

四川大學

SICHUAN UNIVERSITY



题    目 《社交媒体对大学生心理健康影响与对策》

学    院 软 件 学 院

学生姓名 殷 浩 杨

专    业 软 件 工 程

学    号 2022141461109

2023 年 11 月 12 日

# 社交媒体对大学生心理健康影响与对策

殷浩杨

四川大学 软件学院

**摘要：**社交媒体的使用对大学生的心理健康产生着重要的影响。社交媒体在大学生中的广泛使用与心理健康问题的上升趋势已经引起了广泛的关注。本文旨在深入研究社交媒体对大学生心理健康的不良影响，并提出应对措施。

**关键词：**社交媒体、大学生、心理健康、影响、对策

## 引言：

社交媒体是一种新型的信息传播方式，它已经成为了大学生们日常生活中不可或缺的一部分。然而，随着社交媒体的普及，越来越多的大学生开始出现心理健康问题，如焦虑、抑郁、自尊心问题等。这些问题已经引起了广泛的关注。本文旨在深入研究社交媒体对大学生心理健康的不良影响，并提出应对措施。通过对社交媒体的使用现状、引发的问题以及影响原因进行分析，本文旨在为大学生提供一些有效的心理健康保护措施，同时也为高校提供一些有益的参考。

## 一、社交媒体的广泛使用

社交网络即社交网络服务（social network service），是人们进行网络社交的重要平台。中国互联网络信息中心（CNNIC）发布的第45次《中国互联网络发展

状况统计报告》显示，截至2020年3月，我国即时通信用户规模达8.96亿，占网民整体的99.2%；QQ空间的使用率为47.6%，微信朋友圈的使用率为85.1%，微博的使用率为42.5%。<sup>1</sup>

随着移动互联网和社交网络的深度发展，社交网络呈现出新的特点和形态。一是社交与视频融合。如今，各类音频、短视频、直播等新的社交形式和社交产品层出不穷。基于短视频的“多闪”、基于声音的“吱呀”“音遇”、哔哩哔哩的直播功能等，都大大增强了用户的现实体验感、沉浸感和使用黏性。二是社交与技术融合。5G技术的快速发展和应用，不仅使信息传输速度比4G快10倍至100倍，提高了用户之间的交互效率和互动质量，还大大促进了大数据、算法推荐等技术的全面运用，使“用户画像”更加立体、全面、真实，信息传播更为精准，实现了“一人一格，千人千面”的个性化信息推送效果。三是社交与移动融合。移动社交已成为用户社交的新常态。随着移动互联网、物联网的发展，人、机、物将加快实现互联互通，并促使社交与移动深度融合。<sup>2</sup>

## 二、社交媒体对大学生心理健康的影响

社交媒体对大学生心理健康的影响表现多样。社交媒体一方面提供了学术、职业信息，促进了信息传播和知识共享；另一方面，过度使用社交媒体可能导致沉迷、焦虑、自尊心问题等心理健康问题。社交媒体上的社交比较、网络欺凌等现象也可能对大学生的心理产生负面影响。

### （一）使用现状

社交媒体已经成为了大学生们日常生活中不可或缺的一部分。据统计，目前我国大学生中使用社交媒体的比例已经超过了90%。这种高普及率使得社交媒体对大学生的心理健康产生了重要的影响。

---

<sup>1</sup> 丘文福，《社交网络使用影响青少年心理健康》，N，中国社会科学报，2020.09.17

<sup>2</sup> 丘文福，《社交网络使用影响青少年心理健康》，N，中国社会科学报，2020.09.17

## （二）引发问题

发了一系列潜在的心理健康问题。首先，社交媒体的使用往往伴随着过度沉迷的现象，大学生可能会花费过多时间在浏览社交媒体上，忽视了学业和现实生活中的重要事务。这种沉迷可能导致学业压力的增加，从而引发焦虑和抑郁。

其次，社交媒体上的社交比较现象也对大学生的心理产生了负面影响。在社交媒体上，人们往往展示自己生活的美好和成功，而忽略了困扰和挫折。这种过度理想化的展示容易使大学生感到自己的生活 and 成就与他人相比不足，从而影响到自尊心和自信心。

此外，社交媒体上的网络欺凌问题也不容忽视。在虚拟空间中，大学生可能面临来自同学或陌生人的言语暴力和攻击，这对心理健康造成了潜在的威胁。长时间的网路欺凌可能导致受害者产生自卑感、孤独感，甚至诱发抑郁和社交回避行为。

因此，社交媒体的普及不仅给大学生带来了信息和社交的便利，同时也埋下了一些潜在的心理健康隐患。深入了解这些问题的根源是理解和解决的第一步。

## 三、 社交媒体影响大学生心理健康的原因分析

社交媒体对大学生心理健康的不良影响主要表现在以下几个方面：

### （一）信息过载

社交媒体上的信息泛滥，使得大学生们难以过滤和辨别信息的真实性，可能导致对信息的误解和焦虑。

面对庞大的信息流，大学生需要不断筛选、整理和处理信息，这可能导致认知负担的增加。过多的信息输入可能使大学生感到沉迷于信息检索，无法专注于学业和日常任务。

社交媒体平台的算法推送也是一个潜在的问题。这些算法倾向于向用户展示与其兴趣相关的内容，从而形成信息的“过滤泡泡”，使用户更容易沉浸在同质化的信息中。这可能导致大学生对多样性和现实的认知偏差，影响其对自身和他人的客观评价。

## （二）社交比较

在现实生活中，很多大学生无法对自身的情感进行表达，我们渴望与社会的联系，因而社交媒体成为了大学生单调日常的避风港。

然而，在网上不停浏览图片和评论并不能像面对面交流那样，给我们带来满足感；同时，我们总是喜欢将他人的生活理想化，并将自己的失败与他人的最大成就相比较，从而导致孤独感和不满足感。这些社交媒体上的虚拟标准导致大学生们过度比较他人的生活，容易产生自我否定的情绪。

这些影像图片和文字的刺激，也会导致大学生出现焦虑的情绪。在追求点赞和关注的过程中，大学生可能不自觉地放大了他们生活中的美好瞬间，忽略了生活的真实和平凡。这样的社交文化可能加剧了大学生对于自身成就的不切实际期望，进而影响心理健康。这种焦虑的情绪让压力进一步增加，出现恶性循环，产生网络焦虑症。

## （三）网络欺凌

社交媒体上的网络欺凌问题，使得一些大学生在社交媒体平台上遭受到恶意攻击，产生心理创伤。虚拟空间中的攻击和批评可能导致大学生的自尊心和自信心受到打击。不断面对负面评价和攻击可能使他们产生对自己价值的怀疑，甚至陷入自卑的情绪。

严重的网络欺凌可能导致大学生陷入抑郁情绪，甚至增加自杀的风险。受害者可能感到无助、孤立，无法摆脱虚拟空间中的负面压力。

# 三、学校、社会和个人应对策略

## （一）学校及社会层面

### 1. 建设心理服务

学校可以设立心理咨询中心，提供多样化的心理健康服务，如心理咨询、心理测试、心理辅导等。这些服务可以帮助大学生更好地了解自己的心理状态，及时发现和解决心理问题。

### 2. 促进实际社交

学校可以积极组织各类社交活动，包括学术讨论、文艺演出、体育比赛等。通过参与这些活动，大学生能够结识更多的同学，拓展社交圈子，并在实际社交中获得更多正面的情感体验。这样的活动不仅能够提供一个放松和娱乐的平台，还能够促使大学生更加主动地融入校园生活。

其次，学校可以推动社交技能的培训，包括沟通、团队协作等方面。通过提供相关课程或工作坊，帮助大学生提高实际社交的能力，使他们更加自信地面对真实社交场合。这不仅对心理健康有益，还有助于未来职业和人际发展。

### 3. 防止网络欺凌

建立积极的网络文化和价值观是防范网络欺凌的基础。高校和社交媒体平台可以联合开展宣传活动，倡导尊重、理解和包容的网络行为。通过教育引导，大学生将更加注重言辞的友善和尊重，形成共建和谐网络环境的共识。

其次，社交媒体平台应当加强监管和管理。设立专门的投诉和举报渠道，对于网络欺凌行为，及时采取有效措施进行处理。

## （二）个人层面

### 1. 健康使用社交媒体

大学生应该定期断网休息，理性对待社交媒体信息，避免过度使用社交媒体。强调实际社交的重要性，鼓励大学生参与面对面的社交活动，并设立断网时间，让大学生有机会远离信息噪音，真实地与他人交往。

同时，大学生应该学会如何正确使用社交媒体，避免社交媒体对自己的心理健康产生不良影响。

### 2. 提高心理抗压能力

大学生应该参与心理健康培训，学习有效的调适方法，提高自己的心理抗压能力。同时，大学生应该树立良好的心态，保持积极向上的心态，增强自我认知和自尊，从而更好地应对社交媒体对心理健康的不良影响。

## 结语：

本文深入研究了社交媒体对大学生心理健康的不良影响，并提出了一些应对措施。学校和个人都应该采取积极的措施，缓解社交媒体对大学生心理健康的不

良影响。通过共同努力，我们可以让社交媒体更好地服务于大学生的心理健康，让大学生更好地享受社交媒体带来的便利和乐趣。

### 参考文献：

- [1] 苏晔, 胡晓雨, 《网络意见领袖对大学生群体的影响——基于微信虚拟社群的社会网络分析》, J, 南京邮电大学学报(社会科学版), 2023第2期
- [3] 丘文福, 《社交网络使用影响青少年心理健康》, N, 中国社会科学报, 2020.09.17
- [2] 朱广兵, 《破解“信息茧房”：高职院校的智慧学习与学习智慧》, J, 南方职业教育学刊, 2021第5期