

数智技术对大学生“精神内耗”的双刃剑效应： 基于社交媒体使用与学业压力的实证研究

蔡永平, 岳鹏珍

(河南工业大学, 河南郑州 450000)

[摘要]在数智时代, 社交媒体作为信息获取与用户交互的主要平台, 让大学生用户在享受技术赋能带来的便利的同时也催生出了新的问题。大学生群体中“精神内耗”的现象日益增多, 这在一定程度上重塑了大学生的学习与生活模式。这背后既与社交媒体带来的社会比较、信息过载密切相关, 也与大学生所受到的学业压力息息相关。有研究表明, 社交媒体的规范与适度使用能够通过构建社会支持网络、促进信息资源共享及优化学习过程, 有效缓解学业压力, 降低心理消耗; 反之, 过度或不规范使用则会通过诱发信息过载与认知超负荷、引发上行社会比较与自我否定、导致时间管理失调等, 显著加剧学业压力与精神内耗。本文基于实证调查, 系统剖析了社交媒体使用与学业压力之间的复杂关联及其内在心理机制, 进而从技术设计、教育引导与个体管理等维度, 提出引导大学生健康使用社交媒体、缓解学业压力与促进心理健康的整合性路径, 以期为数字化教育环境下的学生心理健康促进提供理论依据与实践参考。

[关键词] 社交媒体; 学业压力; 大学生

[中图分类号] TP18; G444; G206.2

[文献标识码] A

[文章编号] 2096-711X(2026)10-0155-03

doi:10.3969/j.issn.2096-711X.2026.10.050

[本刊网址] <http://www.hbxb.net>

引言

社交媒体是一把双刃剑, 既是学习支持、社会支持的辅助工具, 在给学生学习、工作、生活带来便利的同时, 又可能作为“放大器”放大学生的焦虑和压力。大学生过度使用社交媒体, 引发近年来社会关于社交媒体过度使用的热议甚至有关社交媒体使用的争端。有研究表明: 社交媒体过度使用会对大学生的身体、心理、行为产生负面影响, 甚至会产生使用成瘾行为。

一、社交媒体使用对学业压力的负面影响

社交媒体的不规范或过度使用已经成为加剧学生学业负担的主要影响因素。具体而言, 它主要是通过认知、心理和行为三条途径来实现的。

(一) 信息过载与认知超负荷

社交媒体是一个不间断的信息流平台, 算法的推荐机制会尽可能延长使用者的停留时间, 学生被不断被推着接受大量的、碎片化的、参差不齐的信息, 这就极易引发信息过载。大量学习资源、资讯新闻、娱乐八卦、好友消息都需要学生集中注意力去筛选、甄别、吸收, 认知资源会迅速被消耗, 出现精疲力竭、疲劳“认知超载”, 导致学生的注意力、记忆力和深度学习能力受到影响, 继而产生对学习任务的焦虑感和无力感。

信息过载会显著引发疲惫。一项对249名大学生的结构方程模型研究进一步验证: 信息、沟通与社交过载均正向影响技术应激, 但仅信息过载对情绪耗竭具有显著直接影响。熊艳梅通过梳理和总结国内外相关文献, 深入访谈18名在校大学生并对访谈文本进行分析和编码, 在已有的数字压力模型上, 编制出74个条目的《大学生数字力量表》初测问卷, 采用线上问卷平台对样本(n=1230)施测并回收数据。结果表明, 信息过载使学生认知超负荷, 导致精神疲劳和学业压力, 社交媒体算法和害怕错过心理加剧此恶性循环, 降低学习效率。

(二) 社交比较与自我认知

调查研究发现, 社交媒体中用户往往倾向于向大众展示生活中最为精彩和优越的一面, 这就衍生出一种较为普遍的社会性的自我呈现方式。学生用户群体在频繁接触他人发布的优异成绩、获奖证书、课外活动等动态以后, 在缺乏全面背景信息的情况下, 容易滋生出社会比较心理, 与看似更优秀、更成功的同龄人进行横向比较, 往往引发嫉妒、自卑、挫伤感及不公平感等诸多负面情绪。

作为典型的社交媒体平台, 微信朋友圈具有低成本、高效率、形式多样等特点, 能够基本满足用户的社交互动需求, 与此同时也可能引发线上社交焦虑。张肖彬以在读研究生为调查对象, 发现焦虑情绪会影响其朋友圈分组使用的频率与设置方式, 呈现出一定的规律性与特征性。通过与他人生活状态的比较, 学生容易形成扭曲的、不健康的自我评价, 继而萌生出“能力不足”“努力不够”等消极认知, 这种基于社交比较的内在心理损耗, 有时甚至超过学业压力本身所带来的影响。

(三) 时间管理困难与学业压力增加

社交媒体平台的设计初衷就是为了吸引和留住用户。无论是信息流, 还是精准的推送通知、即时反馈的点赞和评论机制, 都具有高度的成瘾性, 极易导致学生的自我控制失败和时间管理失调。

有研究以431名博士生为研究对象, 完成了学业压力、焦虑、欲望思维、孤独感和社交媒体成瘾的在线自我报告测量。结果表明, 学业压力与社交媒体成瘾导致的时间管理困难呈正相关。另一项研究以我国6000名本科大学生为被试, 实证研究表明, 社交媒体无节制使用与学业拖延行为呈显著正相关。学生本想放松, 却无意间花费大段时间占用学习、休息、运动时间, 这种“计划外的”时间占用, 导致任务延宕、学习时间被挤占。一旦当学生发现沉迷社交媒体而耽搁大量时间, 以至于无法准备考试或者完成任务, 学生就会产生巨大的心

收稿日期: 2025-12-18

基金项目: 本文系2025年度教育部人文社会科学研究专项任务项目(高校辅导员研究)“数智技术对大学生‘精神内耗’的影响机理与纾解策略”(项目编号: 25JDSZ3177)。

作者简介: 蔡永平(1984—), 女, 河南郑州人, 河南工业大学讲师, 硕士, 主要从事心理健康与思想政治教育研究。

理压力。此外,由于使用社交媒体而造成的睡眠剥夺,对认知与情绪功能产生负性影响,进一步导致学生的抗应激能力下降,难以投入学习。

二、社交媒体使用对学业压力的正面影响

虽然被冠以影响学习的形象,但社交媒体作为学习资源为学习服务、舒缓压力的作用却不可否认。当学生有意识地使用社交媒体,社交媒体就成了一个丰富的学术资源和社交资源。在传统的学习环境里,学生获取信息资源主要依赖课堂、图书馆、社交媒体的广泛应用,使学生获取信息更加即时、多样。

(一) 提高信息获取和资源共享能力

多项研究结果表明,学生通过社交媒体进行快捷搜索、及时更新、跨学科资源聚合、协作学习、知识共建等,能节省搜索信息的时间,提高学习效率,从而缓解学业压力。学生有目的和节制地使用就能将社交媒体从一个分散注意力的元凶变成建构学术、社交资本的平台。

(二) 增强社交网络,改善人际交流能力

社交媒体作为学生维系和拓展人际关系网络的有效平台,给予学生情感支持。学生在学习压力大时更倾向于寻求社交网络情感支持,降低学业焦虑,增强自信。在社交媒体学生可以同来自全国各地身份不同的同辈交流学习经验、复习方法等,通过文化交流产生认同,减轻学生的孤岛学习压力感。就学业方面而言,社交媒体的充分运用能够使学业压力源转化为“减压阀”,将部分学业压力转化为可通过社会互动缓解的情绪负荷,从而确保学生心理健康及学业的良性发展。

(三) 促进学习和专业发展,加强时间管理与自我规划能力

除了作为信息沟通的媒介,社交网络本身可以成为非正式与正式的学习内容,让学生学会如何培养主体性和自理能力、建立学术自信、形成积极应对策略等,缓解学生的学业压力。

很多教师或者机构尝试社交媒体“混教”的应用,例如通过学习通、微信公众号、小程序进行课堂互动。教学手段的加持,增加学习的趣味性和参与感,变被动为主动,缓解了学习的焦虑感。调查发现,通过社交媒体计划管理自己的学生,时间分配更合理,缓解了学业压力感15%。同时,通过学习优秀学生的学习方法、时间管理工具、生涯规划经验等,使学生形成更加科学更加系统化的自我管理模式。

三、干预措施

面对社交媒体对学业压力的二元作用,需要通过有效的干预,促使学生具备数智时代的数字健康、数字韧性素质,强化正向作用,减弱负面影响。

(一) 利用社交媒体支持心理健康教育

通过微信公众号、微博、抖音等校园常用媒介,定期推送心理科普常识、情绪调节方法、危机干预指导等内容,不枯燥,接地气,以漫画、短视频、直播访谈等方式传播给学生。还可以请一些学生比较喜欢的老师、咨询师、学长学姐通过网络直播的方式分享自己如何克服考试焦虑,如何处理人际关系,如何管理时间等,与学生网络互动。有调查显示,通过学生常用网络进行教育干预,易被接受,并形成闭环学习,可以成为学生心理教育和心理健康支持的渠道与手段。还可以开发或推广一些基于网络媒体的拓展开发项目。建立匿名树洞群,学生在群里按照规则倾诉自己内心的困扰,由经过培训的学生提供倾听和引导。这种形式降低了求助的标准,将心理求助融入学生生活中的多个方面,帮助学生及早发现问题、及时干预。

(二) 引导学生培养自我调节和情绪管理能力

教育工作者最根本的干预在于提升学生自身的认知能力和自我调节技能,使其成为自己数字生活的“主人”,而非算法的“奴隶”。开展专门的媒介素养教育,传授具体的行为

自我调节策略,帮助学生明确树立每日或每周社交媒体使用时间上限。

张慧等采用方便整群抽样法选取840名大学生为研究对象,采用短视频社交媒体依赖量表、自我控制量表、学业压力量表和抑郁量表进行调查。自我控制与学业压力在短视频社交媒体依赖与大学生抑郁关系中起链式中介作用。可以通过减轻短视频社交媒体依赖、提高自我控制能力与降低学业压力,减缓与预防大学生抑郁。鼓励学生在学习时将手机调至静音、放置于视线之外,或使用有关专注力的软件来限制自己对社交媒体的访问。同时要帮助学生识别因社交媒体使用而产生的负面情绪,并教会他们更健康的应对方式,比如情绪日记、体育锻炼等,而不是习惯性地通过刷手机来转移注意力。

(三) 鼓励线下社交、运动和其他健康活动

想要化解社交媒体带来的孤独感和静止的生活,最好的途径就是尽可能为学生创造条件和鼓励机会,以便学生能够尽可能多地回归和享受现实生活。学校、学生社团应举办一些非功利化的读书会、桌游夜、志愿活动、艺术工作坊等线下活动内容,提供一些学生在社交网络所不可能得到的、高质量的、面对面的、点到点的人际互动,使同学们获得更完整、更多样、更真实的社会线索,在社交中形成更多的情感链接和归属感,引导大学生学会独立思考和批判性思考,在阅读、观看新媒体过程中学会独立思考和质疑,不人云亦云或散布不良内容。辅导员、心理委员等也应关注学生之间的关系,在第一时间为需要帮助的学生提供情绪疏导和情感支持,从现实生活中给予学生亟需的社会交往自信。

此外,应重视体育锻炼对身心健康的积极作用。规律运动有助于释放压力、调节情绪,促进神经递质分泌,降低压力激素水平,改善睡眠质量,从而提升学生的心理抗压能力、保障良好的精神状态。当学生从现实活动中获得成就感、他人支持与积极反馈时,其对虚拟世界奖励的依赖将相应减少,从而更能够理性、节制地使用社交媒体;需从家庭与学校两方面协同减轻学生学业压力。家庭应关注期望管理、改善亲子关系;学校则应加强生涯规划指导、开设心理健康课程、推动家校共育,共同缓解学生的学业焦虑、自我否定与学习困扰,从而降低其因压力而过度使用社交媒体的行为倾向。

社交媒体既是大学生学业压力解决的新契机也是新挑战。高校应从学习方式方法指导、线上线下心协辅导+大学生媒介素养提升、心理健康支持体系建设、加强心理健康教育队伍建设等入手,帮助大学生更好地适应新媒体环境,提高其心理调适能力和应对压力的能力。

参考文献:

- [1]李洁.青少年社交媒体成瘾影响因素的研究[D].南昌:南昌大学,2024.
- [2]施陈玲.社交媒体过载对大学生学业表现的影响研究[D].合肥:中国科学技术大学,2020.
- [3]熊艳梅.大学生数字压力对负性情绪的影响[D].南昌:江西师范大学,2023.
- [4]张肖彬.线上社交焦虑对微信朋友圈分组设置的影响因素研究[D].广州:广东外语外贸大学,2024.
- [5]曹婧雯.感知他人社交媒体积极自我呈现对高中生自我完善倾向的影响:钦佩感与模仿动机的链式中介作用[D].福州:福建师范大学,2024.
- [6]张慧,钟苗,古倩仪,等.短视频社交媒体依赖对大学生抑郁的影响:自我控制和学业压力的链式中介作用[J].心理月刊,2025,20(11).
- [7]石昊玥.新媒体背景下大学生社交心理分析及心理健康教育策略[J].华章,2023(9).

The Double-edged Sword Effect of Digital Intelligence Technology on College Students' "Mental Internal Consumption": An Empirical Study Based on Social Media Usage and Academic Pressure

CAI Yong-ping, YUE Peng-zhen
(Henan University of Technology, Zhengzhou Henan 450000, China)

Abstract: In the era of digital intelligence, social media, as the primary platform for information acquisition and user interaction, enables college students to enjoy the convenience brought by technological empowerment while giving rise to new problems. The phenomenon of "mental internal friction" among college students is increasingly prevalent, which has reshaped their learning and living patterns to a certain extent. Behind this lies a close connection with social comparison and information overload caused by social media, as well as the academic pressure faced by college students. Studies have shown that the standardized and moderate use of social media can effectively alleviate academic pressure and reduce psychological consumption by building social support networks, promoting the sharing of information resources, and optimizing the learning process. Conversely, excessive or irregular use significantly exacerbates academic pressure and mental internal friction by inducing information overload and cognitive overload, triggering upward social comparison and self-denial, and resulting in time management disorders. Based on empirical research, this paper systematically analyzes the complex relationship between social media use and academic pressure as well as their inherent psychological mechanisms. Furthermore, from the perspectives of technological design, educational guidance and individual management, it proposes integrated paths to guide college students in the healthy use of social media, alleviate academic pressure, and promote mental health, aiming to provide theoretical basis and practical reference for the promotion of students' mental health in the digital educational environment.

Key words: social media; academic pressure; college students

(责任编辑:范新菊)

(上接第154页)

参考文献:

- [1]教育部高等教育司. 新工科研究与实践项目指南[S]. 2017.
- [2]阮瑞,王海涛,叶鸿,等. 新工科背景下的数据结构课程进阶式教学实践[J]. 计算机教育,2025(4).
- [3]刘敏,王耀南,张哲. 新工科背景下引导式人工智能教学案例[J]. 电气电子教学学报,2024,46(4).
- [4]宋存霞,李佳颖. ChatGPT技术与教师专业发展:挑战与应对[J]. 教育理论与实践,2024,44(25).
- [5]SAIF N., KHAN S. U., SHAHEEN I., et al. Chat-

GPT; validating Technology Acceptance Model (TAM) in education sector via ubiquitous learning mechanism [J]. Computers in Human Behavior, 2024(10).

- [6]张红卓,周小宝,许玉焕,等. 生成式人工智能赋能计算机程序设计类课程教学创新[J]. 计算机教育,2024(7).

- [7]刘春红,张正玲,洪双喜,等. 基于大模型的提升数字素养的计算机网络课程实践教学模式[J]. 计算机教育,2024(3).

- [8]沈张一,李琛璞,钟华. 多模态生成式人工智能在数据结构课程教学中的应用[J]. 湖州师范学院学报,2024,46(10).

Exploration on a "Dual-driven" Data Structure Teaching Model Combining "Large Models + Disciplinary Competitions" in the Context of New Engineering Education

LI Chao-qing¹, ZHOU Yi-xuan¹, HUANG Ren-jun²

(1. Sichuan Minzu College, Kangding Sichuan 626001; 2. Education Bureau of Dayi County, Sichuan Province, Chengdu Sichuan 611300, China)

Abstract: In the context of the new engineering construction, in order to enhance students' innovation ability and their ability to solve complex engineering problems, and starting from cultivating high-quality interdisciplinary talents, this paper addresses the issues existing in traditional data structure course teaching, such as the disconnection between theoretical teaching and practice, and students' insufficient independent exploration ability. Leveraging the technological advantages of large models, an innovative teaching model driven by both "large model + academic competitions" is proposed. This model integrates the intelligent teaching assistance capabilities of large language models with practical teaching methods such as academic competitions and blended learning, optimizing the overall teaching path, specific teaching methods, and evaluation mechanisms. It is of practical significance in promoting effective learning and stimulating students' interest in learning.

Key words: new engineering education; large language model (LLM); data structures; academic competitions; innovative teaching models

(责任编辑:章樊)