

《网络文化环境下大学生人际交往的研究与实践》 的成果总结报告

承德护理职业学院 周丽欣

一、成果产生的背景与意义

随着大数据时代的到来,网络文化凭借其虚拟性、平等性、开放性、高效性等特点迅速占据了人们生活的各个角落,尤其是对人际交往产生了重大影响。网络成为当代大学生学习和生活的重要载体和工具,网络文化潜移默化地影响并改变着大学生的人际交往能力。

作为一线教师在教学过程中发现:学生部分沉迷于网络,一方面长时间上网,造成大学生睡眠不足,精力不够,上课犯困;另一方面课堂上仍然使用手机等电子设备,上课不集中听讲,严重影响教学效果的提高。导致大学生学习惰性滋生,书写能力下降,身体健康状况不佳,人际交往能力下降,人际关系淡漠,人文素养薄弱。

按照国务院印发的《国家职业教育改革实施方案》(职教20条)要求,坚持立德树人。基于以上背景,结合国内外专家研究,研究网络文化下大学生人际交往是十分必要的。

该成果通过一线教师几年的探索,在不断积累经验的基础上,深入了解网络文化环境中大学生人际交往中存在的制约因素,组建了分专业的老中青相结合、以高级职称为核心的团队,对于网络文化环境下大学生人际交往从理论、方法和应用上进行了多方面的探讨和实践,对于丰富网络文化下大学生人际交往既有理论意义又有实践意义。

二、实践成果

(一)解决的主要问题:

着重通过网络文化环境对大学生负面影响进行分析研究,如人文素养薄弱,学习惰性滋生,人际关系淡漠,书写能力下降,健康状况不佳等系列问题,结合国内外专家的研究经验,提出了有针对性的解决方案。

(二)解决问题的主要方法:

该研究成果以综合分析法为主,综合采用文献研究法、问卷调查法、数据分析法、访谈法等,通过对大学生网络文化环境下人际交往

中存在的问题进行分析、归纳，找出问题存在的症结所在，从而构建出科学、合理、行之有效的网络文化环境下大学生人际交往能力培养策略。力争实现大学生在网络文化环境下，上网有节制，学习有动力，生活有规律；对于提高其自身素质，正确的与人交往，构建和谐的人际关系，提高其综合能力意义重大。

1. 以提高大学生的人文素养为契机，从而带动大学生交往素质的提高。

①**增加人文知识的储备量。**每个大学生在学好专业课的同时，在业余时间增加文学、历史、哲学、美学等方面的学习，充分掌握人文知识，以提升自身的内在品质，拥有正确的“三观”，在人际交往中更具吸引力，从而具有良好的人际关系。

②**塑造校园人文环境。**在校园内张贴标语，设立“文化角”；开展丰富多彩的校园文化活动，如社团活动、校园艺术节等，既能张扬个性，又能使沟通能力得到提高；通过举办各种人文学术讨论和讲座等形式，构建富有活力的文化环境，潜移默化中提升大学生的人文素养。

③**提高大学生自身道德素养。**作为大学生，应该高度重视自身人文素养，自我认知清楚，有目的有计划地完善自己，在学好专业知识和技能的同时，要多阅读课外书籍并制定阅读目标，不断增加人文知识储备，提高自身行为道德素养，将自己充实强大起来。

总之，提高大学生人文素养，不仅有利于大学生自身交往能力的提高，有利于养成健康向上的审美情趣，也有益于交往能力、协调能力、沟通能力的同步发展，交往素质整体提高。所以在网络文化环境下，提高大学生人文素养至关重要。

2. 营造清朗的网络空间，引导大学生科学合理地利用网络文化。

加强互联网内容建设，建立网络综合治理体系，营造风朗气清的网络空间。网络文化资源可谓取之不尽用之不竭，学校应该有意识地去引导大学生端正上网态度，寻找各种有利的网络资料，满足自己学习与研究的需要，合理地利用网络文化。

①**安装手机插袋。**高校探索实行自制或买手机插袋，按学生人数进行编号，上课前让学生把手机放入自己插袋编号中，以防止上课玩手机，从而倒逼大学生提高听课效率。

②**限制上网时间**。长时间上网会导致大学生睡眠不足，从而使学习效率降低。通过限制校园网使用时间、限制网速以及合理断电等方式，使学生在课堂上的精力更加充沛，增加其学习效率和效果。

③**加大监管力度**。调查显示，42.4%的学生认为个人信息安全、隐私安全缺乏保障。近年来，校园贷，电信诈骗事件频发。因此，学校要培养大学生自我教育，自我调整，自我管理，自我监督的能力。安装防火墙，教师要向学生推荐、引导浏览有利于学生学习的健康网站，让学生安全上网，绿色上网。同时引导大学生做好网络文化的宣传员，进一步促进正确的、高层次的网络文化的形成。

④**提升教学水平**。31.7%的学生反映上课使用社交网络的原因是“老师讲课无聊不想听”，这就为教师群体提出了更高层次的要求。《师说》中提到“师者，所以传道授业解惑也。”在这一过程中，要认真备课，备好课，提高教学的趣味性，擅长引导性教学，启发学生进行深入思考。并注重与学生间的交流互动，教学相长，吸引更多学生回归课堂，回归学习的本质。

通过实施上述措施，让大学生明了网络真实价值所在，培养学生获取信息的能力，在资源共享中获得自我教育。这一培养策略，使得大学生在利用网络时，沿着健康之路前行，避免受到不良影响。

3. 从多角度提高大学生人际交往能力,为和谐大学生人际关系铺路架桥。

构建和谐社会的重要组成部分之一就是和谐的人际关系，大学生交往能力是构建和谐大学生人际关系的基础。作为当代大学生，具有良好的人际关系，在学校可以与老师、同学融洽相处，在将来的工作中也会左右逢源如鱼得水。要提高大学生交往能力，需做到以下几点：

①**学校开设人际沟通课**。增设网络人际交往内容，模拟现实生活中可能出现的交往困境，让大学生掌握一定的理论交往知识，引导学生正确处理现实人际交往与网络人际交往的关系，克服现实生活中对于人际交往的畏难情绪。使其明了网络人际交往不同于现实中的人际交往，它是虚拟的，它是对现实人际交往的一种补充，但不能替代现实生活中的人际关系。因此，学校应注重培养大学生现实人际交往，提高大学生的人际交往能力。

②**开展丰富多彩的校园文化活动**。建设符合时代特色的校园文化，

是当代大学生身心健康发展必不可少的重要内容，它对大学生情操的陶冶、思想境界的提升、情感的升华产生积极的作用。如成立文学社、艺术团等社团组织，定期举办相关活动如文艺晚会、书评影评活动、书法比赛、网页设计、动画设计、大学生创业大赛、演讲赛、辩论赛等校园文化活动。可以让大学生通过各类活动相互交流和学习，增强团队协作意识，提高人际交往能力。此外，还可以组织学生积极参加社会实践活动，在实践中学会接纳别人，理解别人，赞美别人，宽容别人，以诚待人，培养他们接触社会、了解社会的兴趣，从而提高自己的人际交往能力和协调能力。

③加强阅读和学习，认知情商的重要性。在一个人成功的因素中，智商只占 20%，情商占 80%。智商是人文知识的获得，情商则是人际交往的主要影响因素，情商高则沟通能力强，更利于拥有良好的人际关系，和谐的人际关系是构建社会主义和谐社会的重要方面。所以当今时代，人们更加关注情商，面试的现场也倾向于情商水平的测试。习近平总书记在 2013 年 5 月 14 日天津调研时对就业大学生说在实际工作中情商很重要。所以在学习生活中，积极训练自己的沟通能力，学习国内外成功人士人际交往的范例，重视情商发展，以便更好地适应这个变化太快的网络时代。

4. 加强对大学生书写能力的培养，为大学生的书面沟通、交流提供能力基础。

众所周知，书法艺术是传统文化的瑰宝。大学生是接受高等教育的专门人才，是先进文化的代表，同时也理应是优秀文化的弘扬者。大学生汉字书写的水平直接体现当前我国国民汉字的书写状况。可以说，汉字书写能力是大学生人文素养的重要组成部分，如果不注意书写能力的提高，中华民族文化赖以传承的文字将受到冲击。要提高大学生的书写能力，做到以下几点：

①提高大学生对书写能力的重视程度。良好的书写习惯、娴熟的书写技能以及起码的书法艺术欣赏能力，是现代中国人应有的基本文化素养。作为当代大学生，一笔好字会为自己考试赢分，对将来生活和工作积累一笔宝贵财富。不仅要在思想上充分重视汉字的书写，更要自觉地付诸于行动。以本研究为例，对承德护理职业学院的大学生来说，书写能力的下降会对其工作之后书写病例等工作有非常不良的

影响，而对河北民族师范学院的大学生来说，书写能力的下降不利于其毕业之后开展教学工作。

②加大在校大学生书写能力的实践量。要把字写好是一个长期工程，不是短时间可以完成的。现在大学生课余时间充裕，作业量相对较少，而且有好多是电子打印的，手写纸质作业偏少，在完成作业时，不能只重视内容而忽视书写的规范性。可以探寻以班级为单位，每天利用晚自习时间认真练习，持之以恒。

③激发大学生对书写能力的兴趣。举行写字比赛是提高书写能力的一种行之有效的方法。如学校举办书法讲座、书法展览、书法比赛、钢笔字竞赛、作业展览等多种形式的书法活动；通过欣赏名人书法作品来提高自己的审美情趣，找出自己的不足，从而改进。业余时间可以开设书法课（选修）、写字课。通过书法活动，创设注重书写能力的校园氛围，为提高大学生的书写能力提供强大的外部良好环境。

5. 加强体育锻炼，增强自身素质，为大学生提高交往能力提供身体保障。

习近平总书记强调，发展体育运动，增强人民体质，是我国体育工作的根本方针和任务。拥有强健的体魄是当代大学生必备的素质之一。清华大学就一直有“为祖国健康工作五十年”的优秀体育传统。加强体育锻炼，可以增强自身素质。需要做到以下几点：

①学校高度重视。学校营造良好的体育文化氛围，加大宣传力度（开设体育与健康专题讲座、体育与健康知识竞赛），让更多学生意识到体育锻炼可以缓解身体不适，塑造积极阳光的生活状态，引导更多学生放下手机，回归现实生活。与此同时，加大对于体育内容的考核力度，提供更多运动条件与场地，建造体育设施等。

②增强大学生主动锻炼意识。有了深厚的体育文化氛围和良好的设施，还需要学生主动参与，单凭体育课难以达到锻炼目的。从主体意识上改变自己，由课间玩手机到主动参加室内外运动，养成良好的运动习惯。

③积极开展课外体育活动。组织学生，充分利用业余时间，进行课外体育活动。在传统项目篮球足球乒乓球的基础上增加体育运动的种类，通过早操，体育比赛，学生社团等活动丰富学生课外生活，让学生参与运动，从而使身心受益。

（三）成果的实践检验

第一完成单位的成果实践检验

1. 实践检验时间：2018.7——2021.1

2. 实践检验单位：承德护理职业学院

3. 实践检验效果：

按照国务院印发的《国家职业教育改革实施方案》（职教20条）要求，坚持立德树人，将社会主义核心价值观融入德育教育，将课程思政有机地融入课堂教学之中。高职院校面对的新形式、新问题，经过近两年半的实践检验，不断修正原有理论和方法，育人效果显著。

（1）学生成长效果明显

①**人文素养不断提升**：通过增加人文知识的储备量、塑造校园人文环境、提高大学生自身道德素养，使得学生人文素养不断提升。

②**健康状况明显改善**：95%的学生有主动锻炼身体的意识，85%的学生积极主动参加体育锻炼，90%的学生积极参加学校组织的课外体育活动。

③**书写能力有了一定的进步**：学生利用课余时间积极主动练习书法、欣赏名人佳作，积极参加书法讲座和大赛。

④**人际交往能力不断提高**：学生积极主动学习人际沟通课，课外阅读大量与人际沟通相关的书籍，积极参加校内外组织的各项活动等，从多角度提高大学生人际交往能力。

⑤**健康上网意识增强**：自律意识和法律意识增强，减少上网时间，科学合理地利用网络文化，身心素质不断提升，异常心理学生得到有效矫治。

（2）学生反馈评价认可度高

在实际学习、生活和工作中交往能力较强，与同学、家人、朋友等和谐相处，护患关系和谐融洽。

（3）领导、督导、辅导员评价好

①**领导评价**：成果有助于形成良好的校风学风，带动了相关学生管理制度建设，提高了德育工作的针对性和实效性。

②**教学督导专家反馈**：学生自律性明显增强，学习状态积极向上，精神状态良好。

③**辅导员反馈**：学生素质明显提高，学习积极主动，上网有节制

同，沟通能力有了进一步的提高。

④用人单位评价：通过与医院和其他用人单位沟通，认为我院毕业生综合素质比较强、工作责任心很强，都能胜任或大部分胜任，用人单位评价满意度高。

学校良好的育人环境，得到家长和社会的一致好评，生源质量不断提高。

第二完成单位的成果实践检验

1. 实践检验时间：2018.7——2021.1

2. 实践检验单位：河北民族师范学院

3. 实践检验效果：

承德护理职业学院周丽欣老师的《网络文化环境下大学生人际交往的研究与实践》调研成果，在我校文学与传媒学院的汉语言文学专业、播音与主持艺术、新闻学、秘书学、网络与新媒体等五个专业近1500名学生中，从2018年7月至今，进行了为期近两年半时间的实践验证。

经过成果验证的学生，对网络使用有了进一步的认识，过去经常很晚才睡觉，网游到深夜，视力下降，颈椎疼痛，不吃早饭，上课无精打采，人际关系淡漠；现在大部分在10点至11点就入睡了，上网有度，作息时间规律了，不光课上认真听讲，还积极参加体育锻炼，精神状态也好了，学习兴趣更浓了。课余时间去图书馆看书学习，丰富知识，提升自己各方面素养，为将来做好人生规划。重视人际沟通从虚拟的网络回到现实中来，同学关系和谐融洽了。

总之，该成果的实施取得了比较好的效果，具有可推广性。

三、成果的实施价值

该成果源于2017年度河北省社会科学发展研究课题（课题编号：201703040201），于2017年5月立项，2018年7月结题。该成果研究了网络文化环境下大学生人际交往现状及影响因素，从而构建出科学、合理、行之有效的网络文化环境下大学生人际交往能力培养策略（即提高大学生的人文素养，带动交往素质的提高；正确引导大学生科学合理地利用网络文化；提高大学生人际交往能力，和谐大学生人际关系；加强对大学生书写能力的培养；加强体育锻炼，增强自身素质）。在一定程度上扩展了网络文化环境下大学生人际交往能力的研

究领域，充实了网络文化环境下大学生人际交往能力的理论，为网络文化环境下大学生人际交往能力培养策略提供指导，为改善大学生人际关系提供有效地参考依据，具有一定借鉴意义和参考价值。该成果应用于河北民族师范学院、承德石油高等专科学校多个专业及我院护理系全体学生和部分涉外护理系学生课堂上。通过两年半的实施、观察和访谈学生，发现学生由上课玩手机、睡觉到现在认真听讲，由沉迷玩游戏到用网络学习、参加学校各项活动，人际关系和谐了，作息时间规律了，精神状态好了，实施效果比较明显，尤其是在疫情期间，课上的指导，课下作业练习对学生人际交往能力有了很大的提升，受到广大师生的好评。同时为职业院校学生人际交往能力的培养提供理论基础与实践参考，也作为高校等领域学术研究参考的依据，从而产生积极正向的社会效益。

四、成果的扩展与相关的成果

1. 2020. 8. 10 《网络文化环境下大学生人际交往现状分析及培养策略》获第十五届承德市社会科学优秀成果研究报告二等奖

发表论文：

1. 《多方合力筑牢疫情期间大学生心理健康防线》—光明网
2020. 8. 12

2. 《高职院校大学生人际交往能力的培养策略》—文理导航(下)
2017. 10

3. 《网络文化环境下大学生人际交往现状分析》—农村经济与科技
2018. 5

4. 《网络文化环境下大学生人际交往培养策略》—延边教育学院学报
2018. 6

5. 《浅析手机上网对当代大学生的影响及对策》—计算机产品与流通
2018. 11

6. 《讲究倾听艺术，完善教学过程》—文理导航(下) 2017. 10

7. 《基于“互联网+”背景下高校辅导员思政教育工作创新策略》—现代职业教育
2019. 5

8. 《基于协同理论视域下高校思政教育效果的提升策略探究》—
—高考 2019. 3

9. 《高职生思政教育中的心理关怀研究》———高考 2019. 5

参研课题：

1. 周丽欣参研承德市教育局《智能手机的使用对大学生人际交往的影响》(CD ZY1972) 已于 2020.12 结项

2. 周丽欣参研 2010 河北省教育厅课题《突发公共卫生事件背景下医学类院校学生心理现状调查及对策研究》(SZ201054), 在研。

典型案例：见纸质材料

五、成果的创新点

1. **人际交往能力提高：**该成果的应用，使得许多沟通能力差的、不会与人交往学生学会了如何与人和谐相处，克服现实生活中对于人际交往的畏难情绪。

2. **突出育人特点：**符合党和国家教育方针，坚持立德树人，将课程思政有机地融入课堂教学之中。反映高等教育教学规律，突出教书育人，对提高教学水平和教育质量产生明显效果。

3. **研究成果应用广泛：**该成果应用在承德市的承德护理职业学院、承德石油高等专科学校、河北民族师范学院三所不同层次的院校。在学生的选取上，既有大一学生，又有大二、大三、大四学生，使得不同层次的大学生的交往能力有了一定的提高，社会影响不断扩大。

六、成果团队

作者	姓名	性别	职务	工作单位
第一作者	周丽欣	女	副教授	承德护理职业学院
其他 合作者	律海燕	女	副教授	承德护理职业学院
	马骥	女	教师	河北民族师范学院
	乔丹	女	高校讲师	承德护理职业学院
	王艺霏	女	教师	承德石油高等专科学校
	赵静	女	高校讲师	承德护理职业学院

参与研究的各位成员，都是教学一线的教师，她们教学水平高，有着丰富的研究经验，能够如期保质保量的完成研究任务。

该成果的实施，虽然只有两年半的时间，但这是实践、反思、收获的两年半。参与科研的教师科研水平都有了一定的提高，大学生人际交往能力也有了很大的提升。

2021. 1. 15