

数字双刃剑下的守护：大学生心理健康问题成因分析与系统干预构建

罗节睿

芜湖职业技术学院，安徽 芜湖 241003

DOI: 10.61369/ETR.2025300033

摘要： 当前互联网和人工智能技术的飞速进步改变了人们的生产生活方式。然而，这些变化也对人们的心理健康，特别是对于处在第二次“心理断乳期”的大学生心理健康产生了新的影响，如过度的依赖网络、信息茧房、信息裹挟导致习得性无助、隐私泄露导致焦虑等与心理健康相关的问题在大学生群体中越来越常见。针对这些问题，文章系统梳理了导致这些问题发生的成因，并有提出构建心理健康教育网络平台、完善心理健康教育课程体系、加强心理健康教育师资队伍建设和、利用大数据建立大学生心理档案等策略，以期为大学生在数字时代心理健康助力。

关键词： 数字时代；心理断乳期；信息茧房；习得性无助；心理健康教育

Guardianship under the Double-edged Sword of Digitalization: Analysis of the Causes of Psychological Health Issues among College Students and the Construction of a Systematic Intervention

Luo Jierui

Wuhu Vocational and Technical University, Wuhu, Anhui 241003

Abstract： The rapid advancement of internet and artificial intelligence technologies has fundamentally transformed people's modes of production and lifestyles. However, these changes have also exerted novel impacts on mental health, particularly among university students undergoing their second "psychological weaning period." Issues increasingly prevalent within this demographic include excessive internet dependence, information cocoons, learned helplessness induced by information overload, and anxiety stemming from privacy breaches. In response to these challenges, this article systematically analyzes the root causes of these problems. It proposes strategies such as establishing online platforms for mental health education, refining the curriculum system for mental health education, strengthening the development of faculty specializing in mental health education, and utilizing big data to create psychological profiles for students. These strategies aim to support university students' mental well-being in the digital age.

Keywords： digital age; psychological weaning period; information cocoon; learned helplessness; mental health education

引言

互联网和人工智能技术的飞速进步为我们带来了许多便利，人们的生活方式、社交模式乃至思维模式都正在发生深刻的变化^[1]。数字技术让教育变得更加便捷、更加开放、也一定程度上促进了教育平等，数字技术也使优质的教育资源获得了更加开放和平等的传播。只要有网络 and 手机，坐在家就能获取全球的专业知识，这不仅让偏远地区的孩子们有了更多机会去接触好的学习资源，也让终身学习的门槛进一步降低，数字科技、智能学习、趣味互动、虚实结合的特性，也将会极大提高老师的教学效率、学生的学习兴趣，减轻学生的学习负担。将科技变成数字化教育辅助工具，能够加速院校机构的教育数字化转型进程，深化促进教育改革的进程。然而，这些变化也对人们的心理健康，特别是对于处在第二次“心理断乳期”的大学生心理健康产生了新的影响，如过度的依赖网络、信息茧房、信息裹挟导致心理焦虑、隐私泄露导致心理问题等现象在大学生中越来越常见。这些问题不仅会影响大学生的日常生活和学习，还可能对他们的未来产生深远的影响。为应对上述问题，本文将系统梳理导致这些问题发生的成因，并有针对性的提出干预策略，旨在大学生心理健康发展提供坚实的支撑。

项目信息：2025年芜湖职业技术学院科学研究项目“本科层次职业教育数字化转型的实践路径探究”（项目号：wzyrw202554）

作者信息：罗节睿（1991—），男，安徽芜湖人，硕士，助教，研究方向：职业教育，心理健康教育。

一、数字时代大学生心理健康问题的成因分析

（一）过度的依赖网络

在数字时代，网络已经成为大学生生活和学习中不可缺失的部分，大学生不同于中小學生，他们可以自由支配自己的时间和精力，家长和老师的约束力逐渐变小，在数字技术和人工智能技术的影响下，他们几乎无时无刻都在使用电脑和手机，大学生越来越沉迷于虚拟世界，这里的虚拟世界不局限于游戏世界，还包括社交媒体，如微博、抖音、快手、小红书等平台，据《中国居民睡眠健康白皮书》调查显示，约56%的大学生每天接触网络的时间超过8个小时^[2]，这种长时间的沉迷于网络虚拟世界，直接导致了他们与现实世界的互动大大减少，同时也会导致一定程度的社交恐惧、社交隔离、自我封闭、心理孤岛等问题的出现，有大学生甚至出现在一段时间内没有接触手机或电脑，会变得焦虑、躁动和不安的情况。长此以往，不但会严重影响学生的视力和精力，而且会对他们的正常社交和心理健康造成负面影响。

（二）信息茧房的困境

信息茧房是指当一个人在自己所关注、或是所熟悉的领域中获取信息时，让自己的观念陷入不断自我印证、认同强化的循环之中，从而将自己的思想和生活困在像蚕茧一般的“茧房”之内。由于互联网信息技术的发展、大数据算法推送方式的助力，大学生获取信息和知识的难度和门槛大大降低，从十几年前的“人工主动搜索”到现在的“平台主动推送”，各大网络平台以提升用户体验感为目标，大力发展算力和算法，以至于各平台信息推送越发得准确了，这种准确虽然能够增加大学生们可能感兴趣的内容，但是也限制了接触到不同观点和信息的可能性。除了上面说的这些问题外，大学生们获取信息的渠道也变得单一，他们认为这些推送来符合他们兴趣或观点的信息是对他们自身观点的印证和支持，导致处于第二次“心理断乳期”的大学生的自我认知可能出现偏差。

（三）信息裹挟导致习得性无助

除了上文提及的信息茧房困境，与此伴生的还有一个问题就是：信息过量加载导致的心理焦虑，由于各网络平台的算法助力，大学生们随时都在被瞬时海量的信息裹挟，他们会看到以前无法接触到的生活和世界，他们会在这种过量信息的输入下产生自我怀疑、焦虑不安和信息疲劳，又因为无法处理这些海量信息而感到无力^[3]，由于长期的对外界信息的不可控和负面情绪的增加会导致他们失去改变或者掌控情况的信息，产生一种无助感和无力感，这一心理现象正是由马丁·赛利格曼等心理学家提出的习得性无助，进而影响他们的学习和生活。

（四）隐私泄露导致焦虑

随着数字化技术的发展和信息共享的深化，为应对当前数字化转型的潮流，各高校也相继进行了数字化转型的改革，从教学、生活和行为习惯都为学生构建了相应的智慧平台，这些平台会获取学生的个人信息、行为习惯等数据。但是近年来，隐私泄露事件大量增长，据Pew研究中心2023年报告，70%的美国成年人曾经历数据泄露，其中49%表示对隐私安全感到高度焦

虑^[4]。值得一提的是，据笔者观察研究发现当前大学生对于隐私的重视程度呈现两类极端的态势，一类大学生往往对于个人隐私格外重视和敏感，另一类大学生对此却毫不在意，但是往往会由于对个人隐私的忽视造成了精神和财物上的损失而追悔莫及。隐私泄露本质是数字时代的“新型创伤”，甚至会在隐私泄露的基础上引发网络欺凌，网络欺凌是指个体或群体使用网络方式，如社交媒体、即时通讯平台等，多次、重复性地伤害他人的行为。这种行为主要包括恐吓、激怒、羞辱、散播谎言和谣言等，对受害者的心理造成巨大伤害，导致受害者情绪低落和抑郁、自尊心受损、恐惧和焦虑等，受害者可能会感到沮丧、无助和绝望，感到自己毫无价值，产生自卑感，丧失自信，进而否定自我^[5]。网络欺凌作为一种新型的欺凌方式，较之肢体欺凌、语言欺凌，它更具隐蔽性和多样性，由网络欺凌造成的心理创伤可能会影响他们的日常生活和人际关系，严重时甚至会使他们产生自杀倾向。

二、数字时代大学生心理健康干预对策

（一）完善心理健康教育课程体系

高校应充分考虑时代发展趋势，不断更新和优化教学内容，进一步完善心理健康教育课程体系。当前已有部分高校认识到心理健康教育课程的重要性，但是仍有部分高校将心理健康教育课程视为普通的公共课，对于该课程的重视度不高，甚至将该门课程边缘化，课程开展的内容和方式还只是停留在传统的教学摸索，并没有充分考虑到学生的实际需求，导致教授的内容与实际需求脱节。高校应注重心理健康教育课程的授课内容和教学方法，授课内容上应该与时俱进，教学方法上则是要改变传统的灌输式教学法，尝试采用案例分析、角色扮演、小组讨论等互动式教学方法，提升学生的参与度和兴趣。“授人以鱼不如授人以渔”，应教会学生采取正确的方法缓解心理危机。例如，可以开设情绪管理、压力应对、自我认知等专题课程，帮助学生掌握有效的心理调适技巧。此外，还可以利用在线课程，如中国大学MOOC(慕课)等优质在线课程学习平台，从而增加教学的灵活性和可访问性。

（二）构建心理健康教育网络平台

在数字化时代背景下，高校需要投入资源构建心理健康教育网络平台，该集成多种功能模块，如心理普测、在线咨询、知识库、互动论坛等，借助大数据和信息技术及时掌握学生心理和动态。高校构建这个平台是充分利用了互联网技术的即时性、便捷性和开放性，创造性地打破了时间、空间的限制，能够为学生提供跨越时间、空间限制的心理咨询、辅导和帮助。此外，为了确保平台的有效运行，平台还应与校内的其他信息系统进行集成，例如安全智慧校园系统、辅导猫系统等，实现数据的共享和协同工作，值得注意的是，学校各平台负责人需要充分意识到保护学生个人隐私的重要性，防止被“有心之人”和犯罪分子滥用。

（三）加强心理健康教育师资队伍建设的

为了有效应对数字时代大学生心理健康的问题，高校应加强心理健康教育师资队伍的建设^[6]。高校应配备足够数量的专职心理

健康教师，根据教育部等十七部门联合印发的《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023—2025年）》明确规定：“高校需按师生比例不低于1:4000配备专职心理健康教育教师，同时每所高校至少配备2名专职教师”^[5]。此标准旨在确保高校心理健康教育的专业性和覆盖面。并确保他们具备心理咨询证书和相关的专业知识，能够为学生提供专业的心理咨询和辅导服务。同时，他们还应具备良好的沟通能力和团队协作精神，能够与校内其他部门和机构进行有效的合作和沟通。

此外，高校还应鼓励专任教师、专兼职辅导员、行政岗人员等参与心理健康教育培训，提升他们的心理健康教育能力。这些人员在日常工作中与学生接触较多，能够及时发现学生的心理问题并提供初步的帮助。安徽省某双高院校就鼓励并组织全校师生参加专业的心理健康培训课程，定期开展心理健康的讲座，通过培训，他们可以掌握基本的心理健康知识和技能，为学生提供更加全面和贴心的服务。

（四）利用大数据建立大学生心理档案

高校应设立专门的部门或者是二级单位，对不同心理健康水平的学生予以分类管理。设立分级干预机制，预先设定不同心理测评结果的反应预案^[6]，进一步构建学生心理危机预警对象库，

将患有心理疾病或有潜在患病风险的学生的信息录入其中，关注“重点”学生，对他们实行动态管理，进而降低学生心理危机爆发的可能性^[7]。安徽省某双高院校就采取此方法，基本能够做到覆盖全校学生，构建及时反映机制，有效保护了学生心理健康发展。在此过程中，还应尊重大学生的个人尊严和自主权^[8]，如确保知情同意和知情选择，确保患者拥有完整有效的自主权，并要求人工智能的运作必须受到监督，同时，保护大学生的个人信息和隐私^[9]，防止隐私泄露和数据滥用。

三、结束语

数字化技术是一把“双刃剑”，高校教师应冷静对待数字化转型，既不要趋之若鹜，也不要避之如洪水猛兽，让数字化技术“为我所用”，充分借助信息化技术的力量，对大学生心理健康问题的精准识别和实时分析，对大学生心理健康问题可以实现尽早预防、早疏导、早治疗、早健康，精准干预，有效控制大学生中可能出现的心理危机事件，减少心理危机给大学生带来的各种伤害，促进大学生健康成长，实现全过程全方位的心理护航^[10]。

参考文献

[1] 柏雯婷. 数字时代，大学生心理健康需要运动“处方” [EB/OL].(2024-0529)[2025-07-05].https://edu.cn.cn/list/20240529/t20240529_526722439.shtml.
[2] 光明网. 2024中国居民睡眠健康白皮书 [EB/OL].(2024-03-17)[2025-07-05].<https://baijiahao.baidu.com/s?id=1793699248918194960&wfr=spider&for=pc>.
[3] Pew Research Center.” Americans and Privacy: Concerned, Confused and Feeling Lack of Control Over Their Personal Information[R]” . 2023.
[4] 吴娥英. 基于数字化的高校心理健康教育发展策略研究 [EB/OL].(2024-12-09)[2025-07-05].<http://szfc.chinareports.org.cn/szfc/news/13784.html>.
[5] 教育部等十七部门关于印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023—2025年）》的通知 [J]. 中华人民共和国教育部公报 ,2023,(05):4-9.
[6] 陈伟, 唐美灵. 积极心理学视角下的中职心理健康教育策略 [J]. 教师 ,2025,(09):14-16.
[7] 刘鑫桥. 积极开展数字化心理健康干预 [EB/OL].(2024-11-27)[2025-07-05].https://theory.gmw.cn/2024-11/27/content_37702663.htm.
[8] 陈雪. 新时代大学生生命尊严教育研究 [D]. 东北师范大学 ,2023.
[9] 赵钰琪. 大学生社交媒体使用与自我表露 [D]. 吉首大学 ,2024.
[10] 刘硕. 积极心理学为大学生心理健康保驾护航的路径 [J]. 百科知识 ,2025,(06):54-55.