

数字时代青年学生消极情绪感知成因与教育优化策略

蒋贵凰, 罗舒月, 万子莘

北方工业大学经济管理学院, 北京

收稿日期: 2025年10月30日; 录用日期: 2025年12月2日; 发布日期: 2025年12月16日

摘要

数字时代青年学生学习方式与社会互动模式在发生变迁的同时, 伴随着积极情绪感知能力的弱化与消极情绪高发。为探究其内在机制与干预路径, 研究采集百度贴吧青年学生11,451条情绪表达文本, 分析识别青年学生情绪类型及消极情绪感知的诱因与形成机制。研究发现青年学生受学业任务压力、家庭社会规训、身心状态失衡以及自我迷失的影响, 表现出情绪调节能力弱化、自我认同模糊与情绪循环积压等特征。基于此, 研究从教学模式、压力纾解、网络内容管控和数字素养教育四方面提出教育优化策略。

关键词

数字时代, 青年学生, 消极情绪感知, 教育优化

Causes of Negative Emotion Perception among Young Students in the Digital Age and Strategies for Educational Optimization

Guihuang Jiang, Shuyue Luo, Zixin Wan

School of Economics & Management, North China University of Technology, Beijing

Received: October 30, 2025; accepted: December 2, 2025; published: December 16, 2025

Abstract

Amid the deep integration of digital technology into the education system, the learning patterns and social interactions of young students have undergone significant transformations, accompanied by a decline in emotional perception and a rise in negative emotional experiences. To explore the underlying mechanisms and potential intervention strategies, this study analyzes 11,451 emotion-related

文章引用: 蒋贵凰, 罗舒月, 万子莘(2025). 数字时代青年学生消极情绪感知成因与教育优化策略. 心理学进展, 15(12), 214-219. DOI: 10.12677/ap.2025.1512645

texts collected from the Baidu forum “Student Party Bar”. Based on text analysis, the study identifies the primary emotional categories as well as the inducements and formation mechanisms of negative emotion perception. The findings reveal that young students are influenced by academic task pressure, family and social discipline, physical-mental state imbalance, and self-cognitive disorientation, exhibiting characteristics such as weakened emotional regulation ability, blurred self-identity, and cyclic accumulation of emotions. Based on this, the research proposes educational optimization strategies from four aspects: teaching models, stress relief, online content management, and digital literacy education.

Keywords

Digital Age, Young Students, Negative Emotion Perception, Educational Optimization

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

在数字化浪潮的推动下，全球社会与教育体系都在经历结构性变革。教育领域作为社会变革的关键场域，在迎来效率提升与资源普及双重突破的同时，也面临着技术赋能带来的负面效应，特别是青年学生群体中引发的情绪波动、认知混乱与心理健康问题等新型教育风险(Selwyn, 2021)不容忽视。当代青年学生作为“数字原住民”，日常学习与生活深度嵌入技术媒介环境，从信息获取、学习互动到身份建构与网络表达，都对其情绪感知产生潜移默化的影响(Prensky, 2001)。信息过载引发注意力碎片化，加剧认知疲劳；社交平台虚拟比较机制放大个体焦虑与孤独感(Zuboff, 2019)；算法驱动的推荐机制强化用户情绪偏向，催生“信息茧房”(Pariser, 2011)，加剧情绪异化(Zuboff, 2019)。这些使本应服务于教育的技术逐渐偏离初衷，从解放工具异化为规训学生的结构性力量，侵蚀学生的学习体验与心理健康。研究表明，当今青年学生日均数字设备使用时长超过 8 小时，其中 43%的个体因社交媒体使用过度而学习动机减退(Twenge, 2017)，27%因算法持续推送负面内容刺激引发情绪焦虑(Primack et al., 2017)，进而影响学生的主体建构(Pekrun et al., 2009)。

尽管学界对技术与教育的关系已展开广泛探讨，关于青年学生在数字环境中情绪感知的真实状态、成因机制及干预路径，仍存在三方面的不足。其一，已有研究多基于实验或问卷调查法，鲜有对青年学生在真实数字场域中自然表达的观察与分析；其二，新时代消极情绪影响因素与传统时代相比发生了深刻变化，青少年真实情绪危机的核心诱因仍未明晰；其三，教育干预策略多以情绪管理为主，缺乏将制度设计、资源配置与数字素养教育融合的系统性路径。

基于此，本文以中国青年学生的社交媒体平台“百度贴吧”为研究对象，使用“八爪鱼采集器”抓取“学生党吧”中青年学生 11,451 条情绪表达文本，采用社交媒体文本内容分析法，识别数字时代青年学生情绪感知的网络表征，挖掘消极情绪感知成因的底层逻辑，提出面向未来教育的多维优化策略。

2. 情绪感知：类型与效能

情绪感知(Emotional Perception)是个体对自身及他人情绪状态的识别和理解情况(Mayer et al., 2008)，是实现情绪调节与社会互动的基础环节。美国心理学家 Salovey 和 Mayer (1990)将其区分为自我情绪感知与社会性情绪感知，强调其在心理调适与人际沟通中的功能基础，被广泛应用于情绪量表设计与教育实

践评估中(Schutte et al., 1998)。Goleman (1996)则将情绪感知纳入自我意识与社会意识的双维结构,突出其在复杂社会交往与学习情境中的调节作用,强调其对个体学习动机、课堂参与和行为规范的影响(CASEL, 2020)。Lazarus (1991)指出情绪并非被动体验,而是个体对情境意义的判断引发的特定情绪反应。根据情绪外在表征的不同,美国心理学家 Ekman (1992)将其划分为六种基本类型:喜、怒、哀、惧、惊奇和厌恶。Plutchik & Kellerman (2013)在此基础上进一步扩展为八种情绪,即接受、愤怒、期待、厌恶、喜悦、恐惧、哀伤、惊奇。Russell (1980)在对社会情绪分类体系研究中提出情绪环状模型,将情绪按照强度与态度两个维度,分为四类,即高强度-积极型(如兴奋)、低强度-积极型(如满足)、高强度-消极型(如焦虑)、低强度-消极型(如悲伤),成为情绪观测的理论基础。

大量研究表明,情绪感知与个体的学习动机与学习成就密切相关(Pekrun et al., 2009),情绪状态在学习过程中发挥着显著的调节功能,直接影响个体的认知加工效率和学业表现(Tyng et al., 2017)。积极情绪,如学习成就感或愉悦等,能够激活大脑海马体与前额叶皮层的协同机制,增强注意力、记忆效率(Fredrickson, 2001)与问题解决能力(Tyng et al., 2017)。相反,焦虑、沮丧等消极情绪则会通过抑制认知资源分配,削弱前额叶皮层的执行功能,影响注意力分散和决策能力,从而导致学习动机下降,削弱学习效能(Eysenck et al., 2007; Pessoa, 2008)。德国教育心理学家 Pekrun (2009)等人构建的学业情绪模型进一步揭示,学生对学习任务的控制感和价值感的主观评价是情绪类型的重要决定因素,共同塑造情绪体验。缺乏目标清晰度或能力认知不足的学生更易陷入消极情绪循环,削弱其内在学习动机,从而影响学业表现。数字技术的深度嵌入改变了情绪感知的环境结构,技术不仅赋能学习,也加剧注意力分散、任务压迫与评价焦虑,易引发学生认知负荷过重和情绪失调(Leppink et al., 2013);在社交媒体与算法推荐机制主导的信息生态中,个体情绪呈现出更强的被动性与操控性,对学习绩效产生不良影响(Selwyn, 2021)。因此,必须对数字时代青年学生的情绪感知予以密切关注。

3. 数字时代青年学生情绪感知的网络表征

基于对百度贴吧“学生党吧”高频文本的整理分析,发现青年学生呈现出消极情绪主导和调节能力薄弱的特征。基于拉塞尔情绪环状模型,对四类情绪感知的网络表征梳理如下。

高强度与低强度积极情绪的网络表征为自我认可和压力缓冲。尽管积极情绪在网络表达中占比相对较低,但出现情境的一致性较高。其中,高强度积极情绪通常与社交互动、团体活动成功或学业目标达成相关联,反映了自我对社交和个人成就带来的即时、强烈的正向情感反馈。低强度积极情绪则更多地出现在日常闲暇、压力缓解或微小确幸的时刻,这类情绪虽强度不高,但对缓冲负面压力、维系基本心理平衡具有重要的调节作用。

高强度消极情绪的网络表征为制度冲突与自我否定的爆发。以生气、害怕、挫败、沮丧为代表的高强度消极情绪在文本中频繁涌现,是青年学生在面对如评价不公、学业高压、沟通障碍等外部压力源或如能力怀疑、目标失落等内在认知失调时的显著情绪爆发。生气多指向外部冲突源,特别是对家庭或教育管理方式的不满;害怕则紧密关联考试、答辩、公开表现等高评价压力与适应困难带来的强烈不安;挫败感源于考试或竞争失利、目标未达成或努力受挫;沮丧感则表现为更深层次的动机丧失和自我否定,指向长期压力下的无力与绝望。这些高强度情绪具有显著的爆发性和传染性,易在网络社群中引发共鸣与扩散。

低强度消极情绪的网络表征为慢性压力下的情绪消耗。以苦恼、疲惫、烦闷、厌倦、悲伤构成的低强度消极情绪构成了青年学生网络情绪表达的普遍底色。这类情绪强度相对温和但出现频率极高、持续时间长,深刻反映了日常学习生活持续压力下的情绪消耗状态。苦恼感常与人际关系困扰、学业任务管理困难或生活琐事相关;疲惫感是身心俱疲的直接表达,揭示了学习负担、社交消耗与生活节奏紧张导

致的能量枯竭；烦闷感体现了动机不足、认知疲劳与价值感缺失下的烦躁心境；厌倦感则是对重复性、强制性任务的直接抵触；悲伤感相对较少，多与失落、孤独或被误解的体验相关。这些低强度但高频的消极情绪如同慢性背景音乐，持续侵蚀着学生的心理韧性与学习效能。

4. 青年学生消极情绪感知成因的底层逻辑

在网络表征的基础上，研究系统归纳出青年学生情绪困扰背后的核心构成因素，最终提炼出 4 个主范畴与 12 个副范畴，分析了青年学生消极情绪感知的底层逻辑。

（一）学业任务中的压力体验与压迫性认知的情绪外化

在学校学习制度日益规范化、标准化的背景下，青年学生学业压力呈现出任务密集、时限明确、评估频繁等多重特征。首先，课程安排、选课规定、论文提交等具体任务所带来的时间压迫造成的学业负荷感知显著增强了情绪反应的高频性，学生在面对被动赶工与进度滞后时产生深度的疲惫、焦虑与无力感；其次，当学习成果高度依赖一次性考试时，学生极易陷入焦灼状态，情绪上表现为紧张、失控和自我质疑；此外，在网络环境中，综合测评排名、保研落选等信息通过社交媒体迅速传播，导致学生在群体比较中加剧自我否定与情绪失衡。

（二）家庭社会关系中的价值规训与身份期待的情绪冲突

在宏观社会文化与家庭教育目标的双重压力下，青年群体面临来自父母、师长以及社会舆论的多层次期待。首先，家庭期望的比较压力通过“他人之子”的隐性标准传递至个体身上，产生强烈的责任感与焦虑感。其次，对考研、保研等教育晋升通道的不安全预期，使学生反复在选择与放弃之间游移，情绪体验从积极筹备转向消极逃避。与此同时，就业难、专业适配度低、社会竞争激烈等客观条件，使“大学毕业即失业”等表达成为典型的社会性焦虑反映，反映出个体在价值认同与现实困境之间的矛盾。

（三）日常状态中的身心失衡与情绪低落的身心体验

青年学生的情绪感知不仅体现在心理层面，也深度嵌入到日常作息与生理反应之中。首先，长时间的精神紧张与数字产品的过度使用削弱了学生的自我调节能力，导致身心失调与睡眠节律紊乱。其次，在数字世界持续性的精神透支，造成慢性疲劳、专注力衰退、反应迟钝、记忆力减退等问题相伴而生。此外，青年群体在日常生活中呈现出情绪波动的高频化与敏感化趋势，表现为情绪不稳定和负面情绪自我强化与循环积压等。

（四）数字空间中的自我认知建构与文化身份的迷失体验

在网络高度渗透的学习与社交语境下，青年学生的自我认知与价值判断愈发受到数字化互动的影响。“不自信”、“怀疑自己”等自我否定倾向的表达频繁出现，体现个体存在内心不确定与价值感缺失的问题。内驱缺失与躺平心态的表达，更呈现出“动力枯竭-情绪低落-行动停滞”的链式反应模式，体现部分学生学习与生活中动能的断裂。对未来职业、自我定位及人生方向选择的茫然与无措，体现出认知模糊与情绪体验的低落空洞化。

5. 针对青年学生情绪问题的教育优化策略

（一）以“干”破“焦”，让青年学生在“干中学”的教学模式中重获朝气

青年学生正处在生理机能旺盛、精力充沛、探索欲强的阶段，发展性和可塑性强。当前的情绪积压与焦虑问题，与传统单向灌输式教学模式下知识传递抽象化、学习反馈延迟化和数字诱惑频繁化密切相关，导致学生难以建立学习内容与现实应用的关联，进而削弱学习意义感，形成情绪内耗。破解这一困境的核心路径在于重构教学范式，推行“干中学”的实践导向教学法。将抽象知识转化为可操作的实践任务，引导学生在具体行动中完成知识的内化与迁移，不仅直观感知到学习成果的现实转化，有效缩短

“输入输出”反馈周期，更能通过实践获得感构建学习意义的认知，从而消解情绪焦虑，激活内在发展动能。

(二) 纾解中年人与学校的压力，回归教育本质

中年群体作为家庭核心力量，其压力状态与情绪状态会通过日常言行形成“家庭情绪场”，直接影响青年学生对生活意义的认知与建构。唯有先缓解中年人的生存压力、消除其焦虑情绪，使其能以平和积极的心态面对生活，青年学生才能从父母的言行举止中直观感知到生活的价值与幸福感，进而建立正向的生活认知与发展预期。学校作为教育主阵地，更需回归教育本质，摆脱对单一考核指标的过度依赖，将学生的全面发展与个性化成长置于核心位置。通过以爱为底色的教育实践，关注学生的情感需求与心理成长，为其提供多元发展的平台与空间。唯有家校社形成合力，从源头纾解中年群体和学校的压力与焦虑，才能为青年学生营造健康的成长环境，最终推动其实现多元化、高质量发展。

(三) 屏蔽诱惑性和负能量网络内容，重建日常节律与情绪韧性

数字时代，青年学生身心节律紊乱与情绪韧性度低的重要原因之一是诱惑性和负能量网络内容的影响。应从制度层面规范青少年可使用的电子产品类型和可触达的网络内容，为他们的成长提供一个良好的网络环境。与此同时，将心理健康教育纳入课程体系，帮助青年学生建立基础的情绪识别与自我调节能力，从源头上预防负面情绪的累积。针对已经紊乱的学生，可倡导“校园健康生活计划”，组织晨跑、瑜伽冥想、艺术治疗等团体活动，鼓励学生将运动、睡眠、饮食等生活行为纳入正向循环，从身体层面修复情绪系统。

(四) 强化数字素养教育，引导自我认知与价值建构

强化以“情绪管理 + 认知调节 + 身份建构”为核心的数字素养教育，推动青年学生健康发展。首先，应从课程建设入手，将数字素养教育纳入通识课体系，加强“情绪识别与社交媒体心理效应”模块的训练，使学生学会理性思考和合理对待网络内容。其次，鼓励学生进行“创意型表达”与“正向自我呈现”，通过主题摄影、短视频创作、数字故事讲述等方式，帮助其在互联网空间中建立积极、真实的自我形象，减少自我否定与外部评价依赖。同时，引导构建温和、理性、多元的网络文化氛围，借助公共平台为学生情绪表达提供安全释放场域。数字素养教育不仅是一种信息技能培训，更是一种心理赋权过程，需要帮助学生在数字社会中具备认知自主、表达自由和情感稳健的综合能力。

基金项目

北京市高等教育学会 2023 年面上课题“新文科背景下经管类硕士研究生培养模式创新研究”(编号: MS2023318)。

参考文献

- Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL) (2020). *Framework: What Are the Core Competence Areas and Where Are They Promoted?*
- Ekman, P. (1992). An Argument for Basic Emotions. *Cognition and Emotion*, 6, 169-200. <https://doi.org/10.1080/02699939208411068>
- Eysenck, M. W., Derakshan, N., Santos, R., & Calvo, M. G. (2007). Anxiety and Cognitive Performance: Attentional Control Theory. *Emotion*, 7, 336-353. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.7.2.336>
- Fredrickson, B. L. (2001). The Role of Positive Emotions in Positive Psychology: The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions. *American Psychologist*, 56, 218-226. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.56.3.218>
- Goleman, D. (1996). Emotional Intelligence: Why It Can Matter More than IQ. *Learning*, 24, 49-50.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and Adaptation*. Oxford University Press.
- Leppink, J., Paas, F., Van der Vleuten, C. P. M., Van Gog, T., & Van Merriënboer, J. J. G. (2013). Development of an Instrument for Measuring Different Types of Cognitive Load. *Behavior Research Methods*, 45, 1058-1072.

- <https://doi.org/10.3758/s13428-013-0334-1>
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2008). Emotional Intelligence: New Ability or Eclectic Traits? *American Psychologist*, 63, 503-517. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.63.6.503>
- Pariser, E. (2011). *The Filter Bubble: How the New Personalized Web Is Changing What We Read and How We Think*. Penguin.
- Pekrun, R., Elliot, A. J., & Maier, M. A. (2009). Achievement Goals and Achievement Emotions: Testing a Model of Their Joint Relations with Academic Performance. *Journal of Educational Psychology*, 101, 115-135. <https://doi.org/10.1037/a0013383>
- Pessoa, L. (2008). On the Relationship between Emotion and Cognition. *Nature Reviews Neuroscience*, 9, 148-158. <https://doi.org/10.1038/nrn2317>
- Plutchik, R., & Kellerman, H. (2013). *Theories of Emotion* (Vol. 1). Academic Press.
- Prensky, M. (2001). Digital Natives, Digital Immigrants Part 2: Do They Really Think Differently? *On the Horizon*, 9, 1-6. <https://doi.org/10.1108/10748120110424843>
- Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaitte, E. O., Lin, L. Y., Rosen, D. et al. (2017). Social Media Use and Perceived Social Isolation among Young Adults in the U.S. *American Journal of Preventive Medicine*, 53, 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2017.01.010>
- Russell, J. A. (1980). A Circumplex Model of Affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 1161-1178. <https://doi.org/10.1037/h0077714>
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9, 185-211. <https://doi.org/10.2190/dugg-p24e-52wk-6cdg>
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. J. et al. (1998). Development and Validation of a Measure of Emotional Intelligence. *Personality and Individual Differences*, 25, 167-177. [https://doi.org/10.1016/s0191-8869\(98\)00001-4](https://doi.org/10.1016/s0191-8869(98)00001-4)
- Selwyn, N. (2021). *Education and Technology: Key Issues and Debates*. Bloomsbury Academic. <https://doi.org/10.5040/9781350145573>
- Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy—and Completely Unprepared for Adulthood—and What That Means for the Rest of Us*. Atria Books.
- Tyng, C. M., Amin, H. U., Saad, M. N. M., & Malik, A. S. (2017). The Influences of Emotion on Learning and Memory. *Frontiers in Psychology*, 8, Article ID: 235933. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01454>
- Zuboff, S. (2019). *The Age of Surveillance Capitalism: The Fight for a Human Future at the New Frontier of Power*. PublicAffairs.