Advances in Psychology 心理学进展, 2025, 15(6), 30-36
Published Online June 2025 in Hans. https://www.hanspub.org/journal/ap
https://doi.org/10.12677/ap.2025.156347

Hans汉斯

从显现到纾解：社会加速对大学生心理健康的影响探究

刘俣潇

上海理工大学马克思主义学院，上海

收稿日期：2025年4月21日；录用日期：2025年5月27日；发布日期：2025年6月9日

摘　要

在现代社会的“加速”浪潮中，大学生正承受着学业、就业、社交等多重压力，其心理状态正在经历着深刻的变化：社会比较需求加剧、认知失调困扰加深、自我决定能力削弱。这样的心理困境是由社会发展与个体发展的去同步化导致的，具体可归结为时间规范、竞争逻辑以及加速循环的三重作用。本文从社会发展的宏观维度切入，以社会加速理论为分析框架，探讨社会加速对大学生心理健康产生的影响，提出“增强情感共鸣与塑造多方心理健康支持体系”、“加强审美教育与培育积极心理品质”、“营造优良成长环境与创新心理健康教育形式”的切实纾解对策，旨在为应对加速社会大学生心理健康问题提供有效的心理干预措施，助力培育大学生积极心理品质，培养具备健全人格的新时代大学生。

关键词

社会加速，大学生，心理健康，心理干预

From Manifestation to Relief: An Exploration of the Impact of Social Acceleration on Mental Health of College Students

Yuxiao Liu

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

Received: Apr. 21st, 2025; accepted: May 27th, 2025; published: Jun. 9th, 2025

Abstract

In the accelerated wave of modern society, college students are under multiple pressures of academics, employment and social life, and their psychological state is undergoing profound changes:

文章引用: 刘俣潇(2025). 从显现到纾解: 社会加速对大学生心理健康的影响探究. *心理学进展, 15(6),* 30-36.
DOI: 10.12677/ap.2025.156347

the need for social comparison is intensified, cognitive dissonance is deepened, and the ability of self-determination is weakened. Such psychological dilemmas are caused by the de-synchronisation of social development and individual development, which can be attributed to the triple effects of temporal norms, competitive logic and accelerated cycles. This paper starts from the macro dimension of social development, take Social Acceleration Theory as the analytical framework, explore the impact of social acceleration on the psychological health of college students, and put forward the following suggestions: enhancing emotional empathy and shaping a multi-party mental health support system, strengthening aesthetic education and cultivating positive mental qualities, creating an excellent environment for growth and innovative forms of mental health education. The aim is to provide effective psychological interventions to deal with the mental health problems of college students, to help cultivate the positive psychological qualities of college students, and to cultivate new-age college students with sound personalities.

Keywords

Social Acceleration, College Students, Mental Health, Psychological Intervention

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

哈特穆特·罗萨的社会加速理论揭示，社会加速与个体发展的去同步化容易对个体的心理健康产生影响。现代社会普遍存在“加速”现象，科技、经济、文化等多领域的加速发展在一定程度上满足了人们物质与精神上的需求，但同时使人们的心理健康问题日益加重，尤其在深受学业、就业、社交等多重压力的大学生身上的显现尤为突出。大学生在社会加速发展中易于陷入时间规范、竞争逻辑与加速循环的漩涡，最终形成“愈加速－愈焦虑”的恶性循环。

本文在社会加速理论的框架内，探究社会加速对大学生心理健康的影响，并提出纾解对策，为构建有效的大学生心理健康干预路径提供理论基础，帮助培育大学生积极心理品质，促进其人格的全面发展。

2. 理论概述

2.1. 社会加速理论

一是技术加速。“维希留的竞速学认为加速的历史是一个从运输革命、传播输送，最后再到生物科技所描绘的即将可能出现的‘移植’过程。”(哈尔特穆特·罗萨，2018)罗萨继承了维希留的这一看法，将可以衡量的、显而易见的加速形式如：运输、通讯、生产等定义为技术加速。从蒸汽机的诞生到互联网的飞速发展，技术在工业革命的推动下加速演进，也使人们的生活方式发生改变。大学生能够通过互联网构建的“乌托邦式”的网络空间与他人实现交流，特别是与同侪们进行交流，极大地降低了时空成本，但也在一定程度上加剧了社会比较需求，容易深陷竞争逻辑与攀比心理之中。

二是社会变迁加速。社会存在决定社会意识，社会生产的加速发展必然会引起社会的价值观念、生活方式的变化，人被迫地要去面临一些新的情境、关系等的频繁变动。尽管传统与现代之间存在延续，但变迁的速度之快和范围之广加剧了断裂感(胡智锋，祝明，2024)。在观念、信息过载的环境中，大学生容易产生认知失调，并对不确定的未来产生恐慌，这就对其审美观、是非观的塑造提出了更高的要求。

三是生活步调加速。技术加速与社会变迁加速必然会导致人的生活步调加速。时间本身是不会变化的，但在加速社会中，人始终受时间规范的制约，因而尝试用更快的步调、碎片化的时间去处理问题例如快速阅读、多任务处理等。由于身心发展的不成熟，大学生群体容易将个人成长与发展短视化，在时间匮乏中忙于完成待办事项，无暇思考“在哪用力、对谁用情、如何用心”(黄小妹，2024)，在努力得不到认可的过程中逐渐削弱自我价值感与自我决定能力。

2.2. 共鸣理论

罗萨在社会加速理论的基础上提出了克服问题的路径——共鸣理论，主要包括：水平共鸣、垂直共鸣、对角共鸣，分别对应着人与人、人与自然、人与世界之间的共鸣，力求纾解社会加速带来的难题，这种方式依然能够为有效干预社会加速对大学生心理健康的影响提供参考意义。

3. 显现：社会加速下大学生心理健康问题的出场

3.1. 社会比较需求加剧

技术加速为人们提供了便捷往来的渠道，尤其是社交网络平台的发展，使人们的社交圈逐渐扩大，大学生熟练使用新兴社交网络平台的过程同时也是与社会连接的过程。在此过程中，大学生不免将自己与社交网络平台中素未谋面的同侪们进行社会比较，过度、消极的社会比较容易催生主体的焦虑、抑郁等问题，这些问题又会加剧主体的社会比较需求，究其原因有两点：一方面，大学生认识自我的方式较为单一，大多倾向于通过与他人进行社会比较来进行自我评价(李想，路丙辉，2023)，从而获取自我效能感；另一方面，学业、就业、人际交往等各方面压力迫使大学生投身于社会评价情境寻求情绪价值与应对之策。然而，技术加速不仅带来了便利，同时也带来了资本的裹挟(刘基河，2024)。在互联网个性化算法营造的信息茧房中，大学生群体逐渐从“乌托邦”陷入“楚门的世界”，不但没有得到所需的自我效能感、情绪价值以及应对之策，反而产生了一些新的问题。例如：社交平台兴起的“考研热”、“考公热”，以及各类学习博主的“晒分”图，使处于就业、择业关键时期的大学生群体极易产生从众感，考公、考研逐渐成为竞争社会资源的筹码。在备考过程中产生的压力和焦虑又加剧了社会比较需求(赵立，白莎，2025)，寻求“解脱”、效仿他人成为了内心的答案。

3.2. 认知失调困扰加深

生产是人类为了满足自身发展需要而进行的劳动，包括物质生产与非物质生产。文化是人类进行非物质生产劳动的成果。社会变迁加速促使价值观念、生活方式不断变化，不可避免地加速了网络文化生产的更新迭代。与传统的文化生产不同，网络文化生产的生产者、传播者、消费者以及批评者等身份是相互混搭甚至合而为一的(张三元，2024)，这就使得文化生产与传播的速度比以往更快。网络文化生产中多种价值观念的“暗流涌动”容易使大学生浏览到与他们固有的认知相悖的负面信息，从而加深认知失调的困扰。特别是在当下网络直播行业兴起的环境下，一些名不见经传的普通人因网络契机而“迅速走红”，成为了能够通过“博眼球”而赚取高额利润的“网红”，这与大学生从小接收的“奋斗改变命运”的价值观念相悖，容易产生认知失调，并形成“名利至上”的成功观，在削弱自我价值感的同时产生对未知前途的恐惧感。此外，大学生的生理与心理依然处于尚未成熟的状态，自身求关注、好新奇及爱从众的心理状态(王晓容，贾彦峰，2024)容易使其在网络生态中陷入价值观的“迷失”，如“服美役”、“以瘦为美”等关于外在美的新词的出现塑造了一种单一且极端的审美标准，容易使大学生产生畸形的审美观，陷入“容貌焦虑”。“容貌焦虑”本身就是一种认知失调的表现，在看到网络频繁推送的“完颜”时，大学生容易形成认知偏差，并不断与他人进行对比，产生更严重的焦虑心理问题。

3.3. 自我决定能力削弱

人是处于关系中的，是一切社会关系的总和，社会性是人的本质属性，大学生在社会化的过程中需要不断满足天生的自主性、归属感和胜任感。数字媒介的发展加速使大学生的社会化进程也不断加速，个体间的交流不断密切，但大多表现出一种“功能性社交”。在不得不进行社会化交往的公共场域，个体倾向于建构具有明确目的性的“功能性社交”模式。(张佳媛，林滨，2025)相比以往，生活节奏的加速使大学生更容易产生一种难以适应社会变，迁的迷茫感与无力感，在此境遇下，急需外界提供更多的信息与价值来满足自身的归属感、胜任感。“功能性社交”能够最快供给所处社会环境的信息，帮助了解其自身是否有能力达成具体的目标。长此以往，爆炸式的、碎片化的带有个人主观情绪的信息容易造成个体的“迷失”。尤其在社会加速发展中，个体异化现象表现得十分明显，如：为了满足他人的期望，选择自己本身并不热爱的事物或者职业，继而又引发了自身在发展过程中极大的“无法胜任感”与“不配得感”。因此，社会生活节奏加速使人与人之间的关系产生了异化，越来越多的“功能性社交”容易使大学生忽视自身发展的内在动机，过度追求外在目标如成绩、实习机会等，从而导致自我决定能力的削弱。

4. 生成：社会加速与大学生心理健康的因果链条

4.1. 时间规范催生“罪责主体”

传统社会下的时间是一种循环往复的闭环结构，现代工业社会则把时间视为一种永不停息、不断加速的单项结构。(赵祥辉，2023)“加速”使时间成为了一种规范工具，时间规范没有如宗教、道德规范一般采取伦理或者政治规范的表象来“装饰”自己，而是以一种自然准则呈现出来。社会个体可以“自由”地决定是否要遵循时间规范，但社会的加速不断催促社会个体发展的加速，使其不得不受时间规范的约束，“自由”成为了虚无缥缈的“表面文章”，个体自身便成为了“罪责主体”。

现代教育场域中日益强烈的时间匮乏感、日益模糊的时间边界意识、“时不我待”的紧张心态等各种主观的时间观念和情感体验越来越常态化。(夏剑，2023)大学生作为现代教育场域中的主体之一，在时间规范的约束下，容易加剧社会比较需求，不得不给自己规定完成任务的最后期限。严格、细致、精确的时间作为一种结构性力量不断使个体产生焦躁、急功近利的情绪，在规定时间内“未完成”以及“完成得不够好”都容易使其陷入过度自责，并成为“罪责主体”。这种病态的时间感受容易消弭大学生的个性特征，且越来越快的生活节奏也会使其在生活中感到更加地迷茫和窒息。

4.2. 竞争逻辑迫使“内卷”成为个体选择

社会发展离不开竞争，竞争逻辑逐渐成为了现代社会用于资源分配的核心原则。资源分配与财富占有不全由人的出身所决定，每个人都有权利在竞争逻辑下获得美好生活，因此不断“内卷”成为了获取资源的有效方法。时间规范的约束只是大学生在社会加速中产生心理问题的“土壤”，而竞争逻辑则作为核心动力不断使“内卷”成为个体的选择。人的价值观念、行为选择深受外部环境与生存境遇的影响(李春玲，2023)，因此竞争逻辑充斥着现代加速社会的方方面面。

人始终在为美好生活奔波，就业是民生之本。社会个体在加速社会中的发展受机遇、专业对口等因素的影响更大，往往会存在“现实与期待不同步”的情况发生。大学生作为“职业准备人”(徐晓丽，丁晓蕾，2024)容易陷入一种自我异化的状态，最典型的就是被“上岸”思维所激化，特别是在网络“信息茧房”的加成下，“稳定”、“高工资”逐渐成为大众向往的生活，“考研热”、“考公热”现象的出现有很大一部分原因来自于大学生在竞争逻辑下的“内卷”。趋同化的就业、择业意愿容易使大学生产生认知失调，过度关注竞争、追求“内卷”，从而忽视自身的内心需求，放弃自身的个性发展，这种失衡容易导致心理焦虑、抑郁等问题，损害身心健康。

4.3. 加速循环系统持续推进疲惫感

加速循环不仅是技术、社会变迁、生活步调三重维度加速的动力机制，还是推进社会个体形成疲惫感的内部驱动力。社会个体能够感受到社会加速使自身发展与社会发展出现去同步化，仿佛身处于一个巨大的斜坡之上，“不进则退”成为了其在生活、社交中的主观看法。

面对加速循环系统带来的压力，许多大学生能够感受到自我决定能力逐步削弱，在寻求解决办法时被迫不断进行社会比较，因此产生的精疲力竭，甚至失眠、抑郁等心理问题实际上是长期高强度压力敲响的警钟。其中，有些个体在感受到压力时，会选择继续加倍努力，而不是通过运动、休闲等带有个性发展特征的方式来纾解自身，这就导致了行动异化。此外，加速循环系统的运作使社会资源不断紧缺，大学生需要在单位时间内达到比以往更多倍的发展才能够适应社会的需要。在这种情况下，大学生往往缺乏足够的社会支持，例如：家庭、学校所需要给到大学生的心理支持并不足以使其应对社会的迅速变迁；社会提供的心理健康服务、就业指导并不能够“对症”，帮助大学生进行自我调节的方式只是“隔靴搔痒”。长此以往，容易造成大学生身心俱疲的常态。

5. 纾解：社会加速发展中的心理健康干预路径

5.1. 增强情感共鸣与塑造多方心理健康支持体系

罗萨将“水平共鸣轴”的概念作为人与人之间关系的隐喻，意指依靠处于水平共鸣轴上的情感共鸣体来解决个体在加速社会中的困境。家庭、友谊是最常见的情感共鸣体，家庭教育对大学生心理健康发展起着举足轻重的作用，友谊则作为一种超血缘的关系延伸家庭内部的共鸣。然而，社会加速使人与人的关系在极度的社会比较下逐渐冷漠化，甚至形成了一种情感漠视，亟需增强情感共鸣并塑造多方心理健康支持体系，从而为深受加速胁迫的大学生提供全方位的情感关怀与支持。在保障大学生基础心理健康教育之外，高校可以联合家庭、社会心理咨询机构打造“家－校－社”协同平台，采取专业化方式提供“家庭对话”、“亲子沟通能力自测”等情感共鸣模块，通过情景模拟训练提升家庭情感支持效能，并通过实时监测支持服务使用频次、定期下发意见调查表等评估方式来优化平台服务，为增强亲子间共鸣关系提供动力。此外，高校心理咨询中心不仅需要关注社会加速下大学生学业、就业压力，还需要关注其人际交往压力，可以通过对读书会、运动社团等自组织群体进行适配兴趣爱好的情感支持技能心理培训，促进大学生自发性关注自身、身边人与身边事，增强朋辈之间的情感联结。

5.2. 加强审美教育与培育积极心理品质

生活无处离不开审美，审美因素与社会相互渗透、彼此塑造。在信息加速暴涨的时代，大学生容易在各种价值观念的影响下产生认知失调的困扰与自身价值感的缺失。因而，着力培育大学生审美素养，增强其自身的审美判断能力与积极心理品质显得尤为重要。事实上，对人的审美素养的关注古已有之。中国美学传统强调从周边生活中的审美因素中感受人与世界的和谐关系，特别是中国美学语境下指涉的天地之美、起居生活方式之美等(于广华，2024)，与罗萨所提出的牵涉人和自然关系的垂直共鸣轴(即人与自然、艺术的深入联结)不谋而合。中国美学传统载体大多是中华优秀传统文化，依然可以继续发挥作用。教育工作者可以从中国美学传统中汲取力量，在课程中加强大学生的审美教育，有意识地培育大学生的积极心理品质，为其坦然面对社会加速带来的情绪变化增强心理效能。在课程设置方面，需要充分发挥艺术的作用，将中国美学传统载体如书画、音乐等引入课程，使大学生与艺术产生共鸣，不断培育大学生对美的欣赏、灵性、乐观等积极心理品质；在授课方式方面，可以开展室外教学教研活动，为大学生设定特定的审美情境，使大学生与自然产生共鸣，如：通过生态体验使大学生感受农耕文明之美，

于天地间抚慰加速带来的“成果焦虑”、“时间焦虑”，不断培育大学生勇敢、坚持等积极心理品质；在课程检验方面，不拘泥于书面形式，可以通过自由辩论、无主题演讲等方式激发大学生的自我效能感，提升情绪韧性，不断培育大学生的创造力、开放思维、团队精神等积极心理品质。

5.3. 营造优良成长环境与创新心理健康教育形式

人与人、与世界之间产生的共鸣体验是一种适应加速社会的行为，能够唤醒个体的理性，但这种深层次的共鸣仍然需要机制性的力量支撑，才能够帮助个体在日渐加速的社会发展进程中达成平稳的心理状态。要构建这样的支撑系统就需要从两方面入手。

一方面，需要建构风清气正的优良成长环境。特别是与大学生日渐联系密切的社交媒体平台，作为信息传播的主要渠道之一，社交媒体平台不仅有责任宣传好主流价值观念，严格监管流量运作环境，还需要精准刻画大学生心理健康数字画像，形成“监测－评估－优化”的增强回路，及时反馈大学生活跃时长、社交退缩频次、负面关键词搜索频次等数据，并组建由心理学教授、数据科学家、教育专家等构成的第三方评估小组，为其心理健康成长保驾护航。

另一方面，还需要创新心理健康教育形式。高校作为大学生身心发展的主阵地，亟需不断开拓心理健康教育渠道，以促进大学生自我敞开与全面发展。当前，我国高校能够做到设置心理咨询中心与心理健康教育课程这两项工作(王潇潇，2023)，但仍然存在评判标准单一、课程枯燥无味的问题。突破这些局限可以从“感受”与“关系”入手，建立探索体验式教学模式以及多层次支持网络，如：整合心理学、哲学等社会专业力量，组成跨学科的教学团队，将“存在主义”与“生命意义感”融入心理健康教育课程；借助数字化形成家校合力，实行心理健康问题的全过程管理；开发动态“知情意”评价体系，打造同侪互助平台等。

6. 结论

在当今社会加速发展的浪潮中，罗萨的社会加速理论能够提供一个社会发展的宏观视角，来帮助我们深入认识大学生心理变化的复杂根源，并且能够帮助我们从感性经验的角度找到纾解对策。然而，共鸣理论在心理健康教育的过程中虽然有一定的价值，但是需要依靠个体主动去寻求共鸣经验，这就具有了局限性。因此，在现实生活中，克服这些问题仅依靠共鸣理论全然不够，仍然需要社会机制的辅助与支持。

总之，纾解社会加速对大学生心理健康的影响是一项系统工程，需要多重情感共鸣体的共同努力，时时刻刻关注大学生群体的心理状态，为其营造出一个良好的成长环境，才能够使其在全面发展的道路上身心愉悦、茁壮成长，成为具有积极心理品质和健全人格的新时代大学生。

参考文献

哈尔特穆特·罗萨(2018). *新异化的诞生: 社会加速批判理论大纲*(郑作彧 译). 上海人民出版社.

胡智锋, 祝明(2024). 加速社会中的减速地带: 综艺怀旧的记忆生产与文化景观. *现代传播(中国传媒大学学报), 46(10),* 97-106.

黄小妹(2024). 社会加速批判理论视角下大学生思想政治教育探究. *学校党建与思想教育, (24),* 48-51.

李春玲(2023). 风险与竞争加剧环境下大学生就业选择变化研究. *中国青年社会科学, 42(5),* 19-29.

李想, 路丙辉(2023). 大学生社会比较和社交退缩关系探讨. *哈尔滨学院学报, 44(4),* 138-141.

刘基河(2024). 社会加速理论视角下青年情绪价值需求探析. *高校辅导员, (5),* 42-47.

王潇潇(2023). 大数据背景下大学生心理健康教育策略探析. *江苏高教, (4),* 92-95.

王晓容, 贾彦峰(2024). 网络快餐文化对青少年价值观的消极影响及其矫治. *青少年学刊, (1),* 12-20.

夏剑(2023). 加速时代的教育时间困境及其超越. *中国教育学刊, (12),* 50-55.

徐晓丽, 丁晓蕾(2024). 跨越求职“独木桥”: 大学生职业准备困境与破局路径. *学海, (6),* 94-102.

于广华(2024). 中国泛审美传统的意义生成机制. *上海大学学报(社会科学版), 41(5),* 143-154.

张佳媛, 林滨(2025). “自我决定的孤独”: 个体化时代青年社交样态背后的“自我逻辑”审思. *内蒙古社会科学, 46(1),* 173-181.

张三元(2024). 网络文化生产与社会主义核心价值观的大众化. *探索, (3),* 142-156.

赵立, 白莎. (2025). 数媒时代焦虑、抑郁与社会比较的关系. *心理科学进展, 33(1),* 92-113.

赵祥辉(2023). 加速时代、时间规训与博士生学术异化——基于罗萨社会加速批判理论的分析框架. *江苏高教, (6),* 109-116.