

数字化时代学生异地情感危机处置与安全防护教育研究

王 昱

西安邮电大学 陕西 西安 710121

【摘要】：大学生异地情感是数字化时代大学生高频社交形态，随着人口流动与教育资源分布差异，其普遍性日益凸显。数字化媒介在便捷维系异地情感的同时，也加剧了情感不稳定性，催生了具有数字化触发、快速扩散、隐蔽复杂等特征的情感危机。该危机的爆发源于大学生自身、数字化媒介、家庭、学校、社会多层面因素。本文基于现状与成因分析，从预防、识别、干预、善后、长效保障五个维度提出危机处置路径，并构建多元化、个性化的安全防护教育体系，为化解大学生异地情感危机、保障大学生心理健康提供理论与实践支撑。

【关键词】：数字化时代；大学生；异地情感；情感危机；危机处置；防护教育

DOI:10.12417/2982-3811.25.09.002

引言

随着数字化技术普及和人口流动加剧，大学生异地求学、交友、恋爱普遍，异地情感成为大学生社交重要形态。数字化媒介虽为异地情感维系提供便捷，却也诱发情感矛盾，引发隐蔽性、扩散性突出的情感危机，影响大学生心理健康与学业发展。目前，高校心理健康教育对异地情感危机针对性不足，家校社协同干预机制不完善。结合政策要求，探析数字化时代大学生异地情感危机现状、成因，提出处置路径与防护教育策略，为大学生心理健康教育提供实践参考。

1 数字化时代大学生异地情感危机的现状与特征

1.1 数字化时代大学生异地情感现状

1.1.1 异地情感存在的普遍性

随着人口流动与教育资源分布差异，大学生异地求学、异地交友、异地恋爱已成普遍现象。据相关调研，高校学生中存在异地情感关系的比例超35%，大学生因升学、家庭迁徙形成异地情感联结的群体规模持续扩大。教育部《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023—2025年）》明确关注大学生人际关系与情感健康，异地情感作为大学生高频社交形态，已成为高校心理健康教育不可忽视的重要内容。

1.1.2 数字化对异地情感的影响态势

数字化既为异地情感提供即时通讯、视频通话等维系载体，也加剧情感不稳定。《未成年人网络保护条例》中规范网络社交、防范网络风险的核心要求，同样适用于大学生群体，而大学生异地情感高度依赖社交软件、短视频平台，易受算法推荐、网络舆论、虚拟社交干扰，呈现“维系便捷、信任脆弱、冲突频发”的态势，数字化成为影响异地情感质量的核心变量。

1.2 数字化时代大学生异地情感危机的核心特征

1.2.1 触发因素的数字化导向

危机多源于数字场景社交软件消息延迟、未及时点赞引发猜忌，朋友圈动态被过度解读，网络谣言、第三方挑拨、网恋骗局等直接激化矛盾，符合“网络社交风险、信息过载引发大学生情绪问题”的典型表现。

1.2.2 危机传播的快速性与扩散性

数字空间无时空壁垒，情感矛盾一旦在聊天、朋友圈、社群爆发，短时间内扩散至双方社交圈，甚至引发网络争吵、舆论站队，与“及时干预大学生心理危机、防止事态扩大”的防控目标形成直接挑战。

1.2.3 危机表现的隐蔽性与复杂性

大学生多在网络上压抑情绪、伪装状态，现实中沉默寡言，危机难被察觉，表现为焦虑、失眠、厌学、自我否定，叠加网络沉迷、社交退缩，复合性问题突出，契合“大学生心理问题隐蔽性、复合型增强”的判断。

1.2.4 影响范围的延伸性与关联性

异地情感危机不仅冲击个人心理，还蔓延至学业、宿舍关系、班级氛围，甚至诱发极端行为，与“将心理健康教育贯穿教育全过程、构建家校社协同干预机制”的要求高度相关，需联动家庭、学校、网络平台共同防范。

2 数字化时代大学生异地情感危机的成因分析

2.1 大学生自身层面成因

大学生心智尚未完全成熟，正处于情感认知与自控能力的关键发展期，面对异地情感的物理距离隔阂，易产生焦虑、猜忌、孤独等负面心理。

作者简介：王昱（1992.5-），女，汉族，陕西省西安人，学历硕士研究生，西安邮电大学通信与信息工程学院，讲师，研究方向：高校网络思想政治教育研究。

部分大学生缺乏有效的情感沟通技巧，过度依赖数字化媒介传递情绪，往往因文字语气误解、表达偏差引发不必要的矛盾；同时，自我情绪调节能力不足，遭遇情感冲突时难以理性克制，易陷入负面情绪内耗，进而加剧情感危机的爆发。

2.2 数字化媒介层面成因

数字化媒介是异地情感维系的主要载体，也成为危机重要诱因：其一，媒介沟通具有间接性，情感传递不充分，缺少肢体语言、面部表情支持，容易造成信息误读。其二，社交软件中算法推送、消息延迟、已读不回等功能特性易引发大学生猜忌心理。其三，网络上大量不良情感导向内容、虚假信息、情感骗局侵蚀大学生情感认知，动摇异地情感的信任基础，极易诱发情感危机。

2.3 家庭层面成因

家庭情感支持缺失与引导不当，是大学生异地情感危机的重要诱因。家长对大学生异地情感或过度干预、一味否定，加重大学生心理负担；或漠不关心、置之不顾，大学生遇到情感困惑时无处倾诉，只能独自承受压力。不少家长本身缺乏正确的情感观念，无法为大学生提供科学指导，大学生异地恋爱时易迷失方向，危机随之而来。

2.4 学校层面成因

高校心理健康教育缺乏针对性，现有课程多从一般心理问题切入，未针对大学生异地情感危机开展系统指导。辅导员及心理老师对大学生异地情感状态了解不足，无法及时发现学生的情感矛盾及危机隐患。高校缺少成熟完备的情感危机干预机制，应对大学生突发异地情感冲突时，常出现应对滞后、措施不当的问题。

2.5 社会层面成因

社会层面认知偏差与环境因素共同作用，提升了大学生异地情感危机的发生概率。社会舆论过度渲染异地情感负面案例，引发大学生焦虑、不安；网络环境监管不力，不良社交信息、低俗情感内容渗透并影响大学生价值观。社会缺乏面向大学生的异地情感引导服务，无法满足其情感沟通、矛盾化解的实际需求。

3 数字化时代大学生异地情感危机处置的路径

3.1 危机预防：建设数字化预警机制

运用数字化方法筑牢危机预防防线，借助校园社交平台、心理测评系统收集大学生异地情感状态数据，对学生社交动态、情绪表达等数据实时监测，通过算法自动识别并分级预警负面情绪频发、社交异常、依赖虚拟情感等风险信号。搭配线上情感教育课程、数字化沟通技巧培训等形式，引导大学生正确使用媒介维系异地情感，提升风险防范意识，从源头防范危机发生。

3.2 危机识别：及时准确捕捉危机信号

构建家校社协同识别体系，明确危机识别主要指标。高校以辅导员、心理老师为核心力量，从学生情绪波动、学业滑坡、社交退缩等现象中主动搜集信息；家庭加强与大学生线上线下沟通，及时发现学生情感困扰；社会层面协调网络平台资源，排查针对大学生的不良情感信息及骗局，精准捕捉异地情感危机的隐蔽信号，防范危机升级。

3.3 危机干预：遵循分层分类原则处置

针对不同程度、不同类型的情感危机开展分类干预：轻微矛盾通过线上调解、情感沟通指导化解；中度危机由心理老师开展一对一干预，结合数字化媒介进行线上心理疏导，缓解负面情绪；严重危机联动家庭、专业心理机构，采用线下干预与线上跟踪结合的方式，必要时启动紧急处置预案，实现精准干预。

3.4 危机善后：开展情感修复及心理疏导工作

危机化解后，持续开展情感修复及心理疏导工作，通过线上团体辅导、一对一心理陪伴帮助大学生梳理情感问题，缓解心理创伤。引导大学生重构异地情感沟通模式，提升情感经营能力，修复受损关系，同时联动家庭提供情感支持，帮助大学生调整心态，避免危机反复，促进心理健康恢复。

3.5 长效保障：健全处置反馈及优化机制

建立危机处置反馈机制，收集大学生、家长、老师对处置过程的意见建议，梳理处置短板。结合数字化监测数据分析异地情感危机变化趋势，优化预警指标、干预流程、教育内容，完善家校社协同保障体系，明确各方职责，整合资源，定期开展危机处置培训，形成长效可操作的危机处置保障机制。

4 数字化时代大学生异地情感安全防护教育的构建策略

4.1 构建多元化安全防护教育内容体系

4.1.1 情感认知与调节教育

聚焦大学生异地情感认知短板开展教育引导，明确异地情感的本质与基本特点，结合大学生异地求学、交友、恋爱的实际场景，讲解距离带来的情感联结差异，引导大学生正确看待异地关系中的思念、隔阂等正常情绪，摒弃“占有欲”“完美化”“非黑即白”等不合理情感认知，树立健康、理性、平等的情感观念。开展情绪调节教育，教授焦虑、猜忌、孤独、失落等负面情绪的识别与疏导技巧，指导大学生通过合理宣泄、积极心理暗示、兴趣转移、寻求帮助等方式调节心态，避免负面情绪内耗，增强情感抗压能力与心理韧性，从容应对异地情感中的现实问题。

4.1.2 异地沟通技巧教育

数字化媒介沟通存在间接性与局限性，需强化异地沟通技

巧培训。教授大学生清晰、真诚、委婉的文字表达方法，精准传递情绪、陈述需求，避免因表达不当引发误会。指导大学生规划沟通时间，平衡情感沟通与学业、生活的关系，避免过度沟通造成压力或沟通不足导致情感疏离。培养大学生倾听能力，引导其耐心倾听对方诉求与情绪，尊重对方生活节奏、性格特点与个人边界，构建平等、信任、包容的有效沟通模式。

4.1.3 数字化媒介素养教育

立足数字化时代背景，结合大学生异地情感依赖媒介的特点，提升大学生媒介使用能力与风险防范意识。指导大学生规范使用社交软件、短视频、语音通话等数字化媒介，理性看待算法推送、虚拟社交、情感博主分享等内容，不沉迷虚拟情感体验，不盲目攀比情感状态，防范虚假情感表象误导。开展网络情感风险教育，讲解网络谣言、情感骗局、不良情感信息的识别与应对方法，提醒大学生保护个人隐私，不轻信陌生情感邀约，不参与不良情感互动，保障自身情感安全与人身财产安全^[1]。引导大学生树立正确的媒介使用观念，控制使用时长，避免影响学业、生活与健康，发挥数字化媒介在异地情感维系中的积极作用，规避潜在风险。

4.2 创新安全防护教育方式方法

4.2.1 情景模拟与实践教学

突破传统理论灌输教学局限，采用情景模拟、案例分析、实践体验等教学方式，融合教育的实效性、趣味性与感染力。以异地情感中沟通误会、猜忌质疑、网络情感骗局、情感分歧升级等常见矛盾场景为基础，设计情景脚本，组织大学生分组演绎，让学生亲身体验情感冲突发生过程，运用沟通技巧、情绪调节方法化解矛盾，在实践中巩固知识、提升能力。选取真实异地情感危机案例进行剖析，明确案例核心问题，引导大学生对照自查，提升情感安全防护意识与危机应对能力。

4.2.2 个性化与分层教育

结合大学生学段、情感状态、性格特点等差异，开展个性化教育。高校大学生异地情感关系更复杂、自主意识更强，侧重开展情感经营、沟通技巧、危机应对、媒介素养教育，引导其理性处理异地情感问题。针对存在异地情感困扰、心理压力较大的大学生，开展一对一辅导，满足其具体情感需求；面向全体大学生，通过团体辅导、主题班会、线上讲座等形式普及情感安全防护知识，实现全员覆盖、精准施教。

参考文献：

- [1] 王蕾,叶钰湾.以“数字亲密”重构信任:技术具身下青年异地恋的媒介实践[J].传媒观察,2024(03):81-93.
- [2] 俞国良,张哲.数字技术赋能学校心理健康服务[J].清华大学教育研究,2023,44(01):19-29.
- [3] 钱闰建,胡春梅,葛宁,等.生态系统理念下“校家社”多维协同高校心理健康教育策略——基于大学生心理健康教育需求的实证分析[J].西南大学学报(自然科学版),2025,47(12):11-23.
- [4] 杨娟,朱菲菲.数字赋能青少年心理服务的国际经验及启示[J].中国学校卫生,2025,46(05):614-618.

4.3 完善安全防护教育保障机制

4.3.1 强化高校教育主导作用

高校作为情感安全防护教育主阵地，将异地情感安全防护教育纳入心理健康教育体系，明确教学目标，完善课程设置，融入日常教学、主题活动及校园文化建设。配备充足专业心理教师与师资，开展专题培训，提升教师情感教育与危机干预能力。搭建线上线下一体化教育平台，线上通过校园公众号、心理测评系统推送教育文章、科普视频、心理疏导指南等素材；线下组织主题班会、专题讲座、情感咨询室等活动，构建全方位立体化教育网络，推动教育常态化、规范化、系统化^[2]。

4.3.2 发挥家庭教育协同作用

加强家校联动，引导家长重视大学生异地情感安全防护教育，发挥家庭教育协同育人作用。通过家长会、线上讲座、家访、家校群等渠道，向家长传递科学情感教育理念与方法，指导家长加强与大学生的情感交流，关注学生情感状态与心理变化，及时疏导情感困扰。引导家长尊重大学生情感选择，给予理解、支持与包容，杜绝过度干涉、一味否定等教育方式，营造温暖和谐的家庭情感氛围，筑牢情感安全防护家庭防线^[3]。

4.3.3 搭建社会支持平台

联动社会各方资源，搭建全方位社会支持平台，为大学生异地情感安全防护教育提供支撑。联合专业心理机构、公益组织，为大学生提供免费情感咨询、心理疏导、危机干预等服务，解决异地情感相关问题与心理创伤。联动网络平台、监管部门，整治网络环境，清除不良情感信息，打击网络情感骗局，营造健康安全网络情感环境。动员社区、社会组织开展情感教育主题活动，整合社会资源，构建家校社协同的教育保障体系，为大学生异地情感安全防护提供外部支撑^[4]。

5 结语

数字化时代大学生异地情感危机是多因素交织作用的结果，既关乎大学生个体心理健康与成长发展，也涉及家校社协同育人的成效。本文系统梳理了危机的现状、特征与成因，提出的处置路径与防护教育策略，贴合大学生实际需求与相关政策要求，旨在破解异地情感危机困境。化解大学生异地情感危机非一蹴而就，需高校、家庭、社会协同发力，依托数字化手段，强化教育引导与危机干预，持续优化长效保障机制，为大学生构建健康、安全的异地情感环境，助力大学生全面健康发展。