

# 高职学生社交媒体的使用对学业效果的影响研究

## ——基于认知负荷视角

辛晨

广东创新科技职业学院 广东 东莞 523960

**【摘要】**：随着社交媒体的广泛应用，高职学生的学习方式也受到了极大影响。社交媒体的使用不仅提供了丰富的信息资源，也可能引发过度的信息干扰，从而增加学生的认知负荷。认知负荷理论表明，当学习者的认知资源过于分散时，会影响学业成绩。本文基于认知负荷视角，探讨了高职学生社交媒体使用对学业效果的影响。通过分析社交媒体的使用模式与学业表现之间的关系，揭示社交媒体如何通过影响认知负荷改变学生的学业效果。研究结果显示，过度使用社交媒体可能导致认知负荷的增加，进而影响学生的学业表现。

**【关键词】**：高职学生；社交媒体；认知负荷；学业效果；信息干扰

DOI:10.12417/2705-1358.26.03.017

### 引言

近年来，社交媒体已成为高职学生日常生活的重要组成部分。其快速的信息传播与互动功能在吸引广泛使用的同时，也带来认知资源分散的风险。频繁使用社交媒体是否对学业效果产生负面影响，值得深入探讨。基于认知负荷理论，本文从认知资源分配的角度出发，分析社交媒体使用对学生学业表现的影响机制，探索如何在社交媒体与学习活动之间寻求有效平衡，为高职教育实践提供参考。

### 1 社交媒体使用的现状与特征

随着移动互联网的普及，社交媒体在高职学生中的使用已经变得愈加广泛。通过手机、平板等智能终端，学生们能够随时随地接入各种社交平台，从而方便地获取信息、进行社交互动或进行娱乐活动。这些社交平台不仅包括常见的微博、微信、QQ等，还涵盖了短视频平台和专业论坛等多种类型。这些平台通常依赖于即时反馈机制，鼓励用户不断刷新、浏览更新的内容，从而带来较强的沉浸感和持续的吸引力。社交媒体的使用已成为现代学生生活的一部分，特别是在高职学生群体中，由于其较高的互动性和娱乐性，社交媒体的使用频率和时间长度普遍较高。

在高职院校中，社交媒体的使用主要表现为信息交流、学术资源获取和娱乐消遣等多重功能。一方面，学生通过社交平台获取学术资料、参与课程讨论，甚至与同学或教师进行互动，形成一种线上学习的氛围。另一方面，社交媒体的娱乐性和互动性也容易导致学生在课外时间投入过多，影响学习的专注度。随着社交媒体应用的多样化，学生在使用这些平台时可能会接触到大量的信息，既有学习相关的内容，也有个人生活、娱乐等领域的信息，这些信息的过度加载可能导致学生在进行

学术活动时分心，无法有效集中注意力。

社交媒体的特性决定了其在学生日常生活中的不可忽视的地位。社交媒体的使用方式和频率的差异，可能会对学生的认知负荷产生不同的影响。高职学生作为未来社会的技术和职业人才，其学习状态与习惯在一定程度上受到社交媒体影响，尤其是在信息处理、注意力集中等方面的认知负荷方面。社交平台的信息过载和时刻更新的特性，可能在无形中加重学生的认知负担，使其难以有效地进行学业任务的处理，从而影响学业效果。

### 2 认知负荷与学业效果的关系

认知负荷指的是大脑在处理外部信息时所承受的心理负担，当外部信息过多或处理方式不当时，学生的认知资源将被过度占用，进而影响学习任务的完成和学业效果。学业效果通常与学生对学习内容的理解深度、记忆能力以及应用能力紧密相关，因此，认知负荷的高低直接决定了学生的学习效率和学业成绩。认知负荷过重时，学习者的工作记忆就会出现饱和，导致信息处理能力下降，进一步影响知识的掌握和应用。

在高职院校中，学生的学业效果不仅受知识本身的难易程度影响，还与学生在学习过程中所体验的认知负荷密切相关。过高的认知负荷不仅使学生无法有效理解和内化知识，还会影响他们的长期记忆储存和应用。通过对江苏省6所高职院校的820名学生开展问卷调研，共回收有效问卷763份。数据分析结果显示，信息超载（IO）会通过诱发社交媒体疲劳（SNF）和认知耗竭（CE），对学业表现（AP）产生显著负向影响。其中，社交媒体疲劳可直接引发认知耗竭（ $SNF \rightarrow CE: \beta = 0.68, p < 0.001$ ），而认知耗竭对学业表现的负向影响系数为 $\beta = -0.32, p < 0.01$ 。

社交媒体作为一种信息源,具有大量即时更新的特点,这种特性本身会增加学生在信息处理中的认知负担。频繁切换注意力、应对社交互动、浏览各种信息等行为,均会占用学生的认知资源,从而使其难以集中精力在学习任务上。社交媒体上的碎片化信息可能让学生的大脑处于过载状态,缺乏深度加工,最终导致学习效果的降低。

适当的认知负荷对于学业效果也并非完全负面。某些情况下,适度的认知负荷可以促进学生的思维活跃,激发他们对学习的兴趣。当学生在完成学习任务时的认知资源使用合理,能够保持一定的挑战性和兴奋感时,反而有助于学习的深入和对知识的长期记忆。如何把握认知负荷的平衡,既避免过度负担,又能维持适度的挑战,成为提高学业效果的重要因素。高职学生在使用社交媒体时,往往会同时处理多重任务,信息的多样性和信息流的迅速更新加剧了学生的认知负荷。当认知负荷过高时,学生的学习能力、记忆效果和学业成绩会受到不利影响。

### 3 社交媒体对认知负荷的影响机制

社交媒体通过其高度互动性和信息传播的即时性,对用户的认知负荷产生了显著的影响。高职学生在使用社交媒体时,常常需要应对大量的信息流和社交互动,这些内容的迅速变化和多样性要求学生不断地进行信息筛选和处理。这种持续的认知负荷积累,使得学生在进行学习任务时,容易分散注意力,进而影响他们对学习内容的集中和深度加工。社交媒体的多重任务特性,即同时处理不同信息的需求,加剧了学生在学习过程中的认知压力,尤其是当这些信息的关联性较弱时,学生的认知资源往往被过度占用。

社交媒体的即时性和信息量庞大的特点是其对认知负荷影响的主要来源。每当学生接收到新信息或参与社交互动时,大脑需要重新分配认知资源以应对这些外部刺激。这种频繁的信息切换,容易导致学生的工作记忆超负荷,无法将精力集中于学术任务。这种认知负荷的过度积累,不仅导致学习效率下降,还可能在长期内影响学生的注意力控制能力。学生在频繁切换任务和信息的过程中,无法有效整合和记忆所学知识,从而影响了学业表现。社交媒体的娱乐性与社交性质也在一定程度上加剧了学生的认知负荷。高职学生在社交平台上往往一方面参与学术讨论,另一方面又被娱乐性内容所吸引。娱乐信息的快速传播和高频率更新,使得学生容易陷入“碎片化学习”的状态,难以进行深度思考和有效地学习。而社交平台中的互动和反馈机制,常常促使学生不断进行社交回应,消耗了大量的认知资源,减少了他们进行学习时的认知储备。

社交媒体对认知负荷的影响也与使用者的个体差异密切相关。一些学生能够较好地在使用社交媒体的过程中进行信息筛选和认知资源的有效管理,因此能在一定程度上减少社交媒

体的负面影响。而另一些学生则可能由于自制力较弱,频繁切换注意力,无法有效过滤无关信息,导致认知负荷过高,最终影响其学业效果。社交媒体对认知负荷的影响机制复杂多样。社交平台带来的信息过载、任务切换和互动需求,都会加重学生的认知负担,从而影响其学业表现。

### 4 社交媒体使用对高职学生学业效果的实证分析

在对高职学生社交媒体使用对学业效果的影响进行实证分析时,研究数据往往揭示了社交媒体使用频率、使用时间和使用方式等因素如何直接或间接影响学生的学业成绩。通过对大量学生群体进行调查和数据收集,研究发现社交媒体的使用对学业效果的影响呈现出一定的双向性。部分学生在合理使用社交媒体的情况下,能够利用平台获取学习资源、参与讨论和拓宽视野,从而提升学习效率和成绩。也有相当一部分学生因频繁使用社交媒体,尤其是过度沉迷于娱乐性内容和社交互动,导致认知负荷过重,最终影响了他们的学业表现。

从实证数据来看,社交媒体使用频率、时长与高职学生学业效果呈负相关。若学生常将社交平台用于非学术用途且耗时较长,会大幅增加认知负担——这类学生课后多花费大量时间浏览社交动态、参与互动或观看娱乐内容,其认知资源被过度消耗,导致学术任务中难以集中精力。通过结构方程模型分析发现,移动社交平台使用疲劳( $\beta=-0.312$ )与学习心理挫败感( $\beta=-0.398$ )会共同削弱学业表现,且二者存在显著正向循环关联( $\beta=0.157, p<0.05$ ),易形成认知负荷与学业表现的负向闭环,最终致使学生知识掌握及应用能力下降,学业成绩未达预期。

然而,也有部分高职学生能够合理利用社交媒体,将其作为学习和拓展专业知识的工具。这些学生在社交平台上积极参与学术讨论、查阅相关的学习资料、分享学术资源,甚至通过社交平台与同行和教师进行交流,从而有效提升了他们的学业成绩。实证分析表明,社交媒体的这种积极使用方式能够提升学生的学习动力和参与感,帮助他们及时获取最新的学术信息,提高知识的更新速度和广度。

进一步分析数据后,发现不同类型的社交媒体对学业效果的影响差异较大。社交媒体中的娱乐性平台,如短视频和即时通讯软件,往往会带来较强的分散注意力和增加认知负担,这些平台上存在大量的无关信息,容易使学生产生过度的沉迷感。而专注于学术资源分享和知识传播的社交平台,如在线学习平台、学术论坛等,则能为学生提供有益的学习内容和互动,提升其学习效率。因此,社交媒体的学业效果影响不仅与使用频率有关,还与使用的具体平台类型密切相关。

通过对3所试点“社交媒体学习素养”课程的高职院校开展跟踪分析发现,院校在专业课程中融入认知负荷管理与社交

媒体筛选技巧的教学内容后,学生学习状态得到显著改善。学期末专业课程考核数据显示,试点班级平均成绩较非试点班级高出7.2分;68.3%的试点班级学生反馈自身认知分散问题已明显缓解,这印证了针对性教学干预在平衡社交媒体使用与认知负荷方面的有效性。社交媒体对高职学生学业效果的影响兼具正负效应,实证数据表明,能否科学管控信息流入、合理分配认知资源,是决定其学业效果的关键因素。

## 5 优化社交媒体使用策略的建议

为了有效优化社交媒体的使用策略,提升高职学生的学业效果,首先必须对学生的社交媒体使用进行合理规划和管理。高职学生应当意识到社交媒体的使用具有双刃剑效应,因此在使用过程中需要明确目标,并将其用作学习和自我提升的工具,而非纯粹的娱乐消遣。管理社交媒体使用时间是优化策略中的重要一环。通过设定每天使用社交媒体的具体时段与时长,避免在学习时间段内被社交媒体干扰,可以有效降低社交媒体对学习任务的负面影响。制定合理的时间分配计划,帮助学生在不牺牲学习效率的前提下,享受社交媒体带来的便利与乐趣。

学生在使用社交媒体时,必须加强自我管理,增强信息筛选能力,避免无关信息占用过多的认知资源。社交平台的信息量庞大,内容五花八门,学生需要学会过滤和筛选出对自己学习有帮助的信息,减少无意义的内容干扰。可以利用社交媒体的学习功能,如加入专业群组、参与学术讨论和在线讲座等,

来提高学习动力和学术能力。在平台选择上,学生应优先使用那些以学术交流和知识分享为主的社交媒体平台。参与学术讨论论坛、在线学习平台、专业知识分享群组等,可以大大减少社交媒体带来的娱乐性干扰。将社交媒体的使用与学业目标结合起来,充分利用平台提供的学习资源,培养自己独立思考和解决问题的能力。

学校和教师应积极引导学生合理使用社交媒体,通过开设专题课程与研讨会,帮助学生掌握信息筛选、时间管理等关键技能,将社交平台转化为有效的学习工具。学校可在现有课程中融入社交媒体素养内容,并借鉴成功教育实践经验,开设“认知负荷与社交媒体自控”主题工作坊,调研数据显示,参与过该类工作坊的学生,其每日非学术类社交媒体使用时长平均减少1.8小时,专业课程作业的完成效率提升22.5%。优化社交媒体使用策略重在合理规划使用目标与时间,强化自我管理能力,实现学业与社交媒体的平衡发展。

## 6 结语

社交媒体的广泛应用为高职学生提供了丰富的信息资源和社交平台,但其对学业效果的影响不容忽视。合理的社交媒体使用策略可以帮助学生更好地管理认知负荷,提升学习效率。因此,如何在现代信息化背景下平衡社交媒体使用与学业发展,成为提高学生学业表现的重要课题。通过合理规划、有效筛选信息和增强自我管理能力,学生能够更好地利用社交媒体服务于学术目标,最终实现学业和个人发展的双赢。

## 参考文献:

- [1] 刘浩,李娟.高职学生社交媒体使用与学业表现的关系研究[J].教育研究与实验,2023,34(2):89-94.
- [2] 张娜,王强.基于认知负荷理论的社交媒体使用对大学生学业成绩的影响分析[J].现代教育技术,2022,32(4):112-118.
- [3] 陈晓琳,赵明.社交媒体使用对学生学习效率的影响:认知负荷视角[J].高等教育研究,2022,43(1):55-62.
- [4] 孙洁,王磊.高职院校学生社交媒体使用行为与学业成绩的关系[J].高职教育研究,2023,29(3):78-83.
- [5] 刘畅,刘凯.信息过载与认知负荷:社交媒体使用对学生学习行为的影响[J].教育心理学,2021,39(2):123-130.