，散布黄色信息、不实言论，甚至宣扬反动论调，实施诈骗。例如“标题党”不顾新闻内容的真实性，通过制作耸人听闻、低俗的标题来吸引网友注意力，以达到增加点击量、谋取不当利益等目的。它们常常以煽动性的词语，如“震惊”、“惊呆”……带有强烈恐惧色彩的字眼，如“警惕”、“千万”和大量的感叹号，充斥着激烈的情绪，耸人听闻，误导舆论。大学生思想单纯，缺乏社会经验，在“标题党”的刺激下，一些人盲目跟风，对其内容深信不疑，久而久之会影响其认知水平，理性缺失。

1. 人际交往能力减退

网络对大学生的现实人际交往造成影响。首先，智能手机可以使我们在任意时间、地点与他人建立联系。人脑具有局限性，过多的信息量超出人的认知极限。巨大的信息量会分散大学生的注意力，使我们忽视重要的人际关系。其次，网络语言避免了面对面交往的紧张和尴尬，但这种距离感模糊了人际交往的具体细节，使大学生剥离地、抽象地看待人和事，对现实人际交往能力造成影响。

4.过度自由，集体意识淡薄

 网络语言符合崇尚自由的时代精神，但同时网络语言的个人化特点也导致了大学生自我意识的膨胀和集体意识的淡薄。在行为上表现出过度自由，自控力差，意志力薄弱等特点。有的学生在现实生活中倾向于压抑自己的情绪和不满，而在网络世界中却表现出语言粗俗、狂放不羁。

1. 辅导员在大学生心理健康教育中的应对策略
2. 主动接触、积累网络语言

辅导员应利用好网络平台，掌握网络语言的特点，了解大学生所思所想。辅导员应经常浏览大学生喜爱的网站、微博、公众号，掌握大学生群体所关注的社会热点，了解他们的思想动向；辅导员还应关注学生个人的朋友圈、空间、微博，了解学生的心路历程，及时发现潜在心理问题。同时，辅导员还应主动积累一些时下流行的网络语言，合理使用，拉近师生间的心理距离，在潜移默化中对学生起到疏导作用。

（二）将心理咨询用语与网络语言结合起来

辅导员应该将心理咨询用语与网络语言结合起来。一方面，由于面对面的心理咨询受到时空的客观限制，学生感到压力，咨询过程常常出现阻抗。很多学生喜欢以网络聊天的形式吐露心声。网络平台上更容易建立轻松、信任的咨访关系。辅导员在运用咨询语言技巧的同时，通过个性化的网名、轻松幽默的对话、形象的符号表情等能够更便捷地掌握学生心理活动，开展心理健康教育。

（三）理性判断，合理使用

 利用网络语言开展心理健康教育应注重理性、合理、适度的原则。首先，辅导员使用网络语言应根据心理健康教育的总体目标和原则，做到分时间、分对象、分场合、有选择。不能刻意迎合，更不能全盘网络化。第二，辅导员应将网络语言作为传统教育话语的补充和延伸，不能将其等同于教育语言。应理性地分析、判断、抛弃其中的糟粕成分，如极端、情绪化的表达方式、过度娱乐化的用语、生涩的小众词语等等。

（四）加强监督，注重引导

辅导员应注重加强对大学生使用网络语言的监督和引导。辅导员应对不良用语、负面思想及时疏导。除了一对一的个体咨询，辅导员还可以开通博客、公众号，通过博文、推送网文等形式，实现“一对多”的团体教育。在个人化的网络语言叙事风格下，辅导员能够建立起个人人格魅力，从而影响、吸引、感染学生。

参考文献:

路翠萍，大学生思维方式与心理健康的关系研究，中国临床心理学杂志，2008.03

宋官东，从众新论，心理科学 ，2005,28(5):1174-1178