

# 新媒体环境下“Z”世代大学生社会心态现状与培育研究

李 扬

(长沙卫生职业学院,湖南长沙 410100)

**[摘 要]**“Z”世代大学生(1995—2009年出生)作为数字原住民,成长于互联网全面普及、新媒体技术迭代加速、社会结构深度转型的时代。新媒体以其即时性、交互性、去中心化、算法化等特征,重塑了信息传播、社交互动、价值表达与社会参与的方式,成为塑造“Z”世代大学生社会心态的核心场域。他们的社会心态既承载着新时代青年的理想追求与责任担当,也面临着数字时代特有的认知冲突、情绪焦虑与价值迷茫。深入剖析新媒体环境下“Z”世代大学生社会心态的现状、特征、成因,并探索科学有效的培育路径,不仅关乎青年个体的健康成长与全面发展,更关系到国家未来建设者的精神风貌与社会的和谐稳定,是新时代高校思想政治教育、社会心理服务体系建设的

重要课题。

**[关键词]**“Z”世代大学生;社会心态;培育路径;数字时代

**[中图分类号]** G645.5; G206

**[文献标识码]** A

**[文章编号]** 2096-711X(2026)19-0036-03

doi:10.3969/j.issn.2096-711X.2026.19.013

**[本刊网址]** <http://www.hbxb.net>

为精准把握当下“Z”世代大学生的真实心态,本次研究依托多所高校在校生展开专项问卷调查与深度访谈,共发放问卷1200份,回收有效问卷1142份,有效回收率95.2%,覆盖医学、理科、工科、艺术类等各专业,兼顾大一至大四各年级学生,同时选取50名学生进行一对一深度访谈,结合网络舆情监测、校园实地观察等方式,全面掌握该群体社会心态的真实样貌,为现状分析、问题研判和培育路径提供实证依据。

## 一、“Z”世代大学生社会心态调查概况与核心结果

### (一)调查基本概况

本次调查立足新媒体使用场景、价值认知、情绪状态、社交行为、社会参与、消费生活六大维度,设置客观选择题与主观表述题,聚焦大学生日常新媒体使用时长、信息接收偏好、情绪波动根源、社交诉求、家国认同、现实压力等关键问题。剔除无效、作答不完整问卷后,样本覆盖多所公办、民办本科及高职院校,男女比例、城乡生源、专业分布均衡,调查结果具备代表性和可信度,能够真实反映当下新媒体环境下“Z”世代大学生的社会心态全貌。

### (二)核心调查数据结果

#### 1. 新媒体使用行为调查结果

调查显示,96.7%的“Z”世代大学生日均使用新媒体时长超过4小时,其中62.3%的学生日均使用时长达到6~10小时,仅3.3%的学生日均使用时长低于2小时。在新媒体平台选择上,短视频平台、社交聊天软件、校园社群、兴趣论坛为主要使用渠道,占比分别为89.1%、95.4%、71.6%、63.8%、57.2%。78.5%的学生表示主要通过算法推荐获取信息,仅有21.5%的学生主动搜索、筛选信息,69.4%的学生坦言会不自觉沉迷碎片化内容,难以控制刷手机的时长。

#### 2. 价值认知与家国认同调查结果

在价值认同方面,88.3%的学生表示对国家发展充满信心,民族自豪感强烈,主动关注国家大事、时代成就;76.2%的

学生表示认可社会主义核心价值观,愿意践行主流价值理念,在网络上主动维护国家形象。但同时,27.8%的学生表示面对网络上多元思潮、偏激言论时,难以快速分辨是非,容易被带偏观点;19.4%的学生存在个人利益优先、集体意识淡薄的倾向,在价值取舍上更偏向自我需求,存在价值认知摇摆的情况。

#### 3. 情绪状态调查结果

仅有23.6%的学生表示长期保持积极平稳的心态,76.4%的学生存在不同程度的负面情绪。其中,因学业、就业、未来发展产生焦虑的学生占比68.7%,因社交、容貌、自我认同产生焦虑的占比53.1%,因精神空虚、生活迷茫产生低落情绪的占比42.5%。47.8%的学生表示负面情绪多来自网络信息渲染,39.2%的学生习惯在网络上宣泄情绪,仅有28.7%的学生会主动找家人、老师、朋友倾诉,或通过正规渠道调节情绪。

#### 4. 社交心态调查结果

81.3%的学生表示线上社交更轻松自在,更愿意在网络上表达真实想法;56.9%的学生存在“线上社牛、线下社恐”的情况,面对现实社交会紧张、不知所措;41.7%的学生认为现实社交耗费精力,更愿意选择独处或浅层次线上社交;仅有32.4%的学生享受线下面对面社交,注重深度情感交流。此外,65.1%的学生曾因网络攀比、他人完美人设产生自卑、焦虑的心理。

#### 5. 社会参与与生活心态调查结果

72.3%的学生愿意参与线上公益、社会热点讨论等社会活动,仅38.5%的学生愿意主动参与线下社会实践、志愿服务等活动;46.8%的学生认为线下社会参与流程繁琐、获得感不足。在生活与消费心态上,70.5%的学生秉持理性消费、高性价比原则,64.2%的学生愿意为兴趣、情绪价值付费;67.9%的学生拒绝无意义内卷,追求松弛感的生活状态,同时也有51.3%的学生对未来发展方向感到迷茫,缺乏清晰的人

收稿日期:2026-5-14

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。

生规划。

### (三) 调查初步结论

通过调查数据可以发现,当前“Z”世代大学生的社会心态整体积极向上,家国情怀、责任意识、理性观念是主流,自我意识强、追求个性与生活品质是鲜明特质。同时,该群体的社会心态存在明显的双面性和复杂性,受新媒体环境深刻影响,普遍存在焦虑迷茫、认知片面、现实社交弱化、线下参与积极性不足、心理调适能力欠缺等问题。新媒体的算法机制、信息碎片化、圈层化传播、符号化攀比,是加剧其心态失衡的重要外部因素,而现实发展压力、价值引导滞后、心理服务缺位则进一步放大了负面心态,亟需针对性的引导与培育。

## 二、新媒体环境下“Z”世代大学生社会心态的核心现状

(一) 价值认知:多元包容与家国认同并存,主流价值根基稳固

“Z”世代大学生成长于中国综合国力快速提升、国际地位显著增强的时期,对国家发展成就有直观、深刻的体验,家国情怀与民族自豪感成为其价值认知的底色。结合调查数据来看,近九成学生心怀家国、认可主流价值,在新媒体平台上,他们积极传播正能量、点赞国家重大工程、参与爱国主题讨论,在疫情防控、乡村振兴、航天事业等重大事件中展现出强烈的社会责任感与历史使命感。

新媒体的信息碎片化、观点极化特征,导致部分学生出现价值认知模糊与选择困境。算法推荐构建的“信息茧房”与“回音室效应”,让他们长期沉浸在同质化信息中,难以形成全面、辩证的认知;网络上的极端言论、错误思潮、历史虚无主义等内容,易对其价值判断产生干扰,部分学生在个人利益与集体利益、物质追求与精神追求之间出现摇摆,甚至陷入“价值虚无”的迷茫。相较于以往群体,“Z”世代大学生的价值观念不再是单一、固化的模式,而是在主流价值引领下,兼具多元性、自主性与可塑性,这也对价值引导工作提出了更高要求。

(二) 情绪状态:积极乐观与焦虑迷茫交织,情绪表达网络化、圈层化

整体而言,“Z”世代大学生对生活充满期待,具备较强的自我调适能力,积极乐观、追求自我实现是其情绪主基调。他们敢于表达自我、追逐热爱,在新媒体上分享生活、展现才华,通过兴趣圈层获得情感共鸣与价值认同,展现出“悦己”“自我关怀”的积极心态。

但调查数据也印证,部分学生存在不同程度的负面情绪,在新媒体环境与现实压力的双重作用下,焦虑、迷茫、孤独等负面情绪较为普遍。一是学业与就业焦虑:新媒体放大了“内卷”“躺平”“孔乙己的长衫”等社会议题,就业市场的不确定性、学历贬值、竞争加剧等现实,让部分学生陷入“努力却看不到希望”的焦虑循环,甚至出现厌学、躺平的消极想法。二是社交与自我认同焦虑:社交媒体的“滤镜化”展演与符号化比较,让学生因形象产生自卑感,女性群体的容貌焦虑、身材焦虑更为突出,“点赞数”“粉丝量”成为隐性价值标尺,导致自我认知偏差与现实疏离。三是存在与意义焦虑:快餐式信息、碎片化娱乐消解了深度思考的能力,部分学生在“无目的刷手机—时间浪费愧疚—重复成瘾”的循环中,产生精神空虚与意义缺失感,“丧文化”“发疯文学”等成为情绪宣泄的出口。

他们的情绪表达呈现出网络化、圈层化、符号化特征:习惯用表情包、网络热梗、短视频等方式传递情绪,在微博超

话、豆瓣小组、B站弹幕等圈层平台宣泄真实感受,形成“线上活跃、线下内敛”的情绪表达分裂,部分负面情绪在圈层内聚集放大,易引发群体情绪共鸣与极化。加之网络匿名性的加持,部分学生容易在群体情绪的带动下,做出非理性的言论和行为,加剧心态失衡。

(三) 社交心态:线上深度联结与线下疏离并存,社交模式模块化、轻量化

作为数字原住民,“Z”世代大学生的社交生活高度依赖新媒体,线上社交成为其核心社交方式。调查显示,超八成学生偏爱线上社交,他们通过微信、QQ、抖音、小红书、游戏社群等平台,突破地域限制,建立广泛的社交关系,拓展社交边界,在兴趣圈层中找到志同道合者,获得深度情感共鸣与身份认同,社交自主性与选择性显著提升。

但新媒体社交也带来现实社交能力弱化与情感疏离的问题。线上“点赞”“评论”等浅层次互动替代了深度情感交流,表情包、网络用语简化了细腻的情感表达,部分学生长期沉浸在虚拟社交中,逐渐丧失面对面沟通的技巧,呈现“线上社牛、线下社恐”的状态,在现实人际交往中出现表达不畅、共情能力不足、冲突解决能力退化等问题。

(四) 社会参与心态:理性务实与参与热情兼具,参与方式线上化、个性化

“Z”世代大学生具有强烈的社会参与意识与权利意识,新媒体为其提供了便捷、低门槛的参与渠道,让他们能够快速关注社会热点、表达观点诉求、参与公共讨论,打破了以往青年社会参与的时空限制。结合调查数据来看,超七成学生具备参与社会公共事务的意愿,他们的社会参与呈现理性务实、注重实效的特征,不再满足于单纯的线上“发声”,更追求“表达—转化—行动”的闭环,通过青年提案、网络问政、公益众筹、志愿服务等方式,将网络表达转化为现实行动,参与社会治理与公共事务。

同时,他们参与动机更注重自我价值实现与兴趣契合,反感生硬刻板、说教式的参与形式,偏好以玩梗、短视频创作、话题挑战等年轻化、趣味化的方式参与社会议题,更容易接受接地气、贴近青年的参与载体。

## 三、新媒体环境下“Z”世代大学生积极社会心态的培育路径

(一) 强化主流价值引领,筑牢思想根基

贴合“Z”世代接受习惯,创新主流价值传播方式。摒弃生硬的说教式宣传,改用短视频、直播、动漫、青年榜样纪实等青年喜闻乐见的形式,将社会主义核心价值观、家国情怀等主流价值,转化为接地气、易传播的内容,在B站、抖音、小红书等青年聚集的平台精准推送,让主流价值真正走进学生内心。

搭建全媒体育人矩阵,凝聚传播合力。整合高校官方平台、校园自媒体、主流媒体等各类资源,打造全方位、全覆盖的价值传播体系,同时鼓励学生自主参与网络文化创作,以朋辈引领的方式,增强价值认同的感染力。此外,持续净化网络空间,严厉打击网络谣言、错误思潮、不良舆情信息,营造风清气正的网络环境,筑牢主流价值的网络阵地。

(二) 优化心理健康服务,缓解负面情绪

构建线上线下融合的心理健康服务体系。高校依托新媒体平台,开设线上心理测评、心理咨询、心理微课等服务,打破时空限制,方便学生随时寻求帮助;同时完善线下心理咨询室、团体辅导、危机干预机制,建立全流程的心理帮扶团

环,及时疏导学生的焦虑、迷茫等负面情绪。

针对性开展网络心理引导,提升学生心理调适能力。围绕新媒体带来的网络沉迷、攀比焦虑、情绪失控等问题,开展专题心理教育,引导学生合理把控上网时长,理性看待网络攀比,学会调节自身情绪,平衡线上线下生活,增强心理韧性和抗压能力。同时联动家庭、社会,搭建协同育人平台,形成心理帮扶合力,全方位守护学生心理健康。

### (三)引导健康社交行为,拉近现实距离

引导学生理性看待线上社交,认清虚拟社交的局限性,鼓励学生走出网络,主动参与现实人际交往。高校依托各类社团、文体活动、志愿服务,搭建线下社交平台,将线上的兴趣共鸣转化为线下的真实互动,锻炼学生的现实社交能力,破解线上社牛、线下社恐的困境。

倡导真诚包容的社交理念,引导学生摒弃功利化、形式化的社交,拒绝网络攀比和盲目从众,树立正确的自我认知,既享受高质量的社交,也悦纳适度的独处,建立健康、稳定、长久的人际关系,缓解社交焦虑和孤独感。

### (四)搭建实践参与平台,激发责任担当

贴合“Z”世代参与特点,搭建多元便捷的实践平台,简化线下参与流程,丰富参与形式,将线上参与热情转化为线下实际行动。高校联合社会各界,开展社会实践、志愿服务、基层调研、创新创业等各类实践活动,让学生在实践中了解社会、提升能力,增强社会参与的获得感和成就感。

完善参与激励和反馈机制,将社会参与表现纳入学生综合素质评价,及时回应学生的诉求和建议,让学生切实感受到自身的价值,激发其社会责任感和参与积极性,引导学生

理性、务实、主动地参与社会事务,摒弃冷漠消极的心态。

### (五)优化外部成长环境,夯实培育基础

聚焦大学生学业、就业等现实难题,出台针对性帮扶政策,拓宽就业渠道,开展就业指导和技能培训,缓解学生的现实压力,稳定发展预期,从根源上减少焦虑情绪。同时,媒体与社会应转变宣传导向,矫正单一成功叙事,构建多元价值体系,扭转单一的成功评判标准,宣传多元的人生价值和奋斗故事。营造包容支持的社会氛围,增强青年归属感,理解并接纳“Z”世代大学生的个性与选择,为其成长成才提供包容、支持的环境,增强青年的社会归属感与认同感,让他们在温暖的社会氛围中培育积极、健康的社会心态。

### 参考文献:

- [1]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.
- [2]欧美娅.新媒体时代大学生积极社会心态培育路径研究[J].产业与科技论坛,2023,22(13):205-206.
- [3]董慧.新时代大学生健康社会心态培育研究[D].长春:吉林大学,2022.
- [4]顾熹.新时代大学生积极社会心态培育路径研究[J].现代职业教育,2022(32):7-9.
- [5]杨珍.新时代大学生积极社会心态培育策略研究[J].长春师范大学学报,2022,41(9):127-129,148.
- [6]徐洁,王春风.大学生积极社会心态培育理路探析[J].北京教育(德育),2021(5):77-81.

## Research on the Current Situation and Cultivation of the Social Mentality of Generation “Z” College Students in the New Media Environment

LI Yang

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

**Abstract:** As digital natives, Generation “Z” college students (born between 1995 and 2009) grew up in an era of widespread Internet access, accelerated iteration of new media technologies, and profound transformation of social structure. With its characteristics of instantaneity, interactivity, decentralization and algorithmization, new media has reshaped the ways of information dissemination, social interaction, value expression and social participation, and become a core field shaping the social mentality of Generation “Z” college students. Their social mentality not only embodies the ideals, pursuits and sense of responsibility of young people in the new era, but also faces cognitive conflicts, emotional anxiety and value confusion unique to the digital age. An in-depth analysis of the current situation, characteristics and causes of the social mentality of Generation “Z” college students in the new media environment, as well as the exploration of scientific and effective cultivation paths, are not only related to the healthy growth and all-round development of young individuals, but also to the mental outlook of the country’s future builders and social harmony and stability. It is an important issue for ideological and political education in colleges and universities and the construction of the social psychological service system in the new era.

**Key words:** Generation “Z” college students; social mentality; cultivation paths; digital age (责任编辑:陈思婷)