

# 网络圈层化背景下高校心理健康教育路径探析

姚宁

(河池学院,广西河池 546300)

**[摘要]**随着信息化和网络化的迅速发展,大学生的网络圈层化现象日益显著,尤其是在微博、抖音等社交平台上,各类兴趣圈层逐渐形成并影响学生的心理健康。网络圈层化通过“信息茧房”“回音室效应”和“社交隔离”等方式对大学生心理健康产生了深远的影响,具体表现为学生对多元信息的排斥、认知的局限性以及社交孤立感的加剧。面对这一挑战,高校心理健康教育亟待创新。应结合学生、教师和学校三个层面,采取“出圈”“并圈”和“建圈”的策略,通过信息技术、跨圈交流、共情教育等方式有效干预和引导,帮助学生打破心理孤立,增强心理韧性,并提升其心理健康素质。

**[关键词]**网络圈层化;高校;心理健康教育

**[中图分类号]** G641+G444

**[文献标识码]** A

**[文章编号]** 2096-711X(2025)15-0046-03

doi:10.3969/j.issn.2096-711X.2025.15.016

**[本刊网址]** <http://www.hbxb.net>

随着经济社会的快速发展,学生成长环境不断变化,大学生的心理健康问题日益突出。为应对这一现状,国家先后出台了《高等学校学生心理健康教育指导纲要》和《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)》等文件,明确提出要全面加强新时代的学生心理健康工作,提升学生的心理素质,为高校心理健康教育提供了方向指引。在当今信息化和网络化高速发展的背景下,微博、小红书、抖音等平台上频繁出现饭圈、电竞圈、美妆圈和二次元圈等核心稳固、联系紧密的圈层群体,大学生作为这些圈层的活跃主体之一,在思维方式、活动组织和价值取向上也表现出“圈层化”倾向。这一趋势对高等教育,尤其是高校心理健康教育,带来了新的挑战与需求,亟需更加适应圈层特点的心理健康教育方式与内容。

## 一、网络圈层化相关概念与特征

“网络圈层化”是指网民基于共同兴趣和需要而自发形成特定圈层并在其中进行信息交互的现象和趋势。网络圈层的概念最早出自农业经济学家冯·杜能(1987)。国内最早提出与“圈层”概念相关的是社会学家费孝通(1998),他把中国传统社会的人际关系形象地比喻为是“把一块石头丢在水面上所发生的一圈圈退出去的波纹”,描述了传统社会“以自己为中心”的圈子现象。周建国(2002)更新了“圈层”的概念,他认为现代社会除了平面横向结构,还存在一个纵向“层”的结构,并将整个社会的人际结构看作一个类似金字塔的“紧缩圈层结构”。陈志勇(2016)则最早提出“网络圈层”的概念,指出了网络圈层与网络社群的共同性,认为圈层是一些有着相似特性的网络用户在他们共同喜爱的网络平台,上聚集形成的一个个网络聚合体。

作为网络空间发展的一种新趋向,网络圈层化是技术迭代和当代青年个性化诉求彼此呼应的结果,满足了青年群体对情感价值、个性表达和人际交往的需求。在经济全球化、社会信息化、社交虚拟化的背景下,作为网络原住民的当代大学生视野开阔、崇尚个性,善于也乐于在网络上抒发己见、寻求认同,由此逐渐形成了各类网络圈子。网络圈层既代表着以趣缘为关系联结的聚集方式,也意味着一种信息传播的新场域。相较于一般意义上的网络空间,网络圈层为青年大学生提供了相对独立的信息渠道和相对固定的社交圈,呈现

出“内外区隔”的排他性和“内在粘合”的封闭性。

## 二、网络圈层化对大学生心理健康产生的影响

### (一)“信息茧房”中的自我迷失

“信息茧房”是指个体在网络中倾向于选择与自身兴趣、爱好及观点一致的信息,而自动屏蔽掉不符合自身认知偏好的内容。这种高度的选择性接触削弱了大学生对多样化信息的包容能力,导致他们逐渐远离现实中的多样性和复杂性。在这种单一的信息环境中,许多大学生容易沉迷于理想化的网络身份,与现实中的自我形象发生冲突。具体表现为,一些学生习惯通过社交媒体展示“完美的自我”,但这些形象往往与现实生活中的自我存在较大差距,导致认知失调。这种长期处于“虚拟完美”与“现实缺陷”之间的矛盾,会让大学生产生焦虑、自卑甚至厌世情绪。此外,信息茧房还可能让个体对外界环境失去掌控感,因为他们的认知和判断被高度依赖于单一的网络信息源,而这些信息并不能全面反映真实的社会状况。这种脱离现实的状态使得大学生的心理韧性下降,在面对生活中的压力和挑战时更容易产生挫败感。

### (二)“回音室效应”中的认知局限

“回音室效应”是指个体通过算法推荐或社交平台的同质化过滤机制,在网络中反复接触与自身观念一致的信息,从而不断强化原有的认知结构。这种现象在大学生群体中尤为常见,他们通过社交媒体、兴趣社区或学习平台选择性地加入与自己志趣相投的圈子,逐渐形成一种封闭的认知环境。在这样的环境中,学生可能对不同意见表现出排斥甚至敌意,无法接受多元化的价值观念。例如,一些大学生在面对公共事件或社会热点时,倾向于固守自身的立场,而忽视或贬低与其相悖的观点。长此以往,认知的狭隘性和思维的固化将大大削弱大学生的批判性思维能力。同时,回音室效应还可能导致极化现象,即学生在受到单一信息的重复刺激后,其原本的态度会变得更加极端化。这不仅会影响学生的人际关系,还可能进一步加剧其内心的矛盾和焦虑,甚至引发冲突型行为。

### (三)“圈层”场域中的社交隔离

网络圈层化在一定程度上通过兴趣、文化背景或观点差异,将人群划分为相互隔离的小圈层。这种圈层的划分虽然

收稿日期:2024-12-6

基金项目:本文系广西教育科学“十四五”规划2024年度心理健康教育专项课题一般课题“网络圈层化视域下地方高校心理健康教育路径研究”阶段性成果(项目编号:2024ZJY682)。

作者简介:姚宁(1990—),女,广西河池人,河池学院讲师,主要从事教育心理学、思想政治教育研究。

满足了大学生群体对归属感和认同感的需求,但同时也无形中建立了信息壁垒和社会隔阂。许多大学生在网络社交中逐渐习惯于与“同类人”互动,而回避或排斥“异类人”。这种现象导致学生群体内部的社会联系日趋单一化,跨圈层的互动和交流逐渐减少。对于那些未能融入某一圈层的学生来说,他们可能会感到被孤立和排斥,进而产生社交孤独感。一些学生甚至会因为这种孤独感而陷入抑郁、焦虑等负面情绪之中,严重时还会对社交活动产生恐惧心理。

### 三、网络圈层化背景下高校心理健康教育的途径

网络圈层化的深入发展对大学生心理健康提出了新的挑战,也对高校的心理健康教育工作带来了新的要求。作为学生心理成长的重要环境,高校需要紧紧围绕学生实际情况,结合网络圈层化的特点,创新教育手段,构建全面、多层次的心理健康支持体系。从学生、教师和学校三个层面入手,通过“出圈”“并圈”和“建圈”的综合策略,才能有效应对圈层化对学生心理健康带来的影响。

#### (一) 学生层面:打破圈层,实现“出圈”

学生是网络圈层化的核心参与者,也是受其消极影响最大的群体。网络圈层化不仅限制了学生对多元信息的接触,还导致他们在情感和心理上更容易出现孤立和偏执倾向。因此,从学生层面采取有效措施,帮助其打破圈层的限制,是心理健康教育的首要任务。

一是通过技术手段帮助学生打破“信息茧房”,扩展其对外界信息的获取范围。许多学生由于长期依赖算法推荐的信息流,逐渐陷入单一的认知模式和固定的兴趣偏好。这种“茧房效应”可能削弱学生对多样化观点的接纳能力,也可能加剧其对现实世界复杂性的误解。因此,打破这种“信息茧房”是亟待解决的问题,高校可以开展媒介素养课程,帮助学生理解算法推荐的工作机制,以及如何主动选择信息来源以摆脱算法的限制。例如,在课堂上通过案例分析展示信息茧房的影响,并通过小组活动引导学生探索获取不同信息的方法。高校还可以升级自身的新媒体平台,通过构建多样化的信息推荐算法,为学生推送丰富的学术、文化和社会资源。例如,创建专题板块定期分享多领域知识、文化交流项目等,鼓励学生跳出原有的信息圈层,接受新的认知刺激。

二是引导学生跨圈交流,帮助学生打破社交局限。网络圈层化会导致学生只与兴趣相近或观点相似的人交流,从而形成较为封闭的社交网络。为了帮助学生扩大社交范围,高校可以组织跨圈层的交流活动。例如,举办跨专业辩论赛、跨文化交流周或跨兴趣领域的社团联合活动,打破学生群体之间的“社交墙”。开发心理健康主题的小游戏,将压力管理、情绪调节等知识点设计为游戏关卡,通过完成任务的方式让学生学习实用技巧。还可以利用社交媒体平台开展心理健康主题的趣味活动,如心理问答挑战、情绪表达短视频征集活动等,让学生在轻松参与的过程中提升心理素养。这些活动不仅可以激发学生的参与热情,还能通过交流和协作帮助其理解和接受多样化的观点与经验。

#### (二) 教师层面:融入圈层,学会“并圈”

教师在心理健康教育中扮演着不可替代的角色,尤其在网络圈层化背景下,教师需要主动融入学生的圈层文化,学会以学生的视角理解其心理需求,调整教育内容和方法,从而实现更有针对性和感染力的教育效果。

一是善用共情,了解学生。共情是教师融入学生圈层的重要基础。网络圈层化使得学生的兴趣、语言和行为模式更加多样化,师生之间的沟通也因此变得更具挑战性。教师需要通过共情来弥合代际差异,建立有效的沟通桥梁。例如,主动了解学生常用的网络术语和表达方式,在课堂互动或课后交流中适当融入这些元素,用学生喜闻乐见的方式进行沟通,从而拉近与学生的心理距离。教师还需关注学生表达背

后的情绪信号,通过细致观察和敏感应对,及时发现学生潜在的心理问题。例如,当学生在课堂上和课后表现出持续性的“无精打采”或“过度焦虑”时,教师可以通过非正式谈话了解其具体情况,并在需要时建议其接受专业心理辅导。

二是有的放矢,深度入圈。就心理健康的教师来说,通过调查和数据分析,可以更精准地了解学生的圈层分布和心理特点,然后根据学生的不同圈层,有针对性地设计心理健康教育内容,做到因材施教、有效引导。例如,有些学生可能喜欢通过短视频学习新知识,而有些学生则倾向于通过阅读文章获得信息,针对不同偏好,教师可以采用多样化的方式,如制作心理健康科普短视频、撰写心理教育文章,或利用直播形式与学生实时互动。此外,学校可以引入人工智能和大数据工具,协助教师了解学生的社交网络结构、兴趣偏好以及潜在的心理健康风险,从而更好地为不同圈层的学生量身定制教育内容和辅导方案。

#### (三) 学校层面:创造圈层,做到“建圈”

在网络圈层化的背景下,学校不仅需要应对既有圈层的负面影响,还应积极构建健康、积极的校园网络圈层,为学生的心理健康提供更加多样化的支持平台和资源保障。

一是构建优质的校园网络圈层。学校可以通过建立以心理健康为主题的线上社区,为学生提供一个开放、包容的互动空间。例如,创建心理健康兴趣小组,定期分享心理健康知识、提供心理咨询预约服务,让学生可以轻松获得知识、缓解心理焦虑。还可以通过开展“情绪管理周”“我的情绪我做主”等互动活动来吸引学生的参与。同时,加强心理健康教育与其他学科领域的融合也能更好地形成有效圈层,例如,与艺术专业合作举办心理健康绘画展览,与体育专业共同开设情绪调节运动体验课程,或者与大数据与计算机专业联合开发心理健康互动应用。这些跨学科活动不仅能够吸引不同兴趣圈层的学生参与,还能通过多元化的形式开展心理健康教育。

二是有针对性开展心理健康服务。针对不同圈层学生的需求开展分层次的心理健康服务能够提高心理健康教育的时效性,同时有利于教育资源的充分利用。对于大多数学生,可以通过普及性讲座、线上课程和趣味活动传播基础的心理健康知识,增强其自我调节能力;对于有轻度心理困扰的学生,则需通过心理沙龙、团体辅导、朋辈辅导等形式提供更深层次的支持;针对存在高风险心理问题的学生,学校应启动快速干预机制,通过联合心理健康教育中心、家长、医院和社会心理服务机构等多方力量,使学生及时得到专业的干预。

三是拓宽心理健康支持体系。推动社会资源对接是拓宽心理健康支持渠道的重要途径,学校可以与心理援助热线、公益心理咨询机构和心理学专家建立合作关系,为学生提供更加专业和多样化的心理服务。例如,与心理学专家联合举办主题工作坊,帮助学生学习应对压力的技巧;或与公益心理机构合作,为家庭经济困难的学生提供免费的心理咨询服务等。此外,学校在设计心理健康教育内容时,也应充分考虑学生的文化多样性和特殊需求。例如,为少数民族学生提供具有文化适应性的心理辅导,或通过多语言传播心理健康知识,增强教育的亲和力与针对性。

### 四、结语

网络圈层化现象已深刻影响着当代大学生的心理发展,带来了诸如信息过度筛选、认知封闭以及社交孤立等心理健康问题。高校心理健康教育要紧跟信息时代的步伐,深入了解学生的网络行为和心理需求,创造针对性教育模式。通过采用“出圈”“并圈”和“建圈”的策略,不仅能够有效破解网络圈层化带来的影响,还能促进学生身心的健康发展。这些措施的落实需要学生、教师及学校共同努力,建立多层次的

支持体系,使心理健康教育真正为学生的成长和心理素质的提升提供有力保障。在网络圈层化背景下,高校心理健康教育要持续关注技术变革和学生的个性化需求,推动心理健康教育的创新和实效性。

#### 参考文献:

- [1]夏佩.大学生网络圈层化的形成机制与引导进路研究[J].现代职业教育,2024(29):13-16.  
[2]关斌.大学生网络社交“圈层化”对思想政治教育的挑战和引导策略研究[J].北京教育(高教),2024(3):70-72.

[3]苏婉,刘志光.青年网络圈层化的特征、困境及纾困之策[J].新媒体研究,2024,10(16):98-101.

[4]王佳琦.网络时代大学生心理健康教育的现实难题与突破路径[J].安徽电子信息职业技术学院学报,2022,21(6):80-83.

[5]郑志玲,段立.数字化趋势下高校心理健康教育发展策略研究[J].湖北开放职业学院学报,2024,37(20):159-161.

[6]王谋寅,王耀国.网络圈层化对大学生思想政治教育的挑战及其应对之策[J].社会主义核心价值观研究,2022,8(6):51-58.

## Exploration on the Pathways of Mental Health Education in Higher Education under the Context of Network Stratification

YAO Ning

(Hechi University, Hechi Guangxi 546300, China)

**Abstract:** With the rapid development of informatization and networking, the phenomenon of network stratification among college students has become increasingly prominent. On social platforms such as Weibo and TikTok, various interest-based circles have gradually formed, significantly influencing students' mental health. Network stratification profoundly impacts students' psychological well-being through mechanisms such as the "information cocoon" "echo chamber effect" and "social isolation", which manifests in students' rejection of diverse information, cognitive limitations, and intensified feelings of social isolation. To address these challenges, innovation in college mental health education is urgently needed. A three-pronged strategy, namely "breaking circles" "merging circles" and "building circles", should be adopted at the levels of students, teachers and institutions. Through approaches such as leveraging information technology, promoting cross-circle communication, and fostering empathy education, effective intervention and guidance can help students break psychological isolation, enhance resilience, and improve their mental health.

**Key words:** network stratification; higher education; mental health education

(责任编辑:桂杉杉)

(上接第38页)

#### 参考文献:

- [1]王小根,杨爽.群体动力学视角下的协作知识建构活动探究[J].现代教育技术,2020,30(11):55-61.  
[2]周祥基.素养培育:教研团队建设的现代使命——职业学校教研组建设的新思考[J].江苏教育研究,2022(18):48-52.  
[3]黄珊珊,王勤梅.黄大年团队赋能新时代高校教师专

业学习共同体的研究[J].池州学院学报,2024,38(2):128-132.

[4]丁海珍.基于群体动力理论的成人高校分层教学探析[J].中国成人教育,2012(21):128-130.

[5]刘鹏宇,贾克斌,陈善继,冯金超,孙中华,李哲.数据驱动的地方高校教研团队协同育人机制研究[J].工业和信息化教育,2022(9):17-22.

## The Construction and Practical Path of the "Harmonious and Cooperative" Teaching and Research Team in Open Education from the Perspective of Group Dynamics Theory

LI Gui-fei, YI Yuan-hong

(Guangzhou Open University, Guangzhou Guangdong 510091, China)

**Abstract:** Based on the theories of group dynamics, "harmony and integration" and synergy, this paper explores the construction of the "harmonious and cooperative" teaching and research team in open education. It analyzes the current dilemmas faced by this team, such as insufficient external drive, insufficient internal drive, and an imperfect assessment and evaluation index system, as well as the causes such as lagging concepts and lack of incentives. The paper proposes to strengthen the external drive by accurately positioning, optimizing the structure, and improving the system; enhance the internal drive by building consensus, shaping the culture, promoting collaborative innovation, and supporting development; and improve the assessment and evaluation system by building a multi-subject collaborative framework, creating a multi-dimensional index system, and continuously optimizing it. The aim is to create an efficient team, promote the high-quality development of open education, and provide reference for the education cause.

**Key words:** group dynamics theory; open education; harmonious and cooperative teaching and research team

(责任编辑:范新菊)