

青少年问题性移动社交媒体使用的教育引导*

——基于家庭、学校和社会教育整合视角

姜永志 白晓丽

[摘要]移动社交媒体使用在对青少年生活和学习产生积极效应的同时,对青少年心理与行为塑造方面所产生的消极效应正逐渐凸显。在现有理论与实证研究基础上,从家庭教育、学校教育和社会教育协作整合的视角,提出针对青少年问题性移动社交媒体使用具体化的教育引导对策。认为家庭教育是心理与行为塑造的起点,可通过家庭教育塑造青少年积极健康人格、良好行为习惯和积极情绪情感;学校教育为家庭教育在时间和空间上的延续,可通过学校教育培养青少年积极人际交往能力、积极健康的自我意识和积极健康媒介素养;社会教育是人生教育的重要组成部分,可依靠社会教育塑造和培养青少年积极社会性人格、社会性情感和社会性交往,促进青少年积极社会心理发展。

[关键词]移动社交媒体;教育引导;家庭教育;学校教育;社会教育

[中图分类号]G459 **[文献标识码]**A **[文章编号]**1009-718X(2019)06-0065-06

移动社交媒体使用已经成为新媒体时代青少年生活的重要组成部分,以微信为代表的移动社交媒体使用已成为我国青少年乃至中老年群体智能手机的必备应用。伴随“微时代”的到来,一种与网络成瘾类似的社会现象日益凸显,这一现象常被称为问题性移动社交媒体使用。对这个概念目前还存在部分争议,它演变于Young在1998年以《精神疾病诊断与统计手册》(DSM-4)中病理性赌博诊断标准为基础提出的网络成瘾概念。^[1]近年研究认为,该问题性移动社交媒体使用对个体的身心健康会产生消极后果,尤其是导致学业成绩下降、家庭冲突和工作困扰,甚至导致较严重的抑郁、焦虑和孤独

症状,^[2]这也使该问题成为社会学、心理学和健康医学等科学研究的热点问题。从现有相关研究成果来看,研究者对该问题行为的发生机制、影响因素和测量评估等问题开展了较多研究,并从社会心理的视角提出了对该问题行为的解释路径,^[3]但较少有研究从心理教育的视角提出该问题的教育引导路径。基于以往相关理论与实证研究结论,本研究从家庭教育、学校教育和社会教育协作整合的视角,提出青少年问题性移动社交媒体使用的教育引导路径,构建青少年问题性移动社交媒体使用的教育网络体系,通过可操作化的具体措施来促进新媒体时代青少年的身心健康发展。

姜永志 南开大学周恩来政府管理学院 博士后(内蒙古民族大学教育科学学院 副教授) 300350

白晓丽 内蒙古师范大学心理学院 博士生 010022

*本文为内蒙古自治区高等学校青年科技英才支持计划(NJYT-19-B20)和内蒙古社会科学规划项目“青少年问题性社交媒体使用行为的评估、机制及分类干预研究”(2017NDC135)的成果之一。

一、青少年问题性移动社交媒体使用的家庭教育

家庭教育是教育的起点，它具有启智、育德和培养个性的功能，使个体在家庭生活与人际交往中获得知识经验，形成情绪情感、伦理道德规范和行为习惯，而良好的家庭教育是优化孩子成长的催化剂。^[4]学前期家庭教育对孩子的习惯养成、品性修养和兴趣爱好等具有重要作用，而学龄期家庭教育又与学校教育、社会教育相互衔接和相互补充，对孩子的身心发展产生持续的影响。从家庭教育的视角来看，认识家庭教育的重要性并在家庭教育中给孩子营造积极向上的家庭环境，能为个体提供身心健康发展的优质土壤。因此，基于家庭教育的视角，在家庭教育中预防和矫正青少年问题性移动社交媒体使用，应侧重对青少年积极健康人格的塑造、良好行为习惯的养成和积极情绪情感的发展。

（一）家庭教育与青少年积极健康人格的塑造

青少年的人格特质是影响问题性移动社交媒体使用的重要因素，尤其是神经质、开放性、自恋性、冲动性等人格特质。^[5]虽然人格是相对稳定的心理特质，但它同样会受到后天环境的影响，尤其是儿童越小受到环境影响越大，且随着年龄增大不易改变。因此，在孩子成长过程中，给他们创造温馨的成长环境就显得尤为重要。如，对于神经质和冲动性倾向的孩子给予耐心和宽容；对于开放性倾向的孩子给予表扬与赞美；对于自恋性倾向的孩子，让他们学会客观认识自我、自我与他人的关系。健康人格的塑造不是一朝一夕的事情，青少年在成长过程中，人格特质也会随着父母教养方式、家庭关系和家庭氛围等发生变化，针对不同人格特质的孩子给予其不同的关注，在一定程度上能塑造孩子积极健康的人格特质，而积极健康的人格特质则不但能促进个体的身心健康发展，还能避免青少年形成问题性移动社交媒体使用的风险。可见，家庭教育作为学校教育和社会教育的基础，它对青少年的影响十分巨大，尤其是在儿童时期的人格教育对个体的影响十分重要。因此，针对某些消极人格

特质的教育引导，则能为个体塑造积极健康人格奠定基础，同时更能规避问题性移动社交媒体使用的风险。

（二）家庭教育与青少年良好行为习惯塑造

习惯养成教育是家庭教育和学校教育的主要功能，但家庭教育因先于学校教育对个体发生影响而显得更为基础。家庭教育中的习惯养成，主要依靠父母的示范及其相关强化。社会学习理论认为，儿童的学习行为起始于模仿并受到强化的影响，当儿童的某一行为受到强化则再次发生的概率就会提高，尤其是及时的积极正强化对个体行为影响更为重要。^[6]问题性移动社交媒体使用作为一种偏离社会常态的移动网络使用行为，在一定程度上受到家庭教育的影响。如，父母下班后就机不离手“刷屏”，这一方面会增加孩子对这一不良行为的模仿，另一方面，因父母与孩子的沟通交流减少，可能导致亲子关系紧张和家庭矛盾增多，从而使孩子产生逆反心理和行为。以往研究发现，移动社交媒体相关视觉线索会使个体产生选择性注意偏向和心理渴求感，这说明刺激线索对个体移动社交媒体使用也具有诱发作用。^[7]因此，家庭成员避免在家庭频繁使用手机，避免视觉线索刺激也能有效规避问题性移动社交媒体使用风险。父母在孩子面前减少使用智能手机的频率，增加与孩子的互动交流，这一方面对培养孩子的个性品质、行为习惯等有积极作用，另一方面对规避问题性移动社交媒体使用风险具有积极作用。由此可见，家庭教育更注重孩子的启智、德育和个性培养，而个体青少年期行为习惯直接受到早期家庭教育的影响。

（三）家庭教育与青少年积极情绪情感发展

以往研究发现，交往焦虑、孤独感和无聊感等负性情绪是问题性移动社交媒体使用的重要风险性预测指标，这些消极情绪又多源于不良的人际交往。^[8]家庭教育在个体的情绪情感培养方面发挥着积极作用，良好的家庭教育环境有利于个体积极情绪情感的发展，而消极的家庭教育环境则会使个体产生更多的消极情绪情感，并引发一系列的心理与行为问题。因此，积极情绪情感的培养应是家庭教

育早期关注的基本问题,通过积极父母教养方式和亲子关系的构建,促进积极情绪情感的发展。同时,家庭教育不但要在青少年积极情绪培养方面发挥作用,而且应在青少年情绪管理方面发挥效应。负面情绪是生活中的一部分,而如何调节情绪、管理情绪,将负性情绪弱化甚至转换成积极情绪的能力,需要在家庭情感教育中以潜移默化的方式完成。因此,青少年问题性移动社交媒体使用的引导和矫正,需要家庭教育担负起个体积极情绪情感发展和情绪管理,帮助其促进个体积极情绪情感发展的责任。这不但有利于个体身心健康发展,而且有利于规避问题性移动社交媒体使用的风险。

综上所述,作为三大教育主体之一的家庭教育,在儿童青少年积极健康人格塑造、良好行为习惯养成和积极情绪情感发展等方面发挥着巨大作用。从家庭教育的视角出发,家庭教育对青少年问题性移动社交媒体使用的影响或许并不够直接,但它的影响是基础性和持久性的。因此,加强儿童青少年时期家庭教育,促进个体积极个性品质、良好习惯养成和积极情绪情感发展,是学校教育和社会教育进一步发挥功效的基础,也是规避青少年诸多问题性行为风险的重要保障。

二、青少年问题性移动社交媒体使用的学校教育

学校教育是家庭教育在时间和空间上的延续,它是由专业教师承担,在专门教育机构进行目的明确、组织严密、系统完善、计划性强的以影响学生身心发展为直接目标的教育实践活动。^[9]相比于家庭教育,学校教育在时间跨度上更长,空间跨度上更广,青少年大多数知识能力、社会情感、道德规范、社会技能和品格塑造等均深受学校教育影响。因此,学校教育是人成长当中最关键和最重要的阶段,它在整个教育体系中处于主导地位。青少年由于正处在生理和心理发展期,他们的心智尚未成熟、价值判断仍未稳定,问题性移动社交媒体使用正是青少年时期较易形成的一种消极行为。以往研究认为,青少年问题性移动社交媒体使用不但受到

人格特质、负性情绪和深层复杂心理动机影响,而且受到上述因素的交互影响,而社会交往相关问题则成为诸多影响因素交互发生作用的典型心理因素。^[10]同时,由于现实生活缺少积极关注而寻求移动社交媒体关注的心理动机以及表现为积极自我呈现的行为,这也是问题性移动社交媒体形成的重要因素。因此,基于学校教育的视角,在学校教育中预防或矫正青少年问题性移动社交媒体使用,应侧重依靠学校教育培养青少年积极人际交往能力、积极健康的自我意识和健康的媒介素养。

(一) 学校教育与青少年积极人际交往能力培养

积极人际交往能力是青少年社会化的重要组成部分,它对青少年心理与行为发展产生巨大影响。需要层次理论认为,个体发展需要依次经过生理需要、安全需要、归属和爱的需要(也称社会交往需要)、尊重需要和自我实现需要。^[11]在个体满足生理需要和安全需要后会产生社会交往需要,社会交往需要是个体对友谊、爱情以及归属关系的需求。从我国青少年社会交往能力发展现状来看,青少年缺乏有效的社交技能、自我中心倾向严重、分享与合作观念淡漠,这使青少年在人际交往中易产生人际交往障碍。新媒体时代的来临,移动社交媒体更是替代了传统面对面交流,网络社交中相关视觉线索的缺失以及沟通的时间延迟,都使沟通相对容易,这也造成过度依赖社交媒体而淡漠了现实人际交往现象的产生。问题的根源在于,青少年现实生活中缺少正常社会交往所需要的心理素质与行为能力。由社交能力缺失引发的社交焦虑、由自我中心倾向及过度自我关注引发的遗漏焦虑,会加剧青少年使用移动社交媒体的时间和频率。由此可见,为青少年创造良好的社会交往环境,鼓励青少年之间的交流、对话和沟通,给予其一定的社会交往技能指导,都会在一定程度上促进青少年积极人际交往能力的发展,这不但有利于青少年身心健康发展,而且能规避问题性移动社交媒体使用形成的风险。

(二) 学校教育与青少年积极健康的自我意识培养

自我意识发展是衡量青少年心理健康水平的重要

要指标,它对青少年的心理与行为起着指导作用。在弗洛伊德的人格结构理论中,自我是对现实我的感知,它源于本我并受制于超我,当本我、自我和超我出现失衡状态便会出现心理问题。^[12]如,当本我占据主导,个体将会以满足个体欲望为行为准则。埃里克森还提出自我发展八阶段理论,强调青少年面临最主要的挑战是自我同一性危机,当个体能够客观认识现实自我与理想自我,生理自我、心理自我与社会自我的关系时,便会形成同一性自我。^[13]然而,在现实生活中,青少年往往因自我认识偏差而产生行为偏差。如,有研究指出,具有自恋人格倾向的个体更易在社交媒体中进行积极自我呈现,寻求获得积极关注,这些青少年也更易产生问题性移动社交媒体使用。^[14]当个体过度关注自我,自我中心倾向凸显,而忽略社会他人时,便会形成自恋性人格。当个体在社会互动中体验到的积极关注过少,也会产生社交需要无法满足的社交渴求性心理,从而寻求在网络社交中的积极关注。学校教育在青少年自我意识培养方面发挥着重要作用,设置合理的心理健康教育活动课、教师人格魅力的感染、积极同伴关系的发展等,都会对积极自我意识发展产生积极促进作用。因此,针对性地开设心理健康教育活动课,塑造青少年积极的自我意识,使青少年学会客观认知自我,学会合作、学会分享、学会换位思考等,这都有利于青少年积极自我意识发展,同时,也可以规避由自恋性人格、缺乏积极关注等形成的问题性移动社交媒体使用。

(三) 学校教育与青少年积极健康媒介素养培养

媒介素养是指正确地、建设性地享用大众传播资源的能力,能充分利用媒介资源完善自我、参与社会进步,包括公众利用媒介资源动机、使用媒介资源的方式方法与态度、利用媒介资源的有效程度以及对传媒的批判能力等。^[15]按照“文化规范论”的观点,新兴媒体对个体的心理与行为都会产生巨大影响,人们会在不断的媒介接触中,逐渐将这种“规范力量”内化为自己的思想意识,从而最终影响人们的行为。然而,以往研究发现,新媒体时代青少年对媒介的批判能力仍较弱,对媒介的使用不

够充分,青少年的网络道德和法律意识还比较薄弱,这源于相关媒介素养教育停滞或缺失。^[16]在新闻媒体时代,学校教育的教育功能还应包括媒介素养教育,因为媒介素养会指导个体的网络信息选择、传播,以及指导现实心理与行为规范。因此,在各级学校开展媒介素养教育是新时期学校教育的新任务。良好的媒介素养教育可以使青少年更好地认知和选择媒介信息,树立正确的世界观、人生观和价值观。从媒介素养教育视角来看,青少年问题性移动社交媒体使用也是媒介素养教育缺失所导致的消极结果,培养青少年正确看待移动社交媒体的工具属性,正确看待移动社交媒体使用与自己学习生活的关系,培养青少年积极的移动网络使用素养,这不但有利于青少年正确处理移动社交媒体与学习生活的关系,促进身心健康发展,而且能规避问题性移动社交媒体使用形成的风险。

三、青少年问题性移动社交媒体使用的社会教育

社会教育是家庭教育、学校教育和公共文化教育机构及有关社会团体或组织,对社会成员特别是青少年所开展的以政治、经济、文化和社会生活等为内容并影响个人身心发展的教育活动。^[17]社会教育主要任务是继家庭教育和学校教育之后,帮助青少年顺利完成社会化过程。如,确立社会意识、形成社会观念、塑造社会性格、养成社会能力、学会社会规范、了解社会文化等,其最终目标是帮助青少年建立正确的世界观、人生观和价值观。从社会教育过程来看,它并非是松散的教育活动,而是针对青少年某些心理与行为特点,开展有系统、有目的、有组织的教育活动,同时社会教育也需要认真策划、精心设计和周密安排。从社会教育的形式来看,主要包括培训、讲座、媒体传播(广播、电视、报纸、杂志等)、展馆(图书馆、博物馆、科技馆、展览馆)等。随着新兴网络媒体的发展,基于移动互联网的网络社会教育逐渐成为一种新的社会教育形式,并对青少年产生持续深刻的影响。问题性移动社交媒体使用是伴随新兴移动媒体发展而

形成的一种社会现象，它的形成也受到社会环境的影响。因此，在社会教育的视角下，预防或矫正青少年问题性移动社交媒体使用，应侧重依靠社会教育塑造和培养青少年积极社会性人格、社会性情感、社会性交往，促进青少年积极社会性心理发展，并积极转变社会教育思路，从围堵向引导、从矫正向预防转变。

（一）社会教育与青少年积极社会性人格、社会性情感和社会性交往培育

家庭教育和学校教育在青少年积极人格塑造和积极情绪发展方面发挥着巨大作用，而社会教育能在社会化过程中继续塑造、发展和完善青少年积极人格和情绪发展。移动社交媒体使用是社会发展的产物，它已经融入和嵌入人们生活，人们对它的依赖性逐渐增加。从现有研究来看，积极健康的人格特质能对其产生抑制作用。如，开放性人格特质能反向预测问题性移动社交媒体使用，这表明积极健康的人格特质能够“免疫”问题性移动社交媒体使用。^[18]社会教育在青少年积极人格发展中发挥的作用是持续和相对稳定的。因此，通过参与各类培训、讲座以及各类公益性活动，能塑造青少年善良、友善、热情、开朗、宽容等正面积性格，促进积极情绪发展和现实社会交往能力的发展。新媒体时代的“低头族”多表现为因负性情绪无心现实交往，而沉溺于自我中心的网络世界。社会教育的介入能对青少年社会性人格、社会性情感和社会性交往等方面发展起到积极促进作用，能使青少年在社会化进程中变得更加成熟稳重，能不因一时的好奇心、冲动性和欲望驱使，沉溺于自我中心的移动社交媒体使用。由此可见，社会教育是一种继续教育，对青少年身心发展将产生持续影响，并不断修正青少年的世界观、人生观和价值观，促进人的全面发展。

（二）传统融合网络的社会教育与青少年积极社会性心理发展

传统的社会教育主要依靠社会机构、团体或成员对青少年施加影响并引起其心理与行为发展变化。传统的社会教育内容丰富、形式多样，对青少

年身心发展和社会化教育起到积极促进作用。在新媒体时代，社会教育模式正逐渐从现实向网络转移，网络社会教育的形式满足了那些偏好移动网络使用的青少年，这也使青少年有更多的途径接触家庭教育和学校教育之外的教育并受其影响。如，远程视频通讯技术能使青少年接受异地培训和指导，移动信息平台的快速传播能使青少年在最短时间内获取相关信息。然而，移动网络信息的复杂性也使青少年面临诸多价值选择，表浅化阅读和肤浅理解等也成为移动网络传播的“后遗症”。因此，充分认识网络新媒介在社会教育中的作用，将其与传统社会教育相互补充，发挥各自优势，则能相得益彰地促进青少年身心发展。作为社会发展的产物，问题性移动社交媒体需要社会教育的介入，需要传统社会教育和网络社会教育通过多种形式进行预防、干预和矫正。如，社会心理服务机构开展心理健康教育培训或讲座，传授身心放松、缓解压力、情绪调节的技术和方法，提升人们的主观幸福感，这些都能预防青少年沉溺于虚幻的移动社交媒体世界。由此可见，传统融合网络社会教育，能通过形式多样的社会教育模式，开展青少年心理服务，一方面能促进青少年积极社会心理发展，另一方面能规避青少年问题性移动社交媒体使用风险。

（三）社会教育从围堵向引导、从矫正向预防转变

青少年心理健康教育包括发展性和补救性教育，以往有关青少年问题性行为的心理健康教育多为补救性教育。如，在网络成瘾行为研究中，我们所施行的教育模式多为补救性或矫正性的教育，网络戒断成为一个专门的心理治疗产业，这也使学校和家长“谈网色变”，错误地认为只要孩子接触网络就会变坏，大多数家长和学校采取“围堵”教育。然而，“围堵”的效果并不好，有时甚至适得其反。造成这一结果的原因主要有二：一是家长和学校没有把握青少年的阶段性心理发展特点，如，初中生自我意识逐渐独立但不成熟，他们对新鲜事物具有强烈的好奇心、猎奇心，情绪上也更易冲动，行为极易受外部环境影响，尤其是处在青春期

的青少年心理过程复杂多变；二是社会相关部门和机构没有及时澄清互联网对孩子的积极和消极影响，媒体上发布的信息多为网络使用给青少年造成消极后果的报道，这也使得家长和教师认为上网的弊大于利，因而采取完全“围堵”措施。今天，面临类似的一个社会问题，青少年问题性移动社交媒体使用能否继续使用“围堵”来解决呢？随着社会变迁与时代发展，新媒体时代和“微时代”已经到来，移动社交媒体与生活融合嵌入度日益加深，我们已经很难做到隔绝和充耳不闻。在这样的时代背景下，无论是家庭教育、学校教育还是社会教育，给予的不应是围堵而应是积极引导，不应在问题完全暴露后再进行矫正，而应在问题苗头乍现阶段将其扑灭。也就是说，社会对青少年移动社交媒体使用的态度应发生转变，即从围堵向引导转变、从矫正向预防转变。社会教育作为终身教育，不但是家庭教育和学校教育的延续，它还与家庭教育和学校教育形成互补之势，社会教育在态度和观念上对青少年移动社交媒体使用的接纳和包容，不代表鼓励青少年无休止地沉溺其中，而是配合家庭教育和学校教育，对青少年移动社交媒体使用采取积极引导，使青少年对其有客观认识，明晰网络与现实的联系区别，从而做到线上线下生活交叉但不重叠，建立线下生活为主、线上生活为辅的移动社交媒体使用观念。

综上所述，问题性移动社交媒体使用是社会发展过程中形成的一种偏离社会常态的问题性行为，尽管它的影响因素和发生机制复杂多变，但仍受到家庭教育、学校教育和社会教育的影响。因此，从家庭教育、学校教育和社会教育的视角出发，通过各个教育阶段的分层管理和协同管理，家庭、学校和社会相互配合共同推进青少年问题性移动社交媒体使用的预防、矫正和社会治理，充分尊重青少年身心发展特点，以问题性移动社交媒体使用影响因素和发生机制作为依据，提出具有建设性的对策建议，对加强青少年问题性移动社交媒体使用的有效预防具有积极效果。

[注释]

- [1] 王福兴,倪牧宇,李卉,等.网络成瘾的诊断及其治疗[J].心理科学,2008,(3).
- [2] Krasnova,H., piekermann,S., Koroleva,K., & Hildebrand,T. Online social networks: Why we disclose[J].Journal of Information Technology,2010,25(2):109-125.
- [3] 姜永志,白晓丽,阿拉坦巴根,等.青少年问题性社交网络使用[J].心理科学进展,2016,(9).
- [4] 翟博.树立新时代的家庭教育价值观[J].教育研究,2016,(3).
- [5] Kross,E.,Verduyn,P.,Demiralp,E.,et al. Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults[J].PloS One,2013,8(8):e69841.
- [6] 张良驯.青年社会教育的理论依据[J].中国青年社会科学,2017,(6).
- [7] Welberg,L. Addiction: Craving: A core issue[J].Nature Reviews Neuroscience,2013,14(5):307-307.
- [8] Lee,Y.K.,Chang,C.T.,Lin,Y.,& Cheng,Z.H. The dark side of smartphone usage: Psychological traits, compulsive behavior and technostress[J].Computers in Human Behavior,2014,31(31):373-383.
- [9] 王平,朱小蔓.建设情感文明:当代学校教育的必然担当[J].教育研究,2015,(12).
- [10] 姜永志,白晓丽,刘勇.青少年移动社交网络使用动机调查[J].中国青年社会科学,2017,(1).
- [11] 安福杰.基于需要层次理论的教育游戏激励机制研究[J].中国电化教育,2013,(3).
- [12] 孟秋丽,高申春.弗洛伊德精神分析无意识观念的理论性质[J].南京师大学报(社会科学版),2007,(3).
- [13] 张梅,张玥,辛自强,等.大学生网络同一性实验与自我同一性的关系:网络社交倾向和强迫性网络使用的作用[J].心理发展与教育,2016,(1).
- [14] 杨秀娟,周宗奎,刘庆奇,等.自恋与社交网站使用的关系[J].心理科学进展,2017,(9).
- [15] 晏萍,裴丽娜.提升大学生网络媒介素养的若干思考[J].思想理论教育,2016,(3).
- [16] 韩福顺,林妍.移动互联网时代大学生学习存在的问题及其解决策略[J].教育理论与实践,2018,(3).
- [17] 关冬生,关淑凡,石军.青少年社会教育与学校教育、家庭教育的比较研究——以广东为例[J].中国青年研究,2013,(3).
- [18] Ryan,T.,& Xenos,S. Who uses facebook? An investigation into the relationship between the Big Five, shyness, narcissism, loneliness, and facebook usage[J].Computers in Human Behavior,2011,27(5):1658-1664.

(责任编辑:张蕾)