

青少年数字韧性的内涵、发生机理与实践路向

杨忠¹, 刘飞²

(1. 黔南民族幼儿师范高等专科学校, 贵州贵定 551300;

2. 黔南民族医学高等专科学校, 贵州都匀 558099)

[摘要]在数字化转型的浪潮中,青少年所面对的数字风险与日俱增,提升青少年数字韧性应对数字风险带来的挑战已成为基础教育的重要议题。研究通过对数字韧性的内涵与特征学理性探赜,力图对其多维意涵作更深层的诠释与拓展。结合心理韧性研究,提炼出数字韧性从失衡到重构的发展过程,凝聚出数字韧性具备恢复、提升、损耗的发展结果。基于此,青少年数字韧性可以通过主体自觉、韧性教育和多方协同得以形成与发展,进而促进青少年幸福成长。

[关键词]青少年;数字韧性;实践路向

[中图分类号] G44; G775; G40-01 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 2096-711X(2026)07-0145-03

doi:10.3969/j.issn.2096-711X.2026.07.048

[本刊网址] <http://www.hbxb.net>

随着数智化技术的迅猛发展,青少年的生活与学习场景发生了深刻变革。他们成长于数字洪流之中,频繁接触各类数字化产品,在享受“数字便利”的同时,也面临着网络欺凌、信息过载、数字成瘾等诸多数字风险的冲击。因此,青少年如何有效应对在数字时代学习中的挑战,提升适应能力,成为亟待解决的问题。

Luthans认为心理韧性是人性中最具开发性的一种心理资本和优势力量。数字韧性(Digital Resilience)作为心理韧性在数字世界的延伸,可以应对数字风险与挑战的核心力量(Graafland, 2018),赋能个体于数字洪流中破茧迎击、化逆为机(Hodge et al., 2020),已成为个体积极面对变化世界的基本素养,进而促进个体健康发展。青少年正值身心跃迁的重要时期,培养他们良性的数字韧性,使其在数字环境中应对逆境、保持心理平衡与积极发展的适应能力,对于其身心健康和全面发展至关重要。因此,深入探究青少年数字韧性,既是青少年在剧变与危机中维系适应力的时代刚需,更是筑牢安全、可持续、高韧性数字社会根基的应有之义。基于此,本研究将对数字韧性的概念内涵进行溯源,梳理其特征,剖析青少年数字韧性的发生机理,探讨了青少年数字韧性的实践路向,助力数字韧性研究的发展。

一、本体阐述:数字韧性的学理性探赜

(一)数字韧性的概念解构

在中文语境里,“韧性”亦常成为“复原力”“抗逆力”等,更是将其形容在重压与挫折面前依旧愈挫弥坚、宁折不弯、坚韧不拔的人。在国外,物理学、生态学、工程学、心理学等不同学科的研究者对其进行研究,出现了“经济韧性”“学术韧性”“社会韧性”等核心变量,体现了跨学科融合。随着研究持续深化与拓展,“韧性”这一多维且复杂的概念,已逐渐蜕变为能力、过程与结果的有机整合体。

数字韧性这一概念因数字技术的演进而应运而生,目前学界对其界定仍众说纷纭。国外学者Eri等(2021)和Rabbanee等(2019)认为是一种能力;Sharma等(2022)认为是逆境中恢复过来的过程。学者们主张数字时代的个体须

洞察数字风险的本质与后果,主动探寻化解之道,迅速回归佳境,重塑自我信念。从国内来看,主要从学习者的角度进行研究涉及能力、必备素养。总的来说,数字韧性是个体数字化时代个体能应对挫折,提升适应力的素养,使其在技术浩荡的智能时代中顺势而为,适应环境助推自我发展。

(二)数字韧性的特征凝练

结合现有文献,梳理数字韧性的主要特征为以下三点。一是融技术。数字时代是一个借助于数字技术实现一张实时更新的“活地图”。对新技术的适应力强弱会影响学习者的潜能,强调个体在数字时代的适应力。数字韧性的初衷在于赋权个体于高度技术化的社会场域中学会动态调适,与技术形成健康关系,力争达成与技术丰盈之数字时代协同共生的可持续状态。二是复原性。生态学家Folke等人(2010)认为韧性涵盖抗逆性、适应性、转型性,数字韧性突出个体在数字环境中的主动适应与自我调适能力;也是个体对技术本身风险以及技术环境风险的适应力,激发个体积极介入外部世界和调适内在心里,以更好地融入当下的数字环境,助其从失衡中复原,重建稳健的心理状态。三是发展性。数字韧性是一种能够将危机转化为机遇的能力,这种转化能力经过不断淬炼,逐步演变为个人基本素质;也是从压力中恢复并向前发展的动态循环过程。说明数字韧性伴随个体经验积累和技能跃迁持续演进、自我更新的过程。

二、系统建构:青少年数字韧性的发生机理

数字韧性从属于心理韧性,是个体心理韧性的特定形式。为此,可以借鉴Richardson(2002)过程模型的核心思想,结合Kumpfer(1999)的韧性框架探究青少年数字韧性的发生机理。

(一)数字韧性的发展过程:从失衡到重构

1. 失衡阶段

网络诈骗、网络成瘾、隐私泄密、网络欺凌、数字依赖等成为数字时代的新型风险。风险感知是网络安全行为最前端的“闸门”,唯有先对数字场域中的潜在威胁进行识别,方可后续应对风险奠定基础。当新型数字风险与挑战袭来,

收稿日期:2025-10-13

基金项目:本文系贵州省理论创新课题(联合课题)“维护青少年心理健康:校内保障与校外支持”(项目编号:GZLCLH-2025-230);贵州省教育科学规划课题“青少年心理韧性的发展现状及干预路径研究”(项目编号:2025B115);黔南幼专“心理健康教育科研创新团队”项目;黔南州“揭榜挂帅”教科研项目(年度课题)“黔南州少数民族留守儿童心理资本的发展特点与培养对策研究”(项目编号:2023B022)。

作者简介:杨忠(1991—),男,苗族,贵州剑河人,讲师,硕士,研究方向:心理健康教育。

既有技能与应对范式可能难以应对,个体在认知、情绪及生理层面遭遇多维影响,会导致失衡。冯永刚、吕鑫源(2023)认为这种失衡可能会影响着学生身体的健康发展;也可能产生焦虑、沮丧、愤怒等负面情绪。此阶段作为个体数字韧性发展的拐点,意味着青少年亲身体验到数字风险引发的变化。

2. 重构阶段

倘若青少年认识到要从失衡的状态恢复平衡,这就将迈入重构阶段。个体会积极习得新知与新技,以强化自身调适力,并对失衡过程中的各类变化展开动态评估与即时修正。青少年个人产生强大的意志力和健康的身体素质,是维系个体重构在数字世界中不断进步、自我超越的内生动力。对于青少年而言,青少年心智未臻成熟,当独力难以解决所遇困难,寻求外力支持尤其重要。外力支持可以是技术资源的支持,也可以是教师教授数字知识与技能,还可以是朋辈支持,更是家庭资源的支持,进而帮助青少年渡过难关。

(二) 数字韧性的发展结果:恢复、提升、损耗

1. 恢复

青少年经历了重构阶段之后,可以克服困难,积极应对挑战,那么就可以有效缓解个体身心的不适,使情绪与精神重归稳态。这既认识到不会因为网络成瘾等数字风险而选择退缩,也不会对数字技术带来的优越产生过度依赖。如此一来,青少年可以基本恢复到数字风险冲击前的韧性水平,逐步形成稳定的状态。

2. 提升

通过重构过程,个别青少年不仅能从容应对数字生态的更迭,还能保持稳定的情绪状态,更能将应对数字风险转化为更高的韧性水平。青少年的数字韧性由此化被动防御为主动能动,促进他们更清晰地掌握自身的优势与短板,学习应对数字社会的风险危机的技能和策略。通过织就更为强大的社会支持网络,在面对未来数字世界的不确定因素时更加得心应手。

3. 损耗

值得一提的是,青少年要意识到并非每个人都能从数字风险与挑战中都能顺利复原、实现成长。倘若出现适应不良,个体就可能出现“退化—失衡”的消极结果,导致数字韧性水平整体表现与适应能力反而低于遭遇数字风险前的状态。具体来看,青少年未能搭建起有效的数字化认知框架,在数字技能的学习与应用滞后,新掌握的策略不足以应对数字风险带来的损失;情绪困扰持续放大,波及心理健康与身体机能;对数字环境滋生恐惧与逃避,进而丧失继续学习和改进的动力。这些因素都会削弱个体的数字韧性根基,使其在未来面对新一轮冲击时更加脆弱。

三、幸福成长:青少年数字韧性的实践路向

迈入数字时代,数字韧性已成为个体在数字生态成长的核心素养。数字韧性的构建可以维护心理健康,促进“人的幸福成长”;还可以提升对复杂数字情境的适应深度,以期更好地面对数字挑战。本研究认为可以从主体自觉、韧性教育、多方协同等方面促进青少年的数字韧性发展。

(一) 主体自觉:提升青少年数字韧性的内生动力

一是强化数字韧性应用意识。青少年要结合学习需要,学习和掌握必要的数字工具,主动探索并寻求破解数字技术所衍生的各类难题与风险。二是学会注重心理健康。数字韧性与青少年心理健康有着重要的关联。数字韧性较强的青少年,更能敏锐识别并有效防范数字风险,从而削弱这些潜在威胁对其心理健康的冲击。因此,要探索提升数字韧性促进心理健康的促进模式,设计具象化干预措施增强个体的心理防御机制,力争加强直面风险与管理压力的能力,进而

提升心理健康。三是明确自身的主体地位。青少年应学会将学习理论知识作为目标,把技术视为“放大镜”,主动借力数字工具发散思维、拓宽视野,让创造力发挥最大功效。也要学会建立对外部环境变化的敏锐认知与理性判断,避免在数字化教学中出现过度依赖数据工具,形成以技术中心的结果,进而影响青少年的主体地位。

(二) 韧性教育:加强青少年数字韧性的能力培养

学校在青少年数字韧性教育方面具有独特的优势(魏军锋,2024)。Reivich等(2002)、Lee等(2023)从个人内部特质、内外部环境等视角研究数字韧性教育。基于此,结合学校教育的课程体系,通过设计专题教育,融入数字韧性的教学内容,帮助青少年识别数字时代的危机,借助韧性教育引导青少年建立科学、良性的学习观。如今的教育实践中,因青少年不同的心理发展特点,容易出现差异性的数字韧性水平,需要设计和开发针对不同年龄段的差异化韧性教育课程,结合宽容度训练等多种实施方式进行教学,引导青少年学会面对挫折,以积极心态直面外部危机,将数字风险当作成长跳板,促进青少年数字韧性的提升。

(三) 多方协同:搭建青少年数字韧性的资源支持

数字韧性的培养需要协同家庭、社会同频共振,合力为青少年打造健康、安全的数字防护网,搭建一个旨在帮助青少年提升数字韧性的资源支持平台。一是完善政府主导的协同保障机制。政府部门可以加强顶层设计,统筹协调信息技术、卫生、教育、公安等部门,共同制定和实施青少年数字韧性教育的政策法规,确保相关部门目标同向、节奏同步,形成无缝衔接、持续发展的育人合力,为他们建立在复杂网络生态中遭遇风险事件时的适应、复原与成长机制。二是构建社会主导的协同供给机制。社会通过多种途径共享数字资源,持续开发与整理青少年数字韧性教育资源。定期组织相应的网络安全教育活动,加强青少年面对数字风险的防范能力。通过创设高仿真数字风险情境,引导学生在“沉浸式”体验中直面复杂性与不确定性,生成可迁移、可生长的数字韧性。三是建立家庭主导的协同管理机制。家庭作为青少年成长的重要场域,对提升他们的数字韧性不言而喻。要加强青少年的价值引领,树立正确的价值观,学会明辨是非,通过正面的示范性引导青少年参与积极的网络行为,为青少年的成长保驾护航。

四、结语

数字时代既是技术革新的浪潮,又是社会深刻变革的催化剂。在此背景下,青少年所面对的数字风险与日俱增,在后续研究中需要加强家庭、学校和社会等多方力量协同进行数字韧性教育,提升青少年的心理品质,进而让他们面对未来不确定因素的世界时,依旧保持强大的心理韧性。

参考文献:

- [1] 祝智庭,沈书生. 数字韧性教育:赋能学生在日益复杂世界中幸福成长[J]. 现代远程教育研究,2020,32(4):3-10.
- [2] 沈书生. 面向幸福成长:设计支持数字韧性构建的学习空间[J]. 现代远程教育研究,2021,33(3):18-24.
- [3] 于肖楠,张建新. 韧性(resilience)——在压力下复原和成长的心理机制[J]. 心理科学进展,2005(5):658-665.
- [4] 钟志贤,刘力洪. 教师数字韧性:内涵、框架及发展路径[J]. 教师教育学报,2024,11(3):63-73.
- [5] 王佑镁,南希焯,李宇宇,等. 编程韧性:数字时代计算思维培养的新议题[J]. 现代教育技术,2023,33(2):14-23.
- [6] Folke, C., Carpenter, S. R., & Walker, B. et al.

Resilience Thinking: Integrating Resilience, Adaptability and Transformability[J]. Ecology and Society, 2010,15(4):20.

[7] Qi C, Yang N. Digital resilience in Chinese adolescents: a portrayal of the current condition, influencing factors, and improvement strategies [J]. Frontiers in Psychiatry, 2024, 15:1278321.

[8] 薛晓琪, 赵晓伟, 沈书生. 突破危机: 学习主体的数字韧性及其构建[J]. 电化教育研究, 2022, 43(2):49-55.

[9] Sun H., Yuan C., et al. Digital resilience among

individuals in school education settings: a concept analysis based on a scoping review [J]. Frontiers in psychiatry, 2022, 13:85815.

[10] 薛晓琪, 赵晓伟, 沈书生, 等. 在线学习中的数字韧性: 关键维度、现状描摹与提升策略——基于江苏省初中生调研数据的分析[J]. 电化教育研究, 2023, 44(4):72-78, 85.

[11] 赵慧勤, 葛奇云, 李金微, 等. 数字时代的元素养: 中小学生数字韧性的影响因素、发生机理与测评框架[J]. 中国电化教育, 2025(3):94-102.

The Connotation, Mechanism and Practical Direction of Adolescent Digital Resilience

YANG Zhong¹, LIU Fei²

(1. Qiannan Preschool Education College for Nationalities, Guiding Guizhou 551300;

2. Qiannan Medical College for Nationalities, Duyun Guizhou 558099, China)

Abstract: In the wave of digital transformation, the digital risks faced by teenagers are increasing deeply. Improving teenagers' digital resilience to cope with the challenges brought by digital risks has become an important issue in basic education. Through rational exploration of the connotation and characteristics of digital resilience, this study aims to provide a deeper interpretation and expansion of its multidimensional implications. Combining psychological resilience research, it extracts the development process of digital resilience from imbalance to reconstruction, and condense the development results of digital resilience with recovery, improvement, and loss. Based on this, the digital resilience of adolescents can be formed and developed through subject consciousness, resilience education, and multi-party collaboration, thereby promoting the happy growth of adolescents.

Key words: adolescents; digital resilience; practical direction

(责任编辑: 桂杉杉)

(上接第144页)

[6] 孙若溪. “丧”文化对青年价值观的冲击与纾解——以“摆烂”话语为例[J]. 南京邮电大学学报(社会科学版), 2023, 25(1):76-82.

[7] 刘晓亮, 洪志劭. 青年“摆烂文化”的多维透视及其矫治[J]. 思想理论教育, 2024(8):105-111.

[8] 央视网. “松弛感”是个什么感? [EB/OL]. (2022-9-6) [2025-9-13]. https://m.thepaper.cn/newsDetail_forward

_19780184.

[9] 高佳哲. 算法视域下青年“丧文化”传播的表征逻辑与引导路径[J]. 山东青年政治学院学报, 2025, 41(1):53-59.

[10] 坚持中国特色社会主义教育发展道路 培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人[N]. 人民日报, 2018-9-11(1).

The Soft Turn of Youth Subculture in Online Buzzwords

LONG Bo-yu

(College of Foreign Languages, Chengdu University, Chengdu Sichuan 610106, China)

Abstract: In an era of rapid digitalization and media convergence, young people construct unique spaces for identity formation and emotional expression through online buzzwords, memes, short videos, and “bullet-screen” culture. This study examines five representative buzzwords—sang culture, Buddha-like, lying flat, let it rot, and sense of relaxation—to analyze the evolution and psychological logic of youth subcultures. The findings reveal a gradual shift in youth mentality from resistance to reconstruction, reflecting their cultural coping patterns under social pressure, value anxiety, and the influence of digital media. From the self-mockery of sang culture, the detachment of Buddha-like, the rejection of lying flat, and the resignation of let it rot, to the self-consistency of the sense of relaxation, youth subculture has undergone a “soft transformation” from rebellion to self-adjustment. This paper aims to uncover the sociocultural meanings behind online buzzwords, explore how young people reshape their cultural identities in the new media environment, and provide insights for understanding and guiding contemporary youth culture.

Key words: youth subculture; online buzzwords; sang culture; Buddha-like; lying flat; let it rot; sense of relaxation; soft transition

(责任编辑: 章樊)