

# 大学生数字化精神交往中孤独感形成机理与干预路径研究

冯玉婷

广州城市职业学院

DOI:10.32629/mef.v8i18.16988

**[摘要]** 随着数字技术浪潮席卷校园,大学生的交往方式正经历一场深刻的变革。数字化精神交往已深度嵌入校园日常,成为大学生社会联结的重要形态,而由此引发的孤独感问题日益凸显。本文立足多学科视角,深入剖析大学生数字化精神交往中孤独感的形成机理,并探索具有现实操作性的干预路径。数字化精神交往通过社交替代、情感补偿和行为强化三大机制显著影响大学生孤独感,形成“羞怯—孤独感—成瘾”的恶性循环。基于此,本文提出了系统化的干预路径:制度层面构建协同育人基础,在教育层面实现双课堂联动,心理层面实施精准靶向干预,技术层面平衡赋能与规范,为高校心理健康教育提供了理论与实践依据。

**[关键词]** 数字化精神交往;孤独感;形成机理;干预路径

中图分类号:G444 文献标识码:A

## Research on the Formation Mechanism and Intervention Path of Loneliness in College Students' Digital Spiritual Communication

Yuting Feng

Guangzhou City Polytechnic

**[Abstract]** As the wave of digital technology sweeps across campuses, college students' communication mode is undergoing a profound change. Digital spiritual communication has been deeply embedded in the daily life of campus, and has become an important form of social connection for college students, and the loneliness caused by it has become increasingly prominent. Based on a multi-disciplinary perspective, this paper deeply analyzes the formation mechanism of loneliness in college students' digital spiritual communication, and explores practical intervention paths. Digital spiritual communication significantly affects college students' loneliness through three mechanisms: social substitution, emotional compensation and behavior strengthening, forming a vicious circle of "shyness-loneliness-addiction". Based on this, this paper puts forward a systematic intervention path: building a collaborative education foundation at the institutional level, realizing dual-classroom linkage at the educational level, implementing precise targeted intervention at the psychological level, and balancing empowerment and standardization at the technical level, which provides theoretical and practical basis for mental health education in colleges and universities.

**[Key words]** digital spiritual communication; Feelings of loneliness; Formation mechanism; Intervention Pathways

### 引言

在数字化浪潮的席卷下,当代大学生之间的物理距离让位于媒介技术,学生之间的交往模式发生了深刻变革。截至2025年8月末,我国移动互联网用户规模已突破16.01亿,99.7%的网民通过手机接入网络,其中大学生群体日均使用手机超过4小时,62.7%将短视频作为主要社交信息源。这种以数字媒介为中介的精神交往,突破了时空限制,但引发了前所未有的心理社会挑战——“高连接频率”与“低情感密度”并存的悖论状态逐

渐明显。课堂上“低头族”扎堆,宿舍中各自沉浸于虚拟世界,现实交流的频率和质量同步下滑,形成了共处一室却情感疏离的“陌生人现象”。

数字化精神交往,是指个体借助数字媒介,比如社交媒体、短视频平台、即时通讯工具等进行的信息交流、情感表达与社会互动。与传统面对面交往相比,它具有异步性、可编辑性、量化互动(点赞、评论等)等特征。孤独感是个体感知到的社会隔离与情感缺失的主观体验,是一种心理上的疏离感和不满足感。数

数字化精神交往并不一定导致孤独感，但其特定的交互模式可能加剧个体的孤独体验。

## 1 大学生数字化精神交往与孤独感的现状特征

### 1.1 数字化精神交往的典型形式与特征

当下大学生的数字化精神交往呈现出平台多元与互动碎片化并存的复杂图景。根据平台属性与交往深度，可将其主要形式归纳为表1所示。

表1 大学生数字化精神交往的主要形式与特征

交往类型	代表平台	主要特征	使用频率	情感投入度
即时通讯	微信、QQ	实时性强,依托熟人关系链	每日多次	中等
短视频社交	抖音、快手	算法推荐,沉浸体验,情感代偿	每日4.2小时	波动大
社交媒体	微博、小红书	内容公开,弱连接,社交较频繁	每日1-3小时	较低
游戏社交	王者荣耀	团队协作,情境化互动	差异化显著	较高

从表1可见,大学生的数字化精神交往普遍呈现“高频率、低”的特点。以短视频使用为例,约65%的受访者通过点赞行为建立“点赞好友”关系,关系维系依赖内容消费而不是情感投入,因而大学生情感联结的能力较低。点赞、评论、转发等数字指标成为衡量交往质量的重要因素,但是无法体现出真实的感情共鸣及深层次的共情。

### 1.2 大学生孤独感的具体表现与测量

在大学校园中,“陌生人现象”已成为普遍存在的社交困境。它并非物理距离的疏远,而是指大学生在现实社交中情感链接的弱化、合作意识的淡化以及对虚拟世界的过度依赖,导致同窗、师生之间即便共处一室,也难掩疏离感。同一宿舍的学生可能3年未进行深入交流,课堂上“低头族”扎堆,师生互动仅限于点名。

为了更加准确地把握大学生社交过程中出现的孤独感情况以及他们孤独背后的原因,本文使用了UCLA孤独感量表对500名大学生进行了调研,结合量表可知,大学生社交过程中的孤独感包括三个方面:情感孤独(缺乏亲密关系)、社交孤独(缺乏朋友网络)和存在性孤独(缺乏意义感)。经分析,情感孤独得分最高( $M=4.23, SD=0.78$ ),即虽然有较多的数字联结但并不意味着人们拥有较强的情感联结能力。孤独感和手机成瘾相关( $r=0.69, P<0.001$ )。羞怯通过孤独感来预测手机成瘾( $\beta=0.058$ ),手机成瘾增加羞怯( $\beta=0.16\sim 0.24$ ),孤独感和手机成瘾存在两种反馈( $\beta=0.19\sim 0.23$ )。UCLA孤独感量表实验表明数字交往与心理状态之间有着复杂的相互作用。

## 2 大学生数字化精神交往中孤独感的形成机理

### 2.1 技术层面: 算法主导的交往异化

数字平台的“算法逻辑”正在悄然重塑大学生的精神交往模式。短视频平台的推荐机制基于“15秒美学”和“无限滚动”设计,导致用户的注意力趋于高度碎片化。结果是41.7%的大学

生长文本阅读能力减弱,深度思考时间明显压缩。算法推荐的“信息茧房”效应进一步限制了大学生的认知视野,使学生在重复性内容消费中不断加深既有认知,缺少认知多样性的刺激。

在技术层面,社交量化机制将丰富的人际互动简化为冰冷的数字指标——点赞、粉丝数与评论量。这种量化导致了“数字自我客体化”现象——学生更关注如何在平台上塑造并经营理想的“数字人设”,而不是表达真实的自我。一位受访学生在深度访谈中说:“我曾花两个小时修改一张朋友圈照片,只为获得更多点赞。但当我真的获得了很多点赞,却感觉更加孤独,因为没有人了解真实的我。”

互动的即时反馈改变了大学生对人际节奏的预期:建立关系本来是一个需要时间、耐心和不断试验的过程,但是因为数字交往存在即刻满足的特点,逐渐削弱了学生对“延迟满足”的耐受力。在现实交往中,会更易受到挫败。

### 2.2 个体心理层面: 需求替代与认知扭曲

人的归属需求、自尊等一些最基础的心理需求本应通过现实中的交往去获得,但数字平台提供了看似更便捷的替代方案。羞怯特质的学生尤为典型。他们因害怕现实社交中的评价与拒绝,选择将数字化平台作为“安全出口”。然而,这种替代性满足并未真正缓解社交焦虑,反而因回避现实互动,导致社交技能得不到锻炼,形成“使用—回避—退化—更孤独”的负向循环。

“认知扭曲”是产生孤独感的重要原因之一。手机成瘾者常常会有负性注意偏向和低水平的自我评价特点,习惯把中性社交信号解读为威胁信息,例如“他不回消息,一定是对我有意见”。这类的认知歪曲使人们更多地采用基于数字的交流互动方式来避免出现麻烦,从而陷入“孤独—焦虑—成瘾”的恶性循环。

### 2.3 社会互动层面: 现实社交的弱化与变形

数字化精神交往不仅影响个体心理,也重塑了大学生社会互动的整体生态。传统以班级、宿舍为核心的“强关系”网络,正被线上社群、兴趣小组等“弱关系”所取代。这种转变虽然拓展了学生的社交范围,却以牺牲情感深度为代价。

“现实社交技能退化”是其中突出的表现。手机成瘾通过孤独感与社交焦虑的双重中介作用,显著影响人际问题。过度依赖数字化交往的学生,在面对面互动中表现出非语言沟通能力不足,如眼神接触减少、表情解读困难,这种能力的下滑进一步限制了他们建立和维持深度关系的能力。

社交比较的加剧进一步放大孤独体验。数字平台成为展示“理想生活”的剧场:精心策划的照片、热闹的聚会视频、光鲜的朋友圈动态,构成了一个不断刺激比较欲望的场域。68.9%的大学生选择向“陌生人树洞”倾诉隐私,说明他们宁愿对虚拟陌生人敞开心扉,也不愿在现实关系中袒露脆弱——这种“展示型社交”使得真实的联结愈发稀薄。

部分高校教师因科研压力忽视对学生的生活价值引导,学生为“卷绩点”将同学视为对手而非伙伴,传统的师生关系与同学关系消解,大学生面对着繁重的学业与就业,会感到十分无助与孤独。

### 3 大学生数字化精神交往中孤独感的干预路径

#### 3.1 制度层面: 构建协同育人的组织基础

应对数字化精神交往中的孤独感问题,需要顶层设计和系统整合。高校应构建“大思政、大心理、大学工”三位一体的工作格局,形成以思政铸魂、心理筑基、学工塑体的协同机制。

高校应在党委统一领导下,设立由校领导牵头的心理健康教育指导委员会,统筹学工处、教务处、团委等部门的资源,建立“党委统筹—部门协同—学院落实”的纵向贯通、横向联动管理体系。创新学生评价机制,引入多元评价标准,将团队合作、社会实践、志愿服务等纳入评奖评优体系,鼓励合作而非恶性竞争的文化氛围。

#### 3.2 教育层面: 双课堂联动的体验式学习

教育干预要实现第一课堂与第二课堂的有效衔接,形成理论传授与实践体验的良性循环。

在第一课堂中,将《大学生心理健康教育》设为必修课程,内容覆盖数字化素养、情绪管理、社交技能等多个模块。传授学生预防和治理心理健康问题的方法,帮助大学生系统全面地学习心理健康知识。将数字素养教育纳入课程体系,帮助学生了解算法逻辑和平台利益导向等知识,养成良好的数字使用习惯。如开设“算法解密”工作坊,让学生亲身体验推荐算法的运作模式,从而降低对数字内容的被动接受程度。

在第二课堂中,围绕第一课堂设计丰富多样的活动,如“5·25”心理健康节、心理知识竞赛、朋辈互助等。比如举行艺术疗愈实践活动,通过纸扇绘画、漆扇制作等活动,让学生以非语言的方式诉说自己的情绪,释放压力。一名参与学生表示:“画出了烦恼,以后就不要烦恼了哦。”这种创造性的表达方式情感疏通提供了安全渠道,有效缓解了孤独感。

为了衔接两个课堂,可采取实践学分认定的办法,把第二课堂部分纳入课程考核中,做到“理论—实践—反思”的闭合循环教学。

#### 3.3 心理层面: 精准靶向的分级干预

针对学生群体的异质性,应建立分级干预体系,实现从“普惠式”教育到“精准式”支持的转变。

对于已出现明显手机成瘾与孤独症状的学生,认知行为疗法具有较强实证支持。通过识别与修正其自动化负性思维,如“我不被喜欢”“我无法处理现实关系”,帮助其打破“社交回避—孤独—虚拟补偿”的循环。团体辅导亦是有效路径,通过创设安全的现实互动场景,让学生在实践中重建社交信心。

同时,应重点关注高风险群体,如大一新生、农村生源、高羞怯者等。女性与一年级学生更易发生孤独行为的演变,干预资源应优先向此类群体倾斜。对于普通学生,则应加强预防性教育,如推广正念训练、情绪管理课程,提升其心理韧性。更重要的是建立朋辈支持系统——培训一批具备基本助人能力的学生志愿

者,形成“自助—助人—互助”的良性生态,既减轻专业资源压力,也增强群体归属感。

#### 3.4 技术层面: 赋能与规范的平衡之道

面对技术带来的挑战,我们不应简单否定或排斥,而是探索将技术为己所用,平衡虚拟和现实之间的关系。

一方面,利用技术赋能心理健康服务。高校建设线上心理服务平台,开展线上心理咨询及智慧问答,满足学生的即时性需求。利用大数据技术绘制学生“心理画像”,做到精准干预。例如,通过对学生食堂消费、进出图书馆和体育馆等行为数据进行分析,构建心理风险预测模型,实现对高危学生的早期识别与干预。

另一方面,必须推动平台履行社会责任,倡导负责任的算法设计。例如,引入深夜使用提醒、累计时长提示、内容多样性推荐等机制,减少算法对注意力的过度攫取。同时,要加强对数据采集、存储、使用的全流程规范管理以及加强隐私保护的措施,强化算法透明化以及开展算法伦理的审查,确保技术应用合法合规、安全可控。

### 4 结语

数字化精神交往在拓展社交边界的同时,也带来了孤独感的潜在风险。本文从技术、心理与社会三个层面剖析了孤独感的形成机理,揭示了“羞怯—孤独—成瘾”的恶性循环机制。在此基础上,从制度协同、教育联动、心理干预与技术规范四个维度提出了系统化的干预路径,旨在帮助大学生在数字与现实之间建立健康平衡的交往模式。未来,高校应持续深化对数字交往心理影响的实证研究,推动形成“虚实融合、身心共育”的育人新格局,为大学生构建更具归属感与意义感的精神家园。

#### [基金项目]

2025年广州城市职业学院校级教科研项目:大学生数字化精神交往中的孤独感形成机理与干预路径研究(项目编号:KYSZ2025020)。

#### [参考文献]

- [1]刘瑀钊.从技术依赖到平台隔离:数字时代青年群体孤独感的形成[J].吉首大学学报(社会科学版),2024(05):110-121.
- [2]郭嵩,陈毅文.大学生孤独感和睡眠拖延的关系:错失焦虑和社交媒体依赖的链式中介作用[J].广西师范大学学报(哲学社会科学版),2025(03):84-95.
- [3]丁洁.大学生手机依赖与社交焦虑、孤独感的关系研究[J].岳阳职业技术学院学报,2024(04):74-77.
- [4]熊妮,叶学文.高职生手机成瘾与孤独感的关系研究及对策建议[J].湖北工业大学学报,2025(03):114-120.

#### 作者简介:

冯玉婷(1987—),女,汉族,广东化州人,硕士,讲师,研究方向:高校思想政治教育。