

# 微信对新时代大学生减压的路径探析

罗佳蕾

广东环境保护工程职业学院，广东省佛山市，528216；

**摘要：**具有良好用户体验的微信，自诞生之日起便深受大学生的喜爱，对大学生减压方面具有独特的优势，发挥着重要的作用。新时代的大学生呈现就业压力更大、心理问题多发、发展路径不清等特征。微信具有即时性、互动性、多样性等特点，适合大学生的使用与满足，利用得当是一个减压的重要途径。因此，发挥微信对大学生减压的作用，高校要运营好微信公众号，引领校园主流舆论导向；组建专门微信工作队伍，形成全校联动；及时掌握大学生微信动态，做贴心“微友”。

**关键词：**微信；大学生；减压；对策

**DOI:**10.69979/3029-2735.24.9.030

## 引言

微信自2011年年初诞生以来，作为一款集语音、视频、图片和文字等功能为一体的即时通讯聊天软件，具有良好的用户体验，即刻受到了公众的追捧，赢得了众多的用户，刮起了一阵“微风”。在大学生群体中，微信更是相互沟通、交流、娱乐的主要工具，大学生通过微信发布信息、获取咨询、展示自己、交流感情、社交活动、娱乐消遣、碰撞思想等，以达到个人良好的社会互动，满足个人各方面的需求。因此，当代大学生在主要面临学业压力、生活压力、就业压力、经济压力、恋爱压力等，如何通过各种方式进行减压，以达到内心的相对平衡，就显得特别的迫切。微信适应了大学生群体的使用与满足需求，在承担着大学生减压的路径上具有自身的优势和特点，值得高校好好思考，结合各校实际，充分利用，以适应新时代的新形势新要求，更好地做好大学生的教育管理。

## 1. 新时代大学生压力现状分析

身处中华民族伟大复兴的战略全局和世界百年未有之大变局的大背景下，新时代的大学生正是伴随着新媒体技术的快速发展成长起来的，一方面能够快速融入这个时代，跟上步伐，彰显个性；另一方面，由于时代的发展环境截然不同，面临种种问题，诸如，学业压力更大、心理问题易发多发、对未来规划压力更大，这些都对大学生的成长成才提出了新的挑战。

### 1.1 学业压力更大

升入大学，面临新起点、新环境、新要求，需要大学生尽快调整适应。相比较之下，大学课程的难度较大，无论是深度还是广度都远超于高中阶段，再加上大学更加注重学生自我管理、自我解决问题能力的培养，对学

生的综合素质提出了更高的要求，对于适应能力较差的学生，面临的压力就更大，需要有很好的调节适应能力。另外，大学都处于同一起点，要想要在同学们中脱颖而出，争取奖学金、科研项目和实习等有限的资源和机会，必定会进一步加剧学业竞争的压力，带来心理情绪的变动。

### 1.2 心理问题多发

大学是一个全新的起点，更加开放、更加自由，大学生需要调整状态适应新的社交环境，与来自五湖四海、各具性格的群体建立新的朋友圈子，这可能对性格内向或社交能力较弱的学生构成挑战。同时，在班级、宿舍、社团等集体活动中，如何处理好与舍友关系、同学竞争等复杂的人际关系也给大学生带来了不小压力。这些种种因素的影响，导致产生心理问题的学生更加普遍、更加多样，对大学管理带来了全新的挑战。

### 1.3 发展路径不清

随着就业市场的不断变化、高校的扩招、经济下行压力等情况，大学生的就业形势日益严峻，如何能在毕业时找到一份称心如意的工作，成为许多大学生的首要目标。受到经济社会高质量发展的影响，部分大学生在进行自己的职业规划时，对未来发展方向感到迷茫，不知所措，不知道怎样更好地提高自己的综合素质、综合竞争力。另外，大学生毕业后，在进一步上学深造、就业、创业之间，很多学生目标不明确，摇摆不定，担心自己的选择会对今后产生巨大的影响，从而导致对未来规划发展的路径不清晰、不明朗，影响了今后的人生发展。

## 2 微信对大学生减压的特点

新媒体以其信息资源的丰富和交流的便捷，已成为

信息社会中最新最广泛的信息载体,已成为当代高校大学生获取和交流信息的重要途径,它的应用极大地改变了学生的生活方式、思维方式和价值观念<sup>[1]</sup>。新媒体形势下,微信迎合了移动互联网的新要求,也是大学生群体了解新鲜事物,体验新产品的重要平台,运用得当就有利于大学生减压,为他们在求学中扫清一些障碍,铺平成长的道路。

### 2.1 即时性:打破时空限制

微信用户通过智能手机、平板电脑等工具就可以做到随时随地进行信息发布与获取,开展社交活动,打破了时间和空间的制约,实现时时处处在线,操作起来相当方便快捷。通过关注各类微信公众号推文、视频,大学生可以随时随地了解和掌握各类信息,这有利于及时了解全球发生的最新鲜的重大新闻、最有用的资讯服务,从而满足用户使用与满足的需求,为大学生们的学习、生活注入源源不断的信息。

微信用户拥有自主选择权,可以选择自己感兴趣的公众号、视频号进行关注,由此获取自己想要的信息、观点、咨询,也可以进入一些社区,获取更具价值的一手资料,或者与作者进行沟通交流,为自己的发展作出更加明确有利的判断和选择。也可以实时关注朋友圈,即时掌握好友的最新动态情况,可以随心所欲进行评论、转发和分享,达到沟通感情,交流思想,实现资源共享。

### 2.2 互动性:搭建沟通桥梁

亲密关系是人际关系的重要组成部分,而网络社交媒介则是现代亲密关系的重要载体<sup>[2]</sup>。微信作为自媒体下社会化的产物,相较于微博等完全开放的平台,微信则拥有相对私密的空间,是半开放的平台,传播的范围主要向内。微信用户只要彼此相互关注了,双方平台上信息的更新都会第一时间抵达对方,让圈子内的好友相互了解情况,分享各自的心情、近况,交流感情,碰撞思想,是搭建沟通的桥梁。

相对于微博上虚无缥缈的大杂烩,微信用户之间的沟通交流是一种更加真实、友好的互动。微信用户可以通过评论和私信的形式与好友进行互动,采用图文并茂、音视频齐上阵的立体化呈现。微信的语音和视频聊天是其主打的一张“名片”,通过语音和视频的效果传递出更多的信息,带给双方亲切、真实、即时的点对点对话,通过线上的声音传递,准确把握对方的心理、心情、态度,提高了人们沟通交流的质量,丰富了分享情感的方式,使得彼此之间的关系维持得更好。

### 2.3 多样性:群体和内容多元化

微信可以通过基于位置的社交插件“摇一摇”、“附近的人”、“漂流瓶”、扫二维码方式添加好友和关注

公众平台等方式扩展关注对象,延伸人际网络。同时通过微信将内容分享给好友以及将用户看到的精彩内容分享到微信朋友圈。微信的传播受众群体更加得广泛、多元,实现跨平台,跨群体,辐射周边群体的传播优势。

微信是一个融合文字、图片、语音、视频于一体的社交通讯工具,可以跨通信运营商、跨操作系统平台进行。支持多种语言,支持Wi-Fi和数据网络,各类手机系统软件或平台。这是一种更加先进、更加多元化的社交工具,在方便用户使用,也满足了信息的立体化传播,增进了传受各方的相互信任,加深彼此的感情。

## 3. 利用微信对大学生减压的对策

微信作为新媒体发展的代表,具有使用简单方便、打破时空限制、即时互动、传播内容多元化、开放性等特点独特的优势。这些优势又迎合了新时代青年大学生群体的现实需要,因此,要充分发挥微信对大学生减压的作用,促进大学生健康成长成才,就要运营好官方微信公众号,构建宣传矩阵,加强队伍建设,就显得尤其重要。

### 3.1 运营好微信公众平台,引领校园主流舆论导向

新媒体语境下,高校要想充分发挥微信对大学生减压的作用,就应当紧跟时代的发展,充分利用学校官方微信公众平台和官方视频号。微信公众平台是腾讯公司在微信上使用非常高的功能模块,通过这一平台,个人和企业都可以打造一个微信的公众号,发布文字、图片、视频等内容。通过高校微信公众平台多发布传播积极向上、拼搏励志、先进人物、典型事例等信息,营造积极健康的校园文化氛围,传递校园正能量,从而引导校园主流思想舆论的方向。

因此,运营好官方微信公众号至关重要。要从主题策划、推文标题、封面图片选取,到正文、图片、音视频、排版设计,再到发布推广,要全过程运营好官方微信公众号,讲好大学故事、传播大学好声音,这样才能赢得受众、赢得读者。进而形成微信与校园网、广播、电视、校报、官方微博等新旧媒体的融合与互动,构建全方位、多层次、立体化的格局,为大学生获取更多优质的新闻和资讯,满足大学生的需求,从而减轻大学生各方面的压力,实现最大的效能,收到更好的效果。如,笔者所在单位广东环境保护工程职业学院官方公众号,在2024年6月27日,在毕业季和夏季高考招生交叉之时,发布了《从环院到双一流大学博士!这位学霸校友太牛掰了》的推文,文章图文并茂、寄语视频,有故事、有感情、有哲理,发布后引起师生、校友强烈共鸣,纷纷点赞、评论,表示要追随师兄的脚步,阅读量达1.2万多,在南方都市报视频号的点击量更是达到了112.9万多,在社会上引起广泛关注,从而形成校内校外强大舆论,引领了校园主流舆论。

### 3.2 组建专门微信工作队伍，形成全校联动

高校在使用微信公众平台时，要形成科学的管理，进行正确的舆论引导，这就需要强化“把关人”的作用，发挥好“守门员”的重要作用。美国社会心理学家库尔特·卢因提出的“把关人”理论告诉我们，传播组织决定着什么样的新闻信息能够进入大众传播渠道<sup>[3]</sup>。微信成为高校大学生的必不可少的沟通根据，使用范围相当得广泛，高校组建专门的微信工作团队，运营管理好平台就显得尤其迫切。如此组成的工作队伍有利于开展微信公众平台的管理运营，时时掌握大学生的思想动态，研判舆情，主动设置议程，发布正能量，做到及时疏导、及时发布、及时传递，为大学生减压，引导他们树立正确价值观，始终保持积极、乐观向上的心态。

高校组建专门的微信工作团队要根据大学生的特点既要有横向队伍，也要有纵向的队伍，加强专业队伍的建设。这个微信工作团队横向要囊括党团队伍、学工队伍、学生干部队伍，纵向要有宣传部门、教学主管部门、思政部门等，使得这个微信公众平台管理人员全员覆盖，把不同学科专业背景的人员归入到管理队伍中，从而形成全校联动。再如，笔者所在单位广东环境保护工程职业学院官方公众号，从2024年6月14日到7月4日，共发布了13篇推文，其中8篇是由宣传部门联合学生工作部、招生与就业指导中心、各二级学院，推出的关于夏季高考招生、毕业季的系列推文，有5篇阅读量达到1万+。这些都是师生关注、社会关注的热点话题，正是形成了这样一个宣传大格局，才能达到如此的宣传效果。

### 3.3 及时掌握大学生微信动态，做贴心“微友”

微信作为一种必不可少的社交工具，是网络互动的一种交流平台。网络互动中的匿名性和符号性，使得互动有了更多的可塑性、建构性和自主性，一定程度上可以不再受性别、年龄、种族、地域和职业等各种身份和因素的限制<sup>[4]</sup>。微信的这些特性为大学生释放压力，发泄情绪，提供了一个很好的平台。还比如，笔者所在单位广东环境保护工程职业学院官方公众号，2024年0月27日发布的推文《鸭鸭鸭……萌宠鸭师兄的浪漫故事》，有学生评论说：“我以为小鸭们是等待去饭堂‘赶烤’的”；也有学生评论说：“好可爱的师弟师妹鸭，有幸遇见过，当时只觉得可爱，原来还是三有动物”；还有学生评论说：“这鸭子有点胖”……这些评论，既诙谐幽默，又理性客观，是学生情感情绪的充分释放，

这样的推文很容易得到大学生的共鸣、共情。

大学生作为微信用户的主力，怎么样微信及时掌握他们的动态，护航健康成长成才，是高校教育工作者的时代使命。作为党员干部、教师、辅导员、后勤人员等要始终落实立德树人根本任务，践行为党育人、为国育才的初心使命，适应新时代网上思想政治工作的需要，及时掌握同学们的微信动态，发现不良的行为、不对的情绪、不健康的心理，就得即刻开展有针对性的思想辅导、情绪疏导、心理辅导，真正帮助大学生解决急难愁盼的问题。与大学生在微信上做好朋友，真情实意相互交流，真正做大学生的贴心“微友”，成为他们思想上的引路人，学习上的辅导者，生活上的贴心人。

信息技术革命带来的影响无处不在，是机遇，也是挑战。如何更好地助力新时代的大学生减压，需要用好用活微信等新媒体新手段，特别是根据大学生的时代特征，运营好官方微信公众号，构建新媒体矩阵，与传统校园媒体形成大宣传大格局，持续推出一批又一批贴近师生、贴近生活、贴近实际的精品力作，赢得受众、赢得读者、赢得共鸣，就能更好发挥新媒体育人的作用，这也是宣传思想工作落实立德树人根本任务的归宿。

与此同时，学校要从顶层设计出发，构建全员、全过程、全方位的育人大格局，充分发挥党建、宣传、教学、学工、科研、后勤等育人功能，培养时代新人。针对新时代大学生群体特点，及时发现大学生因压力产生的负面情绪，通过开展不同类型的心理辅导、开设《大学生心理健康》等课程多渠道多途径帮助大学生调整好心态。还要通过线上与线下相结合的多种方式，开展喜闻乐见、类型多样的文体活动、社会实践，不断丰富大学生的校园生活，从而获得充实的人生，感悟大学的美好，缓解释放压力，增强成长成才的志气底气骨气。

#### 参考文献

- [1] 李华伟, 徐开彬. 信息渗透与权力博弈: 社交媒介在青年亲密关系中的作用研究: 基于关系发展的阶段理论[J]. 中国青年研究, 2022(6): 48-58.
- [2] 王学俭, 刘强. 新媒体与高校思想政治教育[M]. 北京: 人民出版社, 2012: 4.
- [3] 郭庆光. 传播学教程[M]. 北京: 中国人民大学出版社, 2006: 163.
- [4] 郑杭生. 社会学概论新修(精编版)[M]. 北京: 中国人民大学出版社, 2013: 149.