

电子科技大学

UNIVERSITY OF ELECTRONIC SCIENCE AND TECHNOLOGY OF CHINA

课程论文

COURSE PAPER



论文题目 _____ 大学生“朋友圈嫉妒”的心理分析 _____

学科专业 _____

学 号 _____

作者姓名 _____

指导教师 _____ 曾维希 _____

大学生“朋友圈嫉妒”的心理分析

(电子科技大学 20170003 班, 成都, 611731)

摘要: 随着社交网络渗透到人们生活的方方面面, 刷朋友圈似乎已成为大学生生活不可缺少的一部分。在朋友圈中, 大学生可以看到和分享自己与好友生活、知识的点点滴滴, 如旅游沿途的美景、大快朵颐的没事, 精心拍摄的美照等……可是当人们浏览朋友圈时有时会羡慕他人拥有而自己所未有的物质、经历、和受关注程度等, 甚至会进而产生嫉妒心理, 给自己的生活带来消极的体验、影响自己的社交关系等。本篇称之为“朋友圈嫉妒”, 并就其产生的心理原因、影响和解决方法进行了深入分析。

关键词: 朋友圈; 嫉妒; 心理分析

1. 引言

各式各样的社交媒体早已渗透到人们生活的方方面面, 对于当代大学生来说, 它不仅代表着交流方式, 更是获取消息的重要途径。比如新生未入学报到时就会进入大学的年级 QQ 群认识将来的同学和老师、熟悉报到流程等。当在微信、QQ 等社交平台上添加他人为好友后, 朋友圈、QQ 动态等成为了解好友的另一途径。

不可否认的是, 社交网络是提高人们在生活分享和自我展现的参与度的有力工具。且通过他人分享的内容, 人们也可以拓展自己的知识面。研究表明, 在工作中使用社交媒体甚至可以使雇员降低工作压力、提高工作效率。^[1]但是, 社交媒体的使用同时也会给人们的心理带来消极影响。如在浏览他人的动态分享时, 其中包括旅游、美食、自拍、社交关系等的内容, 人们可能会得出自己生活不如他人, 或是自己没有他人受欢迎的结论, 从而产生羡慕嫉妒、自我贬低的悲观情绪。现有研究表明, 社交网络的使用会给用户带来消极情绪, 特别地, 人们在社交网络上呈现的旅游、自拍等内容会引起社交网络嫉妒, 并进而产生消极情绪。^[2]这种情绪被称为“Facebook Envy”。考虑到中国大学生社交网络的使用情况, 常使用 Facebook 这一社交平台的学生较少, 本文称之为“朋友圈嫉妒”。

大学生是社交网络活跃度较高的群体, 对大学生在使用社交网络时产生的消极情绪的研究有利于更好地了解大学生社交网络使用情况, 并且对在其过程中产生的不利影响进行预防和调节。

2. 朋友圈分享内容特点

嫉妒是人的一种情感表现。是对他人享有而自己并不拥有的物质和利益等的怨恨, 并想占为己有的一种心理状态。要探究“朋友圈嫉妒”的产生原因, 首先需要了解朋友圈分享的可能让人产生嫉妒心理的内容。

根据已有文献的定量分析, 朋友圈分享内容主要包括图片、

观点学识、状态更新、文章链接、对物体的评价、新闻等^[3]。按类别分类如下:

2.1 有关自我

这一类信息主要是有关于自己的信息, 且此类信息在朋友圈分享中所占比例最多, 约为总体的 51%。^[4]这一类信息又可以分类为情感体验的展现、自我个性的展现、自我能力的展现等。

2.2 有关人际关系

朋友圈就像是亲密关系的表演舞台。其中不乏各种各样“秀”关系的现象。常见的有情侣“秀恩爱”, 朋友们“秀友谊”等。除了真情实感的表达之外, 这样的展示有时就像是带了假面的炫耀, 为了向他人表现自己是受欢迎的程度, 引起他人的羡慕。

2.3 分享与链接

当大学生们看到一些有趣的、有价值的文章或材料等后, 可能会想与好友讨论或分享。分享与链接也是朋友圈分享的重要组成部分之一。

3. “朋友圈嫉妒”产生原因

朋友圈嫉妒是指人们在浏览好友动态、朋友圈的分享内容后, 对他人的物质、情绪、经历所产生的嫉妒心理。朋友圈等的社交平台作为人与人之间强关系的交互场所, 常常在情感交流、信息交换上起到重要作用, 然而不可忽视的是, 其也可带来人们心理上的消极影响。以下分析“朋友圈嫉妒”的产生的可能原因:

3.1 从社会比较理论出发

社会比较理论认为每个个体在缺乏客观的情况下, 会利用他人作为比较的尺度, 来进行自我评价。^[5]人们倾向于通过

社交网络来展现更为完美的自己而不是更为糟糕的一面，以此来给他人留下好印象或者展现平日里朋友所看不到的一面。而当人们并不是完全地了解自己的朋友们时，就会以社交网络上朋友所展现的信息作为补充，更为全面地了解朋友的个性、兴趣、情绪等。因此，人们从朋友圈的陈述和照片推断出他们的朋友的确生活地很快乐、的确风趣幽默、的确受人欢迎、的确拥有自己所追求的，尽管有时朋友圈展现的东西不是真实的、甚至是经过深思熟虑虚构出来的。当人们通过与朋友圈的内容进行比较作为自我评价标准时，就可能会产生自我贬低、羡慕嫉妒的情绪。尤其地，研究表明花更多时间在社交网络的大学生更容易产生“朋友圈嫉妒”^[6]

3.2 从社会认知理论出发

社会认知理论认为，不仅仅是加诸于个体本身的刺激物可使人习得或丢弃某一行，个体还可以通过观察在同一社会团体中的其他人的行为来塑造自己的行为。比如当“雷锋精神”在社会中大为传颂时，孩子们便会懂得乐于助人是值得赞扬的行为，并以之为自己的行为准则。对于大学生来说，家庭和朋友是重要的社交群体。当大学生在朋友圈等社交网络上懂得某些内容、某些行为是受到欢迎、值得赞许时，便会有意地进行模仿。此外由于大学生之间存在同龄人竞争关系，且父母的比较会加剧这一竞争。人们总是希望自己高人一等，然而事实上并不尽如人意。嫉妒总是产生在人们发觉自己向竞争对手输掉了我们自己本具有的东西时，就朋友圈而言，可能是关注度、受欢迎程度等。故这也是“朋友圈嫉妒”产生的原因之一。

3.3 从自我决定论出发

在自我决定论中，获得自己与他人是相关联的这种感觉是一种合理合法的精神需求，并且这种需求还影响了人们的精神健康。在自我决定论的理论框架下，错失恐惧症可被认为是人们因为在当前或者长期地感受到自己的需求没有被满足而产生的一种自我调节状态。^[7]如当人们浏览朋友圈时，发现朋友与其它好友旅游、拍照共同留下美好的回忆而自己却没有参与或没有收到邀请，感到自我精神需求无法得到满足，从而可能对他人的生活产生嫉妒之感。

4. “朋友圈嫉妒”产生的影响

巴尔扎克说过：“嫉妒者比任何不幸的人更为痛苦，别人的幸福和他自己的不幸都将使他痛苦万分。”柏林洪堡大学信息系统研究所研究员汉娜曾告诉记者：“我们发现许多人在使用 Facebook 后会产生嫉妒心理，同时感到孤独、沮丧甚至气愤，人数之多让人感到惊讶。”尽管目前嫉妒心理主要发生在非线上的日常生活中，但在一项研究中，21.3%被调

查者表示上一次产生嫉妒心理是在社交网络上。^[2]而在做问卷调查时，由于人们对“嫉妒”一词的抵触性，往往不愿意承认自己的嫉妒心理，故实际上由于社交网络产生嫉妒心理的人群比例可能更多。在社交网络上的所有内容中旅游、人际关系、幸福生活是引发嫉妒心理的主要原因。而嫉妒心理可能引发不正当竞争、破坏人际关系、阻碍自身成长、破坏集体团结甚至引发犯罪等的不利后果。^[9]除了被动浏览朋友圈内容引发的嫉妒心理外，还会给人带来消极的情感体验、降低生活满意度甚至产生抑郁。此外，为了在社交网络上更好地自我呈现，人们可能过度包装朋友圈内容、展现完美而不真实的自我，导致自我认知不准确、产生自恋心理等。

5. “朋友圈嫉妒”的解决方案

为了避免产生“朋友圈嫉妒”以及其带来的消极影响，我们可以尝试以下这些方法。

5.1 建立客观的自我评价体系

“朋友圈嫉妒”的产生原因之一是人们对自我认知的不合理，即缺乏客观的评价方式，以他人的表现和生活为标尺来评价自我的生活。故首先我们可以为评判自己建立一套客观的评价标准。如不通过比较自己与好友的动态下的点赞数和评论数来判断自己的说说是否受到关注、不通过朋友圈自己的自拍下他人的评价来判断自己的颜值水平。在与同龄人的竞争和社会群体中别人拿自己的与他人的比较时，首先，对他人的所呈现的优点和长处做出清醒的判断。社交网络上人们的自我呈现内容可能是虚假、夸大的，因为人们总是倾向于在社交网络上更好地呈现和管理自己的形象，如对全球最大的社交网络 Facebook 的研究表明，在社交网络进行自我呈现时，人们会更严谨地编辑信息、小心挑选照片、展示理想中的自己。^[9]此外，根据社会认知理论，人们总是会有意识地去模仿被他人所认可和赞赏的行为，然而在特定的社会群体中，这一行为可能是错误的甚至是价值观扭曲的。比如在蒋劲夫承认家暴后，蒋劲夫的一些“脑残粉”在蒋劲夫的微博下支持他的家暴行为，甚至有人表示蒋劲夫承认家暴的行为很 man，更加粉他。在这种社会氛围中，如果不能形成自己独立客观的评价判断体系，则习得的便是价值观扭曲的行为。当了解他人的确具有优秀、受欢迎的特质后，以此为学习榜样，但不能因此产生自卑或气愤、嫉妒心理，要承认自己的优点和闪光之处。自尊自爱，养成良好的人际关系。

5.2 社会各界的正确引导

首先家庭、朋友作为人与人之间强关系的载体，对人的心理起重要的调节作用。对于父母来说，不应以其它家长或

孩子在朋友圈中所呈现的内容作为评价和比较自己孩子的标准, 这样会加剧孩子的竞争和嫉妒心理。^[10]其次, 学校作为引导大学生人际交往行为的主要基地, 可以通过微信公众号、学校官网等与时俱进的交流平台, 科普关于正确看待微信、朋友圈、微博等社交网络的信息的方式及相关心理常识, 让已有“朋友圈嫉妒”心理的学生不以为耻而选择逃避, 而是直面它、改正它。同时号召学

生们不要过度使用社交网络, 因为研究表明, 在社交网络上投入过多的人会有更大的几率产生消极情绪甚至患抑郁。而且相比于男生, 女生因更加注重外表和他人的评价更容易受社交网络消极情绪的影响。^[2]此外, 学校还可通过心理中心及其信息传播途径告知同学们这一信息。

参考文献

- ^[1] Chua, T. H. H., & Chang, L. (2016). Follow me and like my beautiful selfies: Singapore teenage girls' engagement in self-presentation and peer comparison on social media. *Computers in Human Behavior*, 55(Part A), 190-197. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.09.011>.
- ^[2] Hanna Krasnova, Helena Wenninger, Thomas Widjaja and Peter Buxmann. *Envy on Facebook: A Hidden Threat to Users' Life Satisfaction?* [J]. Publications of Darmstadt Technical University Institute for Business Studies, 2013.
- ^[3] 戴世富, & 韩晓丹. (2015). 朋友圈分享内容的定量分析. *东南传播*(1), 13-16.
- ^[4] 曹畅, 郭双双, 赵岩, 孙妍, 琦彬, & 康丽颖. (2015). 大学生微信朋友圈发帖特点及原因探讨. *中国青年研究*(4), 69-73.
- ^[5] Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117-140.
- ^[6] Tandoc, E. C., Ferrucci, P., & Duffy, M. (2015). Facebook use, envy, and depression among college students: Is facebook depressing?. *Computers in Human Behavior*, 43, 139-146.
- ^[7] Deci, E.L. & Ryan, R.M. *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum Press. 1985. ISBN 9780306420221.
- ^[8] 张铮, 张晓涵, & 周奕欣. (2017). 朋友圈的炫耀性内容对个体消极情绪的影响——嫉妒与消费水平的调节作用. *新闻界*(10), 64-72.
- ^[9] 陈菲. (2002). 大学生嫉妒心理分析及其克服. *高教发展与评估*(2), 74-76.
- ^[10] Charoensukmongkol, P. *J Child Fam Stud* (2018) 27: 69. <https://doi.org/10.1007/s10826-017-0872-8>

新文献检测报告（简明版）

报告编号: PL-20190116-3AC39A08-JM

检测时间: 2019-01-16 19:13:04

题名: 大学生“朋友圈嫉妒”的心理分析

作者:

检测范围: ☒ 中国学术期刊数据库

☒ 中国学位论文全文数据库

☒ 中国学术会议论文数据库

☒ 中国学术网页数据库

☒ 中国专利文献数据库

☒ 中国优秀报纸数据库

检测结果

% 总相似比: 6.47%

检测字数: 5191

参考文献相似比: 0.00%

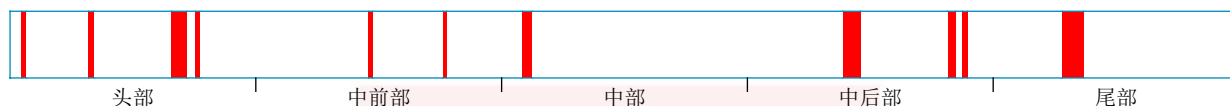
排除参考文献相似比: 6.47%

可能引用本人已发表论文相似比: 0.00%

辅助排除本人已发表论文相似比: 6.47%

单篇论文最大相似比: 1.98%

相似片段分布图



注: 绿色区域为参考文献相似部分, 蓝色区域为本人已发表论文相似部分, 黄色区域为本人学位论文相似部分, 红色区域为其他文献相似部分

相似文献列表

序号	相似比	题名	作者	文献类型	来源	发表时间	是否引用
1	1.98%	微传播时代的手机摄影:被机械复制的“微”情感	习彦哲	期刊论文	《戏剧之家》	2018-09-25	否
2	1.56%	朋友圈的炫耀性内容对个体消极情绪的影响——嫉妒与消费水平的调节作用	张铮 等	期刊论文	《新闻界》	2017-10-05	否
3	1.02%	社交互动网站容易引发嫉妒心理——度假照片为最大诱因(图) ZT	水影儿	学术网	新浪博客	2013-02-13	否
4	0.46%	中学教师的社会支持、工作家庭增益与主观幸福感的关系研究	梅洋	学位论文	广西大学	2017-05-01	否
5	0.33%	政府部门推进智慧城市的意愿日趋强烈	李璇	报纸论文	人民邮电	2017-01-17	否
6	0.33%	移动终端的短视频社区研究——以“美拍”为例	张梦璐	学位论文	华中科技大学	2016-05-24	否
7	0.29%	大学生嫉妒心理与家庭教养方式的关系	曹毅	期刊论文	《亚太教育》	2015-01-30	否
8	0.25%	社交网络对大学生人际交往与生活的影响	董馨怡 等	会议论文	2013北京城市发展与文化创新研讨会暨首都经济贸易大学文化与传播学院第二届科学学术论坛	2013-11-01	否
9	0.25%	碎片化的枷锁:基于扎根理论的社交媒体使用研究	Jhony Choon Yeong Ng 等	期刊论文	《宜宾学院学报》	2018-04-23	否

原文

有关大学生“朋友圈嫉妒”的心理研究付蓉（电子科技大学 20170003班，成都，611731）

摘要: 随着社交网络渗透到人们生活的方方面面, 刷朋友圈似乎已称为大学生生活不可缺少的一部分。在朋友圈中, 大学生可以看到和分享自己与好友生活、知识的点点滴滴, 如旅游沿途的美景、大快朵颐的没事, 精心拍摄的美照等……可是当人们浏览朋友圈时有时会羡慕他人拥有而自己所没有的物质、经历、和受关注程度等, 甚至会进而产生嫉妒心理, 给自