

社交媒体使用对大学生心理幸福感影响的多层次策略构建

陈豪然

西安培华学院 陕西 西安 710125

摘要：本文探讨了社交媒体使用对大学生心理幸福感影响。虽然社交媒体可以促进人际联系，但过度使用往往会导致焦虑、抑郁和攀比。为此，本文提出了一些建议，例如限制社交媒体使用时间、提高媒介素养、建立健康的网络社区以及促进面对面的社交活动。这些措施旨在数字参与和现实世界互动之间建立更健康的平衡，从而为大学生的心理健康提供支持。

关键词：社交媒体；大学生；心理幸福感

引言：

社交媒体平台的快速发展极大地改变了大学生的社交、沟通和获取信息的方式。作为数字原住民，大学生经常使用这些平台进行社交互动、娱乐。社交媒体为人们提供了联系的机会，但同时也给学生的心理健康带来了风险，会导致焦虑、抑郁和压力等负面心理后果。

一、社交媒体使用对大学生心理幸福感影响的概述

社交媒体平台已成为大学生日常生活不可或缺的一部分，不仅影响着他们的社交互动，还影响着他们的心理健康。心理健康是个体整体情绪健康，其特点是生活满意度、情绪平衡和目标感。对于大学生而言，他们的社交环境很大程度上由线上和线下的互动所塑造，社交媒体在他们的心理健康方面发挥着关键作用。一方面，社交媒体能够提供情感支持、维系友谊和发现新的社交机会，从而促进积极心理健康。另一方面，过度使用或滥用这些平台会导致负面比较、社交孤立和数字疲劳，从而损害心理健康。社交媒体的使用非常普遍，因此成为公共卫生问题。过度使用社交媒体会导致焦虑、抑郁和孤独感加剧^[1]。社交比较通常会因精心策划的帖子而加剧，从而加剧学生的自卑感。此外，害怕错过也会导致学生感到压力，因为他们试图跟上网上显示的社交规范。虽然社交媒体可以为自我表达提供平台，但积极参与和有害过度曝光之间的平衡是微妙的。

二、社交媒体使用提升大学生心理幸福感的重要意义

（一）增强情感支持

通过社交媒体加强情感支持是改善大学生心理健康的一个重要因素。社交媒体平台为学生提供了一个方便快捷的空间，以保持和加强他们与朋友、家人和同伴之间的情感联系。通过这些平台，学生们可以实时分享自己的想法、感受和经历，得到及时的反馈、鼓励和共鸣，这种持续的联系可以帮助学生感受到支持，尤其是在他们需要安慰或建议，但却远离支持网络的艰难时刻。此外，能与经历相似的人建立联系，还能培养一种团结和

归属感，这有助于保持情绪稳定。社交媒体还为学生提供了接触更广泛的情感支持系统的机会，包括心理健康专业人士、在线社区和同伴支持团体。通过这些平台，学生们可以加入以心理健康、自我保健和幸福为主题的团体或关注相关账号，参与讨论、寻求建议和分享应对策略。这些资源的提供有助于减少因情感问题而寻求帮助的耻辱感，使学生更容易伸出援手并获得所需的支持。通过提供个人和专业的情感支持，社交媒体在增强学生的安全感、减少孤独感，最终提升其整体心理幸福感。

（二）提高自我认同

提高自我认同感是使用社交媒体的一大好处，这有助于大学生的心理健康。社交媒体平台为学生提供了以创造性的方式表达自我的机会，使他们能够探索自我身份的不同方面。通过策划自己的网络形象，学生们可以展现一个符合自己真实兴趣的自己，这种自我表达不仅能帮助他们反思自己，还能得到来自同龄人的积极反馈，从而增强他们的自我价值感。当学生们在复杂的成年生活中摸索时，塑造分享自己不断发展的身份的能力在促进自我认同方面发挥着重要的作用。社交媒体将学生与不同的观点、文化和经历联系在一起，帮助他们更好地理解 and 欣赏自己身份的不同方面。通过接触与他们的个人价值观产生共鸣的内容，学生可以找到让他们感到被理解的空间，这种接触思想的机会可以帮助学生强化自己的身份，同时也可以挑战和扩展他们的世界观。作为一个更大的、志同道合的群体的一部分，这种认同感和归属感会对学生的自尊心产生积极影响，有助于学生形成更强大的自我意识。

三、社交媒体使用对大学生心理幸福感影响的多层次策略构建

（一）限制社交媒体使用时间

为了减轻社交媒体对大学生心理健康负面影响，学校可以明确限制在这些平台上的时间。学校可以制定政策方针，鼓励学生养成更健康的社交媒体习惯，首先从引入时间管理工具开始，这些应用允许学生监控自己的日常使用情况，并设置每日或每周的社交媒体活动限制。例如，iOS的“屏幕时间”和安卓的“数字健康”等应用能够实时报告用户在每个应用上花费的时间，让学生反思自己的使用习惯并做出调整。教师还可以在校园内开展教育宣传活动，宣传在一天中的特定时间断开社交媒体连接的好处，以减少分心并增强心理健康。高校可以在校园内设立“无社交媒体区”。大学可以指定特定区域，如图书馆、自习室，甚至校园内的某些公共空间，在这些区域不鼓励或限制使用社交媒体。通过鼓励学生在这些区域断开连接，他们更有可能进行更深入、不间断的工作，或与同龄人进行有意义的面对面交流，这不仅减少了学生的屏幕时间，还营造了更专注、更协作的学习环境。此外，大学可以组织“数字排毒”挑战赛或研讨会，让学生自愿参加减少或停止使用社交媒体的活动。此类活动通常会伴有关于正念、压力管理或时间管理的研讨会，帮助学生更清楚地认识自己的上网习惯，鼓励他们与技术建立更健康的关系，最终改善他们的心理健康。

（二）提升社交媒体识别力

为了减轻社交媒体对大学生心理健康负面影响，高校可以提高他们的社交媒体素养，例如教育学生如何批判性地评估他们在这些平台上看到的内容，让他们能够区分真实信息和误导性或有害内容^[2]。大学可以通过研讨会、讲座或在线课程将社交媒体素养纳入课程，涵盖的主题包括错误信息、算法对所看到内容的影响以及策划内容的心理影响。这些教育举措应强调在社交媒体上保持批判性思维的重要性，鼓励学生质疑所获信息的可靠性。通过了解算法如何确定某些类型内容的优先级以及影响者如何塑造网络叙事，学生可以形成更谨慎、更明智的社交媒体使用方式，从而避免比较和错误信息带来的负面影响。为了提高社交媒体素养，高校可以通过同伴引导计划，重点推广健康的社交媒体行为。大学可以设立学生大使计划，由受过培训的同伴领袖提供负责任地使用社交媒体的指南，这些大使可以就如何识别操纵性或有害内容、如何在网上设置个人界限以及如何以积极影响健康的方式使用社交媒体。此外，由学生主导的活动可以解决网络欺凌、网络骚扰等危险。通过建立强调媒体素养和积极使用的支持性同伴网络，学生可以与社交媒体建立平衡、健康的关系，从而保护他们的心理健康。

（三）建立健康的线上社群

在大学生中，为了加强学生的心理健康，学校可以创建健康、互助的网络社区，这些社区应促进积极的参与、相互支持和建设性的沟通，从而帮助减轻社交媒体的负面影响。大学可以发挥积极作用，创建官方网络团体，让学生在有序且受监管的环境中互动^[3]。例如，大学可以建立在线平台，让学生讨论学术话题、分享心理健康资源，或参加以心理健康为主题的虚拟活动和研讨会。这些平台应由受过培训的专业人士主持，确保讨论保持尊重、支持和富有成效。通过提供一个安全的在线空间，让学生分享他们的经历和挑战，大学可以帮助减少孤独感，培养归属感。除了大学主导的活动外，高校还必须让学生在塑造和维护健康的网络社区方面发挥积极作用。学生组织可以围绕共同的兴趣爱好（如爱好、运动或社会事业宣传）创建自己的网络社区，这些社区应注重包容、尊重和积极的互动，为学生提供与志同道合的同龄人建立联系的机会。高校可以鼓励发展成员拥有共同价值观的微型社区，有助于消除社交媒体上经常出现的恶性攀比。为确保这些在线空间的健康发展，高校应制定社区准则，强调尊重他人、心理健康意识。通过培养优先考虑身心健康，学生可以在不损害心理健康的前提下体验社交媒体的益处。

（四）强化面对面社交活动

为了抵消社交媒体使用带来的孤立感，大学可以实施优先鼓励学生面对面社交的策略。高校可以定期组织面对面活动。大学可以组织各种活动，如社交聚会、体育赛事、学习小组或俱乐部会议，让学生们结识新朋友，建立有意义的线下联系。这些活动应设计得能够吸引兴趣，确保所有学生都感到受欢迎。这些面对面互动的目的是减少对在线交流的依赖，帮助学生建立更深厚的关系，增强对校园的归属感^[4]。学校可以在校园内某些区域设立“无技术区”或“离线时间”，禁止使用手机和社交媒体。图书馆、自助餐厅、学生休息室和其他公共空间可以被指定为鼓励学生进行实时对话的区域，而不会受到数字设备的干扰。同样，大学可以实施离线活动，例如“无手机”挑战，鼓励学生放下设备，专注于与同龄人的互动。这些线下活动可以营造一种氛围，使面对面交流成为常态并受到重视，从而促进人与人之间的深度交流，减少孤独感。

（五）培育兴趣发展

高校可以培养学生的学习兴趣，以此提高大学生心理健康水平，引导他们利用这些平台进行积极参与。高校可以鼓励学生探索并加入与其学术、专业或个人兴趣相一致的团体。例如，社交媒体平台上有许多专门讨论技术、艺术、健身和爱好等话题的小组。通过参与这

些群组，学生不仅可以获得知识，还可以与志同道合的人交流，培养归属感，这种参与可以促进个人成长，激发新的追求，并为创造性的表达提供一个支持性的环境。随着时间的推移，这些互动可以积极促进学生的目标感，从而提高幸福感。高校可以在社交媒体上创作和分享与学生兴趣相关的原创内容。无论是撰写博客、分享艺术作品、发布研究信息，还是就自己热衷的话题制作视频，这都能让学生为自己感兴趣的领域做出积极贡献，并打造个人品牌。参与内容创作不仅能帮助他们加深对自己感兴趣领域的理解，还能让他们从同伴那里获得反馈认可，从而产生成就感。此外，这一过程还能提高他们的数字素养，这在学术和职业环境中都越来越有价值。通过将社交媒体的使用引导到有意义的、以兴趣为导向的活动中，学生可以体验到更大的满足感，减少漫无目的的浏览带来的负面影响。

（六）加强自我管理

加强社交媒体使用方面的自我管理可以提高大学生的心理健康。高校可以推广时间管理策略，限制社交媒体的过度使用。学生可以使用应用程序功能来限制自己每天花在社交媒体上的时间。为社交媒体活动设定具体的时间段并遵守时间表，有助于防止无意识地滚动，因为无意识地滚动往往会导致拖延、焦虑和睡眠不足。通过有意识地管理时间，学生更有可能在学业责任、社交活动和个人幸福之间保持健康的平衡。这种方法能鼓励学生遵守纪律和自我控制，最终减轻压力，提高成就感。高校还可以培养有意识地使用社交媒体。高校可以鼓励学生在登录前设定明确的目标，如学习新知识、与朋友交流或分享有意义的内容，而不是被动地消费内容，

这种从被动参与到主动参与的转变，有助于学生更加了解自己的社交媒体习惯，减少受到有害比较或过度消费无关内容的负面影响的可能性。此外，学生还可以进行数字排毒，或建立“社交媒体禁区”，如在学习时间或睡前不使用社交媒体，从而提高注意力和心理健康水平。这些策略能促进学生更用心、更有目的地与社交媒体互动，让他们能够控制自己的网络体验，减轻对心理健康的潜在负面影响。

（七）建立支持系统

通过社交媒体建立一个支持系统，以此培养联联系感，从而大大提高大学生的心理健康水平。高校可以鼓励学生加入能提供情感支持的在线社区，如同伴支持小组、心理健康论坛或学生组织，这些团体可以让学生在不带偏见的环境中分享经验、寻求建议、相互鼓励。通过参与这些团体，学生可以知道自己并不是一个人在苦苦挣扎，从而减轻孤独感和焦虑感。此外，参加这些团体还有助于学生与面临类似挑战的同龄人建立牢固的关系，培养归属感和情绪复原力，从而积极促进他们的整体健康。高校可以推广使用社交媒体作为寻求专业帮助和获取心理健康资源的平台。大学和心理健康组织可以利用社交媒体来分享有益的内容，包括应对策略、自我保健技巧和咨询服务的联系信息。学生们可以关注心理健康专业人士，参与在线治疗平台，参加针对常见心理健康问题的现场问答或网络研讨会。通过将专业支持融入社交媒体体验，学生可以及时获得帮助和指导，尤其是当他们不愿意亲自寻求帮助时，这种数字支持网络可确保学生获得可靠的资源和专家建议，进一步增强他们主动管理心理健康的能力，培养更强的心理幸福感。

结 语：

总之，社交媒体对大学生心理健康的影响是多方面的，需要采取多层次方法来应对其积极和消极的方面。社交媒体为信息共享提供了机会，但过度使用社交媒体会导致焦虑、抑郁等负面结果。通过实施限制社交媒体使用时间、提高社交媒体素养、培养健康的在线社区以及鼓励面对面的社交互动等策略，大学可以减轻这些负面影响，促进在线和离线生活之间的更健康平衡，这不仅有助于学生与科技建立更健康的关系，还能增强他们的心理弹性。

参考文献：

- [1] 余晓丰, 黄格红. 大学生社交媒体使用行为与心理幸福感的相关性分析 [J]. 秦智, 2023(11).
- [2] 石昊玥. 新媒体背景下大学生社交心理分析及心理健康教育策略 [J]. 华章, 2023(9):0095-0097.
- [3] 闫景蕾, 傅苗苗, 黄贝, 等. 问题性社交媒体使用与主观幸福感的关系: 技术冲突和疲惫感的链式中介作用 [J]. 心理与行为研究, 2023, 21(6):824-831.
- [4] 郭婉然, 陶梦欣, 郭浩然, 等. 大学生心理弹性对主观幸福感的影响: 核心自我评价的中介作用 [J]. 心理学进展, 2024, 14(5):557-565.

作者简介：陈豪然（1997.02-），男，陕西西安人，硕士，助教，西安培华学院专职心理健康教育教师，研究方向为大学生心理健康教育、大学生职业生涯规划。