

“自我异化”视角下的青年网络沉迷与网络育人路径反思

■ 饶月

一、引言
近年来,国家高度重视青年数字素养培育与网络空间治理,《“十四五”国家信息化规划》等政策文件相继出台,明确提出要加强青少年网络保护与构建清朗网络空间,将网络育人纳入青年全面发展与国家治理体系现代化的战略布局。政策导向凸显了青年网络行为规范与价值引领的紧迫性,也为破解青年网络沉迷、防范数字时代自我异化风险提供了根本遵循,推动网络育人从问题治理向价值塑造的深度转型。数字技术的全景式渗透推动人类社会进入“网络生存”新阶段,青年作为数字原住民,其学习、社交、娱乐等核心生活场景已深度迁移至网络空间。网络在为青年提供便捷信息获取、多元社交连接的同时,也催生了网络沉迷、算法依赖等突出问题。当前学界对青年网络沉迷的研究多集中于心理学干预、技术防控等层面,侧重分析沉迷的行为表现与个体影响,而对其背后的深层异化本质挖掘不足。本研究突破传统成瘾研究的单一维度,并提出价值引领、技术赋能、实践赋能三位一体的网络育人路径,对于青年摆脱异化困境,实现自我价值与全面发展具有重要指导意义。

二、自我异化理论的内涵与时代阐述
自我异化理论源于德国古典哲学,经马克思批判性重构后成为剖析社会关系与人的生存状态的核心理论工具。在数字技术全面渗透社会肌理的今天,这一理论的解释边界持续拓展,其内涵在回应技术社会新问题的过程中不断丰富,为解读青年网络沉迷背后的深层困境提供了坚实的学理支撑。马克思主义异化理论在《1844年经济学哲学手稿》中完成系统阐释,其核心围绕劳动异化与人的本质异化展开,构建起批判资本主义生产关系的理论基石。随着理

论的发展,马克思在《德意志意识形态》等后续著作中进一步将异化理论从人本主义视角转向科学历史唯物主义视角。人的本质异化也随之被置于具体的社会生产关系中考察,揭示出异化本质上是私有制下社会关系扭曲的产物,其核心矛盾在于人的主体性被外在的社会力量与物质规则所消解,这为后续分析不同时代背景下的异化新形态奠定了理论内核。

数字技术的全景式渗透打破了传统异化的发生场域,催生了以技术规训为核心的自我异化新形态,其核心逻辑在于人类主体性向技术架构与平台资本的逐步让渡。随着智能终端、物联网、大数据和人工智能的深度融合,技术不再仅是外在的工具,而是日益演变为一种塑造认知、行为甚至欲望的基础性环境。与工业时代劳动异化现象主要集中于生产领域不同,数字时代的异化机制已渗透至青年群体的学习、社交、娱乐等全生活场域。算法作为核心技术载体,正演变为新型规训力量,它不仅预测并引导用户行为,更通过持续优化实现对情感、注意力及价值判断的深层次隐性支配,最终构筑起一种数字化的全方位监控系统。马尔库塞曾警示的“技术拜物教”在数字时代愈发凸显,人们对技术的依赖与崇拜掩盖了其背后的权力结构与资本逻辑,技术合理性逐渐转化为对人的无形控制,使个体丧失批判意识与自主选择能力。在算法的持续浸润下,青年群体逐渐习惯于被定义、被分类、被推荐,其生活方式和思维模式也趋于标准化和程式化,异化不再只是外在的压迫,更成为一种

内在的、自愿的,甚至无意识的自我调控过程。

网络空间的虚拟性与技术特性,使自我异化呈现出显性与隐性交织的双重维度,二者相互强化,共同加剧了自我异化的深度与广度。显性维度体现为可量化的技术依附,数字技术为自我客观化提供了完整的技术路径,使个体行为与存在状态被拆解为一系列数据指标。青年的网络沉迷在这一层面表现为在线时长、点赞量、互动频次等数据对自我价值的定义。这种量化异化使得自我认知陷入数据陷阱,个体主动迎合平台的数据规则,通过持续在线、高频互动等方式维持数据表现,形成对技术量化体系的刚性依赖。隐性维度表现为对算法与平台规则的无意识遵从,这种异化渗透于日常生活的细微之处,难以被个体察觉。算法构建的“信息茧房”与“过滤气泡”是这种隐性异化的核心载体,平台通过分析用户行为轨迹推送同质化内容,逐步固化青年的思维模式与认知框架,最终丧失独立的价值判断能力与自主选择能力。

三、青年网络沉迷的异化表征与生成机制
首先,青年网络沉迷的异化表征呈现为娱乐化自我、算法驯化式自我和虚拟投射式自我三种形态,均以主体性消解为核心。娱乐化自我表现为以“快感原则”替代现实意义追求,数字技术通过短视频、手游等形式提供即时、低成本的快乐满足,不断占据青年的时间和注意力,使其逐渐丧失深度思考能力和现实生活中的创造性。算法驯化式自我体现在算法茧房对个体价值判断的塑造,平台通过用户画像持续推送同

质化内容,强化信息偏食,导致青年认知视野收缩,批判思维弱化,并形成对算法推荐的心理依赖。虚拟投射式自我则呈现为通过虚拟身份进行的自我重构,网络空间的匿名性使青年能够自由投射理想化形象或未被满足的愿望,长期沉浸导致虚拟认同增强,甚至取代现实人格,加剧自我同一性的混乱与现实社交能力的退化。

其次,青年网络沉迷是技术逻辑、现实根源与环境诱因三重因素相互作用、协同驱动的结果。数字技术的内在逻辑是异化生成的核心客观因素,其中算法的即时反馈机制与虚拟快感生产能力,构成了吸引青年沉迷的技术基础。青年在现实生活中的需求缺失,是异化生成的内在核心动力。青年处于人生发展的关键阶段,面临学业压力、就业竞争、人际关系等多重现实挑战,其自我认同、情感归属、价值实现等核心需求在现实中难以得到充分满足,而虚拟空间的代偿性满足则加剧了这种异化。网络育人体系存在的结构性矛盾,是异化生成与扩散的重要外部诱因,其核心问题表现为“重技术轻人文”“重监管轻引导”的失衡倾向。这种技术至上的治理逻辑,本质上是持青年视为被动的管控对象,而非主动的发展主体,无法从根本上唤醒青年的自我觉醒意识。

四、破解异化困境的网络育人路径重构
首先,价值引领是破解数字时代异化困境的根本路径,旨在重塑青年在数字空间的主体性地位,引导其确立正确数字价值观,摆脱虚拟快感与算法操控,实现这一目标需多路径协同:

网络空间特征下铸牢青少年中华民族共同体意识

■ 吴梅霞

党的二十大报告指出,以铸牢中华民族共同体意识为主线,加强和改进党的民族工作。2021年中央民族工作会议指出,充分利用网络新媒体、新技术、新业态传播民族团结进步正能量,使互联网成为铸牢中华民族共同体意识的最大量量。步入新时代以来,随着我国“科教兴国”战略的深入实施与科技进步的日新月异,网络已全面渗透至青少年教育领域,并逐渐成为青少年获取信息资源的关键途径,利用网络空间更好铸牢青少年中华民族共同体意识。

一、利用网络碎片化筑牢青少年民族精神根基

在信息技术不断进步、经济全球化加速推进以及文化日益多元化的宏观时代背景下,信息碎片化传播应运而生,成为时代发展的一个必然趋向。针对其对青少年铸牢中华民族共同体意识所产生的影响来看,信息碎片化传播既为这一过程带来了前所未有的机遇,同时也伴随着诸多挑战。因此,为了有效应对信息碎片化传播所带来的种种挑战,我们需要提出一系列具有针对性的优化策略。

(一)利用网络碎片化创新宣传教育方式
利用网络信息的碎片化从以下三个途径创新宣传教育方式。首先通过发短而精的教育内容,减少青少年使用互联网的时间,提高青少年获取有效知识的效率。针对网络碎片化阅读的特点,制作简短、精练的教育视频、图文资料等,便于青少年在短时间内获取有效信息。同时要实施个性化教育策略,学校及教育者应根据青少年的兴趣、需求和认知水平,定制个性化的学习计划和内容推荐,增强教育的针对性和实

效性。最后要强化线上线下融合,结合线上碎片化学习和线下系统教育,引导青少年将线上获取的知识和线下实践活动相结合,实现知识的深化和拓展。

(二)利用网络碎片化发挥榜样引领作用

在媒介信息高度碎片化的当代语境下,信息冗余与价值多元并存,需要构建一套科学严谨的筛选机制,甄别并整合符合社会主义核心价值观内核且具备正向激励效能的榜样教育资源。为适配青少年碎片化的媒介接触与学习习性,资源的呈现形式需实现多元化,综合利用短视频、图文信息流及播客等新兴媒介形式进行高效传播。与此同时,需强化学校教育及家庭教育的协同联动机制。通过深化家校沟通与合作,共同形成对青少年网络媒介使用行为的关注与引导合力,辅助其建立对网络资源的批判性选择与理性应用能力。此双重路径的核心目标在于赋能青少年在面对海量、零散的网络信息流时,能够运用批判性思维工具进行独立分析与价值评估,从而主动筛选、整合有效信息,最终实现依托碎片化网络资源进行持续的自我完善与认知进阶。

二、破网络圈层壁垒夯实青少年共同体意识

探究网络“圈层化”现象对青少年强化中华民族共同体意识的影响,其核心目的在于:在深入剖析网络“圈层化”现象的基本特征、影响机制及实际状况之后,应采取科学合理且有针对性的策略,以期最大化地发挥并利用网络“圈层化”的正向效能,助力青少年强化中华民族共同体意识,将潜在的消极阻碍因素转化为积极的引导力量。

(一)融入网络圈层,建立共识话语

在铸牢中华民族共同体意识过程中,最基本且至关重要的关系是教育主体之间的关系,而该关系的有效建立,在确保信息流通渠道的顺畅性成为先决条件的同时,网络“圈层化”现象对中华民族共同体认同教育的施教主体与受众对象在人际交往构筑及核心价值认同层面所带来的挑战不容忽视。针对此背景,为有效推进青少年中华民族共同体认同教育的优化进程,教育者需积极融入青少年主导的网络社群之中,在此基础上,促进青少年在网络“圈层化”背景下对主流价值的深刻认同与内化,从而坚实确立教育工作的核心引领地位,赢得中华民族共同体意识教育的话语主导权。

(二)规范圈层管理,净化网络环境

党的二十大报告明确提出,要加强全媒体传播体系建设,塑造主流舆论新格局,健全网络综合治理体系,推动形成良好的网络生态。在互联网网络环境中,青少年网络社群与网络空间之间形成了一种双向影响的动态关系。因此,针对网络“圈层化”对青少年中华民族共同体认同构成的挑战,必须坚持内外联动的综合治理策略,及时甄别并有效排除所有危及安全与稳定的要素,从内部向外逐步营造一个清明健康的网络圈层生态环境。

三、结语

互联网技术的快速演进,引领新时期的民族工作迈入新纪元,显著加速了包含多边缘、民主化及高透明度特征的全球互联网治理体系的形成,让网络空间成为培育青少年中华民族共同体意识的重要场域。
(作者单位:桂林理工大学马克思主义学院)

“三维四境五步”高质量党建引领新生适应性教育的实践探索

■ 张晓慧

石家庄铁路职业技术学院轨道交通系立足“双高计划”建设与轨道交通产业特色,以基层学生党支部为核心,创新“三维四境五步”育人体系。该体系聚焦新生从高中到大学的角色转型,通过组织、课堂、实践三维协同发力,依托全场景育人阵地与闭环式推进机制,破解新生学业适应、人际融入、职业认知等核心难题,实现党建工作与人才培养同频共振。

一、三维协同,夯实育人核心支撑
组织育人强根基。依托党小组,建立“支部书记—学生党员—新生班委—三级联系机制,及时解决新生思想困惑与生活难题。

课堂育人融思政。在专业课程中融入铁路人特有的课程思政,通过党员示范课、实践课等行业责任与家国情怀。

实践育人提能力。结合轨道交通专业实训需求,组织新生参与模拟驾驶、智能运维等实践项目,依托校企实训基地开展实践活动。

二、四境覆盖,拓展全场景育人阵地
党建进课堂。开展“轨道交通先锋”主题班会,党员教师带头讲解,助力新生适应大学教学模式,筑牢学风建设基础。

党建进公寓。设立“党员示范寝”,推行学生党员轮值查寝制度,通过示范、督促,促进新生人际交往与习惯养成。

党建进活动。举办红色文化节、轨道交通技能

展演等活动,丰富第二课堂。
党建进实训:在实训中心设立“党员责任区”,将安全、规范的职业素养融入实训全过程,培养新生产业适应能力。

三、五步推进,完善闭环育人机制
立标准:制定新生学业达标、行为规范等量化标准,明确轨道交通专业人才培养要求。

树导向:在新生群体选树中的“学风标兵”“志愿之星”等典型,发挥示范引领作用。

强队伍:选拔政治素养高、专业基础扎实的高年级学生党员,引导新生进行“自我管理、自我服务、自我教育”的自治活动。

抓示范:通过新生党员示范、优秀学长分享会等载体,形成“学先进、争先进”的良好风气。

重督导:建立“日常检查+月度评估+学期总结”督导机制,动态调整育人策略,保障适应性教育实效。

轨道交通系通过“三维四境五步”体系实践,实现新生适应性教育精准化、全覆盖。近三年,新生学业通过率明显提升,职业认同清晰度逐步提高,该模式既发挥了党组织战斗堡垒作用,又契合轨道交通产业人才培养需求,为高职院校党建引领新生教育提供了可复制的实践样板。

基金项目:“三维四境五步”高质量党建引领新生适应性教育的实践探索”(项目编号:GXDJ2025B478)成果。
(作者单位:石家庄铁路职业技术学院)

浅谈文言文教学中批判性思维的培养路径——以部编版高中语文教材为例

■ 陈大勇

日常教学中,我们常面临这样的尴尬:学生学完《谏太宗十思疏》,能熟练翻译,但当被问及“魏征的劝谏在今天还有哪些局限”时,却陷入沉默;学完《六国论》,学生能背诵“弊在赂秦”,却很少追问“苏洵的论证是否存在以偏概全”。

问题的症结在于,文言文被我们“供奉”得太久了。在应试和传统文化教育的双重作用下,经典篇目往往被赋予不容置疑的权威地位,学生习惯于接受、记忆、复述,批判性思维处于休眠状态。然而,新课标明确将“思维的深刻性、批判性”列为核心素养的重要内容。文言文教学不应成为高阶思维的“禁区”,恰恰相反,那些历经时间淘洗的经典文本,正是训练批判性思维的绝佳载体。

一、批判性思维在文言文教学中的内涵与价值
批判性思维不是“抬杠”,而是“对相信什么和做什么的理性判断过程”,包括识别论证、分析逻辑、评估证据、考查隐含假设、形成独立判断等能力。

在高中文言文教学中,批判性思维具体体现为:质疑文本预设(如《师说》“道之不传也久矣”是否成立)、辨析论证逻辑(如《劝学》的比喻论证是否恰当)、进行多元解读(比较不同作者对同一事件的不同评价)、迁移评判(将古代思想置于当代语境下审视)。

培养这些能力,不是要消解经典,而是让学生真正“进入”经典——只有经过理性审视的接受,才是真正的认同。

二、当前文言文教学中批判性思维培养的现状与问题
笔者观察发现,普遍存在以下问题:翻译主导,思维让位于记忆——课堂约70%的时间用于字词解释和逐句翻译;答案唯一,质疑被视为“钻牛角尖”——教师常以“作者就是这样写的”“压制不同理解;脱离语境,古今割裂——学生觉得文言文“与我无关”。

这些问题并非不可克服。关键在于教师需要从“教材”转向“用教材教”,将每一篇文言文都视为可对话、可评判的思维训练课堂。
三、培养路径:四个维度的课堂实践
(一)质疑预设:从《师说》看“问题意识”的激发
《师说》常规教学聚焦于“古之学者必有师”等观点的理解与背诵。批判性思维的起点是追问:韩愈所说的“师”究竟指什么?他的论述有无漏洞?课堂操作:在疏通文意后,让学生以“韩愈的辩护律师”和“质疑者”两种身份对文本进行“双向审视”。学生很快发现,韩愈用“巫医乐师百工之人”反衬士大夫,这个类比是否恰当?韩愈强调“圣人无常师”,但孔子所师的某些人未必比孔子高明,是否存在偷换概念?我引导学生回到文本寻找依据,最终形成共识:韩愈的论证存在一定的“策略性夸大”,这是说理文的常见手法,目的是增强说服力。质疑不是否定,而是更深层次的理解。

(二)辨析论证:从《六国论》看“逻辑评估”的训练
《六国论》论证层层递进,是训练逻辑分析能

力的绝佳材料。常规教学止步于梳理论证结构,少有学生追问论证是否无懈可击。

课堂操作:设计“论证评估表”,从核心论点、分论点、论据类型等维度分析。学生发现:苏洵对“不赂者”的分析相对简略,且回避了一些复杂因素(如齐国的不作为)。我补充苏辙《六国论》和李桢《六国论》的不同观点进行对比阅读。学生认识到:苏洵的论述有其深刻的现实针对性——借古讽今,劝诫北宋统治者不要“以地事辽”。理解了这背景,就能理解他为何要突出“赂”的危害。这个认识过程,就是批判性思维的真实生长。

(三)多元解读:从《鸿门宴》看“视角转换”的价值
《鸿门宴》常规教学多聚焦于人物形象分析。但如果只停留于此,学生获得的只是对“历史故事”的接受,而非对“历史书写”的反思。

课堂操作:提出核心问题——司马迁有没有“偏向”刘邦?引导学生关注细节:樊哙闯帐的描写与其生动,而项羽一方的反应寥寥数语。让学生以“项羽的史官”身份重写某个场景。有学生写道:“项王见沛公坐,意甚怜之。范增数举玉玦,王默然不应。”——一个“默然不应”写出了与司马迁笔下不同的心理内涵。再补充《史记》的写作背景:司马迁对“失败者”往往抱有同情。学生看到历史叙述本身也是“有立场”的,从而学会更加审慎地对待一切文本。

(四)迁移评判:从《谏太宗十思疏》看“古今对话”的可能
《谏太宗十思疏》常规教学止于“十思”的内容,学生参与度有限。

课堂操作:设计情境任务——假如你是当代某位领导干部的秘书,需要借鉴本文的劝谏智慧,写一份“新时代十思”建议书。任务驱动学生完成三步:梳理“十思”具体内容;评估哪些内容具有超越时代的价值,哪些带有封建局限;结合当代语境提出新的“十思”条目。学生作品令人惊喜:有人写“见数据则思求真,虑其注水也”;有人写“闻舆情则思察,惧其壅蔽也”。这个过程中,学生既深入理解了文本,又完成了古今对话。

四、教学反思:几个需要注意的问题

一是立足文本基础,课前用翻译自查表扫清字词障碍,课堂聚焦思维训练;二是教师做好示范,通过“示弱”或外显思考过程引导学生完成质疑;三是评价跟进,设计“是否同意观点并说明理由”等开放性题目,展示思维过程。

五、结语

那些穿越千年的经典文本,其生命力恰恰在于它们经得起一代又一代读者的审视、追问和评判。当我们不再把文言文当作“圣物”去供奉,而是把它当作“对手”去对话,学生的思维才能真正被点燃。只要我们去做一篇课文做起,从每一个问题开始,终能看到学生从“背诵者”成长为“思考者”。这或许正是语文教育最深层的价值所在。
(作者单位:重庆巴蜀中学)

社会工作介入青少年“信息茧房”的实践路径与策略研究

■ 黄悦

一、青少年“信息茧房”与社会工作的互动逻辑

“信息茧房”由学者凯斯·桑斯坦提出,指个体在网络环境中因算法推荐、自我选择等因素,长期接触同质化信息而形成的封闭性信息空间。在青少年群体中,“信息茧房”的形成与社会工作的介入需求存在紧密的互动关联,呈现出双向影响、相互作用特征。

首先,青少年的主体需求为社会工作介入提供切入点。青少年并非被动受“信息茧房”束缚,其内心存在探索未知、拓展视野、实现自我成长的需求。部分青少年已意识到信息单一化问题,渴望接触更丰富的知识和多元视角。这种内在需求成为社会工作介入的重要突破口,使专业服务能获得青少年主动配合与积极参与,提升介入效果。

最后,社会工作的专业介入反作用于“信息茧房”的破解。社会工作通过整合家庭、学校、网络平台等多方资源,针对青少年认知特点和需求设计个性化服务,既能帮助青少年提升信息素养和辨别能力,主动打破“信息茧房”,又能推动外部环境优化,减少“信息茧房”形成土壤。同时,青少年在介入过程中的反馈与改变,会促使社会工作不断调整服务策略,形成“需求—介入—反馈—优化”的良性互动循环。

二、青少年“信息茧房”的双重影响

(一)积极影响
一是提升信息获取效率。算法推送的同质化信息能够精准匹配青少年的兴趣点和学习需求,帮助其快速聚焦核心知识,减少无效信息干扰。在特定领域形成知识积累。例如,对科普、艺术感兴趣的青少年可通过算法持续获取相关优质内容,实现个性化学习。二是构建兴趣社群认同。“信息茧房”在一定程度上促成了具有共同兴趣爱好的青少年群体聚集,形成线上社群。青少年在社群中分享观点、交流经验,获得情

感支持与身份认同,有助于其社交需求的满足和自我价值的实现。三是降低信息焦虑感。海量信息时代,青少年容易因信息过载产生焦虑,而“信息茧房”提供的封闭性信息环境可减少认知负担,使其在熟悉的信息圈层中获得安全感。

(二)消极影响

一是认知固化与视野窄化。长期接触同质化信息会使青少年的思维模式趋于单一,难以形成多元视角和批判性思维,对不同观点和异质文化缺乏包容度,进而影响其创新能力和社会适应能力。例如,沉迷于娱乐八卦、游戏攻略的青少年可能忽视时政、科技、人文等重要领域的信息,导致认知结构失衡。二是价值观偏差风险加剧。“信息茧房”可能成为极端观点、片面言论的传播温床。青少年辨别能力不足,长期被单一价值观渗透,容易产生认知偏差,甚至被不良信息误导,弱化对主流价值观的认同,引发行行为失范。

三是社交隔离与现实适应困境。青少年过多沉浸于线上同质化信息圈层,会减少与现实生活的互动,导致现实交往能力退化。线上社群的“回声室效应”会使其难以接受现实中的多元差异,引发社交焦虑,影响人际关系和谐与社会适应。四是心理韧性弱化。封闭的信息环境使青少年缺乏应对不同观点、处理矛盾冲突的机会,心理承受能力逐渐弱化,遇到与自身认知不符的信息时易产生抵触情绪,甚至引发心理问题。

三、社会工作介入青少年“信息茧房”的多元实践策略

(一)聚焦个体赋能,强化青少年主体能力建设

社会工作者应将提升青少年信息素养作为核心任务,构建个性化、系统化的赋能体系。一是开展精准化个案辅导,针对不同年龄段、认知水平的青少年制定专属服务方案,通过一对一沟通、情景模拟等方式,帮助其识别“信息茧房”危害,掌握信息筛选、跨领域信息获取方法。二是打造主题式小组工作,设计“算法认知工坊”“多元信息探索营”等特色小组,通过集体讨论、实操练习、成果展示等形式,引导青少年在互动中学习、在实践中提升,培养批判性思维和多元认知能力。三是推动青少年参与实践活动,组织志愿服务、社会调研、文化交流等线下活动,将网络信息与现实生活相结合,拓宽视野,减少对虚拟网络的依赖。

(二)推动平台协同,优化网络信息生态环境

社会工作应积极推动网络平台履行社会责任,构建健康的网络信息环境。一是加强与网络平台的沟通协商,反馈青少年“信息茧房”的现实困境,推动平台优化算法推荐机制,增加优质、多元内容的推送比例,设置“多元信息推荐”功能,引导青少年接触跨领域、多视角信息。二是协助平台建立青少年保护机制,推动加强内容审核,清理不良信息,设立青少年专属内容板块,推送教育、文化、科技等优质内容,打造安全、健康的网络空间。三是开展平台监督与评估,联合相关部门、专业机构对网络平台的青少年保护工作进行监督评估,推动平台落实社会责任,持续优化服务。
(作者单位:华东交通大学马克思主义学院)