

数智化浪潮中的高校思想政治教育的挑战与路径再造

杨 玉^{1*}, 李忠华¹, 陈灏杰¹, 齐路晶¹

(1.防灾科技学院, 河北省廊坊市, 065201; * 通讯作者, 13163113620@163.com)

摘 要: 数智化技术的出现, 为中国高校教育带来全新的机遇和挑战。大数据、人工智能和社交媒体的广泛应用不仅重塑了学生的学习模式, 还深刻影响其心理与思想。作为“数字原住民”, 当代大学生既享受技术带来的便利, 又深受数字倦怠和网络情绪的困扰。数字倦怠表现为过度依赖技术而感到疲惫和无力, 网络情绪则是虚拟空间中群体情感裹挟下引发的波动。这两者削弱了学生的学习热情和心理健康, 对思想政治教育的实施效果构成障碍。思想政治教育旨在塑造学生的积极价值观和社会责任感, 但传统模式难以适应学生的新特征, 如偏好碎片化信息、依赖线上社交、期待即时回应。此外, “短视频成瘾”“网络暴力”“emo 情绪”等社会现象进一步加剧了问题的复杂性。本文探讨数字倦怠与网络情绪的根源, 分析其对思政教育的影响, 并提出创新策略, 以推动高校思政教育在新时代实现转型升级, 为育人工作提供理论与实践参考。

关键词: 人工智能; 数字倦怠; 网络情绪; 思想政治教育

引言

在数智化浪潮中, 高校教育正迎来深刻变革。技术进步为学习提供了新工具, 但也带来了意想不到的副作用。近年来, 数字倦怠与网络情绪作为数智化时代的典型社会现象, 逐渐成为国内外学术界研究的焦点。

国外研究多集中于技术依赖的心理影响与应对策略。例如, 美国学者特克尔在其著作《群体性孤独》中指出, 过度使用数字设备可能导致个体情感隔离与倦怠感[1]; 而英国心理学家 Griffiths 则聚焦社交媒体的成瘾性设计, 得出 BSMAS 量表与焦虑、抑郁、网络游戏障碍和压力之间的关系[2]。相比之下, 国内研究更多结合中国高校学生的实际情境, 关注技术对教育与思想层面的双重影响。学者王文乐等分析了信息过载如何削弱大学生的学习动力[3], 鄂明尧等则探讨了网络情绪在虚拟空间中的群体传播机制及其对青年价值观的塑造作用[4]。本文旨在剖析这些现象的成因与表现, 探讨其对教育工作的挑战, 并寻找可行的发展路径。

1 数字倦怠的成因与表现

数字倦怠是数智化时代大学生中常见的心理状态, 指因长时间接触数字设备和虚拟环境而产生的疲劳、厌倦甚至抗拒情绪。作为技术的主要使用者, 大学生既依赖数字工具, 又承受着由此带来的压力。例如, 许多学生每天花大量时间浏览短视频、玩电子游戏或处理线上任务, 屏幕时间往往超过 10 小时。这种高强度的技术使用不仅让身体感到疲惫, 也使精神逐渐麻痹。

数字倦怠的产生与学生的生活习惯密切相关。首先, 信息过载是重要原因。学生通过微信、抖音等平台接收海量信息, 同时还要应对“学习通”“雨课堂”等在线学习系统布置的任务。例如, 一门课可能要求同时完成视频学习、在线测验和讨论, 任务堆积让学生疲于应付。其次, 技术本身的“黏性”设计加深了倦怠感。短视频的精准推荐和游戏的即时奖励不断刺激学生的注意力, 使其难以抽身, 但这种短暂满足往往伴随着更强的空虚感。比如, 不少学生表示刷一小时短视频后感到“头脑空空”, 却仍忍不住继续滑动。此外, 虚拟与现实生活的脱节也加剧了问题。学生在网络世界投入大量精力, 却在现实中缺乏成就感, 这种落差让他们对技术产生复杂的心理依赖与排斥。

在校园生活中，数字倦怠的表现随处可见。课堂上，学生可能因熬夜玩手机而精神萎靡，甚至课间仍盯着屏幕试图“恢复元气”；宿舍里，他们各自沉浸在手机世界，彼此交流日益减少；在学习中，他们常因社交媒体分心而拖延任务，最终在截止日期前突击完成。这些现象显示，数字倦怠不仅是个人困扰，更是技术环境与生活方式交互作用下的普遍问题。对于思想政治教育而言，学生的专注力和参与度因此下降，教育内容难以真正触及内心。

2 网络情绪的特征与影响

与数字倦怠紧密相连的是网络情绪，这一现象在数智化时代的高校学生中尤为突出。网络情绪是指学生在虚拟空间中受群体情感影响而产生的强烈情绪起伏，其特点包括即时性、传染性和极端化。作为“网络原住民”，大学生的情感状态深受社交媒体动态的牵引。例如，一条关于“考研失败”的热搜可能迅速引发集体焦虑，而一段幽默视频又能瞬间点燃全网欢乐。

网络情绪的特性与学生的现实环境密切相关。首先，其即时性源于技术的快速传播。微博热搜、B 站弹幕等平台的实时更新，让学生的情绪随时被外部事件点燃。例如，2023 年某高校因宿舍停电引发学生在线“集体吐槽”，短时间内转发量激增，情绪从不满转向调侃。其次，网络情绪具有很强的传染性。在微信群或 QQ 空间中，学生易受同伴言论影响。例如，一人抱怨“期末太难”，很快带动整个群聊陷入低落氛围。此外，网络情绪常呈现极端化倾向。在匿名平台如“树洞”中，学生可能因琐事发表类似“生活太累”的激烈言论，并迅速引发共鸣，放大负面情感。

网络情绪对学生的影响有利有弊。一方面，它提供了情绪宣泄的出口，例如通过发布“emo 文案”或参与吐槽来缓解压力。但另一方面，过度沉浸其中也带来隐患。学生可能被群体情绪裹挟，丧失独立判断能力。例如，网络上“读书无用论”的流行可能动摇他们对学业的信心，甚至影响对未来的期望。对于思想政治教育而言，网络情绪的波动性增加了引导难度。学生可能因网络热点分心，教育者也难以迅速扭转其情绪化认知。

3 思想政治教育的挑战与路径再造

数字倦怠与网络情绪的叠加，使高校思想政治教育面临多重难题。首先，学生注意力碎片化削弱了教育效果。习惯快速信息的他们对传统长篇讲授缺乏耐心，甚至在思政课上“走神”。其次，网络情绪的传染性让教育内容难以深入。例如，一场关于“爱国主义”的讨论可能因网络负面舆论而偏离轨道。此外，技术依赖让学生对现实问题反应迟钝，他们更关注虚拟热点，而对社会责任的认同感逐渐减弱。这些问题反映了传统教育与学生新特点之间的脱节。

为应对这些挑战，思想政治教育需从理念、方式和实践三个层面进行革新。首先，在理念上，应融入数字素养培养。数字倦怠和网络情绪源于学生对技术的被动接受，因此应引导他们主动管理技术。例如，在课程中加入“屏幕时间管理”“网络情绪识别”等内容，帮助学生从技术依赖者转为掌控者，并将此与责任感结合，提升教育的现实意义。

其次，在方式上，可探索“数智+思政”的结合模式。既然学生离不开数字环境，教育应顺势融入其中。高校可开发专属思政应用，通过短视频、互动游戏传递价值理念。例如，推出“红色故事闯关”游戏，让学生在娱乐中了解历史；或设置“情绪记录”功能，结合 AI 分析提供个性建议。此外，可通过社交媒体发起线上活动，如“正能量接力”，鼓励学生分享积极内容，削弱网络情绪的消极影响。这种方式既迎合学生兴趣，又增强教育互动性。

最后，在实践上，应通过跨界合作激发现实参与感。破解数字倦怠与网络情绪，需将学生从虚拟世界拉回现实。高校可与企业、社区合作，推出“数智实践”项目。例如，与科技公司联合举办“AI 公益设计”活动，让学生用技术解决实际问题；或与社区开展“数字断连”体验营，通过户外活动重建现实联系。这些实践既能缓解倦怠，也通过集体行动增强学生的社会归属感与使命感。

4 结论

在数智化浪潮中，高校思想政治教育正面临转型机遇与挑战并存的局面。数字倦怠与网络情绪作为大学生的显著特征，既是技术发展的伴生物，也是教育革新的推动力。前者源于信息过载和技术依赖，使学生在疲惫中失去动力；后者因即时性与传染性，让学生在虚拟波动中迷失方向。这些问题削弱了思政教育的渗透力，难以满足学生的现实需求。

然而，挑战中也孕育着机遇。通过融入数字素养教育，构建“数智+思政”模式，以及通过实践拉近学生与现实的距离，高校能够重塑思想政治教育的活力。教育者需紧扣学生的数字化特征，以技术为媒介、以实践为抓手，引导他们在数智化时代实现个人成长与社会价值的统一。只有这样，思想政治教育才能在新时代焕发新生机，为培养兼具技术能力与家国情怀的新一代青年提供坚实支撑。

参考文献

- [1] [美] 雪莉·特克尔. 群体性孤独 [M]. 周逵, 刘菁荆, 译. 杭州: 浙江人民出版社, 2014: 序言.
- [2] BOTTARO R, GRIFFITHS D M, FARACI P. Meta-analysis of Reliability and Validity of the Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS) [J]. International Journal of Mental Health and Addiction, 2025, (prepublish): 1-28.
- [3] 王文乐, 陈建斌, 任鹤平, 等. 社交媒体使用中信息超载对大学毕业班学生心理健康的影响分析 [J]. 中国健康教育, 2025, 41 (01): 23-28+33.
- [4] 鄂明尧, 任婧, 任菲菲. 网络情绪支持在大学生心理健康问题预防中的作用与对策 [J]. 山西青年, 2024, (16): 118-120.