

滤镜下的“我”：社交媒体对青少年自我认同的异化及社会工作干预研究

金柔好^{1,2}, 金碧华¹

¹浙江理工大学法学与人文学院, 浙江 杭州

²南昌浙江理工大学技术创新研究院有限公司, 浙江 绍兴

收稿日期: 2026年6月11日; 录用日期: 2026年7月14日; 发布日期: 2026年7月27日

摘要

在社交媒体高度发展的当下, 青少年正处于身心发展的关键阶段, 面对“滤镜文化”的广泛渗透, 自我认同建构受到深远影响。本文聚焦滤镜文化下青少年自我认同的异化现象, 通过分析社交平台行为数据、舆情热议, 探讨其形成机制、表现与社会影响, 并从社会工作视角提出干预路径。研究发现, 社交媒体强化外貌焦虑与虚拟形象依赖, 加剧青少年现实与虚拟自我的割裂。社会工作应通过心理教育、媒介素养提升与线上支持网络等方式积极介入, 引导青少年构建健康的自我认同。

关键词

社交媒体, 青少年, 自我认同, 滤镜文化, 社会工作干预

The “Me” under Filters: The Alienation of Adolescent Self-Identity on Social Media and Social Work Intervention Research

Rouyu Jin^{1,2}, Bihua Jin¹

¹School of Law and Humanities, Zhejiang Sci-Tech University, Hangzhou Zhejiang

²Xinchang Zhejiang University of Technology Innovation Research Institute Co., Ltd., Shaoxing Zhejiang

Received: June 11, 2026; accepted: July 14, 2026; published: July 27, 2026

Abstract

In the current era of rapid social media development, adolescents are at a critical stage of physical and mental growth. Facing the widespread penetration of “filter culture,” the construction of their

文章引用: 金柔好, 金碧华(2026). 滤镜下的“我”: 社交媒体对青少年自我认同的异化及社会工作干预研究. *心理学进展*, 16(7), 285-291. DOI: 10.12677/ap.2026.167360

self-identity has been profoundly affected. This paper focuses on the alienation of adolescent self-identity under filter culture. By analyzing behavioral data from social media platforms, public discussions, and typical cases, it explores the formation mechanisms, manifestations, and social impacts of this phenomenon, and proposes intervention pathways from a social work perspective. The study finds that social media intensifies appearance anxiety and dependence on virtual self-images, exacerbating the fragmentation between adolescents' real and virtual selves. Social work should actively intervene through psychological education, media literacy enhancement, and online support networks to guide adolescents in building a healthy self-identity.

Keywords

Social Media, Adolescents, Self-Identity, Filter Culture, Social Work Intervention

Copyright © 2026 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

(一) 选题背景与意义

随着社交媒体技术的迅猛发展,微信、微博、抖音、小红书等平台已深度融入青少年日常生活。第53次《中国互联网络发展状况统计报告》显示(中国互联网络信息中心, 2024),截至2023年底,我国网民规模达10.92亿,其中10至19岁青少年用户超过1.5亿,占比13.9%。在信息高速流通与视觉传播环境下,社交平台广泛使用的滤镜技术正深刻影响青少年的自我认知与社交行为。

“滤镜”不仅是技术工具,更成为一种社会文化现象。它以“美化”为名,使个体真实外貌与公众呈现之间产生割裂。青少年正处于自我认同高度敏感的成长阶段,外部评价极易影响其自我建构。社交媒体所强化的单一审美与“完美”形象,逐渐催生一种被他人视角所主导的自我认同。

本研究聚焦滤镜文化对青少年自我认同建构的影响及由此引发的异化现象,通过梳理网络数据、案例与文献,提出具有操作性的社会工作干预建议,为青少年心理健康教育与数字媒体环境治理提供理论与实践参考。

(二) 核心概念界定

(1) 滤镜文化(Filter Culture)

指用户在社交平台中广泛使用图像处理工具修改自身外貌,以视觉化方式构建并呈现“理想化自我”的社会文化现象。其核心是通过技术手段“再造”影像,以满足审美或社交期待(史文莉, 2020)。

(2) 自我认同(Self-Identity)

如埃里克森所指出,自我认同是个体“在社会互动中发展出的对自我统一性和连续性的感知”(Erikson, 1968),是个人在成长过程中通过与他人互动不断建构的心理结构,包含自我价值感、角色定位与未来愿景等。

(3) 异化(Alienation)

源自哲学社会学范畴,本文特指青少年因社交媒体虚拟形象的介入,逐渐与真实自我产生心理疏离,出现“我不像我”的认知困扰。

(4) 社会工作干预

指社会工作者基于专业知识与伦理,通过个案辅导、群体支持、社区倡导、政策推动等多层面方式,

对青少年进行心理、教育及行为层面的积极引导与支持。

2. 社交媒体与青少年自我认同的建构机制

(一) 青少年发展阶段与自我认同需求

青少年期(约 12 至 18 岁)是从儿童期向成年期过渡的关键阶段。根据埃里克森(Erik H. Erikson)的心理社会发展理论,该阶段的核心发展任务是“身份与角色混乱”的克服,个体通过社会互动探索“我是谁”,确立统一而稳定的自我认知(Erikson, 1968)。然而,在社交媒体深度参与的当下,青少年认同建构的场域已从现实生活延伸至虚拟空间。他们渴望被认同与接纳,也更容易受到平台美貌标准、流行趋势、点赞量等外部评价的引导,使自我认同的形成高度依赖于“他者”反馈。

(二) 社交媒体的“滤镜文化”特征

社交媒体平台遵循“视觉为王”的传播逻辑,让图像成为核心表达媒介。滤镜技术允许用户在发布内容前进行面容美化、身材调整等“二次加工”,构建出介于真实与理想之间的“拟我”形象。以小红书、抖音为例,美颜滤镜系统日益智能化,可自动推荐“适合你的脸型风格”。用户在“优化”形象的过程中,逐渐将这一迎合社交期待的“面具式”形象内化为日常自我呈现的一部分。网络话题如“滤镜卸掉的一刻有多崩溃”频频引发热议,微博话题#卸妆后连猫都不认识我了#阅读量达 2.3 亿次,反映出公众对外貌焦虑的普遍关注。

(三) 网络数据现象分析

网络数据进一步印证了滤镜文化对青少年行为模式的深刻影响。千瓜数据发布的《2025 年「焦虑情绪」内容洞察数据报告》显示,小红书平台“拒绝容貌焦虑”话题互动量超过 10 亿次(千瓜数据, 2025)。阿姆斯特丹大学一项针对 797 名 12 至 18 岁青少年的研究显示,大多数青少年在社交媒体上会主动或被动使用 AR 滤镜(Tian et al., 2025)。

上述数据表明,滤镜文化在潜移默化中重塑了青少年对“正常容貌”的认知标准,推动其将技术修饰下的“虚拟自我”视为日常社交的必要面具,进而对其真实自我认同的建构产生深远影响。

3. 青少年自我认同的异化表现及其影响

(一) 自我异化的表现形式

自我异化(self-alienation)指个体与自身情感、真实欲望及本质状态产生割裂感。在滤镜文化语境中,青少年愈发依赖虚拟形象展示自我,现实与网络中的“两个自我”逐渐分离,主要表现为以下形式:

(1) 虚拟形象依赖

青少年频繁使用美颜软件修饰外貌,出现“没有滤镜就不敢发图”“觉得镜子里的自己陌生”等心理反应,对加工后的虚拟形象形成强烈依赖。

(2) 价值观的外部化倾向

青少年逐渐以“点赞数”“粉丝数”作为衡量自我价值的标准,忽视内在品质的成长,陷入不断迎合他人期待的循环。

(3) 自我否定与身份困扰

部分青少年质疑“真实的自己是否足够好”,产生形象焦虑、社交逃避等倾向,严重时发展为身份混乱与人格困惑。

(二) 负面心理与社会影响

(1) 心理健康问题日益突出

我国 17 岁以下儿童青少年中,约 3000 万人受到各种情绪障碍和行为问题困扰(赵永宝, 李雪梅,

2024)。研究证实, 频繁使用美颜软件与抑郁、焦虑症状呈正相关, 此类心理问题不仅影响学业与人际交往, 还可能引发自我怀疑与社会退缩(Tiggemann & Slater, 2014)。

(2) 社会关系与社交行为失衡

过度关注形象管理使部分青少年逐渐回避线下社交, 转而在网络中寻求认同, 现实孤独感加剧。知乎、微博等平台上常见“线下没朋友, 只能靠点赞维持自信”的留言, 折射出社交行为的深层失衡。

(3) 审美趋同与个体独立性削弱

特定审美标签主导社交媒体, 导致青少年在打扮、自拍、发言风格上高度趋同, 个体的独立性与创造性被同质化的网络文化所压制。

4. 社会工作视角下的干预路径与实践策略

(一) 社会工作介入的理论基础

社会工作在应对青少年自我认同异化问题时, 主要依托生态系统理论与赋权理论。两大理论共同构成了本研究的分析框架和干预设计的理论依据。

生态系统理论强调个体发展嵌套于多层环境系统之中。布朗芬布伦纳的生态系统模型将环境分为微观系统(家庭、同伴、学校)、中观系统(家庭与学校的互动)、外部系统(社区、父母工作场所)和宏观系统(社会文化价值观)。在本研究中, 青少年的自我认同异化并非孤立的个体心理问题, 而是微观层面(日常社交媒体使用)、中观层面(家庭与学校对社交媒体的态度与规范)以及宏观层面(平台算法、审美文化)多重因素交织作用的结果。因此, 社会工作干预不能仅停留于个体心理辅导, 而必须在多个系统层面协同发力。

赋权理论则关注个体与群体对自身生活的控制力。该理论认为, 弱势或困境群体的核心问题并非能力不足, 而是被排除在决策与资源分配之外。在滤镜文化语境下, 青少年之所以陷入自我认同困境, 部分原因在于他们被动接受平台设定的审美规则和互动逻辑, 而缺乏批判性反思和主动选择的能力。赋权导向的干预旨在帮助青少年意识到自身的主体性, 提升其辨别、选择和创造的能力, 使其从被动的“图像消费者”转变为主动的“自我定义者”。

将两大理论加以整合, 可以形成一个“系统识别-能力激活”的双轮驱动框架: 一方面, 社会工作者需要识别并协调影响青少年的多个环境系统; 另一方面, 需要通过教育、支持和资源链接, 激活青少年的内在能力与外部支持网络。

(二) 实证研究与干预实践

近年来, 国内外学者围绕社交媒体对青少年自我认同的影响开展了大量实证研究, 为社会工作介入提供了重要依据。

(1) 国内研究与实践

刘庆奇等通过对 484 名中学生的调查发现, 社交网站中的积极自我呈现和真实自我呈现均与线上积极反馈及自我认同显著正相关(刘庆奇等, 2015)。线上积极反馈在积极自我呈现对自我认同的影响中起完全中介作用; 真实自我呈现不仅能够直接预测自我认同, 还能通过积极反馈的中介作用产生影响。该研究为社会工作引导青少年进行真实自我呈现提供了理论支持。

崔曦曦的研究指出, 社交网站中的自我呈现行为与青少年友谊质量密切相关。真实自我呈现有助于建立高质量的友谊关系, 而积极自我呈现则可能导致友谊表面化(崔曦曦, 2017)。社会工作者可通过教育辅导, 帮助青少年理解不同自我呈现方式的影响, 促进其建立真实、稳定的人际关系。

(2) 国际研究与实践

Avci 等对 19,658 名青少年的系统性回顾发现, 社交媒体的使用质量(如自我呈现方式)比使用时间更

能预测青少年的自我认同发展。真实自我呈现与更高的自我概念清晰度相关, 而理想化自我呈现则可能导致自我认同困扰(Avci et al., 2024)。这一发现提示社会工作者应关注青少年的社交媒体使用行为, 鼓励真实自我表达。

Kalandjian 等报道了一项由青少年主导的社交媒体干预项目, 通过同伴支持与教育, 帮助青少年识别社交媒体的负面影响并改善心理健康状况(Kalandjian et al., 2022)。社会工作者可借鉴该经验, 设计和实施以青少年为中心的干预计划。

(三) 社会工作干预的策略建议

基于上述理论基础与实证研究, 社会工作者在介入青少年自我认同异化问题时, 需采取多元化的干预策略。以下从五个方面提出具体建议:

(1) 教育与培训: 以赋权理论为核心, 提升媒介素养

滤镜与修图技术的普及可能导致青少年对外貌的过度关注, 产生不健康的自我认同。社会工作者应通过教育与培训, 提高青少年的媒介素养。

首先, 在赋权理论的指导下, 教育的目标不仅是告知滤镜的危害, 更重要的是培养青少年的批判意识与自主选择能力。社会工作者应教育青少年理解社交媒体背后的构建机制, 包括滤镜和修图技术如何创造虚拟的完美形象, 并明确这些形象与现实自我的差距。教育项目应注重培养批判性思维, 帮助青少年辨识虚拟与现实的差别, 避免陷入形象焦虑。

其次, 社会工作者可开展媒介素养培训, 帮助青少年掌握辨识网络信息真实性、识别网络暴力与虚假广告的能力, 避免过度依赖虚拟形象。培训可通过讲座、工作坊、线上课程等形式进行。

此外, 社会工作者可通过分析典型案例帮助青少年理解社交媒体的负面影响。例如, 分享网红典型案例事件, 分析其背后的心理机制, 引导青少年思考如何健康使用社交媒体, 避免陷入过度塑造虚拟形象的困境。

(2) 心理支持: 以赋权理论为指引, 重塑内在自尊

滤镜文化易使青少年产生外貌不满与焦虑, 影响自我认同的形成。社会工作者应提供个体或小组心理辅导, 帮助青少年理解并应对自我认同困扰。

心理支持的核心目标是帮助青少年建立健康的自我认同。社会工作者可通过一对一心理咨询, 探讨容貌焦虑等情绪, 提供心理疏导与情绪管理技巧。将青少年视为自身问题的“专家”, 而非被动接受治疗的“病人”。心理支持的核心目标不是简单地消除焦虑, 而是帮助青少年发现并强化其内在资源与独特性。社会工作者可通过一对一心理咨询, 探讨容貌焦虑等情绪的来源, 引导青少年重新审视理想自我与真实自我之间的关系, 进而发展出更具适应性的自我评价标准。

小组心理辅导也是一种有效方式。在小组中, 青少年可与同龄人分享困扰, 互相支持, 减轻孤独感与焦虑感, 获得情感支持, 增强心理韧性。心理辅导可结合认知行为疗法、情绪调节训练等技术, 帮助青少年改变对容貌的过度关注, 培养内在的自信心与自尊心。社会工作者应注重激发青少年对自己独特性的认同, 帮助他们在接受真实形象的同时, 与他人建立更加真实健康的关系。

(3) 家庭与学校合作: 以生态系统理论为框架, 优化多层级环境

生态系统理论阐述个体的改变需要依托于环境的同步调整。家庭和学校是青少年社会化的重要环境。社会工作者应积极与家庭和学校合作, 共同营造支持性环境。

在家庭层面, 社会工作者可通过家庭辅导、亲子沟通技巧培训等方式, 引导家长理解社交媒体对青少年成长的影响, 帮助家长树立正确的教育观念, 增强与孩子的沟通与支持。具体而言, 社会工作者可以引导家长关注孩子在社交媒体上的情绪波动, 而非仅仅限制使用时间, 从而将家庭从一个“管控系统”转化为“支持系统”。

在学校方面, 社会工作者可与心理辅导教师合作, 开展与社交媒体使用相关的心理健康教育活动, 帮助青少年提高对虚拟形象与现实自我差距的认知, 鼓励他们在学术、兴趣等方面展现自我价值。学校还可组织社交媒体使用规范讲座, 引导学生理性对待社交媒体。通过家庭与学校的密切配合, 青少年可在更为健康的环境中成长。

(4) 同伴支持网络: 以生态系统理论为依托, 强化微观系统支持

在生态系统理论中, 同伴群体属于最重要的微观系统之一。青少年在成长过程中常受同龄人显著影响, 同伴的互动与比较往往影响个体的自我认同。建立同伴支持小组, 为青少年提供情感支持和经验交流的平台, 是社会工作的重要干预策略。

同伴支持小组可帮助青少年在社交媒体使用中相互支持, 分享使用经验, 讨论遇到的困惑与挑战。通过这种形式, 青少年可发现自己并不孤单, 增强应对自我认同异化的信心与能力。在小组中, 社会工作者可引导青少年分享故事, 讨论如何处理外貌焦虑等问题, 并提出解决方案。同伴小组为青少年提供安全的环境, 促进情感释放与心理自我调节。

(5) 政策倡导: 以生态系统理论为视野, 推动宏观系统变革

在生态系统理论中, 个体的困境往往根植于宏观系统的价值导向与制度安排。如果平台算法持续奖励极端美化内容、相关法规缺位, 那个体层面的干预将事倍功半。通过与政府、社会团体、教育机构等合作, 社会工作者可推动制定有利于青少年健康成长的社交媒体使用规范与政策。

社会工作者可建议政府部门出台有关社交媒体使用的法律法规, 制定青少年使用的年龄限制、内容审查、时间管理等规范, 保障青少年在虚拟世界中的心理健康。例如, 倡导社交平台增加青少年用户的安全保护措施, 限制不良内容传播, 提供心理支持服务。同时, 社会工作者应推动在学校和社区开展相关宣传活动, 提高社会对青少年社交媒体使用潜在风险的认知, 营造全社会关心青少年成长的氛围。

5. 结语

(一) 研究结论

随着社交媒体的普及, “滤镜文化”已成为深刻影响青少年自我认同建构的重要社会文化现象。本文通过理论梳理、数据分析与案例研究, 系统探讨了滤镜文化对青少年自我认同产生异化的机制与表现, 并从社会工作视角提出干预策略。研究结论主要包括:

第一, 青少年处于自我认同发展的关键阶段, 易受社交媒体中外部审美标准的影响。美颜滤镜与单一审美标准促使青少年对“理想自我”产生投射与依赖, 导致自我认同构建过度依赖外在评价。

第二, 滤镜文化加剧了虚拟与现实自我之间的割裂, 引发自我异化现象, 表现为虚拟形象依赖、自我否定、身份混乱、社交退缩等心理与行为问题, 进而影响心理健康、社会关系及个体独立性发展。

第三, 社会工作可在教育、心理支持、家庭学校联动及同伴支持等层面发挥积极作用。社会工作者应依托生态系统理论与赋权理论, 通过提升青少年媒介素养、增强内在自尊、重建真实人际关系等方式, 引导其构建健康的自我认同。

第四, 多维干预体系亟需建立, 以应对日益复杂的社交媒体心理风险。干预策略不仅应聚焦个体层面, 更应扩展至家庭、学校、平台及政策层面, 推动跨部门协作与制度建设。

(二) 研究不足与未来展望

尽管本研究在理论和实践层面对“滤镜文化”背景下青少年自我认同异化问题进行了初步探索, 但仍存在一定的局限性, 未来研究可在以下几方面深化与拓展:

其一, 研究方法有待多样化。本文主要采用文献分析与案例研究, 后续可通过实地访谈、问卷调查等方式收集第一手资料, 增强研究的实证性。

其二, 研究对象具有局限性。本文聚焦于中学阶段青少年, 尚未充分涵盖儿童与大学生等其他群体, 未来可开展跨年龄段的比较研究。

其三, 干预路径亟需细化与评估。虽提出了社会工作干预框架, 但干预效果尚未通过实践验证, 未来可开展试点项目, 构建量化评估指标体系。

其四, 数字媒体平台的角色值得进一步探讨。未来研究应加强对平台算法、内容监管与社会责任等方面的分析, 推动构建“以人为本”的媒介环境。

综上所述, 滤镜文化对青少年自我认同的异化影响是一个多层次、多维度的复杂社会问题。社会工作作为连接个体与社会的重要职业, 应在预防、干预与支持中发挥积极作用, 通过多元协同、系统介入, 助力青少年在真实与虚拟交错的数字世界中, 找到更健康、更坚定的自我。

基金项目

浙江省社科规划“高校思想政治工作研究”专项课题“学校社会工作介入高校大学生生命教育的路径研究”阶段性成果(25GXSZ010YB)。

参考文献

- 崔曦曦(2017). 社交网站中自我呈现与青少年友谊——来自纵向研究的证据. 硕士学位论文, 武汉: 华中师范大学.
- 刘庆奇, 孙晓军, 周宗奎, 等(2015). 社交网站中的自我呈现对青少年自我认同的影响: 线上积极反馈的作用. *中国临床心理学杂志*, 23(6), 1094-1097.
- 千瓜数据(2025). 2025 年「焦虑情绪」内容洞察数据报告(小红书平台).
https://www.sohu.com/a/955143497_121752158?scm=10001.325_13-325_13.0.0.5_32&spm=smpc.chanel_248.block3_308_NDdFbm_1_fd.1.1763346660589Pxq8F1f_324
- 史文莉(2020). “泛滤镜”时代的“新文化”. *传播力研究*, 4(13), 37-38.
- 赵永宝, 李雪梅(2024-05-26). 我的孩子, 不能去读书了. *半岛都市报*.
<https://news.bandao.cn/a/1716734037872972.html>
- 中国互联网络信息中心(2024). 第 53 次中国互联网络发展状况统计报告.
<https://www1.cnnic.cn/NMediaFile/2024/0325/MAIN1711355296414FIQ9XKZV63.pdf>
- Avci, H., Baams, L., & Kretschmer, T. (2024). A Systematic Review of Social Media Use and Adolescent Identity Development. *Adolescent Research Review*, 10, 219-236. <https://doi.org/10.1007/s40894-024-00251-1>
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. W. W. Norton & Company.
- Kalandjian, L., Soomro, N., & Mittal, A. (2022). *For Teens, Saving Each Other from Social Media Is a Team Effort*.
<https://time.com/6167073/teens-social-media-safety/>
- Tian, W., Reijmersdal, E. A. v., Daas, R., Larsen, H., & Peter, J. (2025). Augmented Youth: Prevalence and Predictors of AR Filter Use on Social Media among Adolescents. *Computers in Human Behavior*, 170, Article ID: 108686.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2025.108686>
- Tiggemann, M., & Slater, A. (2014). NetGirls: The Internet, Facebook, and Body Image Concern in Adolescent Girls. *International Journal of Eating Disorders*, 46, 630-633. <https://doi.org/10.1002/eat.22141>