Advances in Psychology 心理学进展, 2026, 16(11), 144-153
Published Online November 2026 in Hans. https://www.hanspub.org/journal/ap
https://doi.org/10.12677/ap.2026.1611535

Hans汉斯

特质共情对初中生网络利他行为的影响

——领悟社会支持的中介作用

季　路

浙江工业大学教育学院(职业技术教育学院)，浙江　杭州

收稿日期：2026年10月7日；录用日期：2026年10月29日；发布日期：2026年11月12日

摘　要

随着互联网全面渗透青少年生活，引导初中生正确使用网络已成为教育热点。网络利他行为是个体在网络环境中自愿做出的对他人有益的行为，是发挥网络育人价值的重要途径。本研究旨在探讨初中生特质共情对网络利他行为的影响，并检验领悟社会支持在二者之间的中介作用。采用《人际反应指针量表》《领悟社会支持量表》和《网络利他行为量表》对江苏省某初中573名学生进行问卷调查。结果发现：1) 女生共情水平显著高于男生，九年级学生共情水平最高；2) 男生领悟社会支持水平显著高于女生，且该水平呈“七年级最高、八年级最低、九年级回升”的趋势；3) 网络利他行为在性别、年级等人口学变量上无显著差异；4) 特质共情正向预测网络利他行为，领悟社会支持在其中起部分中介作用(中介效应占总效应的11%)。研究表明，共情既可直接促进网络利他行为，也可通过增强学生领悟社会支持间接发挥作用。建议学校开展共情训练、搭建网络利他实践平台，家庭提供情感支持与示范引导，家校协同共同培养学生的网络利他行为。

关键词

初中生，特质共情，领悟社会支持，网络利他行为

The Impact of Trait Empathy on Junior High School Students' Online Altruistic Behavior

—The Mediating Role of Perceived Social Support

Lu Ji

College of Education (College of Vocational and Technical Education), Zhejiang University of Technology, Hangzhou Zhejiang

Received: October 7, 2026; accepted: October 29, 2026; published: November 12, 2026

文章引用: 季路(2026). 特质共情对初中生网络利他行为的影响. *心理学进展, 16(11),* 144-153.
DOI: 10.12677/ap.2026.1611535

Abstract

As the internet has pervasively permeated adolescents' lives, guiding junior high school students to use the internet appropriately has become a focal point in education. Online altruistic behavior refers to voluntary actions beneficial to others in online environments, serving as a vital approach to realizing the educational value of the internet. This study aims to explore the impact of trait empathy on online altruistic behavior among junior high school students and to examine the mediating role of perceived social support between them. A questionnaire survey was conducted using the Interpersonal Reactivity Index (IRI), the Perceived Social Support Scale (PSSS), and the Online Altruistic Behavior Scale among 573 students from a junior high school in Jiangsu Province. The results revealed that: 1) female students had significantly higher levels of empathy than male students, with ninth-grade students exhibiting the highest level of empathy; 2) male students had significantly higher levels of perceived social support than female students, showing a trend of "highest in seventh grade, lowest in eighth grade, and rebounding in ninth grade"; 3) there were no significant differences in online altruistic behavior across demographic variables such as gender and grade; 4) trait empathy positively predicted online altruistic behavior, with perceived social support playing a partial mediating role (the mediating effect accounted for 11% of the total effect). The study indicates that empathy can not only directly promote online altruistic behavior but also indirectly exert its effect by enhancing students' perceived social support. It is suggested that schools should conduct empathy training and build practical platforms for online altruism, while families should provide emotional support and demonstrate positive behaviors. Home-school collaboration is essential to jointly cultivate students' online altruistic behavior.

Keywords

Junior High School Students, Trait Empathy, Perceived Social Support, Online Altruistic Behavior

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

随着互联网的普及，我国青少年网民数量已近 2 亿(中国互联网络信息中心，2023)。如何引导青少年正确、积极地使用网络，已成为教育工作者面临的重要课题。然而，以往研究多遵循“问题导向”范式，多聚焦于网络欺凌、手机成瘾等网络负面影响，对于青少年在网络空间中的积极行为关注尚显不足。事实上，网络空间中同样存在着大量利他行为，如知识分享、情感支持和信息提醒等。鉴于网络环境具有匿名性、异步性和身体线索缺失等独特属性，现实情境中的亲社会机制在网络空间中的适用性及其潜在的作用路径变迁，仍是一个有待探讨的议题。

网络利他行为是指在网络环境中表现出的自愿付出且不求回报的对他人有益的行为(郑显亮，顾海根，2012)，具体包括网络支持、网络指导、网络分享和网络提醒。研究发现，网络利他行为不仅能够增强个体的幸福感和自我效能感(朱芬等，2022)，还有助于提升个体的道德品质和责任感(谢园梅，2015)。初中生正处于心理发展与行为塑造的关键期，探明其网络利他行为的形成机制具有重要的教育干预价值。

共情是影响网络利他行为的重要因素。Batson 的共情–利他假说指出，当个体感受到他人的情绪状态，尤其是他人的痛苦或需求时，会产生一种内在的驱动力，促使他们产生助人行为。这一理论在网络

环境中同样适用：共情能力强的个体能够通过文字、图片等媒介准确识别他人的情感需求，并产生情感共鸣，进而做出点赞、转发、安慰、提供信息支持等网络利他行为。已有实证研究证实，共情是减少青少年网络欺凌(Steffgen et al., 2011)和增加网络利他行为的重要预测变量(郑显亮、赵薇，2015；朱丹丹，2021)。尽管共情与网络利他行为之间的正向关系已被广泛证实，但二者之间的内在机制尚未完全明确。

然而，现有文献存在两个明显的理论缺口：其一，研究对象多局限于大学生群体，对初中生这一特殊发展阶段的关注相对不足；其二，共情向网络利他行为转化的内在机制尚未完全明晰，学者多聚焦于认知或情感成分的直接效应，而对个体主观认知评价(如领悟社会支持)在其中的中介传导机制缺乏系统检验(张晓兰、张珊珊，2025)。基于此，本研究引入领悟社会支持作为共情与网络利他行为之间的中介变量。从理论整合的视角来看，共情的认知成分(观点采择)使个体更善于觉察他人的支持性信号，情感成分(共情关注)则增强个体对人际关怀的敏感性，这有助于提升个体的领悟社会支持(王艺璇等，2018；Fu et al., 2022)。结合网络环境的特殊性，高共情者更易将虚拟空间中的文字交流解读为支持性互动。在此基础上，缓冲效应假说(Cohen & Wills, 1985)认为，社会支持能帮助青少年形成积极认知与适应性社会网络；社会交换理论(Cropanzano & Mitchell, 2005)则从互惠原则出发，指出个体感知到支持后会产生回报动机，从而做出更多利他行为。据此推测，领悟社会支持可能在“感知他人情感”与“做出利他行为”之间扮演关键的传导角色，但这一中介路径在初中生网络环境中尚未得到充分的实证检验。

因此，本研究通过探讨初中生特质共情对网络利他行为的影响，以及领悟社会支持在二者之间的中介作用，一方面是将共情–利他假说与网络环境的独特性相整合，检验其理论适用边界。另一方面，通过揭示领悟社会支持在特质共情与网络利他行为之间的间接路径，阐明个体主观社会认知在网络空间亲社会行为中的转化价值，为引导青少年由“感同身受”向“慷慨相助”的转化提供科学依据与教育启示。

2. 研究方法

2.1. 研究对象

使用 G*Power 3.1 计算实验所需样本量，结果显示最小需要样本量为 107。以江苏省常州市某初中的学生为研究对象。采用纸质方便采样，共回收有效问卷 573 份。学生平均年龄为 13.52，其中男生 301 人(52.5%)，女生 272 人(47.5%)。

2.2. 研究工具

1) 《中文版人际反应指针量表》(IRI-C)：该量表由张凤凤等(2010)翻译修订，量表共包含 22 个项目，分为观点采择(PT)、个人忧伤(PD)、想象(FS)、共情关注(EC)四个维度。量表采用李克特 5 点计分，数字“1~5”对应从“完全不符合”到“完全符合”。2、5、10、11、14 题为反向计分题，总分越高，即共情能力水平越高。在本研究中该量表 α 系数为 0.77。

2) 《领悟社会支持量表》(PSSS)：本研究采用严标宾和郑雪(2006)修订的《领悟社会支持量表》的修改，量表共包括 12 个项目，分为三个维度，即家庭支持、朋友支持和其他支持(同学、亲戚、老师)。该量表采用 7 点计分的方法，数字“1~7”分表示从“极不同意”到“极其同意”，被试根据自身主观感觉到的社会支持作出相应回答。总分为各项目之和，总分越高表示个体领悟社会支持水平越高。在本研究中该量表 α 系数为 0.91。

3) 《网络利他行为量表》：该量表由郑显亮(2010)编制，共有 26 个项目，包含网络提醒、网络支持、网络指导和网络分享四个维度。其中网络支持共有 9 个项目，网络指导共有 6 个项目，网络分享共有 6 个项目，网络提醒共有 5 个项目。量表采用 4 点计分，“1~4”分表示从“从不”到“总是”。被试根据自身情况判断符合程度并作回答，总分越高表示个体在网络环境中呈现的利他行为越多。在本研究中该

量表 α 系数为 0.94。

2.3. 数据处理

使用 SPSS21.0 进行共同方法偏差检验、描述性统计分析、皮尔逊相关分析和中介效应检验。

3. 研究结果

3.1. 共同方法偏差检验

因为研究采用问卷调查的方式对初中生特质共情、领悟社会支持和网络利他行为进行调查，可能存在共同方法偏差，因此需要对收集到的数据进行共同方法偏差检验。采用 Harman 单因素检验法对研究变量的所有项目进行共同方法偏差检验。使用 SPSS 21.0 将所有变量放入探索性因素分析中，如果第一个公因子解释的变异量不超过 40%，则认为不存在严重的共同方法偏差。将共情、领悟社会支持、网络利他行为三个变量的相关维度进行探索性因素分析，第一个因子的解释力为 19.76%，小于临界值 40%，因此，本研究中不存在严重的共同方法偏差。

3.2. 各变量特点及相关分析

3.2.1. 初中生特质共情的特点

对《中文版人际反应指针量表》从共情总分和观点采择、个人忧伤、想象以及共情性关注四个维度进行描述性统计分析。分数表明，在共情的四个维度中，共情性关注的均值最高(M = 14.75, SD = 4.12)，想象维度次之(M = 14.22, SD = 4.97)，接着是观点采择维度(M = 10.78, SD = 4.66)，个人忧伤维度的均值最低(M = 8.86, SD = 4.73)。

初中生特质共情在人口学变量上的特点结果见表 1：

Table 1. Differences analysis of empathy among junior high school students in demographic variables
表 1. 初中生共情在人口学变量上的差异分析

		观点采择	个人忧伤	想象	共情关注	共情总分
性别	男	10.64 ± 5.19	7.8 ± 4.55	13.36 ± 5.10	14.67 ± 4.04	46.48 ± 12.54
	女	10.93 ± 4.00	10.02 ± 4.67	15.17 ± 4.66	14.83 ± 4.22	50.95 ± 11.71
	t	−0.77	−5.76***	−4.41***	−0.45	−4.40***
户口所在地	城镇	10.62 ± 4.38	8.65 ± 4.79	14.11 ± 4.92	14.50 ± 4.33	47.88 ± 12.28
	农村	11.06 ± 5.13	9.23 ± 4.63	14.40 ± 5.08	15.18 ± 3.70	49.87 ± 12.39
	t	−1.099	−1.409	−0.650	−1.987	−1.855
独生子女	是	10.41 ± 4.51	8.18 ± 4.73	14.22 ± 5.06	14.64 ± 4.27	47.44 ± 12.12
	否	10.97 ± 4.73	9.21 ± 4.71	14.21 ± 4.94	14.80 ± 4.05	49.19 ± 12.43
	t	−1.37	−2.48*	0.02	−0.45	−1.61
年级	七年级	10.49 ± 4.59	8.29 ± 4.77	13.86 ± 4.78	14.85 ± 4.23	47.49 ± 12.54
	八年级	10.38 ± 4.34	8.86 ± 4.46	13.78 ± 5.22	14.38 ± 4.18	47.39 ± 11.82
	九年级	11.61 ± 4.99	9.71 ± 4.85	15.19 ± 4.91	14.96 ± 3.91	51.47 ± 12.16
	F	3.72*	4.50*	4.46*	0.92	6.32**

注：$p < 0.05$ 标注为*，$p < 0.01$ 标注为**，$p < 0.001$ 标注为***。下表同。

3.2.2. 初中生领悟社会支持的特点

对《领悟社会支持量表》从领悟社会支持总分和家人支持、朋友支持、其他支持三个维度进行描述性统计分析。分数表明，初中生在领悟社会支持总分上均值为 57.92，标准差为 14.67，呈现中等偏上水平；其中朋友支持维度得分最高($M = 19.54, SD = 5.56$)，其他支持次之($M = 19.38, SD = 5.42$)，家人支持最低($M = 18.99, SD = 6.13$)。

初中生领悟社会支持在人口学变量上的特点结果见表 2：

Table 2. Differences analysis in perceived social support by demographic variables among junior high school students
表 2. 初中生领悟社会支持在人口学变量上的差异分析

		家人支持	朋友支持	其他支持	领悟社会支持总分
性别	男	19.81 ± 5.63	20.14 ± 5.33	20.05 ± 5.06	60 ± 13.55
	女	18.1 ± 6.54	18.88 ± 5.73	18.65 ± 5.71	55.62 ± 15.52
	t	3.34**	2.73**	3.10**	3.58***
户口所在地	城镇	19.06 ± 6.45	19.33 ± 5.67	19.34 ± 5.47	57.73 ± 15.22
	农村	18.88 ± 5.54	19.91 ± 5.35	19.46 ± 5.34	58.26 ± 13.65
	t	−0.43	0.35	−1.21	−0.27
独生子女	是	19.37 ± 6.43	20.01 ± 5.69	19.71 ± 5.62	59.08 ± 15.44
	否	18.8 ± 5.98	19.3 ± 5.48	19.22 ± 5.32	57.33 ± 14.24
	t	1.35	1.04	1.43	1.02
年级	七年级	19.94 ± 6.05	20.55 ± 5.39	20.15 ± 5.53	60.64 ± 14.49
	八年级	18.01 ± 5.63	18.23 ± 5.14	18.34 ± 4.75	54.57 ± 12.48
	九年级	18.99 ± 6.13	19.29 ± 5.90	19.24 ± 5.71	57.05 ± 16.14
	F	5.57**	9.05***	5.64**	8.10***

3.2.3. 初中生网络利他行为的特点

对《网络利他行为量表》从网络利他行为总分和网络支持、网络指导、网络分享、网络提醒四个维度进行描述性统计分析。分数表明，初中生在网络利他行为总分上均值为 47，标准差为 15.47，其中网络支持维度得分最高($M = 18.39, SD = 6.50$)，网络分享维度次之($M = 11.03, SD = 3.89$)，接着是网络指导维度($M = 9.62, SD = 3.84$)，网络提醒最低($M = 8.96, SD = 3.73$)。

初中生网络利他行为在人口学变量上的特点结果见表 3：

Table 3. Differences analysis in online altruistic behavior by demographic variables among junior high school students
表 3. 初中生网络利他行为在人口学变量上的差异分析

		网络支持	网络指导	网络分享	网络提醒	网络利他行为总分
性别	男	17.97 ± 6.65	10.27 ± 4.26	10.07 ± 3.68	9.23 ± 3.99	47.53 ± 16.71
	女	18.86 ± 6.31	8.91 ± 3.17	9.98 ± 3.18	8.67 ± 3.40	46.42 ± 13.97
	t	−1.63	4.35***	0.31	1.79	0.87

续表

户口所在地	城镇	18.19 ± 6.48	9.37 ± 3.72	9.09 ± 3.44	8.73 ± 3.64	46.2 ± 15.24
	农村	18.74 ± 6.53	10.06 ± 4.02	10.24 ± 3.47	9.37 ± 3.87	48.41 ± 15.80
	t	−0.96	−2.01*	−1.13	−1.98*	−1.64
独生子女	是	18.89 ± 6.93	9.72 ± 3.95	10.49 ± 3.83	9.08 ± 3.84	48.18 ± 16.29
	否	18.14 ± 6.27	9.57 ± 3.79	9.79 ± 3.22	8.91 ± 3.68	46.4 ± 15.02
	t	1.27	0.45	2.19*	0.52	1.30
年级	七年级	18.46 ± 6.36	9.62 ± 3.67	9.88 ± 3.45	9.2 ± 3.77	47.16 ± 15.13
	八年级	18.97 ± 6.39	9.96 ± 3.87	10.19 ± 3.34	9.24 ± 3.76	48.36 ± 15.11
	九年级	17.73 ± 6.80	9.29 ± 4.06	10.02 ± 3.45	8.33 ± 3.59	45.43 ± 16.25
	F	1.51	1.21	0.45	3.35*	1.48

3.2.4. 初中生特质共情、领悟社会支持和网络利他行为相关分析

将所有研究变量进行相关分析，结果见表 4：

Table 4. Correlations among variables
表 4. 各变量相关分析

	1	2	3	4	5	6	7	8
				协变量				
1) 性别								
2) 年龄	0.03							
3) 年级	0.09*	0.80**						
4) 户口所在地	−0.08*	0.02	−0.01					
5) 独生子女	0.05	0.00	−0.02	0.15**				
				核心变量				
6) 特质共情	0.18**	0.10*	0.13**	0.08	0.07			
7) 领悟社会支持	−0.15**	−0.10*	−0.12**	0.02	−0.06	0.15**		
8) 网络利他行为	−0.04	0.02	−0.04	0.07	−0.05	0.27**	0.20**	
M	1.47	13.52	1.85	1.36	1.66	48.6	57.92	47
SD	0.50	0.95	0.84	0.48	0.47	12.35	14.67	15.47

结果表明，特质共情与网络利他行为呈显著正相关($r = 0.27, p < 0.01$)，领悟社会支持亦与其正向关联($r = 0.20, p < 0.01$)。而户口所在地与是否为独生子女与特质共情、领悟社会支持和网络利他行为的相关均不显著。性别与特质共情呈显著正相关，与领悟社会支持呈显著负相关。年龄与特质共情呈显著正相关，和领悟社会支持呈负相关。年级与特质共情呈正相关，与领悟社会支持呈负相关($r = -0.12, p < 0.01$)，提示初中高年级学生感知支持水平略低。

3.3. 中介效应检验

中介效应检验参考温忠麟等人(2004)在综合比较多种检验方法的基础上提出的中介效应逐步检验的程序。采用 PROCESS 的 Model 4，在控制性别、年龄、年级的情况下，检验领悟社会支持在特质共情与网络利他行为之间的中介效应，数据结果见表 5、表 6：

Table 5. Results of mediation analysis
表 5. 中介作用分析结果

结果变量	预测变量	R	R^2	F	β	T
网络利他行为	特质共情	0.30	0.09	13.75	0.29	7.01***
领悟社会支持	特质共情	0.27	0.07	10.88	0.20	4.81***
网络利他行为	特质共情	0.33	0.11	13.60	0.26	6.25***
	领悟社会支持				0.14	3.45***

Table 6. Effect size of the mediation effect
表 6. 中介作用效应量结果

	效应值	Boot标准误	95%置信区间	效应占比
总效应	0.36	0.05	[0.26, 0.46]	
直接效应	0.32	0.05	[0.22, 0.02]	89%
间接效应	0.04	0.02	[0.01, 0.07]	11%

结果表明，在控制人口学变量后，特质共情对网络利他行为的总效应显著($\beta = 0.36, p < 0.001$)；进一步检验中介效应发现特质共情显著正向预测领悟社会支持的效应显著($a = 0.24, p < 0.001$)，以及领悟社会支持显著正向预测网络利他行为($b = 0.15, p < 0.001$)；偏差校正 Bootstrap 检验表明，各路径的 95%置信区间均不包含 0，间接效应值为 0.04，95%置信区间为[0.01, 0.07]，区间不包含 0，中介效应显著；控制中介变量领悟社会支持后，特质共情对网络利他行为的直接效应显著($c' = 0.32, p < 0.001$)。由于间接效应显著且直接效应显著，说明领悟社会支持在特质共情和网络利他行为之间起部分中介作用，中介效应占总效应的 11%。中介模型图见图 1：

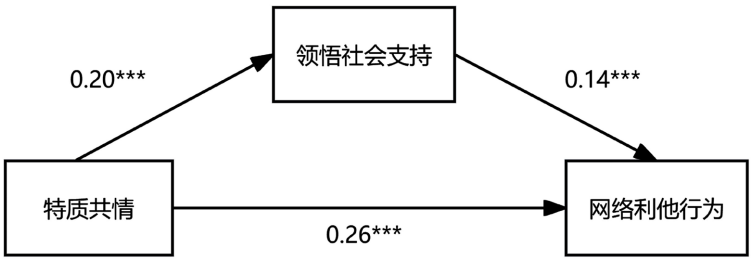


Figure 1. Mediation model of perceived social support between trait empathy and online altruistic behavior
图 1. 领悟社会支持对特质共情与网络利他行为的中介模型图

4. 讨论

4.1. 初中生特质共情与领悟社会支持的人口学特点

研究发现，初中生特质共情存在显著的性别差异，女生共情总分显著高于男生，尤其在个人忧伤和想象维度上表现突出。青春期女生更倾向于情感表达、具有更高的人际敏感性，同时社会文化对女性“温

柔、善解人意”的期待也促进了共情能力的发展。此外，特质共情在年级上也呈现显著差异，九年级学生得分最高，说明随着年级升高和成长经历的丰富，学生的共情能力在实践中获得自然发展。

初中生领悟社会支持在性别和年级上均存在显著差异。男生在领悟社会支持总分及家人支持、朋友支持等各维度上均显著高于女生。从发展心理学的视角分析，青春期女生较早进入“心理断乳期”，开始挑战权威、寻求独立，这一过程中可能暂时降低了对他人支持的感知。在年级方面，领悟社会支持水平呈现“七年级最高、八年级最低、九年级回升”的趋势。七年级学生正值小升初适应期，新旧支持网络叠加使其感知到更多社会支持；八年级学生自我意识高涨、同伴竞争加剧，对支持的主观感受力下降；九年级学生面临中考，来自家庭、学校和朋友的各类支持变得更为具体和明确，促使其重新清晰地领悟身边的社会支持。

4.2. 网络利他行为的人口学特点及中介机制

初中生网络利他行为在性别、年级、户口所在地及是否为独生子女等人口学变量上均无显著差异。这可能是因为随着互联网的普及，网络利他行为成为青少年较为普遍化的日常行为，传统人口学变量的区分效应在减弱。此外，初中生在校集体生活时间较长，家庭中独生与非独生的身份差异被弱化。

通过中介效应分析发现，初中生领悟社会支持在特质共情与网络利他行为之间起部分中介作用，即初中生特质共情既可以直接影响网络利他行为，也可以通过领悟社会支持间接产生影响。共情–利他主义假说为直接路径提供了理论解释：当个体对他人困境产生共情关注时，会被激发出以增进他人福祉为目标的利他动机，直接驱动利他行为的产生。间接路径则可通过社会交换理论的互惠原则和自我决定理论加以解释，即当个体感受到来自他人的支持时会产生回报动机，且归属感等基本心理需求的满足会促使个体将心理能量转向关怀他人。这一结果揭示出共情影响网络利他行为的两种不同心理机制：一是共情能力强的个体更容易直接感受到求助者的情感需要，从而直接产生网络利他动机；二是共情能力强的人更善于捕捉和理解来自他人的支持，并且这种主观上“被支持”的感知会进一步转化为网络利他行为。

4.3. 研究局限与未来展望

本研究在研究设计与方法层面仍存在一些局限，且有待未来研究进一步改进。首先，在样本与设计方面，本研究仅以江苏省某初中的 573 名学生为被试，单一的地域来源限制了结论的外部效度，且横断面设计无法严格确立变量间的因果方向，“特质共情 → 领悟社会支持 → 网络利他行为”的路径可能存在反向或双向因果。未来研究应采用跨区域抽样策略，覆盖不同省份及城乡学校，并借助纵向追踪设计，在多个时间点测量关键变量，以更严谨地检验因果链条。其次，在测量与偏差控制方面，本研究完全采用自我报告问卷，难以避免社会赞许效应、回忆偏差及共同方法偏差的干扰。未来研究可引入多来源数据(如同伴提名、教师评定或真实的网络助人行为记录)，并结合内隐联想测验(IAT)等实验范式，从内隐与外显双重视角综合测量网络利他行为。最后，在变量与机制深化方面，本研究仅聚焦于特质共情，尚未涉及状态共情这一情境诱发的即时反应。未来研究可采用实验法，通过视频或文本诱发状态共情，比较两类共情对网络利他行为的差异化作用路径；同时，也可将道德认同、网络社会支持、自我控制等潜在中介或调节变量纳入模型，从而构建更为完整的网络利他行为发生机制。

5. 教育建议

基于本研究的发现，特质共情既可以直接影响初中生网络利他行为，也可以通过提升领悟社会支持水平间接促进网络利他行为的产生。由此，可以从学校和家庭两个层面分别提出教育建议。

(一) 学校：授之以渔——通过系统训练提升共情之“能”

学校是初中生网络道德教育的主阵地，可以充分利用课堂教学、主题活动和校园文化建设等形式，系统培养学生的网络利他行为。

1) 开展系统的共情训练。研究表明特质共情可以正向预测初中生网络利他行为，因此学校可以将共情训练纳入常规心理健康课程或班会课。具体可设计以下教学活动：从故事和情境出发训练“观点采择”能力(如“假如我是他……”的角色扮演)，借助情绪卡片、表情图片等工具提升准确识别他人情绪的能力，引导学生在讨论中恰当表达自身情绪并倾听他人感受。

2) 构建班级支持网络。研究发现领悟社会支持在共情与利他行为之间起着重要的中介作用，即当学生感受到更多来自重要他人的支持时，他们更愿意将这种支持转化为利他动机。学校可以有意识地营造互帮互助的班级氛围，让支持感成为班级文化的一部分；教师在与学生的日常互动中应主动倾听、表达支持，成为学生社会支持系统中不可或缺的一环。

3) 搭建网络利他实践平台。学校可以利用微信公众号、班级群、校园论坛等平台，鼓励学生在线上分享知识、解答同伴疑问、提供情感支持，使网络利他行为成为校园生活的常态。还可以组织学生参与“反诈宣传”等网络志愿服务活动，让真实的网络互助经历成为学生利他行为的“练兵场”。

(二) 家庭：赋之以爱——通过情感支持激发利他之“愿”

家庭在初中生社会化中起到重要作用，家长对孩子的情感支持以及网络使用的示范作用，对学生共情能力的发展和网络利他行为的养成都有着重要影响。

1) 做网络利他的示范者。家长在日常网络使用中应有意识地展现利他行为，无论是帮助他人、分享有用信息还是理性发声，这些看似微小的举动都会成为孩子模仿的对象。

2) 做共情能力的“陪练员”。在日常交流中，家长可以有意识地引导孩子关注他人的情绪状态，如“你觉得他为什么会难过？”，或站在他人的角度思考问题，如“如果换作是你，你会怎么想？”，在与孩子的对话中慢慢培养其观点采择的能力。

3) 做孩子身后的“安全网”。营造温暖、安全的家庭氛围，主动表达对孩子的关心与支持。研究中八年级学生在领悟社会支持上的“低谷”提示我们，这一阶段的孩子特别需要来自家庭的稳定支撑。当孩子在家中能够感受到充分的支持和认可时，他们更有可能将这份积极感受转化为利他行为。

4) 与孩子共同制定网络使用规则。家长可以在日常网络使用中展现利他行为，通过言传身教，鼓励学生在网络中帮助他人。在管理孩子使用网络的时间和内容时，家长不宜采取简单的“禁止”或“说教”，而应与孩子共同探讨并制定规则。这种方式不仅能增强亲子间的信任感，也能引导孩子形成自主、负责任的网络使用习惯。

参考文献

王艺璇, 李惠萍, 丁晓彤, 肖婷, 江笑笑(2018). 合肥市某高校本科护生品格优势、领悟社会支持与共情的关系研究. *现代预防医学, 45(12),* 2187-2190.

温忠麟, 张雷, 侯杰泰, 刘红云(2004). 中介效应检验程序及其应用. *心理学报, (5),* 614-620.

谢园梅(2015). *网络利他行为与青少年道德品质关系的质性研究.* 硕士学位论文, 赣州: 赣南师范学院.

严标宾, 郑雪(2006). 大学生社会支持、自尊和主观幸福感的关系研究. *心理发展与教育, 22(3),* 60-64.

张凤凤, 董毅, 汪凯, 詹志禹, 谢伦芳(2010). 中文版人际反应指针量表(IRI-C)的信度及效度研究. *中国临床心理学杂志, 18(2),* 155-157.

张晓兰, 张珊珊(2025). 中职生共情与网络利他行为的关系: 领悟社会支持的中介作用. *校园心理, 23(6),* 526-530.

郑显亮(2010). *大学生网络利他行为: 量表编制与多层线性分析.* 博士学位论文, 上海: 上海师范大学.

郑显亮, 顾海根(2012). 国内外网络利他行为研究述评. *外国中小学教育, (4),* 19-23.

郑显亮, 赵薇(2015). 共情、自我效能感与网络利他行为的关系. *中国临床心理学杂志, 23(2),* 358-361.

中国互联网络信息中心(2023). *第52次《中国互联网络发展状况统计报告》*. https://www.cnnic.net.cn/n4/2023/0828/c88-10829.html

朱丹丹(2021). *高中生共情与网络利他行为的关系: 人际信任的中介作用*. 硕士学位论文, 南京: 南京师范大学.

朱芬, 梁钧华, 麻彦坤(2022). 现实利他行为与网络利他行为对大学生主观幸福感的影响: 多重中介模型. *心理科学, 45(3),* 628-634.

Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis. *Psychological Bulletin, 98,* 310-357. https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310

Cropanzano, R., & Mitchell, M. S. (2005). Social Exchange Theory: An Interdisciplinary Review. *Journal of Management, 31,* 874-900. https://doi.org/10.1177/0149206305279602

Fu, W., Wang, C., Chai, H., & Xue, R. (2022). Examining the Relationship of Empathy, Social Support, and Prosocial Behavior of Adolescents in China: A Structural Equation Modeling Approach. *Humanities and Social Sciences Communications, 9,* 1-8. https://doi.org/10.1057/s41599-022-01296-0

Steffgen, G., König, A., Pfetsch, J., & Melzer, A. (2011). Are Cyberbullies Less Empathic? Adolescents' Cyberbullying Behavior and Empathic Responsiveness. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 14,* 643-648. https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0445