

数字化转型背景下“Z”世代大学生群体社会心态的自我调适路径研究

李 扬

(长沙卫生职业学院, 湖南长沙 410100)

[摘要]在数字化转型深度渗透社会各领域的时代背景下,“Z”世代大学生作为与生俱来的“数字原住民”,其成长轨迹与数字技术深度绑定,社会心态的形成与发展既受益于信息获取的便捷性、社交场景的多元化,也面临着信息过载导致的认知碎片化、虚拟社交异化引发的现实联结弱化、算法推荐带来的视野窄化等独特挑战。本研究立足《新时代公民道德建设实施纲要》中对积极社会心态的核心界定,聚焦“Z”世代大学生在数字环境中认知模式、社交行为及价值取向的深刻变迁,系统剖析其在自我认同构建、社会责任感知、心理韧性培育等方面的现实困境,从价值引领、数字素养提升、现实社交赋能、心理支持体系完善等维度,提出兼具针对性与可操作性的系统性调适路径,旨在助力该群体养成开放包容、责任担当、坚韧乐观、群体认同的积极社会心态,为其成长成才与社会和谐发展奠定坚实基础。

[关键词]数字化转型;“Z”世代;数字原住民;大学生社会心态;调适路径

[中图分类号] C912.6; B844.2; G206.2 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 2096-711X(2026)10-0033-03

doi:10.3969/j.issn.2096-711X.2026.10.011

[本刊网址] <http://www.hbxb.net>

“Z”世代大学生成长于高度媒介化的社会环境,其信息获取习惯呈现显著的碎片化特征。数字技术深度嵌入其学习、社交与生活,在赋予其更高教育素养与独特价值观念的同时,也带来了信息过载、虚拟社交挤压现实关系、数字身份焦虑等多重挑战,深刻塑造着其社交交往模式与整体社会心态。深入探究其社会心态在数字环境下的调适机制,对于引导其健康成长、维护社会和谐稳定具有紧迫的现实意义。

一、“Z”世代大学生社会心态的数字化特征

“Z”世代大学生,作为伴随数字技术蓬勃兴起而成长的一代,其社会心态正经历着前所未有的数字化转型。数字技术早已超越单纯工具的范畴,深深嵌入他们生活的每一处缝隙,全方位重构着他们认知世界、感知需求以及人际交互的底层逻辑,衍生出一系列独具特色的数字化特征。

在认知模式上,“Z”世代大学生显著偏向快速、非线性的信息摄取与处理方式。互联网上海量、繁杂且更新迅速的信息,使得他们习惯在短时间内抓取关键点,以跳跃式思维穿梭于不同知识模块之间。例如,在学习过程中,他们不再局限于传统线性的书本阅读,而是频繁借助搜索引擎、在线课程平台,针对特定问题迅速检索多元资料,从视频讲解、图文科普到学术论文片段,多渠道并行获取信息,在碎片化内容的拼接整合中构建知识框架。这种认知模式虽赋予他们高效获取信息的能力,却也暗藏弊端,长期依赖可能导致思维深度不足、知识体系松散,面对复杂问题时难以进行系统、深入的剖析。

社交行为层面,线上平台成为“Z”世代大学生社交的主阵地,虚拟互动在其社交生活中占据主导地位。微信、微博、抖音、B站等社交平台构建起他们庞大的社交网络,不仅打破了地域、时间限制,让他们能随时随地与天南海北志同道合之人交流,还催生了诸如“搭子文化”“圈层社交”等新型社交模式。“考研搭子”“追剧搭子”“健身搭子”等基于共同兴趣、目标形成的临时性社交组合,满足了他们精准化社交需求,以最小社交成本获取特定陪伴与支持;而在各类兴趣圈

层中,如二次元圈、汉服圈、电竞圈等,他们凭借共同爱好与独特话语体系,找到强烈归属感,尽情展现个性、分享热爱。不过,虚拟互动的过度沉溺也使得他们在现实社交中出现诸多问题。部分学生在网络上侃侃而谈,线下见面却沉默寡言,面对面沟通时的眼神交流、肢体语言运用、情绪感知与回应能力弱化,甚至出现现实社交恐惧。线上社交的匿名性、虚拟性还易引发虚假信息传播、网络暴力等不良现象,冲击他们对真实人际关系的认知与信任。大学生的网络晒行为事实上就是一种社会性的表现,其所晒内容多为个人展示,体现了大学生希望被更多人了解、与人互动的心理。

在多元网络信息的持续冲击下“Z”世代大学生的价值观念呈现出动态性与复杂性。网络如同一个巨大的价值观念“调色盘”,从主流的社会主义核心价值观,到西方多元思潮、小众亚文化价值观,各类观念相互碰撞、交织。大学生通过在社交媒体上分享兴趣爱好、交流学习心得、参与群体活动等,能更深入地了解群体文化和价值观,进而增强对群体的认同感。他们在网络冲浪过程中广泛接触不同价值理念,在比较、思考中不断调适自身价值取向。一方面,他们对新事物、新观念秉持开放包容态度,积极吸收契合自身需求的价值元素,如对环保、公益事业的高度关注与积极参与,体现出强烈社会责任感与时代使命感;另一方面,由于心智尚未完全成熟,面对海量信息缺乏足够甄别能力,易受不良价值观影响,如部分学生陷入消费主义陷阱,盲目追求名牌、奢侈品,以物质消费彰显身份价值;或是在网络舆论裹挟下,未经理性思考便盲目跟风,价值判断出现偏差。

二、“Z”世代大学生积极社会心态培育的现实困境

培育“Z”世代大学生积极社会心态,在数字技术深度渗透的社会环境中,面临着多重相互交织的结构性困境,这些困境不仅源于技术本身的特性,更与社会机制、家庭与个体认知等多层面因素紧密关联。

工具理性与人文关怀的失衡,是培育积极社会心态的首要障碍。在数字技术的广泛应用中,效率至上、功能优先的

收稿日期:2025-12-26

基金项目:本文系湖南省教育科学“十四五”规划2025年度课题“数字化转型背景下‘Z’世代大学生群体积极社会心态培育路径研究”的研究成果(项目编号:XJK25CGD080)。

作者简介:李扬(1990—),女,湖南常德人,长沙卫生职业学院副教授,主要从事学生思想政治教育和职业教育研究。

工具理性思维逐渐占据主导,使得深层次的情感连接与人文关怀空间被严重挤压。在社交场景中,数字化的沟通方式简化了情感表达,点赞、转发、简短评论等操作替代了面对面交流时的眼神交汇、肢体语言与共情回应,人际关系逐渐沦为“符号化互动”。例如,节日祝福多为复制粘贴的模板信息,日常问候也常局限于“在吗”“有事吗”等功能性语句,缺乏真挚的情感投入,导致人际交往的温度降低、深度变浅。在学习与成长领域,数字工具的便捷性使得部分学生更关注知识获取的速度与分数提升的效率,而忽视了知识背后的人文内涵、思维训练与价值引领。他们可能通过刷题 App 快速掌握答题技巧,却对知识体系的逻辑脉络、学科发展的历史背景漠不关心,这种功利化的学习态度进一步加剧了人文素养的缺失,使得积极社会心态所需的共情能力、人文情怀难以得到有效培育。平台责任缺位与伦理失范,对积极社会心态的培育构成了严峻挑战。在商业利益的驱动下,部分网络平台将流量置于首位,对内容的商业价值过度追逐,而对其社会责任与伦理规范重视不足,内容治理机制呈现明显的滞后性与不完善性。为了吸引用户注意力,一些平台刻意推送低俗化、娱乐化、猎奇化的内容,甚至编造虚假信息制造话题,导致信息环境的污染与混乱。信息茧房效应在此过程中被不断放大,平台基于算法的个性化推荐,使得“Z”世代大学生长期被困在自身兴趣偏好的信息圈层中,接触到的观点日益单一,思维方式逐渐固化,难以形成多元包容的认知心态。同时,网络暴力的频发更凸显了平台在用户行为规范与权益保护上的失职,匿名性的网络环境让部分人释放出攻击性,对他人进行恶意谩骂、人身攻击,这种不良的网络生态不仅会对受害者的心理造成创伤,也会让更多“Z”世代大学生对网络空间产生恐惧与不信任,进而影响其社会信任感的建立。

家庭数字代沟与教育滞后,成为积极社会心态培育的薄弱环节。“Z”世代大学生的父母辈大多成长于数字技术尚未普及的时代,对新兴数字技术的理解、应用能力以及网络文化的认知程度,与子女存在显著的代际差异,这种数字代沟导致家庭内部难以形成有效的沟通与引导。许多家长对子女沉迷社交媒体、网络游戏的行为束手无策,要么采取简单粗暴的禁止方式引发亲子冲突,要么因自身缺乏对数字世界的认知而放任不管。在数字素养教育方面,家庭普遍存在明显的滞后性,多数家长无法向子女传授辨别网络信息真伪、保护个人数字隐私、理性应对网络舆情等关键能力,甚至自身也存在网络行为不规范的问题,难以发挥榜样示范作用。当子女在数字世界中遭遇困惑、诱惑或伤害时,家庭难以提供及时有效的支持与指导,使得积极社会心态培育失去了重要的家庭支撑力量。

数字化与身份认同焦虑,进一步加剧了积极社会心态培育的复杂性。随着“Z”世代大学生对虚拟世界的依赖程度不断加深,数字化现象日益凸显,即个体在数字技术的影响下,逐渐失去对自身行为的掌控,反而被数字技术所奴役。部分学生将大量时间精力投入到虚拟社交、网络游戏、网络直播等活动中,对现实生活中的学习、人际交往、社会实践失去兴趣,导致与现实社会的疏离感不断增强。在虚拟空间中,他们可以塑造出与现实截然不同的虚拟身份,如在游戏中是叱咤风云的英雄,在社交平台上是光鲜亮丽的网红,这种虚拟身份带来的满足感与现实生活中的平凡、挫折形成强烈反差,容易引发自我认知的模糊与混乱。当虚拟身份与现实身份的差距过大时,个体便会陷入身份认同的困境,产生强烈的归属感缺失与焦虑感,表现为对现实自我的否定、对未来的迷茫,严重阻碍了积极、健康自我认知的建立,也为积极社会心态的培育设置了难以逾越的心理障碍。

三、“Z”世代大学生社会心态调适的路径构建

(一)构建数字化心理健康支持体系:精准干预,智慧守护

搭建智能心理检测平台,借助大数据分析、人工智能算法,实时捕捉“Z”世代大学生心理状态波动。通过采集学习

压力、社交互动、情绪表达等多维度数据,对焦虑、抑郁等潜在心理风险提前预警,为个性化心理干预提供依据;开发沉浸式心理健康教育课程,利用 VR/AR 技术模拟社交冲突、压力场景等,让学生在虚拟体验中学习情绪调节、沟通技巧,增强心理应对能力;打造数字化朋辈互助网络,依托社交平台构建匿名互助社群,鼓励学生分享心理困惑、交流解压经验,以同龄人的共情理解与经验传递,填补专业心理干预的“情感空白区”,构建即时、贴近的心理支持网络。

(二)重构教育生态:数字素养与价值引领双驱动

推动课程体系数字化升级,将数字时代心理适应、信息思辨等内容融入思政课、通识课。例如在思政课中增设“数字时代的责任与担当”专题,剖析网络舆情引导、数字公益实践等案例,培养学生正确价值观与社会责任感;实现实践平台虚实融合,搭建线上线下一体化实践场景。如组织“虚拟社区治理”实践,学生在虚拟空间模拟解决社区矛盾,再回归现实开展真实社区服务,通过虚实场景交替,强化理论知识与社会服务的联结,提升社会参与能力;实施价值引领的算法干预,联合教育平台优化内容推荐机制,限制低俗、片面信息推送,主动推送正能量案例、人文社科经典内容,以正向信息滋养学生精神世界,破解“信息茧房”对价值观的侵蚀。

(三)优化社会支持网络:多元协同,共建生态

大学生积极社会心态的培育不是一座孤岛,是需要多方共同参与、多种形式共同发挥作用来实现的。构建政、企、校协同的数字生态,政府出台政策引导企业开发适合大学生的心理支持产品,如公益心理服务 App;企业为学校提供技术支持与实践资源,如搭建模拟职场心理适应平台;学校则为企业输送数字素养培训、心理研究成果,三方协同打造覆盖成长全周期的社会支持链;创新数字化社会参与机制,开发“Z”世代数字公益平台”,发布乡村振兴调研、文化遗产数字化保护等项目,鼓励学生线上组队、远程协作参与社会服务,在社会贡献中增强自我认同感与社会责任感;搭建家庭——学校数字沟通桥梁,开发家长端数字素养培训课程,定期推送学生在校心理状态报告、数字行为分析,帮助家长理解“Z”世代”网络语言、社交模式,通过线上家长会、家庭心理沙龙等形式,弥合数字代沟,形成家庭——学校心理教育合力。

(四)个体赋能:塑造数字正念与抗逆力

推行数字习惯重塑计划,通过行为干预工具,帮助学生建立健康数字生活节律。例如设定“数字断食时间”,限制非必要社交平台使用,引导学生回归现实阅读、运动等活动,缓解数字依赖;开展抗逆力数字训练,利用游戏化设计打造“压力挑战闯关”课程,模拟学业挫折、社交孤立等场景,训练学生在虚拟挑战中运用积极认知重构、问题解决策略,提升心理韧性;鼓励自我认同的数字化表达,搭建“青春成长树洞”“数字成就展厅”等平台,学生可匿名分享成长感悟,或展示数字创作、公益实践成果,通过线上自我展示与正向反馈,强化自我价值认知,构建积极身份认同。

(五)制度保障:构建数字化治理新范式

推进数字化心理立法与平台责任明确化,制定《大学生数字心理健康保护条例》,明确网络平台在学生心理数据采集、内容推送中的责任边界,禁止过度采集敏感心理信息,要求平台建立“青少年心理保护专区”,过滤不良内容;完善数据隐私与心理安全保护机制,学校、企业等机构严格落实学生心理数据加密存储、授权使用制度,建立数据泄露应急响应机制,对泄露学生心理隐私行为严肃追责,为“Z”世代大学生营造安全、可信赖的数字心理成长环境,消除因隐私担忧产生的心理负担。

数字化转型深刻重塑着“Z”世代大学生的社会心态图景。面对信息过载、虚拟社交挑战与身份认同焦虑等困境,培育其开放包容、责任担当、坚韧不拔的积极社会心态,需构建一个环境优化与个体赋能并重的系统性路径。关键在于:

(下转第 38 页)

The Role Transformation and Educational Pathways of Counselors in the “One-stop” Student Community Model in Universities

WANG Shuang

(Second Clinical Medical College, Shanxi Medical University, Taiyuan Shanxi 030001, China)

Abstract: In recent years, the comprehensive advancement of the “one-stop” student community model in universities has become a crucial measure for implementing the fundamental task of fostering virtue and cultivating talents. As the main force residing in and carrying out educational work within these communities, counselors need to transition their role from traditional management to community-based service and education. Their working models must also adapt to the new demands of all-round, whole-process education within the community. However, during this transition, counselors face phased challenges such as the need to enhance their role perception and professional identity, as well as the insufficient alignment between complex student demographics and community work, which hinders the full effectiveness of their educational function. To address these transition difficulties, universities need to implement systematic strategies. This includes establishing institutional frameworks to clarify counselors’ responsibilities, rights, and support mechanisms within the community; strengthening team development to integrate educational resources; fostering a cultural environment conducive to education; and developing online platforms for efficient service and management, counselors can be propelled to shift from passive adaptation to active empowerment, ensuring the full realization of the educational value of the “one-stop” student community.

Key words: “one-stop” student community; counselor; role transition; educational pathways (责任编辑:桂杉杉)

(上接第34页)

在环境层面,要着力打造由健全的数字素养教育体系、明晰的多方责任共担机制以及技术与伦理并重的应用环境构成的支持性生态;在个体层面,核心在于促进其数字身份与现实身份的和谐统一,并系统提升其认知管理、社交维系和心理韧性等关键能力。唯有通过环境与个体的双向协同发力,才能有效引导“Z”世代大学生在数字洪流中锚定自我,实现积极心态的自主调适与健康成长,成为数字时代的理性建设者。

参考文献:

[1]黎娟娟,黎文华.Z世代大学生多重矛盾性社会心态

解析[J].中国青年研究,2022(7):104-110.

[2]李银川.新媒体环境下大学生积极社会心态培育路径探究——基于社会认同理论[J].新闻研究导刊,2025,16(6):37-41.

[3]李雨衡.网络圈层化背景下大学生积极社会心态的培育研究[J].大众文艺,2025(9):189-192.

[4]王延隆,焦一曼.突破差序心态:Z世代青年积极社会心态的培育[J].思想教育研究,2023(3):96-102.

[5]徐洁,王春风.大学生积极社会心态培育理路探析[J].中国高等教育,2021(17):32-34.

A Study on the Self-adjustment Paths of the Social Mentality of Generation “Z” College Students in the Context of Digital Transformation

LI Yang

(Changsha Health Vocational College, Changsha Hunan 410100, China)

Abstract: In the era where digital transformation has deeply penetrated all sectors of society, Generation “Z” college students, as innate “digital natives”, have their growth trajectories closely bound to digital technologies. The formation and development of their social mentality not only benefit from the convenience of information acquisition and the diversification of social scenarios, but also face unique challenges such as cognitive fragmentation caused by information overload, weakened real-world connections triggered by the alienation of virtual social interaction, and narrowed horizons brought about by algorithmic recommendations. Based on the core definition of a positive social mentality in “The Implementation Outline for Civic Morality Construction in the New Era”, this study focuses on the profound changes in the cognitive patterns, social behavior and value orientations of Generation “Z” college students in the digital environment. It systematically analyzes their practical dilemmas in self-identity construction, social responsibility perception and psychological resilience cultivation. From the dimensions of value guidance, digital literacy improvement, real-world social interaction empowerment and psychological support system optimization, the study puts forward targeted and operable systematic adjustment paths. The purpose is to help this group develop a positive social mentality characterized by openness and inclusiveness, a sense of responsibility, perseverance and optimism, and group identity, laying a solid foundation for their growth and development as well as the harmonious development of society.

Key words: digital transformation; Generation “Z”; digital natives; college students’ social mentality; adjustment paths (责任编辑:陈思婷)