

# 阅读疗法在大学生社交网络成瘾者焦虑情绪缓解中的实施路径

郭海林<sup>1</sup>, 陈义吉<sup>2</sup>

1.九江学院图书馆, 江西 九江 332005

2.九江学院管理学院, 江西 九江 332005

DOI:10.61369/EDTR.2025060022

**摘 要 :** 在大学生社交网络成瘾问题愈发突出的背景下, 由成瘾引发的焦虑情绪已成为影响大学生心理健康的关键因素, 探索有效的缓解路径具有重要现实意义。阅读疗法作为一种低成本、易操作的心理干预手段, 在缓解焦虑情绪方面具有独特优势。本文结合大学生社交网络成瘾的心理机制与焦虑情绪的形成逻辑, 从理论构建、实施框架、保障机制三个维度, 探讨阅读疗法在缓解大学生社交网络成瘾者焦虑情绪中的具体实施路径。研究发现, 通过精准匹配阅读素材、构建“个体—群体—校园”三级实施模式、完善评估反馈机制, 可有效提升阅读疗法的干预效果, 为高校心理健康教育提供新的实践思路。

**关 键 词 :** 大学生; 社交网络成瘾; 焦虑情绪; 阅读疗法; 实施路径

## Implementation Pathways of Reading Therapy in Alleviating Anxiety among College Students Addicted to Social Networks

Guo Hailin<sup>1</sup>, Chen Yiji<sup>2</sup>

1.Jiujiang University Library, Jiujiang, Jiangxi 332005

2.School of Management, Jiujiang University, Jiujiang, Jiangxi 332005

**Abstract :** Against the backdrop of the increasingly prominent issue of social network addiction among college students, the anxiety stemming from such addiction has emerged as a critical factor affecting their mental health. Exploring effective mitigation strategies holds significant practical importance. As a low-cost and easily operable psychological intervention method, reading therapy possesses unique advantages in alleviating anxiety. This paper explores the specific implementation pathways of reading therapy in mitigating anxiety among college students addicted to social networks from three dimensions: theoretical construction, implementation framework, and safeguard mechanisms. It combines the psychological mechanisms underlying social network addiction among college students with the formation logic of anxiety. The study finds that by precisely matching reading materials, constructing a three-tier implementation model encompassing "individual-group-campus," and refining the evaluation and feedback mechanism, the intervention effectiveness of reading therapy can be significantly enhanced, providing new practical insights for mental health education in colleges and universities.

**Keywords :** college students; social network addiction; anxiety; reading therapy; implementation pathways

## 引言

在数字时代背景下, 社交网络已成为大学生日常生活的重要组成部分, 但过度依赖引发的社交网络成瘾问题, 正逐渐诱发或加剧大学生的焦虑情绪。阅读疗法作为一种以文献为媒介的心理干预方法, 通过引导个体与文本的互动实现情绪调节与认知重构, 其在心理健康领域的应用已得到诸多实证支持<sup>[1]</sup>。当前学界关于阅读疗法的研究多集中于理论探讨或单一场景应用, 针对大学生社交网络成瘾者焦虑情绪的专项实施路径研究尚显不足。基于此, 本文立足大学生群体的心理特点与社交网络成瘾的特殊性, 探索阅读疗法的精准实施路径, 以期高校缓解大学生焦虑情绪、防治社交网络成瘾提供实践指导。

## 一、大学生社交网络成瘾与焦虑情绪的关联机制

### （一）社交网络成瘾的心理本质

社交网络成瘾本质上是个体为满足归属需求、自我认同需求或逃避现实压力，而形成的对社交网络使用的病理性依赖。大学生处于心理发展的“延缓偿付期”，面对学业竞争、人际关系构建、未来规划等多重压力，易通过社交网络寻求即时性的情感反馈与社交支持。当这种虚拟场景中的满足感替代现实社交体验时，便会形成“使用—愉悦—再使用”的强化循环，最终导致成瘾行为的固化<sup>[2]</sup>。

### （二）焦虑情绪的诱发逻辑

社交网络成瘾与焦虑情绪存在双向互构的关系。一方面，成瘾者过度关注社交网络中的“点赞量”“评论数”等量化指标，将其与自我价值挂钩，一旦出现负面反馈或关注度下降，便会引发自我否定，进而诱发焦虑；另一方面，长期沉迷社交网络会导致现实社交能力退化，面对真实人际关系时易产生紧张、不安等情绪，而这种焦虑又会促使个体进一步逃避到虚拟社交场景中，形成“焦虑—成瘾—更焦虑”的恶性循环<sup>[3]</sup>。此外，社交网络中充斥的“完美人设”“成功叙事”等信息，会加剧大学生的社会比较心理，使其产生“自我效能感落差”，进一步强化焦虑情绪。

## 二、阅读疗法缓解焦虑情绪的作用机理

阅读疗法又称“图书疗法”，其核心在于通过个体与文本的“共情体验”“认知重构”“情绪宣泄”，实现心理状态的调节。在缓解大学生社交网络成瘾者焦虑情绪方面，其作用机理主要体现在三个层面：

### （一）共情体验

社交网络成瘾者往往存在现实情感表达障碍，而阅读过程中，个体可通过代入文本中角色的经历，产生情感共鸣。例如，阅读描写大学生应对压力、克服社交恐惧的文学作品时，成瘾者会意识到自身的焦虑情绪并非个例，从而获得“被理解”的安全感，这种情感共鸣能够有效降低焦虑情绪的强度。同时，文本构建的虚拟场景为个体提供了无压力的情感表达载体，使其能够在不暴露真实自我的前提下，释放压抑的情绪。

### （二）认知重构

社交网络成瘾者的焦虑情绪多源于“非黑即白”“灾难化”等非理性认知，如“没有获得足够点赞就是失败的”“现实社交一定会受挫”等。阅读疗法通过引导个体接触具有认知引导功能的文本（如心理学通俗读物、思辨性散文等），帮助其意识到自身认知的局限性。例如，阅读《被讨厌的勇气》等心理学书籍时，成瘾者可学习“课题分离”等认知方法，重新界定自我价值与社交网络反馈的关系，打破“社交网络表现决定自我价值”的错误认知，从根源上缓解焦虑。

### （三）行为引导

阅读疗法并非单纯的“读书”，而是通过文本中的行为示范，引导个体将认知转化为现实行为。当成瘾者阅读到文本中角色通

过积极社交、兴趣培养等方式摆脱困境的情节时，会受到行为暗示，产生尝试改变的动机。同时，阅读本身具有“替代行为”的作用——当个体将时间投入到深度阅读中时，会减少社交网络的使用时长，打破成瘾行为的强化循环，而阅读过程中培养的专注力与耐心，也能帮助其更好地应对现实生活中的挑战，进一步缓解焦虑<sup>[4]</sup>。

## 三、阅读疗法的具体实施路径

### （一）基于心理需求精准推荐材料

阅读素材的适配性直接决定阅读疗法成效，需打破“一刀切”供给模式，建立以个体心理特征为核心的“需求—素材”精准匹配机制。从焦虑诱因看，针对过度关注社交网络量化反馈、陷入社会比较的“社交比较焦虑”群体，推荐《身份的焦虑》《接纳不完美的自己》，助力其剥离虚拟评价与自我价值的绑定，构建理性认知；对现实社交能力退化、人际互动紧张的“现实社交焦虑”者，提供《非暴力沟通》《社交恐惧心理学》等实操性书籍，通过沟通技巧指导提升社交信心；面向因学业压力成瘾的群体，选取《学习之道》《自控力》，引导建立科学学习与情绪管理方式。同时需结合阅读偏好优化形式：为文学爱好者选《平凡的世界》《挪威的森林》等小说引发情感共鸣；为碎片化阅读群体开发“心理疗愈短文集”等轻量化素材；为视觉化阅读倾向者推出《心理学导论漫画》等图文读物降低门槛。此外，高校应牵头建立阅读疗法素材库，由心理健康教师、图书馆员及相关专业教师组成筛选小组，动态更新内容<sup>[5]</sup>。

### （二）构建“个体—群体—校园”三级干预模式

结合干预范围与强度的差异，构建三级实施模式，实现阅读疗法的全覆盖与精准化：

#### 1. 个体一对一的深度引导

针对重度社交网络成瘾且焦虑情绪明显的学生，由高校心理健康中心教师开展一对一的阅读疗法干预。具体流程包括：一是通过心理测评（如《社交网络成瘾量表》《焦虑自评量表》）与访谈，明确学生的成瘾程度、焦虑诱因及阅读偏好；二是制定个性化阅读方案，确定阅读周期、素材类型及交流频率；三是通过定期面谈，引导学生分享阅读感受，结合文本内容分析自身问题，实现认知重构。

#### 2. 群体小组式的同伴支持

针对中度成瘾及焦虑的学生，开展8~10人的阅读小组活动，利用同伴效应强化干预效果。活动流程设计为“阅读—分享—实践”三个环节：在阅读环节，小组统一阅读指定素材（如《我们内心的冲突》），并撰写阅读笔记；在分享环节，由心理健康教师引导成员交流阅读体会，结合自身经历讨论社交网络使用与焦虑的关系，通过同伴间的相互倾听与支持，增强改变的动力；在实践环节，布置“现实社交任务”（如小组聚餐、校园志愿服务），将阅读中习得的认知与技巧转化为现实行为。

#### 3. 校园营造全员参与的阅读氛围

面向全体学生开展校园层面的阅读疗法推广，从环境层面引

导社交网络成瘾者的行为改变。具体措施包括：一是举办“心理疗愈读书会”，开展主题讲座（如“阅读如何缓解焦虑”）、读书沙龙、征文比赛等活动，提升阅读疗法的认知度；二是在宿舍、教学楼等场所设立“疗愈阅读角”，摆放精选的心理类、文学类书籍，方便学生随时阅读；三是利用校园公众号推送“每日疗愈短文”“阅读疗法案例”等内容，将阅读干预融入学生的日常生活。通过校园氛围的营造，让阅读成为替代社交网络使用的积极行为选择。

### （三）完善效果反馈与路径优化机制

完善效果反馈与路径优化机制的核心在于构建“过程性评估+结果性评估”深度融合的动态评估体系，通过评估与反馈的系统化实现阅读疗法实施策略的精准调整。在指标设计上，要从行为、情绪、认知三个维度构建全方位的测评框架：行为维度聚焦社交网络使用的实际变化，以社交网络日均使用时长、使用频率及成瘾量表得分为核心指标，测算成瘾行为的改善程度；情绪维度依托标准化量表进行测评，以焦虑自评量表（SAS）、抑郁自评量表（SDS）的得分变化，测算焦虑情绪的缓解效果；认知维度以半结构化访谈深度挖掘，重点了解学生在评估周期安排上，根据干预层级的差异制定差异化方案：个体干预采用“每周小评估+每月总评估”的高频监测模式，每周通过简短访谈与行为记录掌握即时变化，每月结合量表测评与深度交流开展综合评估；群体干预每两周进行一次阶段性评估，通过小组分享、量表统计等方式追踪整体进展；校园干预则以学期为单位开展大范围测评，通过问卷调查、阅读行为数据分析等把握整体干预效果，确保不同层级的干预要建立基于评估结果的“反馈→调整→再实施”的闭环优化机制：若评估发现某类阅读素材的干预效果未达预期，立即组织专业团队分析原因并更换适配性更强的素材类型；若小组活动出现参与度低迷问题，通过增加角色扮演、情景模拟、案例研讨等互动环节优化活动形式，提升学生的参与积极性；若个体干预进度滞后于计划，及时联动辅导员、家长形成协同干预合力，通过家校社联动的方式强化干预效果，确保阅读疗法的实施始终贴合学生的实际需求。

## 四、阅读疗法实施的保障条件

### （一）组建专业化的实施团队

高校需整合跨学科资源，组建由心理健康教师、图书馆员、文学与心理学专业教师构成的阅读疗法实施团队。心理健康教师需运用《社交网络成瘾量表》《焦虑自评量表》等工具完成学生心理测评，依据测评结果制定个性化阅读干预方案，跟踪干预过

程中的心理变化。图书馆员负责建立阅读疗法素材库，按焦虑类型、阅读偏好分类整理素材，定期更新纸质及电子资源，保障素材供给的及时性与针对性。专业教师需结合文本内容设计阅读指导方案，通过专题讲解、小组讨论等形式引导学生解读文本。高校每学期要组织团队开展至少2次包括阅读疗法理论、心理评估方法、素材筛选标准等专题培训，并邀请校外阅读疗法研究专家，一线实践教师举办讲座或实操指导，提升团队专业能力。

### （二）完善阅读素材与场地建设

高校要加大阅读疗法素材采购与开发的投入，在购买心理学著作、文学作品等纸质书籍的同时，要联合专业机构开发音频书籍、电子手册、图文漫画等电子资源，上传到校园图书馆数据库及官方平台中供学生随时查阅。需要在校园内规划建设专门区域建设的“阅读疗法活动室”，有个体咨询区、小组讨论区、安静阅读区，配置舒适座椅、阅读灯、书架等，个体咨询区设隔音装置，小组讨论区设投影、白板等，满足不同干预场景的需要。同时，安排专人负责活动室的日常管理，建立使用预约制度，保障场地的规范运行。

### （三）纳入高校心理健康教育体系

高校要把阅读疗法列入年度心理健康教育工作计划中，明确心理健康中心、图书馆、各院系的职责分工。心理健康中心牵头制订“大学生阅读疗法实施细则”，规范干预流程、评估标准及档案管理要求；图书馆负责素材保障与场地管理；各院系配合开展学生动员与信息统计。建立阅读疗法与心理咨询、危机干预的衔接机制，对阅读疗法干预效果不佳的学生，及时转介至心理咨询中心开展专业辅导；对存在心理危机的学生，启动危机干预流程。对学生参与阅读疗法时间、完成情况、评估结果编入心理健康档案，作为年度心理健康教育工作考核、学生综合素质评价的重要依据。

## 五、结论

阅读疗法通过共情体验、认知重构、行为引导的作用机理，能有效缓解大学生社交网络成瘾者的焦虑情绪。构建“精准匹配—分级实施—动态评估”的实施路径，辅以队伍、资源、制度层面的保障，可以充分发挥阅读疗法的干预效能。未来研究可以进一步探索阅读疗法与数字技术的结合，比如人工智能推荐适配素材，以及不同类型阅读素材的干预效果差异，为阅读疗法的优化提供更加精准的实证依据。同时，也要加强校际间的合作，共建阅读疗法资源共享平台，促进阅读疗法在高校心理健康教育中的应用。

## 参考文献

- [1] 杨玲, 李晓敏. 社交焦虑干预新视角: 自助策略 [J]. 大众心理学, 2021, (10): 2-3.
- [2] 吴新兰, 秦鹏生, 陈恩虎. 大学生社交焦虑阅读疗法方配伍研究 [J]. 河北科技图苑, 2021, 34(05): 60-64+86.
- [3] 吴新兰, 秦鹏生, 陈恩虎. 大学生社交焦虑阅读疗法综述研究 [J]. 国际公关, 2020, (09): 160-161.
- [4] 刘盈, 杨双琪. 基于网络社交的阅读疗法应用研究 [J]. 计算机产品与流通, 2020, (06): 37.
- [5] 程景民, 曹雅君, 潘晓洁, 郑晓. 阅读式疗法对某医科大学学生心理健康干预效果评价 [J]. 中国学校卫生, 2017, 38(05): 765-767.