

“Z世代”大学生自我构念特点及对心理健康教育的启示

于伶俐

深圳信息职业技术学院

摘要: 实证研究发现,自我构念对大学生心理健康具有重要影响。伴随着网络成长起来的“Z世代”大学生,其自我构念表现出为我主义与个性主义的竞逐、情感强需求与网络弱连接的矛盾及“虚拟自我”与现实自我的对抗,弱化了青年道德责任感,异化了大学生自我认同标准。加强大学生心理健康教育,需要发扬中国集体主义优秀文化,提升青年集体主义意识,关注青年诉求,营造青年成长良好社会氛围,以及引导青年正确看待网络交往和现实交往,提升自我认同能力。

关键词: Z世代; 大学生; 自我构念; 心理健康; 大学生心理健康教育

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2023.06.141

一、“Z世代”与自我构念

(一) 世代及“Z世代”

“世代”具有“生物”和“社会文化”双重属性,它表示具有共同的出生年龄段,共享时代特定重大历史事件或生活经历,形成特有的性格特征和价值观,并产生趋同的思考、体验和行动模式的一代群体。^[1]“Z世代”则是指出生于1995至2009年间,成长于“永远在线”的网络环境中的一代人,他们不是在“上网”,而是活在“网上”,可以说离开了互联网难以对“Z世代”做出任何描述,也正因此,“Z世代”又被称为“网络世代”、“因特网世代”,无一不表明他们与互联网的紧密性。据统计,当前我国在校大学生占到“Z世代”的18%,^[2]无论是从人口数量还是显著特征来看,都是“Z世代”的典型人群。

(二) 自我构念

自我构念(self-construal)最早由Markus(马库斯)和Kitayama(北山)1991年基于中西文化差异比较的视角提出,阐述的是个体如何理解自己与他人的关系及如何通过这种关系来定义自我。^[3]偏重个人主义的西方文化将自我看作与他人相分离的独立个体,以中国为代表的东方文化偏重集体主义将自我置于社会关系网络中,由此分别形成“独立型自我”和“互依型自我”,随着研究的深入,学者们发现独立我和互依我可以共存于同一人身上。聚合主义文化研究者还发展出文化启动范式,即通过改变中西文化背景或改变自我构念类型在当前的可通达性,实现个体在不同自我构念间的动态转换^[4]

(三) 自我构念对大学生心理健康的影响

社会心理学家埃里克森认为,自我问题是始终伴随着青年成长发展的中心问题。“Z世代”大学生正处在

阿内特所说的“初显成人期”(18-25岁),这是一段从青少年向成人的过渡期,也是青年探索自我并逐渐形成自我认同的时期。例如,“Z世代”对自我的不同理解,既可能表现为高自尊、盲目自信,也可能表现为低自尊与自卑,而错误认识自我与他人的关系则可能会在人际交往中表现出拒斥或盲从。此外,许多研究发现,自我构念不仅对心理健康产生直接影响,还通过影响其他中介变量如控制感、和谐关系、社会支持、自尊等间接作用于心理健康。^[5]所以,自我构念应是大学生心理健康教育不可忽略的重要内容,分析“Z世代”大学生自我构念特征及其背后心态,具有现实意义和时代价值性。

二、“Z世代”大学生自我构念的特征

“Z世代”大学生对网络 and 现代媒介的深度嵌入性,不仅源于互联网在知识信息摄取和感官刺激体验等方面所具有的功能优势,还与大学生追求自我表达、自我认同和群体归属的心理样态息息相关。“Z世代”大学生的自我构念主要表现出为我主义与个性主义的竞逐、情感强需求与网络弱连接的矛盾,以及“虚拟自我”与现实自我的对抗等特征。

(一) 为我主义与个性主义的竞逐

个人主义在中国文化语境中多是自私自利的同义词,杜威曾在演讲中区分了“真假个人主义”,认为只顾自己利益,不顾他人利益实为一种“为我主义”,而真的个人主义是“个性主义”,乃是拥有独立之人格,追求个人充分发展之意。这两种倾向在当代青年身上都有一定的反映,个体如何抉择不仅决定了个体自我的生存状态,也直接影响了现实中个人与他人、人与社会的关系。^[6]一方面,当代大学生是伴随着网络成长起来的“Z世代”,他们深受网络去中心化和潜藏的开放、平

等元素的影响,因接受和吸收新生事物能力强,掌握着网络文化的绝对话语权,以往他们是“弱势群体”依靠从长辈处获得技能现在却能反哺长辈;他们处在社会竞争激烈的全球化时代和个性张扬的青春阶段,对自我实现和自我价值彰显的愿望十分强烈。另一方面,他们大都是独生子女,在家庭中养成了以自我为中心的习惯,更加看重自身而忽略他人感受,常将个人目标优先于集体或他人目标,甚至为此损人利己,成为“精致的利己主义者”;社交媒介的极大丰富使得个体主义思潮传播地更快更广,青年日益脱离现实交往,集体意识愈发薄弱;“娱乐至死”、“流量至上”的不良风气淡化了青年社会道德责任感,在网络狂欢氛围下情绪化的表达,常因“群氓式狂热”而饱受质疑。

(二) 情感强需求与网络弱连接的矛盾

今天青年发展的环境样态呈现日益“内卷化”的趋势,“别人家孩子”的家庭教育使青年在同辈比较中产生自卑、焦虑的负面心态;社会层面各种“二代”、“拼爹拼妈”现象,深深刺痛着青年人。他们在强烈压力下想借助自我努力化解困境、确认价值,由此“屌丝”、“躺平”、“怼怼群”、“夸夸群”等独具时代特色的网络流行语和圈层文化出现,似乎提供了舒适区和同温层,青年在圈层内部寻找存在感、认同感,满足情感和归属的需要。

然网络群体联结却是一种基于功能性的弱连接存在,缺乏现实人际交往的情感性纽带,青年难从中获得真正交流的情感能量。以“夸夸群”为例,2019年初,夸夸群开始风靡于国内一些知名高校,在夸夸群里只要个人提出“求夸”愿望,即使在外人看来是多么微不足道的事情或是搓败的事情,都能得到群里成员的赞美夸奖之词,与此同时,淘宝商家看到了其中的商机,开始提供有偿夸人服务。但夸夸群迅速由喧嚣转为沉寂,究其原因,传统的夸奖存在于熟人之间,是一方基于另一方的肯定性行为对其进行夸奖与赞美,表达肯定与欣赏,而被夸者则因自己的行为被他人认可,而得到情感能量。高校中的“夸夸群”因成员年龄相仿、教育背景相似、拥有共同话题往往更能够理解对方的迷茫和彷徨,更容易形成彼此认同的共同体,而网络付费夸夸群全为陌生人,失去了群体认同的精神内核,逐渐从真诚夸赞向商业吹捧转变,从精细化向同质化转变,^[7]最终只可能成为网络催生出的娱乐和消费符号。

(三) 虚拟自我与现实自我的对抗

虚拟自我主要指虚拟环境中与自我有关的现象,现实自我指现实世界中的自我,包括现实生活中个体对自身的认识与评价,以及线下人际交往中与自我有关的

现。随着互联网逐渐成了“Z世代”大学生社交关系的新场域,他们在网络上构建起了一个个‘世另我’,呈现出身份、角色多重性,与现实自我不对等性,对现实自我的不同程度隐去与“美化”等虚拟自我特征。^[8]

大学生通过社交媒体进行人际交往时,为了给他人留下好印象,得到他人的认同和认可,往往会有选择地呈现自我相关信息,只呈现想要展示给别人看的、并且是经特意“美化装扮”的虚拟自我,而将现实自我中不愿为人所看见的部分隐藏起来,表现出梅罗维茨所说的新媒介下个人行为风格形成“更前的”的前台和“更深的”后台,^[9]或似戈尔曼认为的表演无处不在,在网络空间中,个体对日常生活精致的一面选择尽情表演,而遮蔽和隐藏自我真实和复杂的一面。^[10]例如,大学生在朋友圈晒出与本人差别很大的“P图”照,与实际生活水平不符的“炫富”照,虽然网络上的自我呈现必然会带有一定程度的“表演”与“伪装”,但大学生的自我认知尚处在不断调整的非稳定阶段,在点赞和夸奖的刺激下,容易将自己想象成在他人凝视的中心,虚荣心、攀比心被放大,沉醉于网络塑造出的虚假“完美形象”,造成虚拟自我与现实自我的对抗,久而久之,势必不能很好地认清自我、对自我进行准确定位,阻碍大学生健康成长。

三、加强“Z世代”大学生心理健康教育的途经

“Z世代”大学生热衷于网络圈层,折射出青年渴望在圈层中获得自我认同和归属感,但网络文化容易催生青年亚文化,加之大学生的自我认知尚不稳定,价值观尚未形成,个体在网络亚文化长期浸染下可能会将不良思想和行为内化到自我认知中,需要发扬中国集体主义优秀文化,提升青年集体主义意识,关注青年诉求,营造青年成长良好社会氛围,以及引导青年正确看待网络交往和现实交往,提升自我认同能力。

(一) 发扬中国集体主义优秀文化,提升青年集体主义意识

网络圈层中人与人情感的弱连接性,加上数据、流量驱逐下动辄的全网狂欢进一步激发了大学生自我中心取向,极不利于个体和社会健康发展。克服为我主义,应将学生发展植根于中华集体主义文化中,提升学生集体主义意识。这在于,集体主义一直是中华民族的优秀文化传统,不仅作为一种伦理道德准则,更饱含了中华文明在认识和处理人与人、人与社会相关关系中,重视个人与集体、个人与他人关系相和谐统一的集体主义思维方式。正如《诗经·秦风·无衣》中“岂曰无衣,与子同袍”^[11]展现出的相互之间深厚的情谊,《木瓜》“投我以木桃,报之以琼瑶”中对人与人之间礼尚往

来、和谐相处的歌颂以及《伐木》“嘤其鸣矣，求其友声，相彼鸟矣，犹求友声”对主人态度诚恳，坚定不移追求友情的描述，无不体现了中国文化所蕴涵的集体主义价值观和思维方式。教师要善于挖掘集体主义内涵案例，注重贴近学生的话语表达，在讲授自我这一章节时，就可以将集中体现集体主义精神的中国文化融入其中，引导学生感受、理解和掌握集体主义思维方式，鼓励学生在社会交往中多运用集体主义思维，不断增强其责任感和集体意识。同时，为避免对集体主义认识的扭曲，造成追求个性发展的学生心理抵触，要帮助学生厘清个人发展和集体的关系，阐明集体主义不是个体对集体的盲目从众或绝对服从，而是建立在个体自由发展基础上的对集体情感、态度和价值观的认可。

（二）关注青年诉求，营造青年成长良好氛围

“Z世代”大学生热衷于网络圈层，折射出青年强烈的情感需求，也恰恰反映了现实情境对青年情感支持的不足。为此，要了解、解决好青年发展面临的困惑和难题，形成全社会关心、呵护和支持青年的良好氛围。首先，加强对“Z世代”大学生心理和成长规律的研究，要善于洞察圈层文化和网络流行语背后的心理动机，为大学生特定心理和行为起到解释、预测和调控作用，建立不同世代大学生群体画像和数据库，提升青年工作的动态性、系统性和有效性。此外，还要加强对“Z世代”大学生适应性教育、情绪疏导、人际关系指导、挫折教育和生涯规划指导等，引导大学生形成理性平和、积极向上的心态，找到更合理、更适合自己的排解压力的方式。其次，家长要更新思想观念，给予孩子更多独立自主决定权，做到与孩子沟通常态化，多采取正向激励型家庭教育方式，让孩子成长在轻松的家庭氛围中。再次，完善青年就业创业、技能提升、职业发展等方面的政策体系，注重保障青年合法权益，破除人才招聘和晋升中的各种不合理限制和阻碍，提供青年施展才能的舞台。

（三）正确看待网络交往与现实交往，提升大学生自我认同能力

网络空间是用虚拟符号取代了具象身份角色之后的重构空间，实际上隐匿了现实之我，强化了青年对“虚拟自我”的塑造，在网络空间中个体进行持续不断地表演，又被这样的方式激活而引起的自我认同是异化的。对此，要引导学生正确看待网络交往和现实交往，防止大学生沉溺于网络交往而逃避现实社交和真实自我。一方面，要充分利用网络的多元性和开放性，鼓励青年从固化的认知思维中跳脱出来，以更开阔的视角审视自己、探索自我；同时将传统社交具有的反思性、控制

性等特征嫁接到网络媒体中，引导大学生在网络社交时有意识地进行自我监控和反思，降低“虚拟自我”的不利影响。另一方面，鼓励“Z世代”青年基于共同志趣组建校园“社群”，降低网络圈层小众化、特有圈层话语体系对青年自我认同的不良影响，通过面对面的直接交往帮助大学生获得情感的交流，培养学生公共交往能力，最终实现自我同一性。

参考文献

[1] 曹永荣. 都市青年文化价值观研究[M]. 上海: 上海交通大学出版社, 2022.

[2] 卢刚, 李婷婷. Z世代网络话语圈层的生成、特征与引导[J]. 中国青年社会科学, 2023(4): 15.

[3] 杨娟, 赵旭, 陈开明, 江颖. 互依自我构念影响心理健康的追踪研究——以社会支持为中介的交叉滞后模型[J]. 西南师范大学学报(自然科学版), 2020(45): 35.

[4] 买热巴·买买提, 吴艳红. 聚合文化视角下自我构念的动态特征[J]. 心理科学进展, 2017(25): 85.

[5] 董颖红. 自我构念对大学生适应和孤独感的影响——控制感的中介作用[J]. 鲁东大学教育科学学院, 2018(35): 75.

[6] 丛晓波, 于文思. 传统文化对中国人自尊的影响及转型期和谐人格建构[J]. 东北师大学报(哲学社会科学版), 2016(2): 45.

[7] 王延隆, 焦一曼. 突破差序心态: Z世代青年积极社会心态的培养[J]. 思想教育研究, 2023(2): 15-17.

[8] 梁雪莲. 新媒体时代青年群体自我呈现与表达研究——以夸夸群为例[J]. 新媒体研究, 2019(3): 18-20.

[9] 施媛媛, 王娱琦, 刘云芝, 黄梓航. 我与另一个我: 网络自我与现实自我的关系辨析[J]. 心理学探新, 2022(3): 96-98.

[10] 龚劲丹, 龚吴蔚. 大学生“社交媒体依赖”的心理干预[J]. 教育理论与实践, 2023(43): 19.

[11] 许昌安, 温勤能. 诗经识读[M]. 北京: 中国社会科学出版社, 2021.

作者简介: 于伶美(1989—), 女, 汉族, 山东威海人, 硕士研究生, 辅导员, 研究方向为思想政治教育、大学生心理健康教育。

基金项目: 本文系2023年深圳信息职业技术学院“诗经文化与高职学生心理健康教育协同育人路径研究”(课题编号: XJ2023000101)研究成果。