

# 比较·表演·沉浸：网络社交媒体影响大学生心理健康的三重作用路径分析

齐维恒<sup>1\*</sup>，邱崇森<sup>2</sup>

(<sup>1</sup> 江西服装学院 传媒艺术研究中心，江西 南昌 330201；<sup>2</sup> 江西服装学院 时尚传媒学院，江西 南昌 330201)

**摘要：**在当前数字技术飞速发展的时代，网络社交媒体已经成为构建当代大学生心理健康生态体系的关键核心，其对大学生心理健康的影响远非“是与非”“利与弊”的二元对立关系，而是呈现出复杂多变的特征。当代网络社交媒体对算法逻辑的强化可能模糊大学生对现实社会的感知能力，存在诱发上行社会比较的风险；其交互场域中存在前台化、数据化特征，如大学生通过持续性的印象管理来完成自我表演，易产生对自我与现实的认知隔阂；而因无限滚动模式可能催生出的节制失控，因精准算法推送造成的信息茧房，这既影响着大学生对时间的感知能力与专注力调控水平，也易让他们对网络形成一定程度的技术沉浸。

**关键词：**网络社交媒体；大学生心理健康；社会比较；自我表演；技术沉浸；作用路径

**DOI：**<https://doi.org/10.71411/xw.2025.v1i1.1387>

## Comparison, Performance, Immersion: An Analysis of the Triple Role Pathway of Online Social Media in Affecting the Mental Health of College Students

QI Weiheng<sup>1\*</sup>, QIU Chongsen<sup>2</sup>

(<sup>1</sup> Jiangxi Institute of Fashion Technology, Center for Media Arts Research, Nanchang, Jiangxi, 330201, China; <sup>2</sup> Jiangxi Institute of Fashion Technology, Fashion Media College, Nanchang, Jiangxi, 330201, China)

**Abstract:** In today's rapidly advancing digital technology era, online social media has become a crucial core for building the mental health ecosystem of contemporary college students, with its impact extending far beyond a binary "right and wrong" and "benefits and drawbacks." The reinforcement of algorithmic logic in contemporary online social media may obscure college students' perception of real-world society and induce the risk of upward social comparison. Within its interactive sphere, characterized by front-stage and data-driven features, students engage in continuous impression management to perform self-presentation, which can easily create a cognitive disconnect between self-perception and reality. Moreover, the endless scroll-

**基金项目：**2025 年度江西服装学院大学生创新训练计划项目《网络社交媒体对大学生心理健康的影响及对策研究》（项目编号：X202513418061）

**作者简介：**齐维恒（1992-），男，辽宁葫芦岛，硕士，研究方向：数智影像文化与传播

邱崇森（2004-），男，江西赣州，广播电视编导专业 2023 级本科生，研究方向：网络与新媒体传播

**通讯作者：**齐维恒，通讯邮箱：630241582@qq.com

ling mode may lead to a loss of self-control, while the information cocoons resulting from precise algorithmic recommendations not only affect students' perception of time and their ability to regulate focus but also make them susceptible to a certain degree of technological immersion in the online environment.

**Keywords:** Online social media; College students' mental health; Social comparison; Self-performance; Technological immersion; Pathways of action

## 引言

当代,网络社交媒体与大学生的日常生活愈加绑定,其对大学生心理健康的影响逐渐成为多学科共同关注的焦点。现有研究多集中在使用强度与心理症状的相关探讨,缺乏对大学生心理影响机制的系统性剖析。基于此,本文引入社会比较理论、拟剧论及技术沉浸理论,构建“比较·表演·沉浸”三重作用路径的分析框架,旨在分析网络社交媒体影响当代大学生心理健康的深层逻辑与结构特征。本文从以下三个方面进行阐述,首先,在认知方面,基于社会比较理论,深度剖析算法逻辑如何强化“上行社会比较”行为,探索量化数据影响大学生的社会价值和自我能力评判标准的深层次原因;其次,在行为方面,借助拟剧论视角,探讨大学生在网络社交媒体中可能因持续性的表演、精致的印象管理与精密的情感认知劳动所带来的情感耗竭与真实自我的疏离;再次,在环境方面,通过对技术沉浸理论的系统性阐释,分析“无限滚动”“兴趣推荐”等技术设计所构建的技术吸附系统,探讨网络社交媒体是否产生对当代大学生时间的感知能力、专注力和自主性的重构和消解。通过此三重路径的探讨,旨在为数字时代大学生心理健康教育提供一定的参考。

## 1 比较路径:算法强化的社会比较与自我评价转向

1954年费斯廷格提出了社会比较理论,认为团体中的个体具有将自己与他人进行比较,并从中确定自我价值的心理倾向<sup>[1]</sup>。该理论的核心观点是当个体处于缺乏客观评价标准的情况时,会更倾向于通过与他人进行对比来评估自己的能力、观点、地位和身心健康状况。这是一种根植于人类进化本能的心理机制,通过与相似群体的对比,优势的一方可以获得更多的物质资源和崇高的社会地位以保证在族群中的生存和繁衍。

在数智时代,数字技术的推广和运用打破了地域和圈层边界。无边界的传媒环境伴着比较范围的泛化,比较信息的易得性和比较对象的多样化<sup>[2]</sup>。网络社交媒体凭借其传播速度快、比较范围广、比较对象多等特点,让社会比较被进一步放大,变得无处不在。加上算法逻辑的介入,重构了社会比较的尺度与频率,可能令个体产生比较性的心理错位。从算法的核心逻辑上来看,当前社会上主流的大数据算法以用户喜好建模与流量至上为核心导向,通过收集用户的浏览轨迹、互动情况、社交关系等数据构建一个标准化的用户模型,进而实现个性化内容推送。这就意味着,算法逻辑并非保持价值中立,而是内嵌了社会主流偏好,即它倾向于持续推送符合大众普遍期待、能够引发广泛共鸣的内容。与之相对,那些具备鲜明个性或不同视角的观点则容易被边缘化,逐渐淡出主流视野。由此,算法逻辑参与建构了一种内部共识高度强化、外部差异却愈加凸显的“比较性现实”的社会环境。比如类似基于信息茧房的信息推送,大量同质化的内容可能会模糊大学生对现实社会的感知能力,不自觉地拉高其现实期待并与自身现状进行比较。

在此过程中,网络社交媒体的量化反馈机制可能会方法比较性的心理错位。在现实社会的人际交往中,他人的认可、喜爱、关注是模糊且多层次的,通常通过一个微笑、一次长谈、一个肯定的眼神的形式进行传递。这样的反馈因带有主观和模糊色彩,使个体不易执着于某一特定的评价结果。但在由算法逻辑主导的网络社交媒体上,复杂的社会互动和人际关系被简化为点赞数、

评论数、转发数、粉丝数、浏览量等可计数、可比较、公开可见的数字指标的系统性设计，这是一种数据化和标准化的反馈系统，网络社交媒体中的量化数据成为衡量个体社会价值与自我能力的评价标准。当个体看到他人的内容获得成千上万的互动数据，而自己的内容互动数据却寥寥无几，这种量化的差距会直接将其解读为“自我价值不足”的信号，进而触发强烈的落差感，再次对自身的社会价值和存在意义进行重新审视和评估。

这种由算法强化的、持续的社会比较，可能会为大学生带来一定的焦虑情绪，使其将自我价值与冰冷的数字指标绑定，忽视了自身的存在多元价值与成长潜力。不过，事物的影响从来都是多重性的，我们在探讨网络社交媒体可能对大学生心理产生的负面影响时，也不应忽略其作为信息化交流工具而为大学生的社交生活、学习求职等方面提供的便利。所以，大学生在使用智能化工具时，应厘清人与工具的关系，不唯上、不唯书、只唯实，构建科学理性的心理评价机制，切勿轻易否定自我价值，逐步达成从“我不够好”到“我努力变好”的正向心理转变。

## 2 表演路径：前台化生存与真实自我的重构

根据戈夫曼的拟剧理论，人生舞台的前台、后台已经不限于生活空间、时间的形态[3]。在网络社交媒体深度渗透的数字时代，网络社交媒体将戈夫曼的“拟剧论”从线下的面对面场景互动扩展至一个线上的数字化、持久化的舞台。对于身处在这个“舞台”中的大学生，他们的自我可能逐渐演变为一场在“多元观众”的注视下的持续性表演。

在这一表演过程中，大学生将接触到来自不同社交圈层的人或事物，这迫使他们进行复杂且精致的印象管理，从而分裂并维持多个平行甚至矛盾的“数字人设”。他们会对网络社交媒体进行精心装扮，从字斟句酌的文案修辞、细心打造图像滤镜，到迎合算法的互动策略，大学生的日常生活分享发展成为一种持续的“精密”的“情绪劳动”。这种劳动不是源于自身内心的表达欲望，而是一种被动的、工具性的接纳适应。最终可能导致大学生被卷入流量的漩涡中，不得不将自身的全部精力投向如何塑造一个更受欢迎、更符合观众心中期待、能够具备流量变现潜力的“前台”形象。

大学生群体为了维持在“前台”那个光鲜亮丽的“网络人设”，他们需要为此投入大量的认知劳动，但这种投入并非源于对知识的主动热爱，而更像是一种被动地随波逐流，被瞬息万变的网络热点所牵引与捆绑。不仅如此，大学生还需要为此投入大量的情感劳动，他们需要通过点赞、评论等交互行为去揣摩受众的心理，为他们提供情绪价值，用丰富的情感资源去向外刻画一个完美的“前台”形象。然而，这种向外的自我呈现往往是以掏空内在为代价的，极易陷入一种空虚的心理疲劳状态。

此外，个体最基本的认知源于对“自我”的认知。假定我们的自我认识能力十分健全，没有发生自欺现象，我们发现思想与感情（以多少有些紧张或古怪的方法）常围绕着一个相对的平衡状态恒定地上下摆动[4]。但当个体长期沉浸在营造数字人设的过程中会逐渐认识到那个被精心策划、精致包装的“数字自我”并非真实的自我，慢慢地会与自我产生隔阂，这种隔阂会诱发关于“我是谁”的深层困惑。这最终导致个体开始逐渐疏离现实生活的社交，转而寻求独处，由于自我产生了认知隔阂，个体会在社会交往中愈发感到乏力感与陌生感。

然而，人的价值始终不能被“数据化”一概而论，我们应理解网络社交媒体虽在一定程度上将个体形象数据化，但其始终无法与现实进行等价比较。粉丝数、点赞量、浏览量或许已经成为在网络世界是否受关注的重要衡量标准，但其不能成为衡量自我价值的唯一标准。我们不能依据平台的数据逻辑去定义自身在社会中的存在价值，也不能一味去扮演数字化自我而丢失现实自我。所以，区分网络与现实生活、厘清网络与现实身份的关联性、认识网络意义对自身的实践效用，积极运用网络而非依赖网络，去前台化，达成网络与真实自我的合一性，以完成当代大学生在使用网络社交媒体时真实自我的重构。

### 3 沉浸路径：无界的技术吸附与自主性的寻回

沉浸式体验与心理学中的心流（FLOW）概念相似，是指一个人全身心投入某种活动并达到一种极致愉悦的心理状态<sup>[5]</sup>。在网络社交媒体的交互过程中，人们可能会体验到这种被称为心流的深层次接触。而正是由这种技术引发的沉浸体验，技术沉浸理论应运而生。该理论揭示了用户与技术交互的深层心理联结，其最主要的核心机制集中体现在成瘾性上。

成瘾性是主要根植于人与网络社交媒体建立的交互框架与模式之中。以抖音短视频网络社交媒体平台为例，它的翻阅模式是“无限滚动”，这种模式让人在浏览过程中不需要主动点击，内容就如同潮水般不断涌现。在此情况下，人们就会被动地消除了自然停止点，对时间流动也没有具体的感知，原本的计划被打破，导致“成瘾”“拖延”等现象的出现。同时，大量的数据流动让人们目不暇接，而网络社交媒体的“自动播放”功能更是进一步剥夺了人们的选择间隙与自主的内容选择。在打开它的那一刻，视频就已经开始自动播放，人们不具备拥有是否观看的反应时间，成为被迫接收信息的受体。

不仅如此，网络社交媒体所谓的“兴趣推荐”机制，实际上还是基于大数据分析人的浏览轨迹、互动情况、社交关系等一系列行为，持续不断地推送符合其喜好的内容。但是人的喜好是具有随机性的，很容易受外部因素的影响。因此，大数据将这种纷繁复杂的喜好简化为固定标签，轻易就建构起一个封闭式的信息壁垒，从而形成高黏性的信息茧房。在这样的“茧房”中，大学生持续接受同质化、单一化的内容，容易逐渐丧失探索新鲜事物多元化的能力。

这种网络社交媒体的设计，一方面利用了可变奖励的心理原理激发人们的探索与参与欲望，这种对未知内容不可抗力如同赌徒心理一般，刺激着多巴胺的分泌；另一方面依托以正强化的心理学原理设计，每次愉悦的视觉体验行为都会触发一种积极的奖励，引导出“该行为更可能重复”的潜意识构想，从而构建起一个旨在创造最大用户停留时间的“行为吸附系统”。在这种系统的作用下，大学生容易陷入时间与知觉认知扭曲的状态之中，当意识被不断激励愉悦的行为吸引而丧失主动性时，时间概念将被模糊化，从而导致主体对事件管理的效能下降。

同时，大学生持续地浏览碎片化信息，大脑正处于对信息的浅层加工训练当中，长此以往，这种惯性训练可能会占据大脑的主导地位，形成潜意识的构想，乃至作为人个体惯性的心理与行为逻辑，从而损害其专注力与深度思考能力，造成效率低下与能力的认知失调，影响学业效能。

更深层次的影响在于，网络社交媒体的“工作模式”设计进一步加剧了大学生的心理压力。大学生在获取碎片化的信息流时，网络社交媒体平台同时也开启了存在在线时长、亲密度、打卡等任务式的功能。这种功能催生出“完整性”“永远在线”等心理预期，从而产生强烈的错失恐惧症，令使用者害怕错过重要信息或社交动态，恐惧于未获取同期或更早期用户以“完成任务”而拥有的权限或社交资本，从而被迫保持在一种高度警觉、持续连贯的连接状态之中。

值得注意的是，当线上时间感知的刺激强度远远超越线下生活互动与课堂学习时，大学生的感官产生的是乏味与退避感知，两者相比之下，虚拟世界的新鲜感、娱乐性和交互性更具吸引力，从而令他们产生更频繁的回避式生活方式。所以，强化学生的现实互动是帮助他们寻回真实感官、摆脱对于网络世界情感依赖的重要举措。虽然网络信息工具极大程度便利了人与人之间的交流，但田野化教学、合作式任务、集体式活动等依然应该成为大学学习生活的重要行为模式。并于此基础上训练学生的独立创意思考与完整性阅读能力，以此强化大脑对信息的深加工能力，增强学生的现实交往能力，以此逐渐摆脱网络社交媒体对个体行为的吸附。

### 4 结语

本文通过构建“比较·表演·沉浸”三重路径的分析框架，揭示了网络社交媒体对大学生心理健康影响的内在逻辑。这三重路径不是独立存在的，而是相互影响、递进强化的。比较路径阐释

了网络社交媒体的大数据算法引发的认知焦虑，大学生潜移默化地接受它的数据反馈机制，从而易陷入持续性的社会比较，甚至是上行社会比较；表演路径则是由于持续性的社会比较导致现实中自我认同感偏低，使大学生在网络舞台中扮演自己的完美人设中寻找自我存在的价值与意义，习惯性通过数据反馈来判断自己的表演是否符合观众的期待，从而可能产生对现实的自我的认知隔阂；沉浸路径分析了大学生通过网络舞台中表演获得的正向反馈，可能使得他们在沉浸于网络世界的虚假繁荣的同时，消解了对时间的感知力与专注力，更加想要逃离真实世界并基于此构建出“认知—表演—环境”三个方面的心理消耗结构。

以此表明，网络社交媒体的心理影响根源是其以参与度、曝光度为核心的异化逻辑将人的情感、行为和社会价值与冰冷的数据捆绑，这可能造成大学生对虚拟世界非常态的情感依赖与认知隔阂。基于这种影响，当今社会应制定有针对性的个体应对策略。比较路径上，需要加强媒介素养，帮助大学生发现自己的多元价值和成长潜力；表演路径上，应鼓励线上线下联动，设定自我呈现的边界，去真实世界中找寻真实的自我；沉浸路径上，可以加强对时间的管理，设置防沉迷系统，通过专注力训练，打破对网络依赖的行为惯性。所以，基于这些应对策略，针对当代大学生的心理健康教育的核心目标应该建立在个体的自主性和理性的认知之上，引导其成为自主、健康地驾驭技术，而非被数据与逻辑定义与消耗的个体。最终达成个体与技术的健康融合，构建数字时代的人机协调。

#### 参考文献：

- [1] 钟毅平. 费斯廷格人际关系思想解析[M]. 第1版. 北京: 人民教育出版社, 2017: 127.
- [2] 赵立, 白莎. 数媒时代焦虑、抑郁与社会比较的关系[J]. 心理科学进展, 2025, 33(01): 92-113.
- [3] 刘瑞一. 中国网络视频的缘起与流变(1996-2020)[M]. 第1版. 北京: 人民日报出版社, 2021: 135.
- [4] [美]埃里克松. 童年与社会[M]. 罗一静, 徐炜铭, 钱积权, 译. 第1版. 上海: 学林出版社, 1992: 186.
- [5] CSIKSCZENTMIHALYI M, KOLO C, BAUR T. Flow: The psychology of optimal experience[J]. Australian Occupational Therapy Journal, 2004, 51(1): 3-12.