

大学生社交网络成瘾的影响因素及心理干预机制研究

林洋帆 徐源

北京电子科技学院 北京 100071

【摘要】：社交网络的广泛使用使得大学生成为社交网络成瘾的高发人群，该行为会扰乱学生的学业和生活，还会造成学生出现社交焦虑、自我认同偏差等心理问题。本文以大学生社交网络成瘾为研究对象，从个人、家庭、校园、社会四个方面分析成瘾的主要影响因素，深入探究心理补偿、行为强化等内在作用机理，结合大学生的心理发展特点，提出认知、行为、情感、分层相结合的有针对性的心理干预措施。研究目的在于理清社交网络成瘾的形成机制，给高校开展心理健康教育、解决大学生社交网络成瘾问题提供科学的实践途径，促进大学生网络社交和现实生活协调发展。

【关键词】：大学生；社交网络成瘾；影响因素；心理机制；心理干预

DOI:10.12417/2705-1358.26.08.049

全媒体时代，微信、微博、抖音等社交平台成了大学生社交互动、获取信息的主要途径，但是这些社交平台具有虚拟性、即时性、成瘾性的特点，使得一些大学生陷入无节制使用中，社交网络成瘾现象越来越突出。社交网络成瘾不同于一般的网络成瘾，它更侧重于人际互动层面的依赖，不是单一因素造成的，是个人心理特质、外部环境刺激和社会文化导向三者共同作用的结果。现有的研究大多从网络成瘾的泛化角度出发，对于社交网络成瘾的专门研究较少，而且干预措施大多停留在教育引导的层面，缺少对内心理机制的深入探究以及系统的干预体系的建立。大学生正处在自我认同、心理成熟的时期，社交网络成瘾会对其现实社交能力以及心理品质的形成和发展产生影响。

1 大学生社交网络成瘾的多维影响因素剖析

1.1 个人心理特质：成瘾行为的内在核心诱因

个人心理特质属于大学生社交网络成瘾的内在原因，低自我控制能力、社交焦虑和孤独感是主要的诱因。大学生处在心理发展过渡阶段，自我控制能力还不健全，不能抵制社交网络即时反馈、个性化推送的诱惑，容易产生无目的的高频使用行为，慢慢变成行为依赖。部分大学生由于性格内向、缺少社交技巧，在现实生活中容易产生焦虑情绪，但是社交网络的虚拟性给它提供了一个无压力的社交场景，可以避免现实社交带来的心理压力，即时的情绪缓解容易使它产生心理依赖。另外，异地求学、人际关系适应不良等容易使大学生成为孤独的个体，社交网络成了他们排解孤独的主要途径，长期依赖网络获得情感上的满足，会失去现实中的社交主动性，陷入恶性循环之中，最终导致成瘾。

1.2 家庭教养方式：成瘾行为的成长环境根源

家庭教养方式对于大学生的网络使用行为以及心理发展有着持续的影响，不良教养方式是造成大学生社交网络成瘾的主要环境因素。专制型教养方式下，父母对子女的言行和情感的控制过强，不能满足孩子的心理需求，造成大学生在现实生活中没有情感的出口，只能依靠社交网络来寻找宣泄和认同。溺爱型教养使大学生缺少独立解决问题、抗挫折的能力，在大学阶段面对学业、社交的压力容易产生逃避心理，把社交网络当作躲避现实的“避风港”。忽视型教养下，父母与子女之间缺少情感交流，子女的情感需求长期得不到满足，在大学期间就会通过社交网络不断地寻找关注，来弥补家庭情感的缺失。家庭教养心理短板会在大学里被放大，加上缺少家校教育衔接，问题无法纠正，从而促进成瘾行为的产生。

1.3 校园环境因素：成瘾行为的现实助推条件

校园环境诸多不足成了大学生社交网络成瘾的现实推手。部分高校存在重学业、轻心理的教育倾向，没有对学生进行系统的社交能力培养，也没有建立完善的校园社交支持体系，造成学生由于现实社交能力欠缺而无法建立良好的人际关系，进而转而依赖社交网络来满足自己的社交需求。高校网络素养教育存在缺位，现有的教育大多只关注网络安全知识的传授，缺少健康网络使用观念、网络社交边界感的培养，使得大学生对于社交网络成瘾性的认识不足，容易陷入无节制使用的误区。同时，大学宽松的学习方式使部分学生缺少学业目标和时间管理能力，充裕的课余时间高频使用社交网络创造了条件，校园内同伴不良网络使用行为形成的群体氛围也会提高个体的成瘾风险。

1.4 社会环境层面：成瘾行为的外部宏观诱因

社会层面的技术设计、网络文化、监管体系漏洞等，给大学生社交网络成瘾提供外部客观条件。社交平台依靠大数据算法所形成的个性化推送，加上点赞、评论这些即时反馈机制，从而塑造起“即时奖励”的行为强化模式，进而把大学生的网络使用行为不断加以强化，慢慢形成条件反射式的依赖。当下社会存在的网络社交至上的文化导向，使部分媒体过分强调网络社交的便捷性，弱化现实社交的价值，造成大学生产生错误的认知，忽略现实人际交往的培养。除此之外，移动互联网以及智能设备的普及又使网络使用的时空界限被打破，给无节制使用提供了技术支持。就社会而言，缺乏大学生网络成瘾筛查机构，家校社三者协同干预机制也存在缺失问题，因此导致成瘾问题无法得到有效的控制。

2 大学生社交网络成瘾的内在心理机制探究

2.1 心理补偿机制：现实需求的网络畸形满足

心理补偿机制是大学生社交网络成瘾的主要心理机制，它是指个体把社交网络当作现实生活中没有得到满足的心理需求的替代补偿途径，从而产生深度的心理依赖。大学生在现实生活中的情感、社交、自我认同等主要需求，在现实中无法得到满足的时候，社交网络就成为了重要的补偿载体。情感缺失者从网络互动中得到虚拟的关心和归属感，社交焦虑者依靠网络虚拟性来达成无压力社交，学业能力受挫者经由网络获得的点赞关注来达到自我认同。但是网络补偿是虚拟的、暂时的，长期依赖会使个体的现实需求满足能力逐渐退化，对网络的依赖程度不断加深，最终陷入社交网络成瘾的困境。

2.2 行为强化机制：网络使用的持续性习得

行为强化机制是以操作性条件反射理论为依据的大学生社交网络成瘾的重要行为心理机制，核心就是网络使用行为因为持续的正负反馈而不断被强化，最后形成自动化的习得行为。社交平台的设计很好地契合了这一机制，大学生发布动态、参与互动之后会迅速得到点赞、评论等积极的反馈，这种即时的正面刺激使他们把网络使用和愉悦情绪建立起强烈的联系，反复强化之后就形成了高频使用的习惯性行为。网络使用还会因为逃避现实压力而产生负强化，当面对社交矛盾、学业压力等现实问题的时候，通过使用社交网络来转移注意力、缓解负面情绪，从而加重网络使用的行为。从主动选择到被动依赖，行为强化使大学生的网络使用慢慢失控，最终演变为成瘾。

2.3 认知偏差机制：网络社交的错误认知建构

认知偏差机制是大学生社交网络成瘾的深层心理机制，即个体对于社交网络以及网络社交存在着错误的认识，进而造成

其网络使用行为的失范，而且容易形成“认知偏差-不良行为”的恶性循环。大学生的认知能力虽然趋于成熟，但是容易受到网络环境和社会文化的干扰，产生各种各样的认知偏差，把网络社交看作是现实社交的替代品，忽略了它的虚拟性本质，把过多的时间和精力投入到网络社交中去，忽视了现实人际关系的维护；把网络社交当作解决所有社交问题的唯一途径，形成了逃避现实社交的思维定式；对社交网络的成瘾性认识不够，忽视了长期高频使用对学业、身心健康和现实社交的负面影响。错误的认知引导所造成的不良网络使用行为，又会反过来加强原有的认知偏差，进而引发社交网络成瘾。

2.4 自我认同机制：网络空间的虚假自我塑造

自我认同机制是大学生社交网络成瘾的内在深层心理机制，和大学生自我认同形成的关键发展阶段密切相关，主要是个体通过网络塑造虚假自我来弥补现实自我认同的缺失。部分大学生因为自我认知不清、现实自我价值感低，在现实中很难形成稳定的自我认同，而社交网络给其提供了一个自由塑造自我形象的空间，可以筛选内容、修饰资料来创建出“学霸”、“社交达人”等完美的虚假形象，依靠他人的认可和追捧得到短暂的自我价值感。但是网络自我认同是虚假的、不稳定的，个人必须花费大量时间和精力去维持自己的网络形象，从而使网络使用时间更长。长期塑造虚假自我会使大学生把虚拟的自我和现实的自我混为一谈，使自己的现实自我认同越来越弱，进而对社交网络产生过度的依赖。

3 大学生社交网络成瘾的针对性心理干预机制构建

3.1 认知干预：纠正认知偏差，树立健康网络认知

认知干预是解决大学生社交网络成瘾的基础工作，核心就是纠正错误的认知，使大学生形成科学的网络社交认知体系。高校心理健康教育中心要开展专项认知干预团体辅导，用案例分析、心理体验、小组讨论等形式，使大学生清楚地认识到社交网络的虚拟性和成瘾性，打破“网络社交等于现实社交”的错误认识，厘清网络社交和现实社交的界限，明确网络社交的辅助性价值。对存在认知偏差的成瘾倾向大学生进行一对一认知行为咨询，用苏格拉底提问、认知重构等专业方法来使他们认识到自身存在的认知偏差，逐渐形成“现实社交第一、网络社交第二”的正确认识。

3.2 行为干预：强化自我控制，规范网络使用行为

行为干预属于解决大学生社交网络成瘾的关键部分，它的主要目的就是加强自我控制的能力，促使大学生形成良好的网络使用行为。按照操作性条件反射理论，给大学生制订个性化的行为干预方案，用行为契约、自我监控、阳性强化等手段，促使他们慢慢缩减社交网络的使用时间。让学生和心理老师、

同学签订行为契约,规定每天网络使用的时长和场景,按照契约执行则给予自我奖励或者外部鼓励,不执行则接受相应的自我惩罚,以此来加强自我控制。指导大学生开展网络使用自我监控,记录每天使用时间、内容和情绪状况,经由数据剖析促使学生明白自身的问题所在并加以针对性的改变。对于成瘾程度高的学生,采用系统脱敏法,逐步减少网络使用的时长,并引导其参加现实活动,适应没有高频网络使用的生活。

3.3 情感干预: 弥补情感缺失, 缓解社交负面情绪

情感干预是缓解大学生社交网络成瘾的重要环节,它从根本上消除大学生用网络来寻求心理补偿的内在动机,满足大学生的现实心理需求。高校心理健康教育中心就情感缺失的大学生实施一对一的情感疏导工作,凭借共情、倾听、陪伴的形式给予情感方面的关心照顾,并且促使他们学会正确的表达自身的情感诉求。将有相似社交负面情绪的大学生聚集在一起,进行团体心理辅导,用小组互动、情感交流、团队合作等方法来帮助他们建立良好的同伴关系,弥补情感上的缺乏,缓解孤独感。对社交焦虑大学生开展专门的社交技能训练,借助模拟真实社交情境、角色扮演、社交技巧讲授等途径来加强他们的现实社交能力,帮助他们克服社交焦虑,渐渐适应现实生活中的社交。

3.4 分层干预: 精准匹配需求, 提升干预实施效果

分层干预是提高心理干预有效性的关键所在,它依靠对大

学生社交网络成瘾严重程度的区分,来制订出有针对性、个性化的干预计划,从而防止出现“一刀切”的情况。对于轻度成瘾的大学生来说,其主要问题就是网络使用习惯不好、自我控制能力差,因此干预的重点是教育引导和行为矫正,采用网络素养教育、小组行为辅导、时间管理培训等方法,使学生自觉规范自己的网络使用行为,养成健康的行为习惯。对中度成瘾大学生来说,已经形成了一定的心理和行为依赖,伴随着轻度的社交焦虑、孤独感等,干预的重点是用认知行为干预加情感疏导的方法,即一对一的认知咨询、社交技能训练、情感疏导,来纠正他们的认知偏差,提高自我控制能力,缓解社交负面情绪。

4 结语

大学生社交网络成瘾是全媒体时代高校心理健康教育的重要课题,是由个人、家庭、校园、社会四个方面的因素共同造成的,背后存在着心理补偿、行为强化等复杂的内在心理机制,具有个体和社会性的特点。对这一问题的干预要根据大学生心理发展的特点来开展认知、行为、情感方面的有针对性的干预,实行分层施策,搭建起高校、家庭、社会、个人四位一体的保障体系。本文创建的干预和保障体系给出专业实践途径,未来的研究要跟上网络技术的发展改进干预手段,多方加强协同合作,塑造起长久的干预体系,助力大学生形成健康的网络观念,达成身心全面成长。

参考文献:

- [1] 王甦平,刘宇洁,葛赞,等.大学生娱乐屏幕时间与失眠症状的关联及成瘾行为的中介效应研究[J/OL].广西医科大学学报,1-8[2026-03-31].
- [2] 李剑,王甦平.大学生抑郁和焦虑共病的潜在剖面分析及其与社交网络成瘾的关联[J].上海交通大学学报(医学版),2026,46(02):213-219.
- [3] 周绪然.基于人工智能技术的高校大学生网络成瘾预防与干预策略探究[J].知识文库,2025,41(21):49-52.
- [4] 罗琳.基于多算法机器学习的大学生社交网络成瘾风险预测模型[J].中国学校卫生,2025,46(11):1584-1589.
- [5] 王宏亮,李涛,刘雪含.体育锻炼对大学生社交退缩与网络成瘾的影响研究[J].体育视野,2025,(10):143-145.