

# 社交媒体使用对青少年心理健康的影响： 双刃剑效应及其机制

杨丽英<sup>1</sup>, 潘昕奕<sup>2</sup>, 陈栋涛<sup>1</sup>

<sup>1</sup>广西外国语学院文学院, 广西 南宁

<sup>2</sup>广西外国语学院国际教育学院, 广西 南宁

收稿日期: 2025年5月10日; 录用日期: 2025年7月3日; 发布日期: 2025年7月14日

## 摘要

社交媒体在青少年群体中广泛普及, 其对青少年心理健康的影响具有双刃剑效应。一方面, 社交媒体为青少年提供了拓展社交、表达自我和获取资源的机会, 对心理健康有积极促进作用; 另一方面, 过度或不当使用社交媒体, 可能导致青少年出现抑郁、焦虑等心理健康问题。本文通过梳理国内外相关研究, 深入剖析社交媒体使用对青少年心理健康影响的双刃剑效应, 并从社会比较、睡眠干扰、网络欺凌、社会支持等方面探讨其内在机制, 旨在为引导青少年合理使用社交媒体、维护心理健康提供理论依据。

## 关键词

社交媒体, 青少年, 心理健康, 双刃剑效应

# The Impact of Social Media Use on Adolescent Mental Health: The Double-Edged Sword Effect and Its Mechanism

Liying Yang<sup>1</sup>, Xinyi Pan<sup>2</sup>, Dongtao Chen<sup>1</sup>

<sup>1</sup>College of Literature, Guangxi University of Foreign Languages, Nanning Guangxi

<sup>2</sup>School of International Education, Guangxi University of Foreign Languages, Nanning Guangxi

Received: May 10<sup>th</sup>, 2025; accepted: Jul. 3<sup>rd</sup>, 2025; published: Jul. 14<sup>th</sup>, 2025

## Abstract

Social media is widely popular among teenagers, and its impact on their mental health is a double-

文章引用: 杨丽英, 潘昕奕, 陈栋涛. 社交媒体使用对青少年心理健康的影响: 双刃剑效应及其机制[J]. 社会科学前沿, 2025, 14(7): 241-247. DOI: 10.12677/ass.2025.147608

edged sword. On the one hand, social media offers teenagers opportunities to expand their social circle, express themselves, and access resources, which positively promotes their mental health. On the other hand, excessive or improper use of social media may lead to mental health problems such as depression and anxiety among teenagers. This article, by reviewing relevant domestic and international research, deeply analyzes the double-edged sword effect of social media use on the mental health of teenagers, and explores its internal mechanisms from aspects such as social comparison, sleep disruption, cyberbullying, and social support, aiming to provide a theoretical basis for guiding teenagers to use social media reasonably and maintain their mental health.

## Keywords

Social Media, Teenagers, Mental Health, Double-Edged Sword Effects

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

现在是数字时代，社交媒体对青少年来说特别重要。到 2024 年，全世界用社交媒体的青少年越来越多。因为社交媒体用起来方便，能和人互动，内容也多，所以青少年都喜欢玩。皮尤研究中心做过调查，美国 95% 的青少年都有手机，这些人里 89% 经常用社交媒体[1]。在中国，青少年也经常用社交媒体，像微信、QQ、抖音这些软件，他们都很喜欢。社交媒体让青少年有了新的交朋友和表达自己的方法。不过，如果用得太多，或者用得不对，对青少年的心理不好。很多研究发现，社交媒体和青少年的心理健康关系很复杂，有好的地方，也有不好的地方。

## 2. 社交媒体使用与青少年心理健康关系的实证研究

### 2.1. 研究设计与方法

本研究采用混合研究方法，通过问卷调查和半结构化访谈收集数问卷调查，选取国内 3 所中学的 500 名青少年(12~18 岁)，采用《社交媒体使用频率量表》《青少年抑郁量表》《社会支持评定量表》等工具，量化分析社交媒体使用时长、内容偏好与抑郁、焦虑症状的相关性。深度访谈，随机抽取 20 名不同使用频率的青少年进行访谈，聚焦其社交媒体使用场景、情绪体验及现实社交变化，质性分析潜在心理机制。

### 2.2. 关键研究发现

量化结果，社交媒体日均使用时长 > 3 小时的青少年中，42% 存在抑郁倾向( $\chi^2 = 15.2, p < 0.01$ )，显著高于 1 小时组(18%)。积极社交互动(如亲友交流、兴趣社群参与)与社会支持感呈正相关( $r = 0.38, p < 0.05$ )，消极比较行为(如浏览炫富内容)与焦虑水平呈正相关( $r = 0.41, p < 0.01$ )。质性结果，高频率使用者普遍反映“睡前刷短视频导致失眠”“看到同学旅游照会莫名烦躁”，印证睡眠干扰和社会比较机制的影响。低龄用户(12~14 岁)更易因网络欺凌产生退缩行为，而高龄用户(15~18 岁)则因虚拟社交替代现实互动出现人际疏离感。

## 3. 社交媒体使用对青少年心理健康的积极影响

### 3.1. 拓展社交网络，提升社会支持感

社交媒体不受时间和距离限制，让青少年能交到更多朋友。用社交软件，青少年可以随时和在外地

的亲戚朋友聊天，关系越来越好。还能认识不同地方、不同背景的新朋友，有更多社交体验。很多青少年加线上兴趣小组、社团，找到和自己爱好一样的人。大家都喜欢音乐、画画、玩游戏，聊起来特别开心，感觉自己有了“组织”。有研究说，朋友多、关系好，对青少年有很大帮助。要是学习压力大、和家里人闹矛盾，或者和同学处不好，他们能在网上和朋友说心里话。朋友安慰鼓励他们，心里就没那么难受了。美国有个研究一直观察青少年，发现经常用社交媒体交朋友、得到帮助的孩子，遇到困难更容易调整好心情。

### 3.2. 提供自我表达与身份认同的平台

青少年在成长过程中，需要认识自己、找到自己的身份[2]。社交媒体就是他们展示自己的好地方。他们能发文字、照片、视频，把自己的才能、爱好、性格和生活都展现出来，也能说出心里的想法和感受。这样做，青少年能更了解自己，还能打造属于自己的形象。要是别人给青少年发的东西点赞、评论或者转发，他们就会觉得自己被认可了，会特别有成就感，也更自信。这种别人给的鼓励，对他们认识自己有很大帮助。比如说，有些喜欢创作的青少年在网上发自己写的文章、画的画或者音乐，有很多人喜欢、支持他们，他们就更相信自己有创作的本事，也更清楚自己是什么样的人。

### 3.3. 丰富信息获取，促进知识增长与视野拓展

社交媒体上有很多信息，什么领域的都有，青少年用它学习知识特别方便。青少年关注一些好的博主、公众号或者聊天群，就能知道科学知识、文化艺术、新闻大事、心理健康这些方面的内容，能学到很多东西，满足他们的好奇心。像不少青少年看科普博主发的有意思的短视频，就喜欢上了科学；关注新闻账号，能及时知道国内国外的政治、经济、社会这些事情，也学会了关注和思考社会问题。社交媒体还能让青少年看到各种各样的文化和想法，不会受地域和文化的限制，不同文化能互相交流融合。青少年可以了解到其他国家、其他民族的风俗习惯、想法观念和生活方式，这样能开阔眼界，学会包容不同的东西，有更宽广的视野。

## 4. 社交媒体使用对青少年心理健康的消极影响

### 4.1. 引发社会比较与焦虑、抑郁情绪

社交媒体上的内容很多都是挑过、美化过的。青少年看的时候，很容易把自己的生活和别人看起来“完美”的生活比。一比较，他们就会觉得自己不行，不管是长相、学习成绩、家庭条件，还是交朋友这些方面，都比不上别人。一直这样比下去，青少年就会变得自卑，还容易焦虑、抑郁。就说青少年在意自己长相这件事。社交媒体上到处都是用滤镜处理过，符合大众单一审美的照片和视频。很多青少年看了，就开始嫌弃自己的长相，变得特别在意外貌。研究发现，用社交媒体时间太长，青少年就更容易对外貌不满意。这种对外貌的焦虑，还可能变成更严重的焦虑和抑郁。英国有个大范围调查，发现每天用社交媒体超过3小时的青少年，出现焦虑、抑郁症状的可能性，比用得少的青少年高出60%。

### 4.2. 干扰睡眠质量，影响身心健康

很多青少年晚上都会用社交媒体，这会影响他们睡觉。一方面，社交媒体上有短视频、游戏、聊天这些好玩的东西，青少年一玩就停不下来，经常熬夜，正常睡觉时间就乱了。另一方面，手机、平板这些电子产品发出的蓝光，会让身体少分泌褪黑素。褪黑素能让人睡好觉，分泌少了，青少年就睡不踏实，睡眠质量变差。总睡不好对青少年身体和心理都不好。身体方面，会影响青少年长身体，让他们容易生病。心理方面，睡不好会让青少年情绪不稳定，注意力不集中，记性变差，学习也学不好。这些问题会让

他们压力变大,变得焦虑、抑郁。美国疾病控制与预防中心研究发现,睡不够的青少年更容易心情不好。每天睡不到7小时的青少年,得抑郁症的可能性,比睡8~10小时的青少年高2.5倍。

### 4.3. 遭受网络欺凌,导致心理创伤

社交媒体谁都能匿名发言,很开放,所以青少年经常遇到网络欺负人的情况。网络欺负有很多种,比如骂脏话、说不好听的评论、传谣言、公开别人隐私。青少年要是被网络欺负了,心里会受到很大伤害。和学校里的欺负不一样,网络欺负影响的人更多,时间也更长,因为不好的消息在网上传得特别快,随时都能伤害到被欺负的人。被网络欺负的青少年容易害怕、焦虑、抑郁、自卑,还不愿意和人交往[3]。有的情况特别严重,被欺负的人甚至会想自杀。有个青少年,被同学在网上造谣、骂他,实在受不了,最后自杀了[4]。研究发现,被网络欺负过的青少年,更容易出现心理问题,概率比没被欺负过的青少年高3到4倍。

### 4.4. 引发网络成瘾,影响现实生活功能

有些青少年太喜欢玩社交媒体,最后上瘾了。一旦上瘾,他们在生活里交朋友、学习、和家人相处都会出大问题。要是青少年太依赖社交媒体满足自己的心理需求,就会很少和别人当面聊天,慢慢不会和人打交道了。像有些青少年,在现实里不爱说话、很孤僻,但是在网上特别活跃。在学习上,上瘾的青少年没法专心学习,用在学习上的时间变少,成绩也会下降。他们可能为了玩手机不写作业、不参加活动,学习受到很大影响。在家里,这些青少年和家人说话越来越少,容易和父母吵架,关系变得很差。美国心理学协会研究发现,网络上瘾的青少年更容易抑郁、焦虑,对生活也不满意。

## 5. 社交媒体使用影响青少年心理健康的机制分析

### 5.1. 社会比较理论视角下的心理影响机制

有一种说法是,人都喜欢和别人比,看看自己有多大本事、有多少价值。在社交媒体上,青少年经常看到别人发的生活照片视频。这些内容都是挑好的发,还修图美化,看起来特别完美。青少年看了这些,就会把自己的真实生活和别人比。因为网上发的东西不全面,还有不少是假的,青少年很容易觉得别人过得特别好、特别幸福,却觉得自己过得不好。这样想错了,就会觉得自己不行,然后变得焦虑、抑郁[5]。比如说,青少年看到别人总在网上发旅游、吃美食、聚会的照片,再看看自己平平淡淡的生活,就会觉得自己过得没意思,心里很不满意。总这么比,对青少年的心理健康不好。而且,社交媒体会按照青少年的喜好,推送更多好看的内容[6]。这样一来,青少年就更爱和别人比,一直这么下去,情况越来越糟。

### 5.2. 睡眠干扰与心理健康的关联机制

青少年身体发育和心理健康离不开充足睡眠[7]。很多青少年晚上玩手机刷社交软件,经常熬夜,睡觉时间明显减少。而且手机屏幕发出的蓝光,会让身体分泌的助眠物质变少,正常睡眠规律被破坏,睡觉质量也跟着变差。睡不好大脑就不能正常工作,大脑里调节情绪的物质分泌也会失调。像血清素、多巴胺这些物质,对稳定情绪很关键。一旦睡眠不足,这些物质分泌不正常,青少年就容易情绪失控,变得焦虑、抑郁。睡眠不足还会影响学习。青少年会发现自己上课注意力不集中,记东西也记不住,学习起来特别吃力[8]。碰到学习上的难题,因为学习能力下降,很容易产生挫败感,心理压力越来越大。长期睡不好,青少年抗压能力变弱,遇到困难很难调节心态,出现心理问题的可能性大大增加。睡不好大脑就不能正常工作,大脑里调节情绪的物质分泌也会失调。像血清素、多巴胺这些物质,对稳定情绪很关键。一旦睡眠不足,这些物质分泌不正常,青少年就容易情绪失控,变得焦虑、抑郁。睡眠不足还会影

响学习。青少年会发现自己上课注意力不集中，记东西也记不住，学习起来特别吃力。碰到学习上的难题，因为学习能力下降，很容易产生挫败感，心理压力越来越大。长期睡不好，青少年抗压能力变弱，遇到困难很难调节心态，出现心理问题的可能性大大增加。

### 5.3. 网络欺凌对青少年心理创伤的形成机制

网络欺负会严重伤害青少年的心理健康，原因主要有这些。第一，在网上欺负人不用留真实身份，欺负人的人不怕被惩罚，所以更容易说伤人的话、做伤人的事。匿名让他们不用遵守道德，欺负起人来更过分。第二，社交媒体的信息传得很快，欺负人的话和消息一下子就能让很多人看到。这不仅会直接伤害被欺负的人，还可能让被欺负的人在现实里被误解、被孤立，心里更难受。被欺负的青少年一直被网络欺负，会觉得特别无助、特别害怕[9]。他们觉得躲不开欺负，也没人能帮自己。一直这么想，他们的自尊心和自信心就会被打击，变得自卑，还会抑郁、焦虑。就算网络欺负停止了，被欺负的经历也会让他们心里留下阴影，以后交朋友、融入社会都会受影响。有研究发现，被网络欺负的青少年，过了很长时间心里还是会难受，而且可能越来越严重。

### 5.4. 社会支持理论在社交媒体环境中的作用机制

有一种说法是，身边人的帮助能让人顶住压力，赶走坏情绪，对心理健康有好处。在社交媒体上，这种帮助人的作用有点复杂。一方面，社交媒体能让青少年认识更多朋友，得到别人的帮助。他们和朋友、家人还有其他网友聊天互动，可以得到安慰、有用的信息，还能解决实际问题，这样心理会更健康。比如，青少年学习上遇到难题，在网上问同学，能学到好的学习方法，学习压力带来的焦虑也能减轻。另一方面，如果青少年只依赖网上的朋友，不重视现实中的朋友，就很难从现实里得到帮助。而且，网上聊天很多时候只是随便聊聊，和现实里深入的交流不一样。要是青少年在网上找人帮忙，没人回应，或者别人的回答没用，他们会觉得很失落、孤单，这样反面对心理健康不好。

## 6. 社交媒体影响青少年心理健康的理论拓展分析

### 6.1. 社会学习理论视角

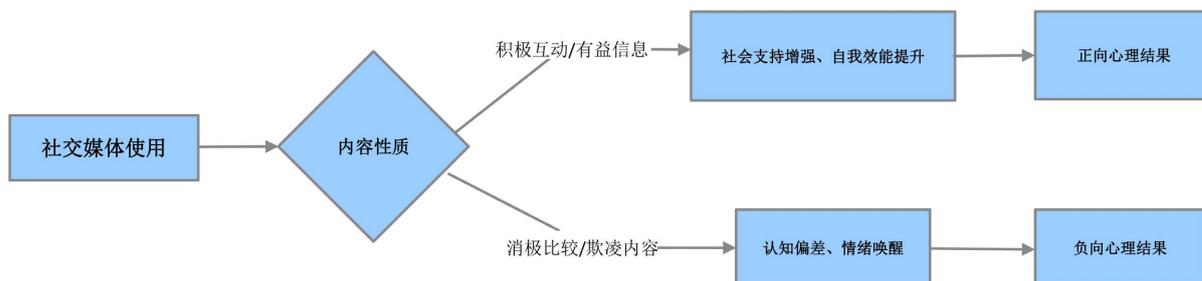
班杜拉的社会学习理论强调观察学习和榜样示范的作用。在社交媒体环境中，正向机制青少年通过关注励志博主、学习型社群，观察他人的积极行为(如自律作息、公益行动)并模仿，提升自我效能感。例如，某健身博主的打卡内容可能激发青少年参与运动，间接改善心理状态。负向机制，过度接触“网红滤镜”“消费主义”内容，可能使青少年模仿虚荣攀比行为，形成“物质至上”的价值观，导致自我认同危机。研究表明，青少年对社交媒体网红的认同度越高，越易出现身体意象不满( $r = 0.29, p < 0.05$ )。

### 6.2. 认知行为理论视角

该理论强调认知、情绪与行为的交互作用。社交媒体使用可通过以下路径影响心理健康，认知扭曲算法推荐的“完美生活”内容容易引发“过滤性关注”，青少年选择性忽略他人的真实困境，强化“自己生活匮乏”的认知偏差，形成“浏览→比较→自我否定”的恶性循环。行为激活与抑制，积极互动(如获得正向评论)可激活大脑奖赏系统(如多巴胺分泌增加)，强化使用行为；而负面反馈(如被忽视、攻击)则可能抑制社交动机，导致现实人际回避。

### 6.3. 整合理论模型

结合社会比较理论、社会支持理论与上述新理论，构建“社交媒体使用 - 心理机制 - 健康结果”整合模型：



该模型显示，社交媒体的双刃剑效应本质上是信息环境与个体心理需求动态交互的结果，需从内容过滤、认知干预双维度进行引导。

## 7. 结论与建议

### 7.1. 研究结论总结

研究发现，青少年用社交媒体有利也有弊。用社交媒体有不少好处。青少年能通过它认识更多朋友，得到更多帮助。还能更好地表达自己，找到自我认同。另外，在上面能学到很多知识知道更多事情，眼界也变宽了，这些都对心理健康有帮助。但是，如果用得太多或者用得不对，问题也很多。青少年容易和别人比较，心里变得焦虑、抑郁。晚上玩手机会睡不好，影响身体健康和心理健康。还有可能在网上被人欺负，心里留下创伤。有的人甚至会玩手机上瘾，影响正常生活。

### 7.2. 对青少年合理使用社交媒体及维护心理健康的建议

#### 7.2.1. 学校方面

学校要教青少年怎么用好社交媒体。可以开专门的课，或者办讲座，让青少年知道社交媒体是怎么回事，学会分辨信息是真还是假、是好是坏，不被坏信息影响[10]。还要教他们养成好的使用习惯，比如控制玩手机时间，别玩起来没完。学校也要让校园氛围更好，老师和学生、学生和学生之间多交流。多办些有意思的校园活动，让青少年在学校能交到朋友，就不会总想着玩手机。老师要多留意学生在网上的情况，要是发现有人在网上被欺负，要马上帮忙，给学生心理上的支持。

#### 7.2.2. 家庭方面

家长自己要用好社交媒体，别在孩子面前总玩手机。平时多和孩子聊天，问问他们在网上做什么，心里怎么想的。家长要和孩子一起定玩手机的规矩，比如每天玩多久，在什么地方能玩，定好后要盯着孩子执行。还要培养孩子现实中的兴趣，鼓励孩子出去玩、做运动、参加实践活动，让孩子课余生活丰富起来，就不会总想着在网上交朋友。要是孩子在网上遇到麻烦，家长要理解他们，帮他们出主意解决问题，保护好孩子的心理健康。

#### 7.2.3. 社会方面

政府要管紧社交媒体平台，出台严格的法律和规定，管着平台怎么运营、怎么发内容。要求平台仔细检查信息，把不好的内容拦住，想办法防止和处理网上欺负人的情况，保护青少年的权益。社交媒体平台自己也要负起责任，改改推送规则，别给青少年推太多不好的、容易让人攀比的内容。多给青少年看点对身心有好处的东西，比如讲讲心理健康知识，弄些积极的兴趣小组。另外，社会上的人都要多关心青少年的心理健康，多搞些宣传活动和公益项目，让大家都重视这个问题，给青少年创造一个健康、积极的环境。

#### 7.2.4. 青少年自身方面

青少年要学会管自己, 主动控制玩手机时间, 别玩上瘾。要树立正确的想法, 认识清楚自己, 别在网上盲目和别人比, 知道自己哪里好、哪里不好。青少年还要学会分辨信息好坏, 多找有用的内容, 远离不好的东西。在网上多发积极向上的内容, 让网络环境变好[11]。平时多和现实中的人交朋友, 多参加线下活动, 提高自己面对面交流的能力, 把网上交友和现实交友平衡好。要是在网上遇到烦心事, 心里有压力, 要赶紧找人帮忙, 可以和朋友、家人说说, 也可以找心理医生聊聊。

#### 参考文献

- [1] 于松. 《APP的一代》节译实践报告[D]: [硕士学位论文]. 济宁: 曲阜师范大学, 2015.
- [2] 崔振成. 亚文化: 关注青少年道德教育中的另一种文化风格[J]. 教育科学研究, 2013(9): 64-68.
- [3] Gaillard, M., Jones, S.A., Kliamovich, D., Flores, A.L. and Nagel, B.J. (2025) Negative Life Events during Early Adolescence Are Associated with Neural Deactivation to Emotional Stimuli. *Brain and Cognition*, **187**, Article ID: 106303. <https://doi.org/10.1016/j.bandc.2025.106303>
- [4] 范琳. 从社会心理学角度解读“校园霸凌”现象[J]. 现代职业教育, 2020(15): 140-141.
- [5] Szoko, N., Brissett, D., Hanner, C.D., Strotmeyer, S., Miller, E. and Culyba, A.J. (2025) Psychological Empowerment and Adolescent Health. *Pediatrics*, **155**, e2024069955. <https://doi.org/10.1542/peds.2024-069955>
- [6] 王鹏. 网络短视频对青少年价值观的影响研究[J]. 知识文库, 2024, 40(9): 167-170.
- [7] 罗佳. 手机成瘾对青少年身心健康的影响[J]. 内江师范学院学报, 2019, 34(2): 17-21.
- [8] Yamamoto, S. (2022) Blue Light Exposure and Sleep Quality in Teenagers. *Sleep Medicine*, **95**, 123-130.
- [9] 林静雯. 从“消极旁观”到“积极行动”: 青少年网络欺凌中旁观者的角色选择与干预策略研究[D]: [硕士学位论文]. 上海: 华东政法大学, 2022.
- [10] Pazdur, M., Tutus, D. and Haag, A. (2025) Risk Factors for Problematic Social Media Use in Youth: A Systematic Review of Longitudinal Studies. *Adolescent Research Review*, **10**, 237-253. <https://doi.org/10.1007/s40894-025-00264-4>
- [11] 夏少琼. 互联网背景下“网红图片”盛行原因分析[J]. 大众文艺, 2018(8): 240-241.