

马来西亚华裔儿童社交媒体使用与情绪调节

刘 菡 莹

同济大学艺术与传媒学院，上海

收稿日期：2026年9月21日；录用日期：2026年10月13日；发布日期：2026年10月23日

摘 要

社交媒体在全球儿童群体中广泛普及，其对儿童心理健康与情绪调节能力的影响日益显著。文章聚焦7至11岁的马来西亚华裔儿童，探讨社交媒体使用行为对情绪调节策略的影响。研究发现，主动使用社交媒体能促进儿童采用认知重评策略，对情绪调节有积极促进作用；相反，被动使用社交媒体则易导致表达抑制，增加情绪调节的依赖性。同时，通过梳理初步实证数据，深入剖析社交媒体使用影响儿童情绪调节的双向路径，并从情绪调节过程模型及社会需求补偿机制等方面探讨其内在机制，旨在为引导马来西亚华裔儿童合理使用社交媒体、维护心理健康提供理论依据。

关键词

马来西亚华裔儿童，社交媒体使用，情绪调节，社交需求

Social Media Use and Emotion Regulation among Malaysian Chinese Children

Ai Xuen Low

College of Arts & Media, Tongji University, Shanghai

Received: September 21, 2026; accepted: October 13, 2026; published: October 23, 2026

Abstract

Social media has become increasingly prevalent among children worldwide, and its effects on children's psychological well-being and emotion regulation abilities have become increasingly pronounced. Focusing on Malaysian Chinese children aged 7 to 11, this study examines how social media use, particularly active and passive use, affects children's emotion regulation strategies, including cognitive reappraisal and expressive suppression. The findings indicate that active social media use can facilitate children's adoption of cognitive reappraisal strategies and contribute positively

to emotion regulation. In contrast, passive social media use tends to lead to expressive suppression, increasing dependence in emotion regulation. Meanwhile, by sorting out preliminary empirical data, this study examines in depth the bidirectional pathways through which social media use affects children's emotion regulation and examines the underlying mechanisms from the perspectives of the process model of emotion regulation and compensatory mechanisms related to social needs. The study aims to provide a theoretical basis for guiding Malaysian Chinese children toward healthier social media use and supporting their mental health.

Keywords

Malaysian Chinese Children, Social Media Use, Emotion Regulation, Social Need

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

在数字时代，社交媒体已深刻嵌入儿童的日常生活，演变为他们进行同伴交往与情绪体验的核心场域。学龄中期(7~11岁)是个体情绪调节能力发展的关键敏感期，网络互动中的点赞、评论及同伴比较，为儿童带来了前所未有的情绪刺激与调节挑战。然而，当前关于儿童社交媒体使用的研究多依赖于定量量表，极少从儿童的“主体视角”出发去挖掘其微观的情绪体验；同时，针对马来西亚华裔儿童这一特定文化与媒介语境的在地化研究亦相对匮乏。

为填补这一空白，本研究旨在深入剖析社交媒体互动对马来西亚华裔儿童情绪调节能力的影响。研究采用探索性定性研究设计，通过半结构化访谈直接倾听儿童的真实声音，聚焦受访儿童面对网络正负面反馈时的原始话语，并运用主题分析法进行自下而上的开放式编码与主题建构。本研究期望通过还原儿童真实的数字情绪轨迹，揭示其潜在的情绪调节策略，为引导在数字媒介环境中成长的儿童健康应对网络社交挑战提供实证依据。

马来西亚华裔儿童成长于族群多元、多语并存的环境，华语、英语、马来语及方言并用于家庭和社会，教育路径则涵盖华文小学、国民型学校及国际学校。多语与教育竞争使儿童的数字媒介使用受到家庭期待、族群身份和同辈关系影响。WhatsApp、TikTok、Instagram 和小红书既为儿童提供身份表达与跨语境互动空间，也可能受到家长对屏幕时间、设备及平台选择的管理。因此，理解儿童社交媒体使用与情绪调节的关系，还需结合其文化语境、语言实践和家庭媒介管理。

2. 儿童情绪调节与社交媒体使用：理论基础与研究进展

2.1. 儿童情绪调节的发展及其理论基础

情绪调节是个体对情绪产生、体验、表达及其持续过程进行监控、评价与调整的动态过程[1]。在相关研究中，Gross 提出的情绪调节过程模型为理解个体如何应对情绪提供了重要的理论基础。该模型认为，情绪调节发生于情绪生成过程的不同阶段，个体可以通过情境选择、情境修正、注意分配、认知改变以及反应调节等方式影响最终的情绪体验与表达[2]。其中，认知重评和表达抑制是研究最为广泛的两类策略。前者主要通过改变对情绪事件的理解和评价来调节情绪，后者则主要通过抑制已经产生的情绪表达来控制外显反应。

从发展心理学视角来看,情绪调节并非稳定不变的个体特征,而是伴随认知能力、自我意识及社会经验的发展逐步形成。7~11岁儿童处于由中童期向青春期过渡的重要阶段,其情绪调节逐渐由依赖父母等重要他人的外部调节转向更多依靠自身认知与行为策略进行调节[3]。随着认知能力和社会理解能力的提高,儿童开始能够更加主动地重新解释情绪事件,并逐渐发展出更加复杂的情绪调节策略。已有研究发现,儿童随着年龄增长会更多采用认知重评等相对主动的调节方式,而情绪表达的直接控制和抑制则呈现不同的发展轨迹[4]。

然而,儿童这一阶段的情绪调节能力仍处于发展过程中,其情绪体验和调节行为容易受到同伴关系、家庭环境以及社会反馈等外部因素影响。尤其是在数字媒介逐渐嵌入儿童日常生活的背景下,社交媒体所提供的即时互动、社会评价与情绪刺激可能成为影响儿童情绪调节的重要情境。因此,仅从个体内部心理机制理解儿童情绪调节已难以充分解释其在数字环境中的实际表现,有必要进一步考查儿童如何在社交媒体情境中体验和应对情绪。

2.2. 社交媒体互动对情绪调节的重塑效应

社交媒体作为一种新兴的传播工具,不仅改变了信息传播的方式,还对用户的情感体验和情绪调节能力产生了深远的影响。研究表明,社交媒体使用可能通过多种机制影响儿童的情绪调节能力[5]。首先,社交媒体平台通过点赞、评论、分享等功能,为用户提供了即时反馈,这种反馈机制可能对儿童的情绪调节产生重要影响。儿童在社交媒体上的情绪表达往往会受到他人反馈的影响,积极的反馈可能增强其情绪调节能力,而消极的反馈则可能导致情绪失调[6]。

已有研究表明,主动和被动使用可能与不同的心理和情绪结果相联系。主动参与社交互动能够为个体提供表达自我、维持社会关系以及获得社会支持的机会,在一定条件下有助于增强社会联结并缓解负面情绪。被动浏览则可能使个体更多接触他人的生活展示和社会评价信息,由此增加社会比较以及负面情绪体验的可能性[7]。相关研究进一步发现,不同的社交媒体使用方式可能伴随着不同的情绪调节倾向,主动参与互动的个体更容易通过认知重评等方式重新理解负面事件,而被动使用则可能与较少的积极情绪调节行为以及更加消极的情绪体验相联系[8]。儿童的社交媒体使用并不一定呈现完全独立的主动或被动状态,在实际使用过程中,儿童可能从浏览他人内容转向点赞和评论,也可能在完成互动之后重新回到内容浏览之中。这种不断转换的使用过程意味着主动与被动使用更适合作为理解儿童数字媒介行为的分析维度,而非彼此完全割裂的两种类型。儿童在具体网络情境中的使用方式可能随着互动对象、内容性质以及即时情绪状态发生变化,其情绪体验和调节行为也可能随之改变。

从 Gross 的情绪调节过程模型来看,社交媒体可以被理解为儿童产生情绪体验的重要外部情境。当儿童面对同伴评论、点赞反馈、网络互动或具有社会比较性质的内容时,相关信息可能成为情绪生成过程中的重要刺激。儿童随后需要对这些刺激进行理解和评价,并通过认知重评、表达抑制、注意转移或寻求社会支持等方式调整自身情绪。由此形成的并非简单的“社交媒体使用导致情绪变化”的线性关系,而是一个由数字情境、情绪体验与调节行为共同构成的动态过程。考察儿童具体如何描述这一过程,有助于进一步理解社交媒体使用方式与儿童情绪调节之间的内在联系。

2.3. 儿童社会需求补偿与多维影响因素

儿童使用社交媒体的行为并非完全由平台功能所决定,其背后还受到同伴关系、社会需求及家庭环境等因素影响。根据补偿性互联网使用理论(Compensatory Internet Use Theory),当个体在现实生活中存在未被满足的心理或社会需求时,互联网可能成为其寻求补偿性满足和应对现实困扰的一种途径[9]。对于儿童而言,同伴关系在社会性发展过程中具有重要意义。当儿童在现实互动中经历孤独、同

伴关系困难或社会支持不足时，线上互动可能成为其维持关系、获得关注或寻求社会支持的替代渠道[10]。

该理论在本研究中作为辅助解释视角，而不宜直接作为本研究所验证的因果机制。尤其对于质性研究而言，儿童使用社交媒体的原因具有明显的个体和情境差异，现实社交需求与线上使用之间并不必然构成单向的“需求受挫-网络补偿”关系。因此，本研究将社会需求视为理解儿童社交媒体使用及其情绪体验的重要情境因素，并关注儿童如何在访谈中描述线上互动与现实同伴关系之间的联系。除个体社会需求外，家庭环境同样可能影响儿童的社交媒体使用及其情绪调节过程。父母作为儿童早期情绪社会化的重要主体，其媒介使用规范、陪伴方式和情绪回应均可能影响儿童形成自主的情绪调节能力。相关研究指出，当父母频繁使用手机、视频或其他数字媒介作为应对儿童哭闹和负面情绪的工具时，儿童可能减少直接学习和练习情绪调节策略的机会[11][12]。因此，在分析儿童社交媒体使用及情绪调节时，家庭媒介环境也是不可忽视的背景因素。

现有研究已经从情绪调节理论、社交媒体使用方式以及儿童社会需求等多个层面解释数字媒介与情绪之间的关系，但仍存在进一步拓展的空间。首先，既有研究较多聚焦青少年和成年人，对7~11岁儿童这一情绪调节能力快速发展的群体关注不足；其次，现有研究通常采用使用时长、频率等指标衡量社交媒体使用，对主动、被动及混合使用过程中儿童具体的情绪体验和调节行为关注有限；再次，关于儿童如何理解网络互动、社会反馈以及现实同伴关系，并进一步将其转化为具体情绪调节行为，现有研究仍缺乏来自儿童自身经验的细致描述。基于此，本研究以Gross情绪调节过程模型为主要理论基础，将主动与被动社交媒体使用作为核心分析框架，从儿童自身经验出发，考察马来西亚华裔7~11岁儿童在社交媒体使用过程中经历的情绪刺激、情绪体验及调节方式，并进一步关注社会需求与家庭媒介环境所发挥的情境作用。通过质性访谈，本研究旨在呈现儿童如何理解和描述社交媒体使用与自身情绪调节之间的关系，从而补充现有研究对于儿童数字媒介情境下情绪调节经验的认识。

3. 研究方法

3.1. 研究对象与资料收集

本研究以马来西亚华裔儿童为研究对象，聚焦7~11岁儿童在社交媒体使用过程中的情绪体验及情绪调节表现。选择这一年龄阶段主要考虑到儿童中期是认知能力、社会交往能力与情绪调节能力持续发展的重要阶段。随着数字媒介逐渐嵌入儿童的日常生活，社交媒体不仅承担信息获取与娱乐功能，也逐渐成为儿童维系同伴关系、获得社会反馈以及表达和处理情绪的重要媒介空间。马来西亚华裔儿童同时处于多元文化与数字媒介环境之中，其媒介使用及社会交往经验具有一定的文化情境特征，因此具有较为明确的研究价值。

本研究采用目的性抽样与滚雪球抽样相结合的方式招募受访儿童。受访者主要通过与一家私立语言学习学院合作进行招募，并以马来西亚华裔社区组织、华文小学家长群、研究者社交网络及雪球推荐等作为辅助招募渠道。纳入标准包括：1) 年龄为7~11岁；2) 具有社交媒体或社交属性的数字平台使用经验；3) 为马来西亚华裔儿童；4) 能够理解访谈内容并进行基本语言表达；5) 获得监护人的知情同意及儿童本人的参与同意。

研究最终共访谈10名儿童，年龄介于7~11岁，其中男童5名，女童5名。为保护儿童隐私，研究过程中不记录和呈现能够直接识别个人身份的信息，并以C01、C02、C03等编号代替真实姓名。受访儿童基本信息见表1。

资料主要通过半结构化访谈获取。访谈于2025年7月至2026年2月进行，每次访谈持续约20至30

分钟，具体时长根据儿童的年龄、理解能力及实际表达情况进行适当调整。访谈前，研究者向监护人说明研究目的、流程、录音、参与自愿性、退出权利及资料使用方式，并取得书面知情同意；同时以 7~11 岁儿童易理解的语言说明研究内容，强调其可拒答或随时终止访谈，取得儿童口头同意。若儿童表现出明显犹豫或不适，则暂停或终止访谈。涉及网络冲突、负面评论、同伴排斥及家庭媒介限制等敏感内容时，研究者根据儿童情绪状态采取分级处理：必要时暂停录音，允许跳过问题或转换话题；如出现明显不适，则终止访谈并进行简短情绪检查，必要时建议向监护人或学校辅导人员寻求支持。资料经匿名化处理后，录音、转写文本及 NVivo 项目均加密保存，仅研究者可访问。原始录音及可识别资料保存 3 年后删除，仅保留匿名文本用于学术分析。访谈由研究者本人进行，并在取得监护人知情同意以及儿童本人同意后开展。

Table 1. Basic information of the interviewed children
表 1. 受访儿童基本信息

编号	年龄	性别	个人手机	主要使用平台	主要使用方式
C01	7	男	有	WhatsApp、YouTube	主动
C02	7	女	无	TikTok、YouTube	被动
C03	11	女	有	Instagram、TikTok、小红书	主动
C04	9	男	有	YouTube、TikTok、WhatsApp	被动
C05	9	男	有	YouTube、TikTok、WhatsApp	被动
C06	10	女	有	TikTok、小红书、Instagram	被动
C07	11	女	有	Instagram、TikTok	主动
C08	8	男	有	YouTube、TikTok	被动
C09	9	男	有	YouTube、TikTok、Instagram	被动
C10	11	女	有	TikTok、Instagram	主动

注：主动使用指发布、点赞、评论、分享、私信、群聊等有互动目的的行为；被动使用指浏览、观看、潜水等无明确互动目的的行为。

本研究中主动使用与被动使用的操作性定义见表 1 注。判断标准主要依据访谈中儿童对主要平台、典型使用行为及最近一次使用情境的自我报告。若儿童同时存在主动与被动行为，则根据其主要使用倾向归类，并在表 1 中标注“主动”或“被动”。在资料收集过程中，研究者根据儿童的年龄及语言表达特点适当调整提问方式，避免直接使用过于抽象的理论术语。例如，在了解儿童的情绪调节方式时，并不直接要求儿童判断自身属于“认知重评”或“表达抑制”，而是通过具体情境进行追问，如询问儿童在收到较少点赞、受到同伴负面评价、与朋友发生网络冲突或观看令人不愉快的内容后通常会采取何种应对方式。通过具体生活经验引导儿童进行叙述，有助于获得更加自然且具有情境性的资料。

3.2. 研究工具与访谈设计

本研究采用半结构式访谈作为主要资料收集工具。访谈提纲结合研究问题、相关理论及既有研究设计，并依据 7~11 岁儿童的年龄特征和语言理解能力进行简化。半结构式访谈在保持核心议题一致的基础上，可根据儿童回答进行追问，以深入了解其社交媒体使用、情绪体验及调节过程。

访谈主要涵盖社交媒体使用行为、网络情绪体验、情绪调节、社交需求及家庭媒介管理。使用行为关注平台、频率、目的及主动参与和被动浏览，包括发布、点赞、评论、分享和观看内容等；网络情绪体

验关注获得或缺乏点赞、评论及同伴互动时的情绪反应；情绪调节则考察儿童面对负面情绪时的重新解释、转移注意力、隐藏情绪及寻求支持等方式；社交需求关注社交媒体与维持友谊、获得同伴关注及了解同伴动态的关系；家庭媒介管理则关注家长对使用时间、设备、平台及使用过程的监督。

为提高访谈的可理解性，研究避免直接使用“主动使用”、“认知重评”、“表达抑制”等专业概念，而将其转化为具体生活情境。例如，通过询问儿童是否会“换一个想法来看这件事”了解认知重评，通过询问“不开心时会不会不让别人看出来”了解情绪隐藏。研究者根据回答进行追问，以进一步了解行为原因及具体情境。同时，访谈保留开放性。当儿童主动提及与研究主题相关的非预设经历时，研究者进行延伸追问，使资料既能回应研究问题，也能呈现儿童实际社交媒体使用中的非预期经验。

3.3. 资料分析

本研究采用主题分析法对访谈资料进行分析。主题分析能够从质性资料中识别反复出现的意义模式，并通过系统编码组织分散资料。本研究旨在理解儿童社交媒体使用与情绪调节的经验及行为逻辑，而非检验变量间的统计关系，因此采用主题分析能够较为完整地呈现儿童的主观经验与情境差异。

资料分析主要包括资料熟悉、初始编码、编码归并、主题形成、主题审查与主题命名。访谈转写完成后，研究者反复阅读文本，标记与研究问题相关的重要语句及情境，并形成贴近儿童原始表达的初始编码。随后，通过持续比较不同受访儿童的资料，将具有相似意义的编码归并为聚合编码，并进一步形成子主题和核心主题。例如，将“降低点赞期待”、“不再关注点赞数量”等归入“情感抽离”，将“简短回应”、“避免表现生气”等归入“控制情绪表达”。

编码过程中持续比较新旧资料。研究使用 NVivo 对访谈文本和编码资料进行整理与管理，包括建立编码节点、归类资料及比较不同受访者的编码情况。NVivo 主要承担资料组织与编码管理功能，最终主题仍依据研究问题、儿童具体叙述及跨个案比较形成。为提高分析结果的透明度，主题形成后进一步统计各主题及子主题涉及的受访儿童数量，并结合典型访谈引语呈现研究发现。人数统计用于说明经验的出现范围，不简单以出现频率判断主题重要性，同时关注受访儿童之间的共同经验与个体差异。

4. 研究发现：儿童数字生活与社交媒体实践的微观图景

4.1. 数字设备接入与社交平台偏好

数字设备的普及程度以及儿童对特定社交媒体平台的选择，构成了他们参与数字社会生活的基础性前提。受访儿童的设备接入与平台偏好见表 1。在本研究的访谈中，受访儿童展现出了特定的设备接入现状以及极其鲜明的平台代际区隔意识。在探讨儿童社交媒体使用行为之前，首先需要明确他们接入互联网的硬件基础。访谈数据显示，在受访儿童所处的同辈群体中，智能手机尚未达到百分之百的普及率，而是呈现出一种分化状态。当访谈者询问群体中有多少人拥有自己的电话时，受访儿童明确指出：“你们一半的人都有电话”。这一数据表明，设备所有权的差异可能影响儿童在同辈数字社交中的参与度。

在社交媒体平台的偏好方面，当代儿童表现出了高度的一致性，他们几乎全面转向了以视觉呈现、短视频分享为核心机制的主流平台。在访谈中，当被问及平时会上哪些社交媒体或玩哪些应用程序时，受访儿童的回答高度集中。他们频繁提及了多个当前最受欢迎的数字平台，例如在被问及是否使用 Instagram 或 TikTok 时，受访者接连确认并纷纷列出：“TikTok、IG、TikTok、Instagram、TikTok、Instagram”，以及强调自己使用“YouTube，”和“有，小红书。”同时，他们也明确确认了自己的账户归属：“我有 Instagram 的，你有吗？”这些原生活语反映出一个重要的趋势：对于在数字媒介环境中成长的这一代儿童而言，纯文本的交流平台已经不再是首选，他们更倾向于沉浸在 TikTok、Instagram、YouTube 以及小红书这样能够提供强烈视觉刺激、动态视频内容以及丰富图像信息的平台中。这些平台不仅迎合了儿童快

速获取信息的需求，也为他们提供了更直观的自我表达工具。

从儿童的实际媒介使用来看，多语现象并未停留在日常交流层面，也延伸到了数字平台之中。受访儿童在 WhatsApp 群组交流时，往往会根据对象和情境混用中文、英语与马来语；进入 TikTok、Instagram 后，英语和马来语内容较为常见，小红书则成为接触中文内容的重要渠道。上述情况来自本研究访谈材料，具体语言使用方式依据儿童的实际表述归纳。语言由此具有了超出信息传递之外的意义。中文或华语内容在一定程度上维系了儿童与华裔文化之间的联系，英语、马来语则更便于他们进入范围更广的同辈交往圈。与此同时，家庭对学业表现及未来竞争力的重视，也会落实到具体的媒介管理行为中。部分家长会安装控制类 APP、设置自动锁屏，或直接规定每日屏幕使用时长。这类限制一方面出于对儿童健康和学习的考虑，另一方面也压缩了儿童即时参与同辈数字社交的空间。当互动无法及时参与时，儿童可能产生“错失恐惧”等情绪体验。因此，其情绪调节不能简单归因于平台功能，而应放在多语文化环境、家庭期待与同辈互动彼此交织的情境中加以理解。

4.2. 在线内容实践与同辈社交网络

社交媒体不仅仅是获取信息的窗口，更是儿童进行自我呈现、身份建构以及维系同辈关系的重要场域。他们在平台上的内容生产消费习惯以及私密社交圈的建立，展现了其独特的数字社交生态。受访儿童在社交媒体上扮演着积极的创作者角色，他们发布的内容往往紧密围绕个人的日常生活、人际交往以及兴趣爱好。访谈记录显示，他们分享的内容具有强烈的日常性和真实性。例如，一位儿童描述了自己与朋友的发布内容：“你 post 朋友，他 post 跳舞”，另一位儿童则倾向于展示自己的动手能力：“你 post 你的手工啊”。这些关于朋友聚会、舞蹈表演以及手工作品的帖子，是儿童向数字受众展示自我特长、构建积极个人形象的途径。在内容消费和互动方面，儿童同样表现出明显的兴趣导向。当被问及会给什么样的内容点赞时，受访儿童给出了非常具体的偏好：“小狗咯。手工，做得很好看的手工，你就会 like 他”。这说明儿童的数字审美和互动行为往往由纯粹的个人喜好驱动，诸如宠物和高质量的创意作品，能够直接引发他们的正面情感共鸣，从而促使他们按下点赞。

尽管社交媒体具有公共传播的属性，但在本研究中，受访儿童更倾向于将其作为维系线下熟人关系的延伸工具。例如，Instagram 不仅被用来浏览图片，更被用作即时通讯工具。访谈中证实了这一点：“你在 Instagram 上面有跟女朋友 chat 吗？你还是用 IG 啊？”这表明平台内置的私信功能在儿童的同辈交流中占据重要地位。除了 Instagram 外，WhatsApp 在儿童的日常同辈社交中扮演着不可或缺的“群组集会”角色。受访者明确表示他们拥有自己的社交群组：“你们朋友之间有 Groupchat 的吗？你们有用 Whatsapp 吗？有！一定有！”。这种群聊功能深刻嵌入了他们的课余生活，成为了放学后社交的自然延续：“我们有 WhatsApp group，就是会 after school 回到家里用 WhatsApp。”更为关键的是，儿童在构建这些 WhatsApp 群组时，展现出较强的同辈边界维护和寻求独立私密空间的倾向。当访谈者询问群组里是否有大人时，受访儿童连续三次强调并否认：“没有大人的，没有没有。”这种坚决将家长和老师排除在外的数字空间构建策略，实际上是儿童在争取属于自己的私密同辈交流空间。在这个“没有大人的”专属空间里，他们可以摆脱成年人的凝视与监督，自由地使用同辈语言，讨论共同话题，从而强化群体内部的凝聚力与身份认同。

4.3. 互动反馈处理与情绪调节机制

在数字互动的过程中，儿童发布的每一条内容都暴露在同辈的目光之下，随之而来的点赞、评论构成了他们复杂的数字情感体验。如何处理这些反馈，尤其是负面反馈，成为了儿童必须面对的挑战。在社交媒体的“点赞经济”中，获得他人的认可是驱使儿童发布内容的重要动力之一。然而，当期待与现实出现落差时，儿童会产生微妙的情感波动。访谈中，研究者试图探究儿童对“点赞数”的在意程度。

受访儿童坦诚地表达了未能获得广泛认可时的心理状态：“如果没有真正拿到很多 like 这样会伤心一点点、一点点、一点点”。连续使用的三个“一点点”非常生动地描绘了儿童既在意他人的评价，又试图淡化这种挫败感的矛盾心理。

儿童在评论区接收到的反馈是复杂多样的，既有友善的互动，也有充满戏谑甚至直接的负面评价。在积极的互动层面，朋友之间会利用数字媒介进行幽默的社交回应。例如，有儿童分享道：“有时候我做的 video 很好笑的时候他就会 send 一个很好笑的 MV 给我”。然而，他们也不可避免地会遭遇同侪的恶作剧或负面批评。有受访儿童指出，有时会收到来自朋友的具有戏弄性质的表情符号：“他们会 send 那个 shit 的 emoji”。更直接的批评则针对内容本身：“oh my god 他讲那个 video 不好，然后我就会讲他不也好”。这种围绕内容质量产生的直接冲突，是儿童在线社交摩擦的典型表现。不过，值得庆幸的是，在多数受访样本中，儿童也表示目前尚未遭遇过极端恶劣的言论攻击，当被问及是否有让人很生气的评论时，回答是：“没有了”。

面对缺乏反馈或负面评价，儿童逐渐发展出了一套自我保护和情绪调节机制。一种显著的策略是“情感抽离”与表面上的漠不关心。当面对无人点赞的尴尬局面时，儿童倾向于用一句“没有人赞算了 算了”来迅速终止自我内耗。在面对评论和粉丝数量时，他们也刻意表现出一种超然的态度：“我会看我的 comment 但是我完全不管”，甚至直言：“不会的，我会在意我自己而已”，以此来稀释社交媒体评价体系对自身情绪的掌控。在直接面对负面评论时，儿童倾向于采用“冷处理”来避免冲突升级。面对批评，他们的应对方式异常简短：“我只是讲 ok 罢了”。这种不辩解、不纠缠的策略，是他们在网络社交中自我防御的有效手段。此外，当儿童在网络互动中产生无法内部消化的负面情绪时，他们懂得利用自己的私密社交网络去寻求情感支持和宣泄。正如受访者所言：“我生气我就 send 给我闺蜜开始抱怨”。将负面情绪通过私信向信任的朋友倾诉，是儿童释放网络社交压力、恢复心理平衡的重要途径。

4.4. 家长媒介干预与数字边界设定

尽管儿童在同辈网络中试图构建独立自治的数字空间，但他们的数字生活依然被深度嵌入在家庭的物理与规则框架内。访谈数据深刻揭示了当代家长在儿童媒介使用中扮演的限制性媒介管理角色，这种干预主要通过硬性的技术控制和严苛的时间管理来实现。

随着家长控制类技术的普及，家长对儿童数字设备的管理已经从传统的口头规劝升级为技术层面的绝对控制。受访儿童在访谈中直接描述了这种被技术监控的状态：“我爹地他是有一个 APP，他可以直接控制我们的电话”。除了直接控制，家长还广泛采用了“自动化设定”来强制切断儿童与数字世界的连接，尤其是在保障儿童睡眠时间的场景中。受访儿童无奈地表示：“十一点过后就不能用电话了，会帮你自动关掉”，并且强调其结果是不可逆的：“整个电话会自动锁掉”。这种“到点自动锁屏”的硬性技术干预，剥夺了儿童在设备使用结束阶段的自主协商空间，体现了家庭内部在数字媒介使用上的权力不对等关系。

除了时间点的控制，家长对儿童每日的整体“屏幕时间”也实施了严格的配额管理。在数字媒体极度发达的今天，部分受访儿童所被允许的在线时间显得极其有限。一位儿童在访谈中透露了其同伴或自身面临的严苛限制：“我妈咪给最多一天只有一个小时”。“一天只有一个小时”的规定，反映了家长对于儿童沉迷社交媒体、过度消耗注意力的深切焦虑。这种高度节制的数字接触时间，意味着儿童必须在极其有限的窗口期内完成他们所有的数字社交、娱乐与信息获取需求。这种严格的家庭边界设定，一方面有效防范了过度使用风险，但另一方面，也可能加剧儿童在同辈数字社交互动中的“错失恐惧”。因为他们无法像其他不受限制的同伴那样，随时参与到 WhatsApp 群组的持续讨论或对最新的社交动态做出即时反应。

5. 引导措施与应对策略

5.1. 家庭的引导作用

家长是儿童数字媒介使用的第一“守门人”，但单纯依赖技术限制和屏幕时间管理容易形成单向控制，难以培养儿童的自我管理能力和能力。因此，家庭干预应由“技术管控”转向“民主协商”。家长可与儿童共同制定数字设备使用规则，在保障学习与睡眠的前提下采用弹性管理，并解释限制措施的健康考量，增强儿童对规则的理解与认同。

针对代际数字鸿沟，家长应主动了解儿童常用的短视频和社交平台，理解其使用习惯、交流方式及潜在风险，从单纯的外围管理者转变为数字生活的同行者。同时，应关注儿童使用社交媒体后的情绪变化。当儿童因点赞、评论或同伴互动受到挫折时，家长不应简单否定或没收设备，而应帮助其理解数字反馈的局限，建立不依赖外部评价的自我价值感，并在网络冲突中提供稳定的情感支持与问题解决指导。

5.2. 学校教育的干预

学校是儿童社会化及同伴关系形成的重要场域，应将数字公民素养和媒介素养纳入教育体系。课程不仅应指导儿童安全、负责任地生产和分享数字内容，还应帮助其理解算法推荐及点赞、关注等量化指标的运行逻辑，引导儿童减少对虚拟评价的过度依赖，将注意力转向现实能力与多元自我表达。

针对儿童在 WhatsApp、Instagram 等私密线上空间中的同伴交往，学校应建立“线上冲突、线下调节”的联动机制，帮助学生识别网络微侵犯和言语攻击，并掌握截图留证、拉黑屏蔽及寻求教师和家长帮助等应对方式。同时，可通过角色扮演、同伴互助及“数字友善”等活动，培育积极的网络交往规范，将线上群体空间转化为互助与共同成长的数字社区。

5.3. 社交媒体平台的责任

社交媒体平台应承担未成年人保护主体责任，通过算法和界面适龄化改造构建儿童友好型数字环境。首先，应弱化点赞、评论、浏览量及粉丝数等量化指标的竞争属性，可对未成年人账户默认隐藏公开数据，以减少同伴比较和社交压力。

除此之外，平台应完善针对儿童语境的网络欺凌识别与干预机制，提升对贬低性语言、排斥性表达及不当表情符号的识别能力，并在发布疑似攻击性内容前设置提示，降低冲动性网络暴力。平台推荐算法不应仅以停留时间和流量为导向，而应增加内容质量、教育价值和积极情感等权重，为儿童提供更有益的内容。同时，应设置简单、直观且快速响应的举报和求助通道，使儿童在遭遇骚扰或数字伤害时能够获得及时获得平台保护。

6. 结论

本研究通过对儿童真实访谈的深度剖析，揭示了当代儿童在数字时代生存与社交的微观图景。研究发现，儿童对 TikTok、YouTube、Instagram 及小红书等视觉短视频平台展现出强烈的偏好，并在此过程中积极建构排斥成年人参与的私密同辈网络。在数字社交中，儿童的情感体验与社交媒体的反馈深度绑定，并在面对同侪的负面评价或互动缺失时，逐渐发展出了情感抽离与冷处理等自我防御机制。此外，当前家庭普遍采取的高控制型技术管理与严苛的屏幕时间限制，虽然能在短期内切断连接，但往往加剧了代际张力，忽视了对儿童自主管理能力的培养。

基于上述核心发现，本研究认为，保障儿童的数字福祉不能仅依赖单一的物理隔离或粗暴断网，而必须构建由家庭、学校与数字平台协同共治的立体支持体系。家庭需从“硬性技术控制”转向“情感赋能”与民主规则协商；学校应全面普及数字素养教育，主动介入并化解隐形的网络同侪冲突；社交媒体

平台则必须履行未成年人保护的主体责任，通过弱化点赞、量化评价体系、强化负面交互的智能拦截，真正落实适龄化设计。总而言之，面对不可逆转的数字化浪潮，社会各界应将单纯的“防范与限制”转向对儿童数字素养、情绪调节能力与自主管理能力的支持，以同理心和系统性支持，帮助他们在复杂的社交媒体生态中获得健康、安全且具备反思性的成长。

参考文献

- [1] Gross, J.J. (1998) The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*, **2**, 271-299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- [2] Gross, J.J. (2015) Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*, **26**, 1-26. <https://doi.org/10.1080/1047840x.2014.940781>
- [3] Eisenberg, N., Fabes, R.A., Bernzweig, J., Karbon, M., Poulin, R. and Hanish, L. (1993) The Relations of Emotionality and Regulation to Preschoolers' Social Skills and Sociometric Status. *Child Development*, **64**, 1418-1438. <https://doi.org/10.2307/1131543>
- [4] Gullone, E. and Taffe, J. (2012) The Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescents (ERQ-CA): A Psychometric Evaluation. *Psychological Assessment*, **24**, 409-417. <https://doi.org/10.1037/a0025777>
- [5] 赵云泽, 黄怡静. 社交媒体中情绪传播的破圈效应研究[J]. 中国出版, 2024(21):26-31.
- [6] 杨珍芝. 青少年情绪调节困难对问题性手机使用的影响及自我关怀干预研究[D]: [博士学位论文]. 广州: 广州大学, 2024.
- [7] Godard, R. and Holtzman, S. (2023) Are Active and Passive Social Media Use Related to Mental Health, Wellbeing, and Social Support Outcomes? A Meta-Analysis of 141 Studies. *Journal of Computer-Mediated Communication*, **29**, 1-14. <https://doi.org/10.1093/jcmc/zmad055>
- [8] Li, S.H., Corkish, B. and Werner-Seidler, A. (2024) Browse or Broadcast? The Influence of Active and Passive Social Media Use on Mood. *Cognition and Emotion*, **39**, 1329-1339. <https://doi.org/10.1080/02699931.2024.2439435>
- [9] Kardefelt-Winther, D. (2014) A Conceptual and Methodological Critique of Internet Addiction Research: Towards a Model of Compensatory Internet Use. *Computers in Human Behavior*, **31**, 351-354. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.059>
- [10] Nesi, J., Rothenberg, W.A., Bettis, A.H., Massing-Schaffer, M., Fox, K.A., Telzer, E.H., *et al.* (2021) Emotional Responses to Social Media Experiences among Adolescents: Longitudinal Associations with Depressive Symptoms. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, **51**, 907-922. <https://doi.org/10.1080/15374416.2021.1955370>
- [11] Coyne, S.M., Reschke, P.J., Stockdale, L., Gale, M., Shawcroft, J., Gentile, D.A., *et al.* (2023) Silencing Screaming with Screens: The Longitudinal Relationship between Media Emotion Regulation Processes and Children's Emotional Reactivity, Emotional Knowledge, and Empathy. *Emotion*, **23**, 2194-2204. <https://doi.org/10.1037/emo0001222>
- [12] Konok, V., Binet, M.-A., Korom, Á., Pogány, Á., Miklósi, Á. and Fitzpatrick, C. (2024) Cure for Tantrums? Longitudinal Associations between Parental Digital Emotion Regulation and Children's Self-Regulatory Skills. *Frontiers in Child and Adolescent Psychiatry*, **3**, Article 1276154. <https://doi.org/10.3389/frcha.2024.1276154>