

# 社交媒体时代大学生“孤独社交”现象与形成分析

杜 溯

(贵州开放大学, 贵州贵阳 550004)

**[摘要]**在社交媒体广泛融入日常生活的背景下,本研究对大学生群体“孤独社交”现象进行深入分析。首先审视现代社交媒体的发展态势和大学生群体的孤独问题,然后探讨孤独社交的具体表现,包括大学生在线互动中的社交圈层构建及社交网络的孤独体验。从社交媒体使用模式和心理社会因素两方面解剖孤独社交的形成逻辑。该研究的终极目标在于洞察大学生社交孤独现象背后的深层动机和逻辑机制,以期为缓解大学生“社交孤独”提供理论依据和实践指导。

**[关键词]**大学生;社交媒体;孤独社交;社交圈层;使用模式;心理社会因素

**[中图分类号]** G645.5; C912.6

**[文献标识码]** A

**[文章编号]** 2096-711X(2025)17-0037-04

doi:10.3969/j.issn.2096-711X.2025.17.014

**[本刊网址]** <http://www.hbxb.net>

## 引言

在数字化时代背景下,社交媒体的迅猛发展为大学生在获取信息与进行交流方面提供了前所未有的便利。然而,与其伴随而生的“孤独社交”现象引发了教育界广泛关注,体现为大学生在社交场合中,表面与他人保持联系,内心却感到孤独与疏离。这一现象不仅是由于社交媒体的普及,同时还与多重社会心理因素、文化背景和技术特征等密切相关。

首先,社交媒体的特性使得信息传播变得便捷,但也导致了互动质量的下降。在网络普及的今天,大学生习惯选择通过社交平台进行日常交流,社交平台为年轻人提供了一个大规模的社交环境,但却大幅降低了面对面交流带来的情感联接。这一现象可以通过“在线互动偏向”(Online Interaction Bias)进行解释,指的是青年人在虚拟空间中倾向于进行碎片化的、表面的互动,缺乏深刻的情感交流与理解。

其次,个体的自我选择和信息茧房现象也加剧了孤独感的形成。社交媒体平台的算法推荐机制使得用户接触到的信息越来越狭隘,导致社交圈的单一化和同质化。这种选择性接触使得大学生难以接触到多样的观点与文化,造成相对封闭的社交环境。当代大学生更倾向于关注与自身兴趣相符的内容,从而出现了社交圈的“孤岛效应”。在这种情况下,缺乏跨圈层交流会进一步加重孤独感。

此外,社会心理因素在“孤独社交”中同样发挥了重要作用。面对更高的社交压力及成就焦虑,大学生趋向于展现理想化的自我形象以换取社会认同,导致真实自我被边缘化。心理学研究表明,80%的青年在社交媒体上呈现的形象与真实生活存在显著差距,从而加剧了内心的不安与孤独。这种“面具效应”使得社交关系演变为信息化、表面的连接,缺乏真诚与理解。

技术的快速迭代与普及亦是形成孤独社交的重要因素。应用程序的不断更新、推广使得大学生对即时满足的期待值

提升,而对人际关系的耐心与投入却持续下降。根据中国青年网的《大学生社交调查》显示:超五成大学生每天在社交媒体上花费的时间超过3小时,但人际交往的深度和满足感却大幅下降。以即时通讯软件为例,尽管其促进了信息的快速传递,却不能替代深度、情感的互动。

总体而言,社交媒体时代大学生的“孤独社交”现象,对个体心理健康和社会关系产生了深远影响。理解这一现象的形成逻辑,有助于探索有效的干预策略,促进大学生健康的社交行为与心理状态。

## 一、社交媒体与“群体性孤独”

### (一)现代社交媒体概况

现代社交媒体的普及形成了一个复杂而多元的数字生态系统,影响着青年群体的行为模式、交互方式及情感体验。社交平台(如抖音、QQ、微信和微博)以即时性、广泛性和用户主导的特性,改变了人们的社交习惯,通过便捷的沟通工具使信息传播迅速且覆盖广泛。根据国金研究创新中心的监测数据显示,2024年全球社交媒体用户已超过50亿,中国用户10.3亿,其中18~29岁青年占比接近30%。对于这一群体而言,社交媒体不仅是获取信息的渠道,更是自我表达与身份认同的重要场所。

在社交媒体环境中,平台的算法和推荐机制起着关键的作用。以抖音为例,其采用的用户行为分析和用户画像建立能够根据用户历史互动记录与内容相关性,推送用户可能感兴趣的视频。这一点直接促进了社交媒体内容的个性化与实时化,使用户能够无需面对面交流,只需通过点赞、评论等简单互动,便可维护社交关系。然而,这种数字化的互动方式在某种程度上压缩了深度的人际交往空间,导致了表面化的社交行为,进而加剧了青年学生的孤独感。

通过对社交媒体内容的分析,可以发现大学生用户在平台上的表达往往呈现出局限性。根据中国青年网研究数据

收稿日期:2025-1-13

基金项目:本文系2024年贵州省教育科学规划课题暨黔粤专项课题一般课题“红色文化资源赋能贵州高校时代新人铸魂工程研究”阶段性研究成果(项目编号:2024B036);贵州开放大学(贵州职业技术学院)校级科研团队红色文化与高校思想政治教育研究团队阶段性研究成果(项目编号:2024KYTD04)。

作者简介:杜溯(1983—),女,四川成都人,贵州开放大学(贵州职业技术学院)副教授,主要从事高等教育、思想政治教育、高等职业教育研究。

显示,大学生在社交平台发布的内容大多以生活动态、兴趣分享为主,仅有15%的内容涉及深层次的情感交流与人际关系的讨论。这种表面的互动使得大学生虽然感知到连接,却难以获得深层次的归属感。

社交媒体的成瘾性也构成了孤独社交的重要因素。大学生对于更新内容的强烈需求使得屏幕时间逐渐增加。根据 American Psychological Association 的研究显示,全球青少年每日使用社交媒体的平均时长已超过3小时。而《美国医学学会精神病学杂志》(JAMA Psychiatry)上的一项研究表明:这种长时间的虚拟交流容易激发出孤独感的同时,消耗了用户面对面社交的意愿和能力。

社交媒体设计中的社交货币(如投币、点赞、转发等)虽然提供了情感反馈的方式,但这种反馈往往是肤浅而短暂,难以代替真实的精神支持与情感交流。大学生在获得社交媒体互动后感到短暂的满足,但在随后的时刻却体验到更加明显的孤独感。

社交媒体教育影响也不容忽视。随着年轻人从小接触社交网络,他们的社交技能可能因缺乏实际交往经验而受损。根据美国民调机构 Pew Research 的调查,70%的青少年认为社交媒体让他们在生活中的社交技巧变得生疏。此种现象限制了其在真实社交场合中的表现,并进一步加剧了孤独的循环。

总之,现代社交媒体环境为青年提供了与人连接的机会,却也在潜移默化中导致了社交网络下隐藏的孤独感。从而形成了大学生“孤独社交”现象。

#### (二)大学生群体中的孤独现象

早在2011年,美国麻省理工学院心理学专家雪莉·特克尔(Sherry Turkle)就提出了“群体性孤独”的概念。她认为社交媒体的广泛使用反而加剧了人们的孤独感,社交媒体表面上促进了人际交往,但实际上却使彼此的人际关系更加疏离。由此出现了社交媒体中人们虽然在一起,却更加孤独的现象,这就是“群体性孤独”。大学生群体中的孤独现象在社交媒体时代愈发突出。在数字环境中,大学生通过社交平台与他人建立联系,然而这一新的互动形式并未有效消除孤独感。虽然大学生能够通过平台与广泛的社交网络互动,但这种互动往往是表面的,缺乏深度与情感投入,导致心理隔离感加剧。平台通过推荐机制推送相似兴趣或行为的用户,形成信息茧房,使得大学生无法接触到多元的观点和经历,进一步加剧了内心孤独。例如,青年女大学生在使用“陌陌”“小红书”等社交媒体时,易受到外貌焦虑影响,并可能出现自我价值感贬低,从而产生孤独感。此外,通过比较他人的生活与自身情况,也使得青年们感到孤立与无助。

孤独感的影响不仅体现在情感层面,还直接关联到智力和健康状态。大学生在感到孤独时,认知能力可能下降,导致学习效率低下和决策能力受损。长期的孤独感则可引起生理健康问题,如高血压、心脏病等,进而影响其生活质量。

大学生群体中的孤独现象,反映了当代社会结构变迁与个体心理需求之间的矛盾。在追求数字化连接的同时,人际关系的深度与满意度却可能被忽视。应建立更为健康的社交环境,鼓励青年参与线下活动,以减少孤独感的滋生。此外,提升数字素养,增强大学生对社交媒体使用的自我反思能力,能够帮助其更为理性地看待人际关系,从而缓解孤独感。

在政策层面,学校和社会组织可以通过开展多样化的社交活动与心理健康教育,促进大学生群体的社会支持系统建设,提升其整体福祉。面对孤独这一现代社会现象,需从多方面入手,加强个体的自我认知与社会连接。

## 二、大学生“孤独社交”的表现形式

### (一)线上互动与社交圈层分化

在线上互动中,社交媒体平台的普及极大地改变了青年之间的互动方式。主要通过即时通讯、社交网络和在线社区,青年用户形成了新的社交圈层。通过微信、QQ、微博、小红书及抖音等平台,大学生能够迅速接触到海量用户,构建虚拟的社交网络。在社交媒体上,大学生每周至少花费几小时滑动屏幕进行互动,却在面对面交流中表现出显著的紧张与不适。尽管他们在线上拥有众多“朋友”,却只有极少的好友是可以倾诉内心烦恼的人。这一现象的背后,反映了社交渴望与现实孤独的强烈对比。大学生线上互动通常以几个主要形式呈现:文字聊天、视频通话、群组讨论及快闪活动等。以微信为例,用户通过“朋友圈”分享生活点滴,但许多分享往往流于表面,缺乏实质性交流。多数大学生在使用朋友圈时,偏重于展示个人生活状态而非真实情感交流。在这样的环境下,即使是典型的社交行为,与他人建立情感连接的深度也会被削弱。

在社交圈层的构建中,大学生通过算法推荐和兴趣标签形成了各自的小圈子。这些圈层在功能上有助于归属感的提升,却在无形中加剧了社交隔离感。大学生在加入某一主题群组后,感受到了显著的归属感,但与此同时在圈层外的互动频率大大降低,增加了社交的非对称性。

此外,社交媒体的交互方式往往存在“点赞”或“评论”的短暂互动特性,这种基于数值反馈的关系往往缺乏深度维系。这种互动会引发“社交货币”的交换观念,导致用户更看重他人的点赞数而忽略更加真实和持久的情感交流。

总的来看,线上互动虽创造了广泛的交流平台,但实际的社交体验却因“孤独社交”而受到削弱。大学生相互间的联系被浅薄化,形成了一种表面繁荣、内里孤独的社交氛围。这一现象不仅影响了人际关系的深度,也反映出社会结构层面的变迁与个体心理的困惑。

### (二)社交网络中的孤独体验

社交网络中的孤独体验是一种复杂的心理和社会现象,涵盖了用户在网络社交平台上所感受到的孤独感与虚幻的社交连接。

孤独体验的表现主要可分为两类:情感孤独和社会孤独。情感孤独源于情感连接不足,社会孤独则与社交联系的浅薄性有关。在网络环境中,用户之间的联系常常是基于共同的兴趣或事件,而缺乏深入的互动。这种情况导致许多用户即使身处于信息流中,也难以获得归属感和社会支持。尤其是大学生往往在社交媒体上感受到“被边缘化”的状态,在社群活动中未能形成有效的社交连接。

社交网络中的信息接收方式也对孤独体验产生影响。大学生在被动接收信息(如浏览他人动态)时,其孤独感比主动参与互动时更为显著。在长时间浏览动态后,少数大学生会产生负面情绪,该现象归因于“社交比较”,在看似繁华的社交媒体空间中,青年学生容易把自己与他人进行比较,进而产生自我贬低。

社交孤独感往往会进一步影响大学生的心理健康。受到孤独的学生中更易出现焦虑和抑郁症状。这一现象显露出社交网络对年轻人心理健康造成的潜在危险。

### 三、形成逻辑分析

#### (一) 社交媒体使用模式

在信息技术高速变革时代,社交媒体使用模式呈现出高度的多样化及针对性特征。大学生对社交媒体的使用不局限于信息传递和人际互动,更涉及个体在其社交环境中的自我建构与认同。大学生每天使用社交媒体与网友互动,其中短视频平台(如抖音、快手)占据了重要比例。社交媒体的即时性和广泛性使得信息传播速度显著提升,大学生在内容生产与消费中的积极参与是其核心特征之一。大学生的社交行为可以分为主动和被动两种模式:主动模式主要表现在积极发表动态、评论和分享内容;被动模式则体现在主要消费他人内容,例如浏览和点赞。这种模式的形成与社交媒体的算法机制密切相关,平台通过个性化推荐算法推动用户生成内容,提高了用户的消费黏性。在内容生成方面,大学生用户倾向于发布时效性强、易传播的生活瞬间,而非深入且系统性的自我表达。社交媒体使用中,产生的社交互动往往是表面的,这种现象与“孤独社交”的概念密切相连。大学生虽然看似拥有广泛的社交圈,但实际上多数社交关系是虚拟的,互动频率低,产生的互动常常缺乏情感深度。社交媒体的设计意图与人的社交心理形成了反差,导致大学生在便捷社交中体验到孤独感。

此外,社交媒体的使用模式受到社会文化及心理因素的影响。对比传统社交方式,社交媒体允许用户自由选择社交对象,有利于形成特定兴趣圈层。这种圈层化现象导致信息过滤,许多年轻人围绕共同兴趣进行“同温层”互动,抑制了多元文化的交流,同时加剧了社交孤立感。导致大学生在社交平台上接收到的内容更易于重复,缺少创新与挑战。

在使用模式中,个体身份的构建也扮演着重要角色。自我展现意识使大学生在社交平台上常常刻意优化个人形象,导致自我认同的外化与异化。这种外化表现在发布内容的高选择性及编辑性(如“炫富”“P图”等),导致他们所展示的在线形象与真实自我存在差异,许多人倾向于编辑一个更完美的自我来获得社会认同。

通过分析社交媒体的使用模式可以看出,在“孤独社交”现象中,大学生社交的深度与质量难以保障,自我认同与社交需求的平衡难以保持,难以形成更具质量的互动。

#### (二) 心理与社会因素

在社交媒体时代,大学生群体的“孤独社交”现象不仅源于个体心理因素,也受到社会结构的深刻影响。心理层面,青年学生面临身份认同模糊、情感需求缺失等问题。在社交媒体提供的虚拟社交场域中,大学生往往表现较为自如。但在面对真实社交关系时,大学生常因过度依赖在线互动而产生社交回避行为,易陷入社交焦虑与孤独感加剧的双重困境。

同时,社会支持网络的弱化进一步加剧了这种孤独感。传统社交机制的变化,比如大学生远离家庭和中学时代朋友关系的疏远,使得大学生的现实社交环境日益狭窄。许多大学生在求学期间远离家乡,迁移至陌生城市,缺乏本地社会支持,这种地理和情感的双重距离感导致了面对面的社交互动减少,而通过线上社交联系却难以支持其深层次的情感连

接。社交媒体的社交性设计自身也助长了“孤独社交”的现象。信息流的个性化推送功能使大学生易陷入“信息泡沫”,从而使人际关系变得表面化且缺乏深度。一部分大学生逐渐不愿意在社交媒体之外进行深入交流。

从更广泛的社会因素来看,文化价值观的变迁也不可忽视。个人主义兴起,导致人们日益重视自我表达和个人成就,社交媒体因此成为个人展现自我的平台。然而,这种强调自我与展示的文化,反而抑制了人与人之间的情感互动,使得真实交流变得稀缺。许多大学生在社交媒体上所展示的自我并非其真实自我,这种身份的错位进一步加剧了社交孤独感。在此背景下,大学生的心理与社会因素相互交织,共同塑造了“孤独社交”的情况。

### 四、结论

大学生在社交媒体的互动形式中显现出“孤独社交”现象在网络环境的刺激和社会结构的变化下逐渐显露。

孤独感的形成可归因于多重因素。一方面,社交媒体的算法驱动内容推荐,促使大学生接触大量同质化信息,缺少用户间的真实情感交流,产生“信息泡沫”效应。另一方面,社交平台的心理契约影响着人际关系的建立。用户在追求“点赞”与“关注”的过程中,往往忽视了深层次的情感联系,导致心灵越发孤独。许多青年在追求社交关系的过程中,反而滋生了对自我价值的怀疑,甚至有大学生认为自己的真实社交能力较差,只有在网络中获得的反馈才能暂时弥补这一缺失。

此外,社会文化的变化也助推了“孤独社交”的趋势。现代都市生活节奏加快以及大学生面临的学习与就业压力增大等问题,导致个体失去与他人建立深厚情感的时间与空间,使得线上交流成为大多数人的主要社交方式。

总体来看,社交媒体时代的“孤独社交”是技术、心理与社会文化多因素交织的结果。对这一现象的深入分析表明,需要采用更加科学有效的社交媒体使用策略,以平衡虚拟与现实社交的关系。其包括提升社交平台的用户体验,鼓励真实情感交流,以及建立学校和社会支持机制,从根本上减少孤独感的产生。另外,宣传心理健康知识,提高大学生对情感联系的重视,也成为缓解“孤独社交”现象的重要举措。

### 参考文献:

- [1]成倩. 孤独社交:大学生群体社交媒体使用与孤独感的关系研究[D]. 西安:陕西师范大学,2022.
- [2]张雅楠.“电子榨菜”的爆火成因、时代症候及诊治路径[J]. 思想理论教育,2024(5):104-105.
- [3]王昀,李芊芊. 人机交流发展下数字亲密关系的社会争议与研究前景[J]. 青年记者,2024(1):60-64.
- [4]李芮. 社交媒体时代的网络孤独现象分析[J]. 新闻研究导刊,2019,10(23):48,134.
- [5]杨银娟,柳士顺. 社交媒体时代集体行动发生与演进的机制研究[J]. 中共杭州市委党校学报,2019(4):47-56.
- [6]王月,高再红. 从独处的孤独到“脱域”的孤独:社交媒体中的孤独话语实践研究[J]. 传媒论坛,2022,5(17):33-35,96.
- [7]任孟山. 社交媒体时代的“战时整体舆论战”[J]. 青年记者,2022(8):1.

[8]张冠巾,刘海龙. 社交媒体中的孤独感表达——表露负面情绪与寻求支持的利弊分析[J]. 编辑之友,2022(9):77-81.

[9]陶志欢. 青年“群体性孤独”现象的审思与调适[J]. 中国青年社会科学,2020,39(5):88-96.

[10]赵昂. 都市青年的社交孤独[J]. 幸福家庭,2019(2):34-35.

[11]冉华,王虎. 数字时代的社交媒体批判:起源于“人性—社会性”之分[J]. 天府新论,2022(5):94-101.

[12]李鸿,肖晗. 寝室门口的“解忧小铺”——符号互动论视角下大学生心理健康互助模式探索与实践[J]. 卫生职业教育,2024,42(8):157-160.

[13]高恺旋. 社交媒体时代群体性孤独问题研究——基于社交软件的用户行为调查[D]. 兰州:兰州财经大学,2019.

[14]齐建东. “饭圈”群像:社交媒体时代青年亚文化群体的探析[D]. 温州:温州大学,2021.

[15]李雪梅. 社交媒体环境下的“群体孤独”问题研究[D]. 杭州:浙江工业大学,2019.

[16]葛伊璠. 社交媒体使用与群体性孤独——新浪微博“90后”与“00后”用户的心理与行为研究[D]. 北京:北京外国语大学,2022.

[17]赵耀培. “90后”网络群体性孤独现象研究[D]. 郑州:河南工业大学,2020.

## Analysis on the Phenomenon and Formation of College Students' "Lonely Socializing" in the Era of Social Media

DU Su

(Guizhou Open University, Guiyang Guizhou 550004, China)

**Abstract:** In the context of social media being widely integrated into daily life, this study conducts an in-depth analysis of the phenomenon of “lonely socializing” among college students. First, it examines the development trends of modern social media and the loneliness issues faced by college students. Then, it explores the specific manifestations of lonely socializing, including the construction of social circles and the experience of loneliness within social networks during online interactions. The study dissects the logic of the formation of lonely socializing from the perspectives of social media usage patterns and psychosocial factors. The ultimate goal of this research is to gain insights into the deeper motivations and logical mechanisms behind the phenomenon of lonely socializing and to provide theoretical bases and practical guidance for alleviating “lonely socializing” among college students.

**Key words:** college students; social media; lonely socializing; social circles; usage patterns; psychosocial factors

(责任编辑:范新菊)

(上接第36页)

## Strategies for Improving Course Quality under the Background of Integrative Training of Industry and Education

XU Gui-ying<sup>1</sup>, GAO Zhan-xian<sup>2</sup>, ZHANG Jian<sup>3</sup>

(1. School of Chemical Engineering, University of Science and Technology Liaoning, Anshan Liaoning 114051;

2. Angang Chemical Technology Co., LTD, Anshan Liaoning 114011;

3. Shenzhen Polytechnic University, Shenzhen Guangdong 518055, China)

**Abstract:** Currently, the wave of integrative training of industry and education is surging, and improving course quality has become crucial for the coordinated development of applied universities and industries. At present, issues such as the curriculum system deviating from industrial needs, weak practical teaching components, and a lack of industrial practical experience among faculty members are constraining to cultivate high-quality talents with excellent engineering practical capabilities, higher order, innovation, and challenges. In view of this, this paper advocates to orient education based on student demand, integrate moral education with the teaching process, strengthen close school-enterprise cooperation, enhance teachers' practical skills, and fully play the role of school-enterprise mentors. Thus, it is possible to provide the society with high-quality talents who possess outstanding engineering practical capabilities and thereby effectively meet the urgent needs of industrial upgrading as well as social development.

**Key words:** integrative training of industry and education; applied universities; practical teaching; talent development

(责任编辑:章樊)