

从“流量追逐”到“心理调适”：注意力经济对大学生价值观塑造的冲击与重构

罗雅匀

上海理工大学马克思主义学院，上海

收稿日期：2025年3月14日；录用日期：2025年4月7日；发布日期：2025年4月22日

摘要

当前，注意力经济已经嵌入到日常化生活世界，并渗透至碎片化的生活场景中，对大学生价值观的塑造产生了冲击。大学生在“流量追逐”的过程中，凸显出娱乐化、物质化与功利化的价值观，并且传统价值观如勤奋、诚信、责任等在大学生群体中面临着被“遮蔽”的困境，个体中心主义亦呈现出盛行趋势。对此，亟需从“心理调适”视角出发，厘清注意力经济环境中视觉观看、视觉异化与注意力资源合理配置之间的边界，引导大学生在信息洪流中保持理性价值判断，从而实现正确价值观的主动塑造，而非被动陷入隐形的身体感官和心理压力控制。这一探讨不仅关乎个体心理健康的维护，更对大学生价值观的形塑与社会责任感的培养具有重要意义。

关键词

注意力经济，心理调适，流量追逐，价值观，大学生

From “Chasing Traffic” to “Psychological Adjustment”: The Impact and Reconstruction of the Attention Economy on the Value Formation of College Students

Yayun Luo

School of Marxism, University of Shanghai for Science and Technology, Shanghai

Received: Mar. 14th, 2025; accepted: Apr. 7th, 2025; published: Apr. 22nd, 2025

Abstract

At present, the attention economy has been embedded in the daily life world and penetrated into the fragmented life scene, which has had an impact on the shaping of college students' values. In the process of "traffic chasing", college students highlight the values of entertainment, materialism and utilitarianism, and traditional values such as diligence, integrity, and responsibility are facing the dilemma of being "obscured" among college students, and individual-centrism is also prevalent. In this regard, it is urgent to clarify the boundary between visual observation, visual alienation and rational allocation of attention resources in the attention economy environment from the perspective of "psychological adjustment", and guide college students to maintain rational value judgments in the flood of information, so as to realize the active shaping of values, rather than passively falling into invisible physical senses and psychological pressure control. This discussion is not only related to the maintenance of individual mental health, but also has great significance for the shaping of college students' values and the cultivation of social responsibility.

Keywords

Attention Economy, Psychological Adjustment, Pursuit of Traffic, Values, College Students

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

随着技术的发展，互联网已深度融入人们的日常生活之中，催生了一种新兴的经济形态——注意力经济。在此经济模式下，人们的注意力被视作一种稀缺且具有高度经济价值的资源。正如赫伯特·西蒙所言：“信息的丰富导致注意力的贫乏” (Simon, 1996)。当信息过载现象日益严峻，人们有限注意力的争夺战也随之愈发白热化。

注意力经济的影响对于正处于价值观塑造关键时期的大学生群体而言有着冲击的力量。因为作为数字时代的原住民，大学生是互联网与移动技术的接入者和应用者，其思维方式与生活习惯深受数字媒体的浸润与影响。与此同时，他们获取信息的渠道愈发多元，信息量也显著增长。但信息丰盈是否必然等同于正确的价值理念具备与身心健康发展？答案在于，如何在注意力经济环境中找到有效分配和调度注意力资源的途经。关键正是对大学生追逐流量现象等心理视角的分析和调适，以期由外而内、由表及里剖析出注意力经济对大学生价值观塑造所带来的冲击，并进一步探讨其重构的可能性与路径。

2. 注意力经济的内涵

美国经济学家赫伯特·西蒙在 1971 年首次提出“注意力经济”一词。他认为，在信息过载的环境中，注意力成为了一种稀缺资源，而信息则是消耗注意力的产品。随后，迈克尔·戈德哈伯进一步发展了这一概念，将注意力视为一种新型货币。他认为在后工业社会中，注意力将成为比物质资源和金钱更为重要的经济资源。换言之，获取越多注意力的主体，越是具备类似于“银行”的庞大储蓄，因为他们能够通过借贷“注意力货币”与充当信用中介等功能，获取形塑价值观、传播意识形态内容等附加价值(张雷, 2002)。

随着网络时代向数字时代，乃至数智社会的迭代与发展，注意力经济正成为资本商业模式研究的核心议题。正如高德哈伯在《注意力与购买者》中所指出的：注意力这种稀缺资源，是网络经济的本质(张

雷, 2008)。从经济学的范畴来看, 注意力可被界定为关于时间、情绪、体力和环境等的函数, 对注意力的捕捉与转化关涉资本产生与提取剩余价值的核心机制(王宗胜, 李腊生, 2007)。在当代技术范式下, 依托大数据的精准用户画像、数字孪生的虚拟再现技术, 以及生成式人工智能的创新性内容生成等前沿技术, 催生了许多超现实的“景观”。例如, 穿越而来的历史人物与现代人在线对话、网络游戏中高度拟真的人物形象与多元沉浸的游戏场景体验等。然而, 正是在技术应用与用户体验中, 有限的注意力资源正在被系统性捕获并转化为特定的注意力经济。正如学者 Goldhaber 所指出的, “现代世界充满了获取注意力的技术, 这些技术‘袭击’了嗅觉和味觉以外的所有感官, 而这两种感官也极有可能在很短的时间内遭到‘侵袭’”(托马斯·达文波特, 约翰·贝克, 2004)。因此, 谁获取了更多的注意力, 谁就控制和拥有了剩余价值(马俊峰, 崔昕, 2021)。

3. “流量追逐”：注意力经济对大学生价值观塑造的冲击

大学生处在价值观形塑的重要阶段, 他们对外部环境的变化和社会认同尤为敏感。在注意力经济盛行的今天, 大学生价值观塑造受到注意力经济的冲击主要表现为如下。

3.1. 娱乐化、物质化与功利化价值观的“凸显”

当下, 大学生群体中涌现出一系列值得关注的社会现象: 日均数小时沉浸于抖音等短视频平台观看的即时快感、精心策划小红书、微信等社交媒体上的“人设塑造”, 以及积极参与网络直播中的“打赏”等。殊不知, 注意力经济的典型特征正是通过视觉途径, 引导受众观看“免费内容”, 致使大学生受众的注意力资源普遍耗费, 并在时间消耗的过程中实现价值转化, 如承接剧情的后续内容观看收费、广告的投资变现等, 从而使平台获取的经济收益远高于其内容生产的总成本。大学生在社交媒体上的自我呈现与其现实自我概念之间的差异越大, 其心理健康状况反之就会越差。并且过度依赖社交媒体获取社会认同, 可能导致其自尊心下降、抑郁症状增加, 以及在面对现实情境中做出极端化、反常态的现实选择。

以上现象不仅反映了当代大学生的行为模式变迁, 更深层次地揭示了注意力经济对大学生价值观塑造可能产生的负面影响, 即导致娱乐化、物质化和功利化价值观的“凸显”。当价值评判标准发生偏移, 部分大学生已经将虚拟社交资本(如点赞数、评论量、转发次数)作为衡量个人价值的重要指标; 当价值追求目标出现扭曲, 对“爆款内容”的模仿与复制与对“网络红人”的盲目追捧已经成为校园文化的新常态; 以及当价值实现方式趋于功利, 部分学生更倾向于选择能够快速获取流量和关注的行为方式, 而忽视了个人素养的实质性提升。最终, 大学生价值观的塑造因“流量追逐”而受到冲击, 并可能削弱其对现实生活问题的深度思考能力和价值判断能力, 从而影响其健全人格的养成和全面发展。

3.2. 传统价值观的“遮蔽”

伴随着娱乐化、物质化与功利化价值观在大学生群体中的“凸显”, 传统价值观如勤奋、诚信、责任等正面临着被“遮蔽”的困境。

具体而言, 首先, 在认知层面, 大学生群体对传统价值观的认同度呈现下降趋势。部分大学生将“实现财务自由”作为首要人生目标, 而对“修身齐家治国平天下”等传统价值理念的认同度存在弱化趋势。这种认知偏差一定程度上可归因于现实生活中网络达人与普通奋斗者之间不断扩大的贫富差距与社会地位等鸿沟。因为注意力经济频繁呈现出“一夜暴富”与“草根逆袭”等视觉景观和“神话”叙事, 这不仅容易削弱大学生群体对勤奋、努力与奋斗的价值认同, 更容易加剧其集体意识与社会责任感的淡化。其次, 在实践层面, 大学生群体对传统价值观的践行度呈现出明显的弱化趋势。在学业方面, 部分大学生倾向于选择“捷径”策略, 其行为模式已经从小部分人存在的作业抄袭、考试作弊、考前突击学习等现象, 扩展至更多的人在线花钱求取考试重点、依赖网络名师预测题库和答案, 以及使用智能考试工具等

新型学术失范行为。这些行为不仅反映了大学生系统性学习与深度思考的专注力下降，更与其碎片化、娱乐化的视觉内容消费习惯形成相互印证，揭示了注意力经济对其价值观形塑的侵蚀作用。在职业选择上，部分大学生更注重工作的薪酬待遇和福利水平，而工作对于个人成长的意义与对社会贡献的考量则处于“边缘化”状态。这种价值取向的偏移，直接导致部分人在择业时选择脱下“长衫”，摒弃专业领域所学技能，在注意力经济的驱动下投身直播带货等新兴行业和岗位，并出现网络欺诈、情感营销等博取眼球的失德现象。这些行为偏差均反映出注意力经济对大学生群体传统价值观塑造在实践层面的式微。

3.3. 个体中心主义的盛行

当注意力经济在网络空间中演绎分布式多中心规则时，如搞笑博主、母婴博主、穿搭博主等在不同细分领域的海量崛起，集体主义价值观的淡漠化趋势也随之加剧，直接引致了个体中心主义在大学生群体中呈现出盛行态势。

具体表现为，一方面，越来越多的大学生将自我实现与个人利益最大化作为价值核心，而对集体主义与社会责任的认同感持续弱化。已有社会调查结果表明，越来越多大学生开始将成为网络红人列为理想职业选择，而谈及为社会做贡献则意向低迷，这种对比强烈揭示了注意力经济冲击下价值取向的个体化趋势。越来越多人忽视参与集体活动和社会实践锻炼成长的重要性，如参与志愿服务活动等；另一方面，越来越多大学生倾向于功利性社交，并陷于现实社交中的孤独困境。部分大学生借助社交媒介建构完美人设，他们热衷于发布经过精心修饰乃至虚构的图文视频内容，以获取流量与关注。与此同时，这类学生普遍表现出对现实人际交往的淡漠化。因为他们更倾向于将有限的注意力资源配置于能够快速带来个人收益的活动，如通过为商家发布推广信息以获取一定广告收益等短期功利性行为。这些致使其现实人际关系的疏离，还可能陷入现实与虚拟交往的双重困境，进而加剧孤独感与傲慢心理等压力。大学生群体中部分基于利益交换而非情感联结的人际关系模式，直接导致了社会信任度的持续下降与人际关系的工具化趋势。由此可见，个体中心主义的蔓延不仅影响了大学生的价值判断与行为选择，更可能引发社会凝聚力的削弱与公共精神的式微。

4. “心理调适”：注意力经济环境下大学生价值观重塑的路径探索

4.1. 加强自我认同与反思的认知重构，辨别注意力经济驱动下的价值观分化

在注意力经济的驱动下，大学生群体面临着价值观分化的严峻挑战，亟需通过认知重构的方式，强化大学生从心理上实现自我认同与反思。

具体而言，首先，倡导大学生开展定期的自我评估与反思，帮助大学生梳理自己的学业成绩、实践经验以及兴趣倾向，明确个人优势与潜力，从学业成就、社会实践参与、人际关系网络等多方面构建自我认同体系，以清晰认识自身的特长领域，制定出合理的职业发展规划。

其次，还可充分利用数字技术，如大数据、算法等工具，个性化地生成人物画像与发展路径推荐，作为自我认同认知建构的辅助材料。例如，通过智能化的职业规划系统、生成式人工智能工具，分析大学生的学习行为、兴趣特点及职业倾向，为其提供个性化的职业建议与发展方向。

此外，教育者还可通过实证研究与案例分析，揭示大学生如何在注意力经济的驱动下陷入消费陷阱、失德行为等困境。在此基础上，引导大学生对照自身认知反思，从而加强对个人成长与社会价值的追求与坚守。

4.2. 建立有效社交和情绪调节的情感调适，培养对注意力经济的批判性思维

大学生不仅需要强化自我认同与反思，还需构建有效的社交互动和情绪调节机制，以培养对注意力

经济的批判性思维能力。

首先,构建高效且健康的社交互动模式对于大学生应对注意力经济下单一维度的社交评价压力,以及寻求价值认同与情感支持至关重要。伴随着社交媒介的泛化应用,大学生需建立一种融合线上与线下、真诚交流与情感联结的社交模式,以缓解虚拟社交评价(如点赞数、评论量、关注量)所带来的孤独感和贫乏感等心理压力。在线上社交方面,鼓励大学生学会管理社交媒体使用时间,避免过度沉迷。可以通过设置每日使用时长限制、定期“数字断食”等方式,保持与同伴、网友之间适度的在线互动。同时,鼓励大学生在社交媒体上关注有意义的内容,如学术讨论、行业动态或公益信息,提升线上社交的质量。在线下社交方面,鼓励大学生积极参与社团活动、学术研讨会、志愿服务等多元化的现实社交活动,这些活动不仅能帮助大学生拓宽社交圈,还能增强其面对面的交流能力和情感联结。

其次,情绪管理在大学生应对注意力经济环境中的极端化、戏剧化现象与场景也发挥着重要作用。在信息过载与视觉消费诱惑的双重夹击下,大学生需具备调适自身情绪的能力,以防范数字焦虑、网暴抑郁等负面情绪的侵袭。比如,通过运用情绪日记、正念冥想、心理咨询等科学方法,提升自我情绪调节能力,增强心理韧性,从而在面对注意力经济驱动下的一些极端情境发生时能够保持清醒与理智。例如,应对智能手机等娱乐沉迷问题,大学生可以通过写日记、绘画、音乐或跳舞来替代玩手机的娱乐方式,找到更健康的情绪释放方法。当情绪问题影响到正常生活时,鼓励大学生主动寻求心理咨询或专业治疗。如在学校设立的心理健康中心体验免费的心理咨询服务,帮助自身及时解决情绪困扰。在此基础上,大学生应进一步培养对注意力经济的批判性思维能力,如具备辨识虚假信息与广告的能力,避免被网络热点和流行文化所过度牵引。同时,还应学会独立思考,不盲目跟风网络讯息的发布与评价。

4.3. 强化时间管理与提升计划执行能力,实现对注意力资源的配置优化

首先,时间管理能力的提升是优化注意力资源配置的基础。大学生应加强合理规划时间,一方面,培养根据任务的紧急程度与重要性制定优先级的意识,确保将有限的注意力资源集中于关键任务之上。为此,可以通过运用时间管理工具与方法,如番茄工作法、时间管理矩阵等;另一方面,适度地进行信息屏蔽以凝聚专注力和培养深度思考的能力素养,如通过减少日均碎片化短视频观看时间、学习期间不看社交媒体等方式,减少时间浪费与注意力分散,提升学习与工作的效率。

其次,强化计划执行能力以实现注意力资源的优化配置。大学生可以通过制定清晰、具体且可行的计划,如学期计划、月度计划、周计划甚至日的计划表,并确保计划的实施与目标的达成。并适当建立注意力配置奖惩机制,强化对有限注意力配置优化的习惯养成,避免被无关信息所干扰。

5. 结语

面对注意力经济对大学生价值观塑造的冲击,亟需从心理调适出发,厘清视觉观看、视觉异化与注意力资源合理配置之间的边界。通过引导大学生在注意力经济环境中增强辨别是非的思维和能,旨在促使其在纷繁复杂的信息洪流中保持理性价值判断,从而实现价值观的主动塑造,而非被动陷入隐形的身体感官和心理压力控制。这一探讨不仅关乎个体心理健康的维护,更对大学生价值观的形塑与社会责任感的培养具有重要意义。唯有如此,大学生才能在注意力经济的浪潮中,真正实现自我价值的提升与身心的全面发展。

参考文献

- 马俊峰,崔昕(2021). 注意力经济的内在逻辑及其批判——克劳迪奥·布埃诺《注意力经济》研究. *南开学报(哲学社会科学版)*, (3), 68-77.
- 王宗胜,李腊生(2007). 注意力配置的经济分析. *中国工业经济*, (9), 96-102.

- 托马斯·达文波特, 约翰·贝克(2004). *注意力经济(第二版)* (谢波峰, 王传宏, 陈彬, 康家伟 译). 中信出版社.
- 张雷(2002). 名人体制——信息社会的一种有效商业模式. *商业研究*, (15), 16-19.
- 张雷(2008). 经济和传媒联姻: 西方注意力经济学派及其理论贡献. *当代传播*, (1), 22-25.
- Simon, H. A. (1996). *The Sciences of the Artificial* (3rd ed.). MIT Press.