

# 大学生消极完美主义对社交网络自我呈现的影响：自尊的中介作用

邓 艳<sup>1</sup>, 王晓鸿<sup>2</sup>, 张业亨<sup>1</sup>, 王雅萱<sup>1</sup>, 杨 艳<sup>1</sup>, 郑金焰<sup>1</sup>

<sup>1</sup>西南交通大学希望学院基础部, 四川 成都

<sup>2</sup>巴中市第二中学德育处, 四川 巴中

收稿日期: 2025年12月15日; 录用日期: 2026年1月22日; 发布日期: 2026年2月2日

## 摘要

社交网络自我呈现是大学生在虚拟空间中塑造自我形象的重要方式。本研究旨在探讨大学生消极完美主义对其社交网络自我呈现的影响及其影响路径。研究发现, 大学生具有明显的消极完美主义倾向, 自尊处于中等偏上水平, 社交网络自我呈现普遍存在且以积极策略为主。大学生消极完美主义与自尊呈显著负相关, 与社交网络真实自我呈现负相关, 与社交网络积极自我呈现正相关; 自尊与社交网络真实自我呈现显著正相关, 与社交网络积极自我呈现相关不显著。中介效应检验显示, 自尊在消极完美主义与社交网络真实自我呈现间起部分中介作用。

## 关键词

消极完美主义, 自尊, 社交网络自我呈现, 大学生

# The Influence of Negative Perfectionism on Social Network Self-Presentation among College Students: The Mediating Role of Self-Esteem

Yan Deng<sup>1</sup>, Xiaohong Wang<sup>2</sup>, Yeheng Zhang<sup>1</sup>, Yaxuan Wang<sup>1</sup>, Yan Yang<sup>1</sup>, Jinyan Zheng<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Foundation Department, Southwest Jiaotong University Hope College, Chengdu Sichuan

<sup>2</sup>Office of Moral Education, The Second Middle School of Bazhong City, Bazhong Sichuan

Received: December 15, 2025; accepted: January 22, 2026; published: February 2, 2026

## Abstract

Social network self-presentation is an important way for college students to shape their self-image in virtual spaces. This study aimed to explore the influence of negative perfectionism on college students' social network self-presentation and the pathways underlying this relationship. The results showed that college students exhibited a significant tendency toward negative perfectionism, a moderately high level of self-esteem, and a prevalent engagement in social network self-presentation characterized by the predominant use of positive strategies. Negative perfectionism was significantly negatively correlated with self-esteem and authentic self-presentation, but positively correlated with positive self-presentation. Self-esteem showed a significant positive correlation with authentic self-presentation, but no significant correlation with positive self-presentation. Mediation analysis indicated that self-esteem played a partial mediating role between negative perfectionism and authentic social network self-presentation.

## Keywords

**Negative Perfectionism, Self-Esteem, Social Network Self-Presentation, College Students**

---

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

在当今信息高度发达的时代，社交网络已全面渗透到大学生的日常生活中。大学生们越来越频繁地使用社交网络平台来展示自己、与他人互动交流以及获取信息。社交网络自我呈现通常包括积极自我呈现和真实自我呈现两种策略。积极自我呈现策略的个体会选择性呈现对自己有利的信息，突出自身的优勢；而真实自我呈现的个体则会客观和全面地呈现自己，包括消极的方面[1]。已有研究表明大学生对社交网站上的自我呈现态度积极，其在社交网站中的积极和真实自我呈现水平均处于中等或较高水平[2]。两者均对个体产生积极影响[3]。个体选择性呈现积极信息，可以增强与他人的社会连接，提高自身幸福感和自尊水平；而真实呈现则可以加强互动双方彼此间的了解，提高人际信任与亲密度，降低孤独感，提升个体的幸福感。研究还发现真实自我呈现与个体自尊、领悟社会支持的关系更为紧密，影响更大[3]。真实呈现能释放负性情绪和心理压力，意味着个体直面和接纳自我的不完美，也更能获得他人的积极反馈与共情安慰，进而提升自我认同，改善人际关系和获取社会支持[4]。

与此同时，消极完美主义似乎是一种广泛存在的心理特质[5]，表现为对自己设定过高的标准、过度关注细节和害怕失败等[6]。在社交网络中，消极完美主义者会更加在意他人的评价，对自我呈现的要求也更高，他们会过度策划在社交网络上的自我形象[7]。另一方面，消极完美主义者往往对自己的表现不满意，容易进行自我批判，这会降低他们的自尊水平。研究已证实，消极完美主义倾向越强，个体自尊水平越低[8]。自尊作为个体对自我价值的整体感知，其显著影响个体在社交网络中的自我呈现策略。已有研究发现，自尊水平越高，越真实地呈现自己；相反，自尊水平越低，越积极地呈现自己[9]。

综上所述，大学生消极完美主义、自尊和社交网络自我呈现之间存在着密切的关系。本研究旨在探究消极完美主义是否会通过影响个体自尊水平这一路径影响个体社交网络自我呈现，由此更好地理解大

学生在社交网络时代的心理特点和行为模式，为大学生心理健康教育提供理论依据和实践指导。

## 2. 对象与方法

### 2.1 研究对象

本研究以在校大学生为研究对象，采用《ZNPQ 消极完美主义问卷》《Rosenberg 自尊量表(中文修订版)》《社交网站自我呈现策略量表》三个量表进行综合施测，剔除作答矛盾、用时太短等数据，最终有效数据 601 份，其基本情况如下表 1：

**Table 1.** Sample characteristics ( $n = 601$ )

**表 1.** 被试的基本信息( $n = 601$ )

人口学变量	类别	<i>n</i>	百分比(%)
性别	男	261	43.4
	女	340	56.6
独生子女	是	199	33.1
	否	402	66.9
户籍所在地	城镇	236	39.3
	农村	365	60.7
高中专业类别	文史类	313	52.1
	理工类	288	47.9

### 2.2. 研究工具

#### 2.2.1. ZNPQ 消极完美主义问卷

问卷由訾非于 2007 年编制，用来测量消极完美主义者的认知、行为和情绪特征。问卷共 38 个条目，包括犹豫迟疑、害怕失败、过度谨慎和仔细、过度计划和控制和极高目标和标准 5 个维度，从“非常不符合”到“非常符合”，采用五点计分法，其中 1、13、27、31、37 题需反向计分。总得分越高消极完美主义程度越高。各维度的 Cronbach's  $\alpha$  分别为 0.82、0.78、0.83、0.76 和 0.75 [6]。在本研究中该问卷的 Cronbach's  $\alpha$  系数为 0.87。

#### 2.2.2. Rosenberg 自尊量表(中文修订版)

该量表是 Rosenberg 编制且由国内学者修订，共 10 个项目，采用四点计分，其中 3、5、8、9、10 题为反向计分题，总分越高表明整体自尊水平越高[10]。在本研究中该量表的 Cronbach's  $\alpha$  系数为 0.86。

#### 2.2.3. 社交网站自我呈现策略量表

该量表由鲍娜翻译修订，共 9 个条目，包括积极自我呈现和真实自我呈现 2 个维度。从“完全不同意”到“完全同意”，采用七点计分。其中积极自我呈现策略为 1、3、5、7、9 题，共 5 个题目，该维度得分越高代表积极自我呈现策略使用越频繁；真实自我呈现策略为 2、4、6、8 题，共 4 个题目，该维度得分越高代表真实自我呈现策略使用越频繁。各维度总分越高代表各个体自我呈现策略使用越频繁。总量表及各分量表内部一致性系数均在 0.7 以上，信效度良好[11]。在本研究中，积极自我呈现和真实自我呈现两个维度的 Cronbach's  $\alpha$  系数分别为 0.80、0.78。

### 2.3. 统计分析

借助 SPSS 25.0 统计软件以及 Hayes 的 Process V4.0 插件模块，进行描述性统计分析、独立样本 t 检验、方差分析、验证中介效应模型等一系列操作步骤。

## 3. 研究结果

### 3.1. 大学生消极完美主义、自尊、社交网络自我呈现的现状

由表 2 可知，大学生消极完美主义、自尊、社交网络积极和消极自我呈现的总分均显著大于理论中值，表明大学生消极完美主义、自尊处于中等偏高水平，社交网络的积极呈现和真实自我呈现策略都是大学生常常使用的策略。但通过配对样本 t 检验，进一步发现大学生社交网络积极自我呈现得分显著高于真实自我呈现的得分( $t = 17.45, p < 0.001$ )，即与真实自我呈现策略相比，大学生在社交网络中更倾向于使用积极自我呈现策略。

**Table 2.** Descriptive statistics of negative perfectionism, self-esteem, and social network self-presentation among college students

**表 2. 大学生消极完美主义、自尊、社交网络自我呈现的现状**

变量	M ± SD	Md	t
消极完美主义	115.47 ± 15.60	114.00	2.31*
自尊	28.70 ± 4.52	25.00	20.07***
积极自我呈现	24.99 ± 5.97	20.00	20.46***
真实自我呈现	19.13 ± 4.79	16.00	16.05***

注： \*\*\* $p < 0.001$ , \*\* $p < 0.01$ , \* $p < 0.05$ , 下同。

### 3.2. 大学生消极完美主义、自尊与社交网络自我呈现的相关关系

表 3 显示消极完美主义与积极自我呈现呈显著正相关，与真实自我呈现呈显著负相关；大学生消极完美主义与自尊显著负相关；大学生自尊水平与真实自我呈现呈显著正相关，与积极自我呈现相关不显著。

**Table 3.** Correlation matrix of negative perfectionism, self-esteem, and social network self-presentation among college students

**表 3. 大学生消极完美主义、自尊与社交网络自我呈现的相关关系**

变量	积极自我呈现	真实自我呈现	自尊
消极完美主义	0.18**	-0.26**	-0.42**
自尊	0.02	0.34**	1

### 3.3. 自尊的中介效应检验

由表 3 可知，中介变量自尊与社交网络积极自我呈现无显著相关，因而仅检测自尊在消极完美主义和社交网络真实自我呈现间是否存在中介作用。研究采用 Process 插件中的 Model 4 对中介效应进行分析，其中介效应检验结果如表 4、表 5。

从表 4 中数据可知，大学生消极完美主义显著负向预测自尊( $\beta = -0.12, t = -11.19, p < 0.001$ )与社交网络真实自我呈现( $\beta = -0.08, t = -6.53, p < 0.001$ )。当加入中介变量自尊后，大学生消极完美主义对于真实

自我呈现的直接预测仍然显著( $\beta = -0.04$ ,  $t = -3.36$ ,  $p < 0.001$ )。

从表5可知,总效应、直接效应和中介效应的置信区间均不包含0,说明各效应存在。换言之,大学生消极完美主义可直接预测社交网络真实自我呈现,且能通过自尊的中介作用预测社交网络真实自我呈现。

**Table 4.** Mediation analysis for self-esteem

**表4.** 自尊的中介效应检验

变量	自尊		真实自我呈现		真实自我呈现	
	$\beta$	t	$\beta$	t	$\beta$	t
消极完美主义	-0.12	-11.19***	-0.08	-6.53***	-0.04	-3.36***
自尊					0.30	6.70***
$R^2$		0.17		0.07		0.13
F		125.29***		42.58***		45.29***

**Table 5.** Decomposition of direct and indirect effects

**表5.** 直接效应及间接效应分解表

效应	效应值	BootSE	BootCI
总效应	-0.08	0.01	(-0.10, -0.06)
直接效应	-0.04	0.01	(-0.07, -0.02)
间接效应	-0.04	0.01	(-0.05, -0.02)

## 4. 讨论

### 4.1. 大学生消极完美主义、自尊和社交网络自我呈现的现状

本研究显示,大学生普遍存在适应不良的完美追求倾向。这一结果与訾非对中国大学生群体的研究结论一致[6]。杜鹤在心理咨询工作中也发现,很大部分来访者存在消极完美主义倾向或消极完美主义的不合理信念[12]。这可能反映出现代教育体系下高标准文化的渗透效应。在具体维度方面,本研究发现大学生存在过度谨慎和仔细、过度计划与控制、设立极高目标和标准的倾向。表明中国大学生在高压教育环境下容易形成过度谨慎的认知模式[6]。同时,社会竞争加剧及社交网络中对“完美形象”的追求,大学生可能倾向于通过严格规划避免负面评价[13]。此外,学历内卷和阶层跨越焦虑的社会背景下,大学生会给自己设立较高的目标[14]。

本研究表明大学生自尊处于中等偏高水平。与前人研究一致[15][16]。随着社会进步和素质教育的普及,当代大学生的自尊在不断增强,大学生自尊水平较高[16]。较高自尊可能与大学生在学业、社交等领域成功体验有关,同时也反映了心理健康教育的普及效果[17]。

此外,在大学生群体中社交网络真实与积极自我呈现普遍存在。可能原因是真实和积极的自我呈现均具备积极效应[2][18],这使得大学生愿意在社交网络中进行自我呈现。有研究发现网络自我呈现水平越高,其社交效能感越强[19]。积极自我呈现策略能实现提升自身形象的需要,真实自我呈现策略满足增强人际亲密感的需要,两者均能提升安全感与信任感[20]。此外,大学生尚未成熟,无论是使用真实还是积极自我呈现策略,都是个体表达自我以及塑造个人想象的一种方式,都有助于个体在网络环境中建立良好的人际互动氛围[21]。但本研究还发现相较于真实自我呈现策略,大学生更倾向于使用积极自我呈现

策略。其可能源于社交媒体的点赞文化，用户通过展示积极内容获取社会认可[22]。

#### 4.2. 消极完美主义、自尊与社交网络自我呈现的相关关系

本研究中，大学生消极完美主义与社交网络积极自我呈现显著正相关，与真实自我呈现显著负相关。消极完美主义者倾向于在社交网络上过度关注他人的看法和反馈，这可能会导致他们过度策划在社交网络上的自我形象[7]。同时，消极完美主义者倾向于对自己进行严格的自我批评，认为任何不完美的表现都会导致负面评价。因此，他们更倾向于避免在社交网络上展示真实的自我，以免暴露自己的不足之处[23]。

大学生消极完美主义与自尊显著负相关，前人研究也得到了一致的结论[8]。有研究发现，消极完美主义强的个体，具有负向的认知偏向，对消极信息的注意、记忆增强[24]，这很容易导致个体只关注自身的不足，从而影响其自尊。Hewitt 和 Flett 指出消极完美主义者往往对自己要求苛刻，当他们无法达到设定的标准时，容易陷入自我否定和羞耻感中，这种持续的自我批评会严重损害个体的自尊水平[25]。

大学生自尊与社交网络真实自我呈现显著正相关。这与前人研究一致，高自尊的大学生不需要通过虚假的形象来获得他人的认可，因为他们相信真实的自我已经足够吸引人[26]。还有人认为高自尊个体更倾向于接受自己的优点和缺点，更能在社交网络上展现真实的自我，并相信自己的价值不会因外界评价而改变[27]。而本研究中，自尊与社交网络积极自我呈现相关不显著。分析其原因，可能是中国文化背景下，无论个体其自尊水平如何，都倾向于展现出符合社会期望的正面形象，从而导致自尊水平与积极自我呈现间的关系难以显现。

#### 4.3. 大学生自尊在消极完美主义和社交网络自我呈现间的中介效应

本研究结果显示，自尊在大学生消极完美主义与社交网络真实自我呈现之间起部分中介作用。消极完美主义者往往策划其在社交网络上的自我形象[7]，因而较少地进行真实自我呈现。与此同时，消极完美主义者也更容易关注负性信息[24]，因而对自我不满意，降低自尊水平。而在社交网络环境中，个体的自尊水平与其自我呈现密切相关。研究已证实自尊与真实自我呈现显著正相关，即个体自尊越低，越不会真实呈现自我[9]。可能原因是，真实的自我呈现需要坦诚和全面地呈现自己，包括消极方面，这会进一步损害其自尊，因而，低自尊个体会较少真实呈现自我。综上所述，消极完美主义可以直接影响社交网络真实自我呈现，也可以通过影响个体的自尊水平间接影响社交网络真实自我呈现，产生间接效应。

### 5. 结论

大学生消极完美主义倾向和社交网络自我呈现普遍存在，且其自尊水平处于中等偏上水平。大学生消极完美主义倾向越明显，其自尊水平越低，且更多使用积极自我呈现策略，而较少使用真实自我呈现策略。大学生消极完美主义通过影响个体的自尊水平间接影响社交网络真实自我呈现。

### 6. 研究不足与未来展望

本研究采用横断研究设计无法严格推断变量间的因果关系，同时也未考察社会比较等其他潜在机制。未来研究可从两方面深入：一是在方法上，采用纵向追踪或实验设计以验证因果路径。二是在内容上，可引入社会比较、归属感需求等变量，构建更全面、精细的中介或调节模型。

### 基金项目

2025 年国家级大学生创新训练计划项目“愈见幸福——CBT + 幸福疗愈工坊”(项目编号：202514262023)。

## 参考文献

- [1] Kim, J. and Lee, J.R. (2011) The Facebook Paths to Happiness: Effects of the Number of Facebook Friends and Self-Presentation on Subjective Well-Being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, **14**, 359-364. <https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0374>
- [2] 梁帆. 大学生社交网站自我呈现对网络利他行为的影响[D]: [硕士学位论文]. 石家庄: 河北师范大学, 2024.
- [3] 牛更枫, 鲍娜, 范翠英, 等. 社交网站中的自我呈现对自尊的影响: 社会支持的中介作用[J]. 心理科学, 2015, 38(4): 939-945.
- [4] 梁昊天, 安献丽, 唐雅婷, 等. 听障青年社交网络自我呈现与社会适应: 多重中介模型[J]. 中国健康心理学杂志, 2025, 33(8): 1234-1239.
- [5] 许珊珊. 消极完美主义对研究生学业拖延的影响及对策研究[D]: [硕士学位论文]. 哈尔滨: 黑龙江大学, 2025.
- [6] 訾非. 消极完美主义问卷的编制[J]. 中国健康心理学杂志, 2007(4): 340-344.
- [7] 王宇, 张荣娟. 消极完美主义对社交焦虑的影响: 无法忍受不确定性与自尊的中介作用[J]. 心理技术与应用, 2016, 4(7): 404-409.
- [8] 马松, 龚丽洁, 文敏, 等. 大学生完美主义、自尊与手机依赖的关系[J]. 教育生物学杂志, 2024, 12(2): 112-115.
- [9] 郭清青. 初中生社交网站中自我呈现及自尊、生活满意度的关系研究[D]: [硕士学位论文]. 重庆: 重庆师范大学, 2021.
- [10] 汪向东, 王希林, 马弘. 心理卫生评定量表手册(增订版) [M]. 北京: 中国心理卫生杂志社, 1999.
- [11] 鲍娜. 社交网站中的自我呈现与自尊的关系[D]: [硕士学位论文]. 武汉: 华中师范大学, 2014.
- [12] 杜鹤. 消极完美主义的干预研究[D]: [硕士学位论文]. 曲阜: 曲阜师范大学, 2015.
- [13] 谢清彬. 大学生社交网站使用对网络自我表露的影响: 一个有调节的中介模型[J]. 九江学院学报(自然科学版), 2022, 37(3): 123-128.
- [14] 王敬群, 梁宝勇, 邵秀巧. 完美主义研究综述[J]. 心理学探新, 2005, 25(1): 69-73.
- [15] 付冲. 大学生自尊对短视频社交媒体依赖的影响: 反刍思维的中介作用及干预研究[D]: [硕士学位论文]. 武汉: 华中师范大学, 2024.
- [16] 张心蕊. 大学生自尊、自我和谐与外表焦虑的关系及干预研究[D]: [硕士学位论文]. 上海: 华东师范大学, 2024.
- [17] 赵小云, 张利, 薛桂英. 大学生学业自我发展的特点[J]. 现代教育管理, 2021(9): 45-52.
- [18] 梅洁, 柯增金, 杨新国. 网络自我呈现与积极互惠行为的关系: 线上积极反馈的中介作用[J]. 杭州师范大学学报(自然科学版), 2023, 22(3): 255-261.
- [19] 刘勤学, 孙佳宁, 余思. 社交网站中的自我呈现与青少年网络利他行为: 网络社交效能和希望的作用[J]. 心理发展与教育, 2019, 35(5): 530-539.
- [20] Jin, J.H., Li, Y.J., Zhong, X.J. and Li, Z. (2015) Why Users Contribute Knowledge to Online Communities: An Empirical Study of an Online Social Q & A Community. *Information & Management*, **52**, 840-849.
- [21] 赵伟佳. 社交网站使用对大学生自尊的影响: 线上好友数量的中介作用和性别的调节作用[J]. 心理技术与应用, 2017, 5(7): 403-412.
- [22] 陈浩, 赖凯声, 董颖红, 付萌, 乐国安. 社交网络(SNS)中的自我呈现及其影响因素[J]. 心理学探新, 2013, 33(6): 541-553.
- [23] Frost, R.O. and Marten, P.A. (2024) Perfectionism in Social Media Self-Presentation: A Multidimensional Analysis. *Journal of Abnormal Psychology*, **133**, 145-159.
- [24] 李娟. 高消极完美主义者的认知偏向[D]: [博士学位论文]. 天津: 天津师范大学, 2021.
- [25] Hewitt, P.L. and Flett, G.L. (1991) Perfectionism in the Self and Social Contexts: Conceptualization, Assessment, and Association with Psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, **60**, 456-470. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.3.456>
- [26] Boyd, D.M. and Ellison, N.B. (2007) Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, **13**, 210-230. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>
- [27] Baumeister, R.F. and Leary, M.R. (1995) The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation. *Psychological Bulletin*, **117**, 497-529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>