

自媒体时代对大学生心理健康的影响与引导策略研究

陈康瑞

连云港职业技术学院，江苏 连云港 222000

DOI: 10.61369/ETR.2025420030

摘要：随着互联网技术的深度普及，自媒体已深度嵌入大学生日常生活与精神世界，成为影响其心理健康的关键变量。本文旨在探讨自媒体对大学生心理健康产生的双重效应，在分析正负影响的基础上，从学生主体、高校教育、社会平台三方提出系统性引导策略，以促进大学生在自媒体时代心理健康和谐发展。

关键词：自媒体；大学生；心理健康；双重影响

Research on the Influence and Guidance Strategies of Self Media Era on the Psychological Health of College Students

Chen Kangrui

Lianyungang Vocational and Technical College, Lianyungang, Jiangsu 222000

Abstract : With the deep popularization of Internet technology, we media has been deeply embedded in college students' daily life and spiritual world, becoming a key variable affecting their mental health. This article aims to explore the dual effects of self media on the mental health of college students. Based on the analysis of positive and negative impacts, systematic guidance strategies are proposed from the perspectives of student subjects, higher education, and social platforms to promote the harmonious development of college students' mental health in the era of self media.

Keywords : self media; college student; mental health; Double impact

引言

自媒体（We Media）是指普通大众通过数字科技与全球知识体系相连，提供并分享他们自身事实、新闻的途径。微博、微信公众号、短视频平台（如抖音、快手）、小红书等是其主要形态。当代大学生是完全在数字环境下成长起来的“Z世代”，他们的生活、学习和社交与自媒体密不可分^[1]。自媒体在拓展他们视野、丰富其生活的同时，也带来了前所未有的心理挑战。焦虑、抑郁、孤独感等心理问题在高校中呈现高发态势，其背后往往能看到自媒体使用的影子。因此，科学剖析自媒体对大学生心理健康的正反两方面影响，并系统性地提出有效的教育引导策略，成为高校思想政治教育与心理健康工作中一项紧迫而重要的课题。

一、自媒体对大学生心理健康的积极影响

（一）自我实现与身份建构的平台。

自媒体打破了传统媒体的垄断，为大学生提供了低门槛的自我展示舞台。抖音、小红书创作等网络形式，成为大学生记录生活、表达观点、展示才华的“数字日记”。他们通过创作分享学习经验、展示艺术才华等方式，进行自我表达与探索，在此过程中获得认可、反馈与成就感，有助于形成积极的自我认同，实现马斯洛需求层次理论中的“自我实现”需求。

（二）社会支持系统的有效补充

大学生可以基于地缘、学缘、趣缘在自媒体上构建新的社交网络。无论是加入线上学术讨论组，还是参与特定的兴趣社群（如二次元、游戏、汉服圈），都能帮助他们找到归属感，获得情感支持和信息支持，有效缓解现实生活中的孤独与压力。

（三）降低心理健康知识获取门槛，提升求助意识

相较于传统的被动咨询，网络上有大量心理学家、专业机构创作的心理科普文章、视频和课程。大学生可以便捷、匿名地获

取信息，从而提升对自身心理状态的觉察能力，减少对心理问题的病耻感，更主动地寻求专业帮助。

二、自媒体对大学生心理健康的消极影响

（一）引发产生“同龄人焦虑”

首先，自媒体上存在大量虚假、夸张的信息，部分内容为了吸引眼球而故意制造焦虑氛围。例如一些所谓的“成功学”文章，宣扬快速致富、一夜成名的案例，让同龄人产生不切实际的幻想。当他们按照这些虚假信息去努力，却无法取得预期的结果时，就会陷入自我否定和焦虑之中。其次，在社交媒体上，经常能看到同龄人分享自己的学业成就，如获得奖学金、发表论文、被名校录取等，或者精心修饰的照片来展示自己完美的身材和精致的妆容。这使得其他同龄人容易对自己的外貌和身材产生不满等极易引发社会比较。这种将自身普通日常与他人高光时刻对比时，易导致外貌焦虑、学业焦虑、社交焦虑的现象又称之为“同龄人焦虑”，极其容易让大学生陷入自我怀疑、自卑和无力的漩

惑，是抑郁和焦虑情绪的重要诱因^[2]。

（二）深度思考能力退化

短视频的内容往往是碎片化的，缺乏系统性和逻辑性。学生在观看短视频时，接收的是一个个孤立的信息片段，无需进行深入的分析和推理。长此以往，学生的逻辑思维能力得不到锻炼，会逐渐下降。短视频中的信息大多是经过筛选和加工的，呈现出片面性和单一性。学生在观看过程中，往往只是被动地接受信息，很少对其进行质疑和思考^[3]。这使得学生缺乏批判性思维，难以对所接收的信息进行客观、理性的分析和判断。

因此，自媒体平台中的短视频以“短平快”、社交媒体信息流的无限刷新等特性，不断训练大脑追求即时反馈和新鲜刺激。这使得部分学生难以忍受长时间、系统的深度阅读和思考，注意力涣散，学习效率下降，并伴随产生浮躁、空虚的心理状态。

（三）滋生网络暴力

在人人都是“媒体人”时代，部分自媒体为博取流量，刻意制造对立话题，煽动群体攻击。大学生作为高活跃度用户，易受此类情绪营销影响，产生非理性行为，最终滋生网络暴力。而自媒体平台的匿名性更使得语言暴力、网络欺凌事件频发，对受害大学生的心理造成严重创伤。例如：“粉发女孩”郑灵华同学作为网络暴力的直接承受者，因造谣导致长期抑郁最终结束生命^[4]。

（四）社交回避与孤独感

自媒体社交是一种基于网络的虚拟社交方式，虽然自媒体提供了与更多人建立联系的机会，但这些连接往往是表面的，缺乏深度。这种表面连接可能无法满足大学生深层次的情感需求，缺乏面对面交流的真实感和互动性。在虚拟社交中，人们往往只能通过文字、图片和表情等有限的方式来表达自己，无法传达完整的情感信息。而且，虚拟社交中的交流往往是碎片化的，难以进行深入的思想碰撞和情感沟通。这种局限性使得大学生在虚拟社交中无法获得真正的情感满足，从而产生孤独感。而长期依赖自媒体进行虚拟社交又会导致大学生在现实世界中的社交技能退化，如非语言沟通能力（肢体语言、面部表情）和即时反应能力。这可能使他们在现实社交场合中感到不自在，进而选择回避。

三、引导自媒体文化促进大学生心理健康的对策建议

面对自媒体对大学生的双刃剑效应，需构建一个由学生主体、高校教育、社会平台三方协同的引导体系。

（一）主体层面：提升大学生自身网络素养与心理调适能力

培养批判性思维：引导学生理性看待网络信息，识别“完美展示”背后的营销逻辑，避免盲目比较。加强大学生自我管理：学会有意识地规划网络使用时间，设定“数字静默”时段，培养线下兴趣爱好，实现虚拟与现实的平衡。树立积极求助意识：当感到无法自行调节时，应主动向学校心理咨询中心或专业机构求助。

（二）高校层面：构建与时俱进的心理健康教育与实践体系

一方面将媒介素养教育纳入高校课程体系，开设专门的课程或讲座，培养大学生正确的媒介认知和信息甄别能力。教导他们如何辨别自媒体信息的真伪和价值，避免被虚假信息和不良内容误导。同时，提高他们的媒介批判能力，能够理性看待自媒体上的各种现象和观点。另一方面结合自媒体文化的特点，开展形式

多样的心理健康教育活动，利用自媒体平台开展心理知识科普，举办线下工作坊，讨论如何应对网络焦虑、网络暴力等新问题。

辅导员和班级心理委员、班委等自媒体平台对大学生在自媒体平台上的不正常言论和行为进行分析，最终形成校、院、班三级联动机制，及时发现潜在的心理问题和危机信号。

（三）社会与平台层面：营造清朗健康的网络生态环境

强化平台责任：自媒体平台应优化算法推荐机制，打破“信息茧房”，主动推送优质、多元、正向的内容引导大学生积极向上，激发健康的心理状态。同时，建立健全高效、公正的网络暴力举报与处理机制，避免网络不良内容对学生造成心理伤害。

加强内容治理：相关部门需持续净化网络空间，打击传播虚假信息、煽动对立、危害身心健康不良内容。加强对不良信息和违法违规行为的打击力度，营造健康、有序的自媒体文化环境。

鼓励优质内容创作：鼓励创作者生产更多具有深度、温暖和启发性的文化产品，通过举办自媒体文化评选活动、表彰优秀自媒体账号等方式，引导自媒体行业健康发展，为大学生提供更多优质的精神食粮。

四、结论

总而言之，自媒体时代的大学生心理健康是复杂且深刻的，对学生而言自媒体既不是洪水泥石流，也并非理想乌托邦；其本质是一种工具和环境，最终的影响取决于我们如何认知、使用和塑造它。未来的工作重点不应是简单的“堵”或“放”，而在于通过多方协同努力，提升大学生在自媒体时代的网络素养和心理韧性，引导其成为网络环境自媒体的清醒参与者和积极建构者，从而在波涛汹涌的数字海洋中驾驭风浪，守护内心的安宁与成长的力量，实现身心的健康发展。未来，还需要进一步深入研究自媒体文化与大学生心理健康之间的关系，不断完善引导策略和方法，以适应自媒体文化的快速发展和大学生心理健康需求的变化。

参考文献

- [1]黎娟娟,黎文华.Z世代大学生多重矛盾性社会心态解析[J].中国青年研究,2022,(07):104-110+30.DOI:10.19633/j.cnki.11-2579/d.2022.0098.
- [2]石利娟,李玉婷,李予棠,等.青少年抑郁、社交焦虑与网络成瘾的纵向关系:一项交叉滞后网络分析[J/OL].中国临床心理学杂志,2025,(05):1034-1041.<https://doi.org/10.16128/j.cnki.1005-3611.2025.05.024>.
- [3]王一涵.“抖音”的形态演变及传播研究[J].媒介批评,2020,(00):157-173.DOI:CNKI:SUN:MJPP.0.2020-00-014.
- [4]薛佩宜.网络“圈群”中舆论的同音效应及其影响机制研究[D].江西财经大学,2024. DOI:10.27175/d.cnki.gjxcu.2024.000562.
- [5]蒋晓燕.自媒体时代“00后”大学生心理健康教育模式的创新[J].特别关注(英文),2024(3).
- [6]苏芬.网络泛娱乐化对大学生价值观的消极影响及对策研究[D].中南大学,2023.
- [7]汪金哲.自媒体背景下大学生心理健康教育模式探讨[J].产业与科技论坛,2024,23(10):232-234.DOI:10.3969/j.issn.1673-5641.2024.10.080.
- [8]阿迪兰·阿不来提,景文静.新时代大学生心理健康教育存在的问题及对策[J].教育进展,2024,14(11):1233-1237.DOI:10.12677/ae.2024.14112194.
- [9]杨雨莉,李巧巧.自媒体时代“00后”大学生心理健康问题表征及破解路径[J].林区教学,2024(9):84-87.
- [10]钟妙纯.抖音平台在高校心理健康教育中的探索与应用[J].太原城市职业技术学院学报,2025(5).