

社交媒体对高校学生适应行为的影响研究

王 健¹, 陈 欣²

¹江苏大学财经学院, 江苏 镇江

²江苏大学京江学院, 江苏 镇江

收稿日期: 2025年7月18日; 录用日期: 2025年8月27日; 发布日期: 2025年9月5日

摘 要

随着数字技术发展, 社交媒体成为人们生活的重要部分, 对高校学生适应行为影响显著。本文阐述了社交媒体的发展趋势和高校学生在心理、社交、文化和学习方面的适应行为特征, 并基于使用与满足理论, 分析了社交媒体对高校学生适应行为的影响机制, 包括互动模式对心理和社交适应的作用、内容对文化适应的影响、使用习惯对学习适应的效果。最后从学校引导、朋辈互助、个体自控等方面提出了在高校学生适应行为中合理使用社交媒体的对策建议。

关键词

高校学生, 社交媒体, 适应行为, 使用与满足理论

Research on the Influence of Social Media on College Students' Adaptive Behavior

Jian Wang¹, Xin Chen²

¹School of Finance and Economics, Jiangsu University, Zhenjiang Jiangsu

²Jingjiang College, Jiangsu University, Zhenjiang Jiangsu

Received: Jul. 18th, 2025; accepted: Aug. 27th, 2025; published: Sep. 5th, 2025

Abstract

With the development of digital technology, social media has become an important part of people's lives and has a significant impact on the adaptive behavior of college students. This paper elaborates on the development trends of social media and the adaptive behavior characteristics of college students in terms of psychology, social interaction, culture, and learning. Based on the Use and

文章引用: 王健, 陈欣. 社交媒体对高校学生适应行为的影响研究[J]. 职业教育发展, 2025, 14(9): 74-80.

DOI: 10.12677/ve.2025.149411

Gratifications Theory, it analyzes the influence mechanism of social media on college students' adaptive behaviors, including the role of interactive modes in psychological and social adaptation, the impact of content on cultural adaptation, and the effect of usage habits on learning adaptation. Finally, the paper proposes countermeasures and suggestions for the rational use of social media in college students' adaptive behaviors, including institutional guidance from universities, peer support, and individual self-regulation.

Keywords

College Students, Social Media, Adaptive Behavior, Use and Gratifications Theory

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

基于互联网技术的社交媒体自诞生以来便广受年轻一代的喜爱。现如今, 数字技术迅猛发展、智能手机全面普及, 人们访问社交媒体更加便利, 社交媒体已然深度融入高校学生的日常生活, 对高校学生的适应行为产生了极为显著的影响。伴随着数字技术的快速发展, 社交媒体成为获取信息和人际交流的主要渠道, 深刻地塑造着年轻一代的心理特征和行为模式[1]。

在数字化时代, 社交媒体作为信息纽带, 将高校学生与外界紧密相连。它不仅为学生们维系与家人、旧友的情感沟通开辟了便捷通道, 还成为他们结识新同学、拓展社交圈的前沿阵地。通过社交媒体, 学生们能快速接收来自学校官方、授课教师发布的各类资讯, 在需要时及时获得援助与支持。然而, 社交媒体在提供信息交换、情感慰藉的同时, 也成了部分学生逃避现实困境、排解内心烦闷的避风港。倘若过度沉溺其中, 学生们容易在虚拟世界中迷失, 逐渐与现实生活脱节, 进而对自身适应现实生活的能力产生负面影响。在这种双重影响下, 探究高校学生社交媒体适应行为演化机制, 引导高校学生正确理解和使用社交媒体显得尤为重要。

2. 社交媒体发展趋势与高校学生适应行为

(一) 社交媒体的发展趋势及现状

社交媒体的发展可以追溯到 20 世纪 90 年代末的 BBS (电子公告板) 和博客时代, 这些社交媒体平台主要以文字为主, 用户可以通过发帖、回帖等方式进行简单的在线交流。随着互联网技术的持续革新, 社交媒体功能呈几何级数式发展, 如即时消息、多媒体视频、在线游戏等。2004 年, Facebook 的诞生标志着社交媒体进入了一个新的时代, 它不仅提供了更为丰富的社交功能, 还通过“好友关系”和“动态更新”等机制, 极大增强用户之间的互动[2]。随后, Twitter、Instagram、微信、微博等平台相继出现, 进一步丰富了社交媒体的形式和内容。近年来, 短视频平台的崛起, 如抖音、快手等, 使得社交媒体进入了“视频化”时代, 这些平台通过提供实时互动、信息共享和个性化推送, 极大地丰富了人们的社交生活, 尤其是对高校学生产生了深远影响[3]。

社交媒体的用户构成已从初创时期的年轻族群扩展至全年龄段。据 Statista 数据显示, 至 2024 年, 全球社交媒体用户量已逾 40 亿, 覆盖了全球逾半数人口。在中国, 微信、微博、抖音等平台用户数量持续增长, 尤其值得关注的是大学生群体。对于这一群体而言, 社交媒体已成为其获取信息、展现自我及分享生活经历的主要渠道, 显著体现了社交媒体与高校学生适应行为之间的紧密联系[4]。当前的社交媒

体平台功能已不再局限于信息分享与社交互动, 诸多平台已融入电子商务、在线支付、直播、游戏等多种服务[5]。同时, 社交媒体内容形式亦日趋多样化, 由早期的文字、图片, 演进至如今的短视频、直播、AR/VR 内容等。尤其是短视频的兴起, 不仅使用户得以更直观、生动地表达自我, 也为品牌与商家开辟了全新的营销途径[6]。据《2023 年全球社交媒体趋势报告》指出, 短视频内容的用户参与度显著高于传统的文字与图片内容[7]。伴随用户数量的攀升与功能的多元化, 社交媒体逐渐演变为一个重要的商业平台, 众多品牌与商家借此进行广告投放、产品推广及用户互动。此外, 社交媒体平台凭借数据分析与精准推送技术, 助力商家更深入地洞察用户需求, 进而提升营销成效。

从发展历程与现状来看, 社交媒体不仅革新了人们的交流模式, 更对社会结构、文化形态及个体心理特征产生了深远影响[8]。社交媒体已成为现代社会不可或缺的一部分, 其不仅为人们提供了丰富的社交与信息获取途径, 也为商业、文化、教育等领域带来了新的发展机遇与挑战。对于高校学生而言, 社交媒体已成为其适应社会环境、展现自我价值及拓展社交网络的关键平台。

(二) 高校学生适应行为特征

高校阶段是学生从青少年向成年过渡的关键时期, 他们不仅要面对学业压力, 还要适应新的社交环境、生活方式和自我身份的转变, 尤其是在新媒体和社交媒体的影响下, 高校学生的适应行为呈现出多样化和复杂化的特征[9]。

首先是心理适应的特征, 主要体现在身份认同的形成和情绪调节能力的提升上。大学阶段是学生自我认知和价值观形成的关键时期, 他们开始探索自我, 确立个人身份[10]。这一过程中, 学生往往会经历身份认同的困惑和焦虑, 尤其是在面对多元文化和不同价值观时, 容易产生自我怀疑和不确定感[11]。

其次是社交适应的特征, 主要体现在人际关系的建立与维护上。大学时期, 学生脱离原有环境, 踏入全新社交网络, 在建立新社交圈时, 高校学生以人格平等为基础, 积极主动与不同背景的同学、老师和社会人士互动。交往对象和范围从熟悉的校园内部扩展至社会各个层面和领域, 内容涵盖知识交流、情感分享等多元方面, 他们期望建立深厚友谊甚至发展浪漫关系[12]。但社交适应过程也存在阻碍, 部分学生因社交经验匮乏, 面对意见分歧时无法有效沟通致使人际关系紧张。部分学生因过度自负或自卑, 在交往中表现出不当态度使得他人难以接近; 部分学生则因害怕犯错而不敢表达, 逐渐被社交边缘化[13]。

接着是文化适应的特征, 主要体现在应对多元文化的融合与冲突上。全球化背景下, 高校校园文化愈发多元, 学生面临着与不同文化背景的人相处的挑战, 文化适应成为关键[14]。少数民族学生和来自不同地区的学生在文化适应上压力更大, 他们需要在坚守本民族文化的同时融入现代社会文化。不同文化背景下的学生在价值观、生活习惯与风俗习惯上存在显著差异, 极易引发文化冲突。部分学生面对主流文化冲击时, 容易陷入困惑与不安, 产生文化疏离感; 偏远地区学生初入大城市高校, 面对繁华都市文化和快节奏生活对自身文化产生怀疑, 进而影响文化适应与个人心理状态[15]。

最后是学习适应的特征, 主要体现在学习的自主与平衡。相较于中学, 大学学习模式更加自主灵活, 对学生的自我管理与时间规划能力提出了更高要求。大学课程安排相对宽松, 学生拥有大量课余时间, 需主动制定学习计划, 自主查阅资料并深入探究知识, 以满足大学学习的深度和广度需求。然而部分学生难以摆脱高中被动学习的惯性, 面对充裕的自主时间时无所适从, 无法合理规划学习, 致使学习效率低下。同时, 高校丰富的课外生活为学生提供了广阔的发展空间, 但也带来了平衡学业与课外活动的难题。因此, 提升自主学习能力和合理规划时间, 是高校学生实现良好学习适应的关键。

高校学生的适应行为特征呈现出多样化和复杂化的趋势。在新媒体和社交媒体的影响下, 学生的适应行为既面临着新的机遇, 也面临着新的挑战。

3. 社交媒体对高校学生适应行为的影响机制

(一) 社交媒体影响的理论解释

从现代传播学的角度看, 高校学生适应行为对社交媒体的依赖, 符合使用与满足理论(Use and Grati-fications Theory)的基本内涵。卡茨在提出该理论时, 将媒介接触行为概括为“社会因素 + 心理因素→媒介期待→媒介接触→需求满足”的因果连锁过程。他认为人们接触媒介是有动机的, 受社会因素及心理因素的驱动。人们基于特定的需求动机来“使用”媒介, 并在过去的媒介接触经验基础上, 形成特定的媒介选择偏好, 并使个人需求得到“满足”。该理论站在媒介受众的角度, 肯定了受众个体需求的特定性, 以及个体之间存在的异质性, 认为受众积极主动且理性地选择媒介, 对大众传播起到了能动的选择性作用, 从而使媒介接触行为成为一种动态过程。日本学者竹内郁郎对该理论进行了补充, 并形成如下图 1 理论框架。

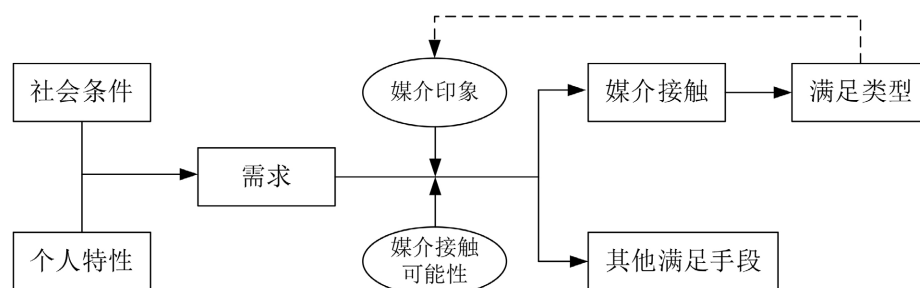


Figure 1. The framework of use and gratifications theory

图 1. 使用与满足理论框架

高校学生面对全新的学习、生活、社交环境, 形成了面向知识获取、情感慰藉的社会因素和心理因素, 从而对社交媒体产生了异质化的个性需求。在智能手机、电脑、平板等设备逐渐成为高校学生基本装备的趋势下, 新兴社交媒体的接触与普及便不再具有任何技术障碍, 并凭借丰富多元、动态迭代的社交媒体平台及内容, 取代传统社交媒体成为高校学生满足个性需求最为便捷高效的渠道。社交媒体便在高校学生适应行为中扮演了愈发重要的作用。

当社交媒体的这种重要作用逐渐变得不可或缺, 即会产生媒介依赖(Media Dependency)。桑德拉·鲍尔·洛基奇在提出媒介依赖理论时, 将媒介视为“受众-媒介-社会”系统中的一个有机组成部分, 认为受众依赖媒介所提供的信息以满足特定需求, 并实现个体目标。该理论在通过媒介满足特定需求方面, 和使用与满足理论一脉相承。但又进一步指出, 如果受众缺乏其他替代方式来达到媒介所能实现的满足需求或特定目标, 则会对媒介形成依赖。且受众对媒介的依赖程度越大, 媒介对受众所产生的影响越大。面对信息爆炸带来的认知过载, 高校学生普遍存在由于学习内卷和选择困境所导致的焦虑情绪泛滥, 无形之中加大了对社交媒体的依赖。

但过度依赖甚至沉溺于媒介接触, 则会产生媒介依存症。这是一种过度依赖社交媒体, 并以虚拟互动替代现实社交的社会病理现象。智能算法发展与媒介内容创新相叠加, 以智能推荐、沉浸体验的方式加剧了信息茧房、非目的性依赖、媒介化生存等。当前媒介依存症在高校学生中并不罕见。对于部分学生而言, 媒介已成为消解理性思维能力、固化心理孤僻的“电子鸦片”。

(二) 社交媒体互动模式与心理适应和社交适应

在数字技术革命的持续推动下, 社交媒体已深度融入当代高校学生的知识建构、社交互动及信息获取等多个维度, 形成其校园生态体系的重要支撑。社交媒体在重构青年群体信息接触路径与人际互动方

式的同时,更通过认知框架渗透和情感能量传递,持续形塑着当代大学生的行为决策模式及价值取向体系。尤其是在高校学生适应新环境的过程中,社交媒体的作用尤为显著。

社交媒体的互动模式对高校学生的心理适应和社交适应具有显著影响。社交媒体平台提供了多种互动方式,为学生提供了表达自我、分享经验和获取社会支持的机会,有助于增强他们的心理适应能力和社交适应能力。

首先,社交媒体互动模式能够提供情感支持,增强学生的心理适应能力,通过社交媒体,学生可以与他人分享自己的情感和经历,获得他人的关注和反馈,这种积极反馈能够增强学生的自尊心和满足感,帮助他们更好应对生活中的压力和挑战[16]。然而,数字化互动空间中的拟态化呈现,通过情绪传染易于加剧大学生群体的认知偏差,滋生羡慕、嫉妒甚至自我贬低的情绪。研究显示,接触频率与理想化生活图景的曝光度呈正相关,这种符号化社交刺激会诱发上行社会比较中的认知过载,继而引发自尊水平波动和情感调节功能障碍。社交媒体上的信息过载和网络暴力等现象会对学生的心理适应产生负面影响,信息过载可能导致认知和情绪负担,而网络暴力则直接影响个体的情绪安全感和社会归属感[17]。

在社交适应方面,社交媒体互动模式为学生提供了建立和维护人际关系的平台,通过社交媒体,学生可以与来自不同文化背景的人交流互动,拓宽社交圈子,增强社交适应能力[16]。但过度沉迷于虚拟社交可能抑制高校学生在现实情境中的互动能力发展,导致其在解读非语言信号、处理复杂人际关系等方面出现适应性障碍,甚至产生媒介依存症。

(三) 社交媒体内容与文化适应

社交媒体内容对高校学生的文化适应具有重要影响。社交媒体上的内容包括文字、图片、视频等多种形式,涵盖从日常生活分享到重大社会事件的各种主题。这些内容不仅影响学生的情绪反应,还对其文化认同和文化适应产生影响。一方面,社交媒体上的正面内容能够激发学生的积极情绪,增强文化认同感,社交媒体上的文化展示活动能够帮助学生更好地了解和认同自己的文化,增强文化适应能力[18]。另一方面,社交媒体上的负面内容可能引发学生的消极情绪反应,影响文化适应。悲剧事件、悲观言论、网络暴力等内容,可能导致学生产生焦虑、恐惧、悲伤等情绪体验,影响情绪的稳定和心理健康[19]。社交媒体中的误导性内容可能诱发认知偏差与信任危机,通过情绪感染机制加剧焦虑、抑郁等情绪失调,并阻碍跨文化适应进程中的身份整合与社会融入。

在跨文化调适阶段,学生对社交媒体的解码机制受制于其认知图式与理解框架,表现为基于价值判断的差异化情绪唤起模式。面对同源信息流,高校学生可能因认知偏好差异触发矛盾性情感共振,这要求建立信息代谢的批判性筛选能力,通过认知重构实现文化适应。

(四) 社交媒体使用习惯与学习适应

高校学生社交媒体使用行为特征,包括使用强度、信息筛选偏好及互动参与模式,通过认知资源分配与心理调节机制,对其学习适应能力产生显著调节作用。适度的社交媒体使用可以作为一种有效的学习工具,帮助学生获取信息、分享知识和进行学术交流,过度或不当的社交媒体使用可能导致消极的学习影响[20]。

通过社交媒体,学生可以获取丰富的学习资源,参与在线学习社区,进行学术交流和合作学习,提升学习效率和学术能力;社交媒体上的学习小组和学术论坛,能够帮助学生建立学习网络,增强学习适应能力。但非理性社交媒体使用行为可能削弱学生的学习调适能力,高频次使用易引发注意力耗散与认知资源挤占效应,甚至诱发社交媒体依赖倾向。

在社交媒体使用习惯与学习适应性的动态关联中,个体心理特质与需求差异构成关键调节变量,主要表现为自我调节策略、社交动机强度及信息处理偏好对社交媒体使用模式与依赖程度的差异化形塑作用。

4. 对策建议

人类对工具依赖的过度推崇, 导致电子媒介从驯化对象逐渐转变为异化主体。在电子媒介技术“反向驯化”趋势有所加剧的背景下, 从学校引导、朋辈互助、个体自控等方面规范高校学生的适应行为, 既发挥社交媒体的积极作用, 又最大程度防止对社交媒体产生过度依赖。

1、学校加强引导, 营造积极氛围。学校应积极履行主体责任, 通过开设课程、优化服务等举措, 帮助学生加快适应过程。由于算法推荐导致的信息茧房是影响适应过程的重要因素, 高校有必要开展“媒介素养”工作坊, 教导学生如何识别和应对算法推荐, 避免媒介依赖甚至媒介依存。开设《注意力经济学》等选修课, 或者在《思想道德修养》课程中新增相关内容, 讲解算法推荐背后的成瘾机制, 帮助学生提升注意力配置与决策能力。此外, 通过图书馆提供“专注舱”服务、举办“数字断食”挑战赛等活动, 营造全校、全员合理使用社交媒体的良好氛围, 也有助于加快学生的文化适应过程。

2、朋辈加强互助, 倡导线下互动。从众心理在引导高校学生正确使用社交媒体并加快文化适应过程中, 也发挥着积极作用。通过朋辈的示范和引导, 将积极的价值观、学习态度等作为他人学习模仿的榜样, 成为高校学生适应困境中的自我觉醒和突破的有效方法。学生会、协会等学生自治组织可以组织线下“断网沙龙”, 通过朋辈之间的面对面交流沟通, 消除适应困境。同时, 可以搭建校内版的技能交换网络、组建学习监督社群等, 引导学生把注意力集中于学习维度, 防止社交媒体在学生适应行为中的过度介入。

3、个体加强自控, 接触多元信息。自控力是抵御诱惑和干扰的关键。任何有益的外部措施, 都必须借助自控力这一关键的内生要素予以体现。建议可以从时空自我控制、关注多元信息等方式, 削弱注意力锚定效应。对手机设置学习时段自动屏蔽娱乐推送, 或者设置娱乐 APP 的每日使用时长等, 是进行强制控制的有效方式。同时, 可以自发组建监督小组, 实行“朋友圈”内相互监督, 降低社交媒体工具的使用频率。鉴于信息茧房是导致媒介依赖的一个重要原因, 高校学生应积极培养多种兴趣, 接触多元化信息, 正确运用技术手段进行认知提升, 加快从被动的信息消费者转变为主动的数字环境驾驭者。

5. 总结

社交媒体对高校学生的适应行为具有双重影响, 既提供了新的机遇, 也带来了新的挑战。具体而言, 社交媒体的互动模式为学生提供了表达自我、分享经验和获取社会支持的机会, 有助于增强心理适应和社交适应能力, 但社交比较、信息过载和网络暴力等负面因素也可能导致心理不适和情绪波动, 影响学生的心理健康; 在文化适应方面, 社交媒体上的正面内容能够激发学生的积极情绪, 增强文化认同感, 但负面内容和虚假信息可能引发消极情绪反应, 影响文化适应; 在学习适应方面, 适度的社交媒体使用能够帮助学生获取学习资源、参与学术交流, 提升学习效率, 但过度使用会导致注意力分散和学习效率下降, 甚至出现媒介依存症。高校教育工作者和心理健康专家应关注学生的社交媒体使用, 提供针对性的指导和支持, 帮助学生合理利用社交媒体资源, 促进学生全面发展。

基金项目

江苏省高校哲学社会科学研究基金项目“适应性结构视角下高校学生社交媒体适应行为演化机制及引导策略”(编号: 2023SJYB2208); 江苏省教育科学规划课题重点课题“‘教-学-评-用’一体化导向下应用型人才核心素养提升与质量保障机制研究”(编号: B-b/2024/01/117); 镇江市社科应用研究教育专项课题“基于思政引领的应用型院校创业教育体系构建与质量提升研究”(编号: 2024jy222); 江苏大学课程思政教学改革研究课题: “统计学一流本科专业课程思政建设标准研究”。

参考文献

- [1] 马映红. 数字化与媒介化: 当代青少年生活方式研究[J]. 北京青年研究, 2024, 33(6): 60-67.
- [2] 刘鸣捷. 社交媒体时代网络编辑的角色转型与技能升级路径[J]. 卫星电视与宽带多媒体, 2024, 21(19): 82-84.
- [3] 刘源, 徐奋飞. 短视频泛娱乐化现象对大学生思想政治教育的挑战及应对分析研究[J]. 公关世界, 2025(3): 21-23.
- [4] 李东玲, 张志伟. 社交媒体语境下高校思政教育优化策略探究[J]. 吉林教育, 2024(20): 3-5.
- [5] 邢淑涵. 互动仪式链视角下共享文档中网络社群的互动研究[J]. 新媒体研究, 2024, 10(22): 53-56.
- [6] 韩雨岑. 新媒体时代食品品牌营销策略研究[J]. 食品安全导刊, 2024(32): 186-189.
- [7] 杨洁, 田建明, 毕祥佳. “大屏”转“小屏”, 创新打造短视频“轻骑兵”[J]. 新闻战线, 2024(21): 52-54.
- [8] 王佳旭. 试析新媒体平台数据新闻场景建构——以腾讯新闻为例[J]. 北方传媒研究, 2020(4): 63-68.
- [9] 吴彩虹. 高校网络舆情演变中的学生思想动态引导机制研究[J]. 湖南师范大学教育科学学报, 2014, 13(4): 100-103.
- [10] 郑宁. 从埃里克森自我同一性理论看当代大学生人格发展[J]. 北京建筑工程学院学报, 2000(4): 105-112.
- [11] 刘伟杰, 卢姿悦. 大学生网络符号消费的表现形式、生成机理及教育引导研究[J]. 思想教育研究, 2022(8): 94-99.
- [12] 刘艳, 周沛瑜, 肖美玲, 等. 家庭弹性对大学生社会适应的影响: 链式中介效应分析[J]. 中国临床心理学杂志, 2024, 32(4): 774-778.
- [13] 金松丽. 线上教学“边缘人”识别及转化[J]. 现代教育管理, 2021(4): 106-112.
- [14] 熊丽娜, 贾淑品. 高校新生校园文化适应力: 内涵、意义及提升路径[J]. 黑龙江高教研究, 2018(3): 124-127.
- [15] 张广利, 万胤婕. 差异与互融: 内地高校少数民族学生的适应性危机及应对——基于文化视角的分析[J]. 贵州民族研究, 2022, 43(2): 185-191.
- [16] 张秀丽, 臧子悦, 任天翔. 可见方能可知: 社交媒体知识传播的“可见性”研究[J]. 新媒体与社会, 2023(3): 255-266+396.
- [17] 李静, 苑雪琪. 能力、机会、动机: 行为模型视角下网民负面情绪传播动因[J]. 新媒体与社会, 2024(3): 215-231+405.
- [18] 孙铭欣, 沙沙. 共生与共建: 网络视频对青少年社会认同的影响研究[J]. 中国新闻传播研究, 2024(4): 192-210.
- [19] 董天策, 苏一涵, 龚联康, 等. 短视频, “刷”还是不“刷”?——大学生短视频用户的间歇性中辍行为研究[J]. 中国网络传播研究, 2024(1): 176-204+285-286.
- [20] 叶映华. 社交媒体使用如何影响博士生的学术创新能力——社会情感能力与注意失败的中介作用[J]. 中国高教研究, 2024(8): 79-86.