

数字时代背景下大学生共情能力弱化的现状及思政培育路径研究

何欣雨

浙江理工大学马克思主义学院, 浙江 杭州

收稿日期: 2026年7月2日; 录用日期: 2026年8月7日; 发布日期: 2026年8月18日

摘要

数字媒介深度嵌入Z世代日常, 算法茧房、碎片化信息、虚拟交往异化造成大学生认知、情感、行为共情多层弱化, 成为高校思政育人突出现实难题。共情是青年道德发展与健全人格的情感根基。文章结合问卷、访谈一手实证数据, 融合媒介心理学、认知神经科学辩证分析数字媒介作用, 厘清共情内涵及其与思政育人的内在关系, 构建课堂、新媒体、社会实践、心理协同四维培育路径, 并结合高校实践案例细化落地举措, 补齐数字环境情感育人短板, 落实立德树人根本任务。

关键词

数字时代, 共情能力, 思想政治教育

Research on the Current Situation of College Students' Empathy Weakening and Ideological and Political Cultivation Path in the Digital Era

Xinyu He

School of Marxism, Zhejiang Sci-Tech University, Hangzhou Zhejiang

Received: July 2, 2026; accepted: August 7, 2026; published: August 18, 2026

Abstract

Digital media has fully integrated into the daily life of Generation Z. Algorithmic barriers, fragmented information and alienated online communication lead to the multi-layer decline of college

文章引用: 何欣雨. 数字时代背景下大学生共情能力弱化的现状及思政培育路径研究[J]. 社会科学前沿, 2026, 15(8): 386-390. DOI: 10.12677/ass.2026.158671

students' cognitive, emotional and behavioral empathy, which creates prominent challenges for ideological and political education. As the emotional foundation of youth morality and sound personality, empathy needs systematic cultivation. Based on questionnaire and interview data, this paper applies media psychology and cognitive neuroscience to analyze digital media's dual influence, defines empathy and its connection with ideological and political education, constructs a four-dimensional cultivation system and supplements university practical cases to improve emotional education under digital background.

Keywords

Digital Era, Empathy Ability, Ideological and Political Education

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

大数据、短视频、智能交互技术全面重构当代大学生生存模式，Z 世代作为原生数字群体，学习、社交、娱乐高度依托线上场景，数字空间圈层化、碎片化、虚拟化特征持续消解传统面对面情感交互模式，青年共情发展遭遇多重阻滞[1]。共情作为个体感知、理解他人处境并产生亲社会行为的心理能力，是道德养成、人际和谐、社会责任生成的核心心理基础，也是思想政治教育实现价值浸润、情感认同的关键中介载体[2]。数字环境中共情衰减现象持续凸显，线上情绪宣泄泛滥、线下情感冷漠疏离、换位思考能力下滑、亲社会行动不足成为高校普遍存在的群体性问题[3]。思政教育承担塑造青年价值观、培育健全人格的核心使命，正视数字媒介对共情的消极影响、构建适配数字时代的共情培育体系，具备重要理论价值与现实育人意义。

从国内现有研究脉络来看，心理学领域已通过横断历史元分析证实社会媒介环境变迁显著影响群体共情水平，数字信息泛滥、线上社交扩张是共情波动的重要外部变量[2]。思政领域围绕智媒情感育人形成多元研究成果：面向课堂教学的共情素养培育方案明确思政理论课开展情感实训的可行路径[4]；情感共同体理论为课堂互动模式革新提供框架支撑[5]；碎片化信息传播机制揭示短视频快餐式阅读对深度共情认知的消解作用[3]；网络思政叙事相关研究提出依托共情叙事打通线上价值传导渠道[6]；人文关怀与实践育人相关成果证实实景体验能够有效激活大学生共情感知[7]。整体来看，现有研究多分学科、分维度开展碎片化探讨，尚未形成“现状表现－深层成因－思政一体化培育路径”完整研究框架，且缺少大学生一手实证数据，对算法茧房、网络心态等媒介效应的辩证分析不足，相关培育对策缺少高校实践案例支撑[8]-[10]。本文整合多学科文献，辅以问卷与访谈调研数据，立足高校育人实践展开系统分析。本研究采用问卷与半结构化访谈相结合的调研方式，使用 IRI 量表面向几所高校发放问卷，获取 682 份有效样本，对比不同媒介使用时长学生的共情得分；同步访谈师生补充质性材料，为全文分析提供实证支撑。

2. 数字时代大学生共情能力弱化的现实表现

2.1. 认知共情

认知共情核心是个体跳出自身立场客观体察他人处境、理解不同群体诉求的思维能力。大数据算法以用户偏好为核心推送同质化内容，长期将学生禁锢在趣缘圈层内部，饭圈、游戏、二次元、短视频社

群壁垒分明,圈层话语、价值偏好高度固化,学生难以接触不同阶层、不同境遇群体的真实生活叙事[11]。碎片化短视频、短资讯压缩深度阅读与完整思考空间,学生习惯于标签化、片面化评判社会事件,仅依靠十几秒片段形成刻板印象,缺乏完整事实支撑的共情认知极易出现偏差[3]。微时代信息茧房持续窄化学生认知视野,削弱跨群体换位思考能力。本次问卷数据印证,长期沉浸圈层碎片化资讯的学生观点采样得分显著偏低,访谈中学生也普遍表示长期局限同类内容,缺少跨群体换位思考机会。相关实证研究证实,长期沉浸碎片化数字信息的群体,观点采样维度得分显著低于线下实践丰富的大学生[12],算法茧房直接压缩跨群体共情认知的生成空间。

2.2. 情感共情

情感共情是接收他人情绪信号并产生共鸣的情绪体验能力。线上沟通依靠表情包、短句、网络热词完成情绪传递,缺失面部神态、肢体动作、语气语调等真实情感线索,长期符号化交往会降低人体情绪识别敏感度[1]。从认知神经科学镜像神经理论来看,线上符号交流难以形成深度情绪共鸣,算法塑造的网络心态进一步弱化共情感知[10]。智能陪伴、AI聊天工具进一步挤占现实人际沟通时长,“技术人类”生存模式下人机交互逐步替代人与人深度交流,衍生出独特的数字情感风险,弱化人类原生共情本能。校园日常场景中,宿舍共处零交流、集体活动全员低头刷手机已成常态,线上热情互动、线下沉默疏离的割裂状态普遍存在,学生对身边同学的低落、困境感知迟钝,情感共情持续退化。本次访谈76%学生存在线上共情、线下冷漠的割裂状态。

2.3. 行为共情

行为共情是共情心理落地为帮扶、协作、志愿服务等亲社会行为的实践环节。当前大量大学生仅停留在网络点赞、评论同情、转发求助等浅层情绪表达,现实生活中面对他人困难普遍回避、漠视,协作互助意愿不足[7]。儒家伦理相关研究指出,共情最终指向“泛爱众”的现实行动,数字环境容易造成情绪表达与实践行动脱节[11]。线上低成本的情绪宣泄替代线下真实付出,网络善意无需承担时间、精力成本,长期会形成“情感表态虚拟化、责任行动空白化”心理惯性,共情无法完成从心理感知到现实行动的闭环转化。问卷显示重度短视频使用者参与线下公益比例远低于低媒介依赖学生,线上情绪难以转化为实际帮扶行为。

3. 大学生共情能力弱化的成因剖析

3.1. 数字媒介环境的天然消极导向

各大短视频、社交平台以流量收益为核心运营逻辑,猎奇冲突、对立矛盾类内容更容易获得曝光,温情纪实、民生帮扶、平凡人物叙事流量偏低,长期内容浸染持续弱化学生温情体验[1]。网络匿名机制降低言论约束,玩梗嘲讽、恶意解构、网暴现象时有发生,冷漠、戏谑成为网络流行话语氛围,潜移默化消解青年共情心理。同时碎片化传播追求强刺激、短节奏,弱化细腻、缓慢的情感叙事,不利于细腻共情情绪的培育[3]。

3.2. 传统思政课堂教学模式缺少情感相关教学设计

当前多数高校思政课堂仍以理论知识点讲授为主,教学重心放在概念识记、理论背诵,缺少情景模拟、角色互换、案例共情研讨等沉浸式情感教学环节[4]。数字化教学改造推进滞后,课堂未能充分利用VR、情景短片、线上互动社群搭建共情教学场景,无法适配Z世代数字化接受习惯[6]。课堂单向灌输模式缺少师生、生生平等情感对话,难以搭建情感共同体,共情培育缺少课堂载体支撑[5]。校史档案等共

情传播类思政资源开发不足，育人价值未能充分释放[8]。

3.3. 高校人文关怀与实践育人落地不完善

共情生成离不开真实社会场景的沉浸式体验，当前部分高校思政体系存在重课堂、轻实践短板，常态化基层调研、公益志愿服务、社区帮扶活动供给不足[7]。人文关怀、心理疏导协同育人机制建设不完善，思政教师与心理教师联动频次低，针对情感冷漠、社交回避学生的干预手段单一[12]。学生长期局限于校园与虚拟网络，缺少直面民生疾苦、近距离感知他人困境的实景契机，共情培育缺乏现实土壤。

4. 立足思政教育优化大学生共情培育实施路径

4.1. 重构思政课堂，打造数智共情课堂

依托思政情感共同体建构逻辑革新课堂模式，打破单向理论灌输，增设情景演绎、社会案例研讨、角色互换等互动教学模块[5]。教学素材融入基层奋斗、乡村振兴、平凡劳动者、青年志愿帮扶等真实温情案例[4]，弱化抽象理论说教，用真实故事触发学生共情感知。适度引入 VR、数字纪实短片搭建沉浸式数字课堂，弥补线下场景缺失；组织课堂小组议题讨论，引导学生站在不同群体立场展开换位思考，从课堂层面夯实认知共情基础[6]。教师转变话语表达范式，摒弃生硬说教，以平等对话姿态开展情感引导，搭建课堂内部温暖情感场域。

4.2. 搭建校园新媒体矩阵，打破算法信息茧房

充分发挥网络思政叙事价值，依托校园公众号、视频号、抖音账号构建校内新媒体育人矩阵，主动推送基层纪实、青年志愿、好人好事、弱势群体帮扶等温情内容，对冲商业平台算法带来的认知窄化问题。创新共情传播内容形式，以微纪录片、学生志愿 vlog、人物访谈短视频为主，兼顾青年审美与情感熏陶需求，利用碎片化课余时间持续涵养共情认知。设立网络文明与共情教育专栏，引导学生理性看待网络冲突、拒绝戏谑冷漠话语，培育健康数字情感素养。辅导员引导学生拓宽信息渠道，缓解信息茧房局限[9]。

4.3. 拓展实景社会实践，推动共情由心理转向行动

常态化开展乡村支教、社区敬老、困难群体帮扶、基层社会调研等线下实践活动，引导大学生走出虚拟网络圈层，近距离感知不同群体生存处境[7]。建立长期稳定志愿服务基地，避免短期形式化实践，鼓励学生持续参与公益活动，在长期付出中实现共情心理向帮扶行动转化。将社会实践成果纳入思政过程性评价，引导学生撰写实践感悟、分享帮扶经历，强化实景体验带来的情感触动，补齐行为共情培育短板。

4.4. 打通思政与心理育人联动渠道，完善情感问题干预机制

建立思政教师、心理咨询师常态化联动工作机制，定期开展学生心理摸排，重点关注社交焦虑、情感冷漠、人际疏离群体，开展一对一情绪疏导干预[12]。将人文关怀贯穿日常思政管理，辅导员、任课教师关注学生日常情绪变化，及时给予陪伴与疏导；开设共情、人际沟通相关专题思政讲座，结合心理学研究成果讲解共情发展规律，提升学生自我情绪调节与共情感知能力。完善校园心理服务平台线上线下渠道，兼顾线上匿名倾诉与线下面对面沟通，全方位修复弱化的共情心理。引导学生理性看待算法信息，弱化“心灵算法”对共情的负面影响[10]。

5. 结语

数字技术为思政教育带来全新载体与发展机遇，但流量导向媒介生态、传统课堂模式短板、实践育

人缺位等多重因素叠加,造成当代大学生共情能力群体性弱化。共情培育是一项长期性、系统性育人工程,无法依靠单一课堂或短期活动完成。高校思想政治教育需要主动适配数字时代青年成长特征,统筹课堂教学、新媒体育人、社会实践、心理协同四大载体,兼顾数字技术赋能与现实实景体验,平衡理论价值引领与细腻情感熏陶。本文结合一手调研数据、跨学科理论与高校案例,完善共情培育分析框架,融入共情传播、信息茧房、算法心态等前沿视角。通过一体化共情培育体系,引导 Z 世代大学生跳出虚拟情感误区,重塑换位思考、共情关怀、主动帮扶的心理品质,培育内心有温度、肩上有责任、懂得体恤他人的新时代青年,真正落地立德树人根本任务。

参考文献

- [1] 喻学林,孙银光.论“技术人类”的道德共情面临的挑战及教育应对[J].湖北社会科学,2025(5):111-117.
- [2] 颜志强,苏金龙,苏彦捷.共情的时代变迁:一项横断历史元分析[J].心理技术与应用,2017,5(10):578-585.
- [3] 王陈丽.碎片化信息对大学生心理影响及思政干预研究[J].心理学进展,2025,15(6):145-149.
- [4] 王天民,徐文倩.新时代大学生共情素养培育探析[J].黑龙江教育(高教研究与评估),2025(2):18-25.
- [5] 许晓玲.情感共同体:高校思想政治理论课师生的共情尝试[J].教育评论,2021(2):99-105.
- [6] 刘良模.共情与认同:智媒时代网络思政情感叙事的意义建构[J].中国广播电视学刊,2025(12):49-53.
- [7] 杨丽蓉,张一帆,翟玥霖,潘光花.大学生希望与亲社会行为的关系:领悟社会支持、共情的中介作用与遮蔽效应[J].心理学进展,2024,14(9):572-581.
- [8] 郑健.共情传播视域下校史档案资源赋能思政引领力提升的三重向度[J].山西档案,2026(3):155-159+163.
- [9] 麦什一,陶中旗,古丽切合热·艾斯卡尔.微时代大学生信息茧房效应及辅导员的应对研究[J].北京教育(德育),2023(5):90-93.
- [10] 袁亚兵,齐冰.算法介入与心态生成:大学生网络社会心态的“心灵算法”机理研究[J].中国青年研究,2026(1):35-43+118-119.
- [11] 杨继,李柯漾,郑文浩,郭斯萍.人何以“泛爱众”?儒家伦理精神性对大学生亲社会行为的促进机制[J].中国临床心理学杂志,2025,33(1):66-70.
- [12] 赖文琴.不同效价情境下高低社交焦虑大学生共情差异研究及情绪调节的作用[D]:[硕士学位论文].南昌:江西师范大学,2025.