

# 高职院校大学生“轻社交”现象的心理成因及干预对策研究

苏晓琛

广东科学技术职业学院应用外语学院, 广东 广州

收稿日期: 2026年3月1日; 录用日期: 2026年3月26日; 发布日期: 2026年4月3日

## 摘要

在移动互联网普及与高校心理健康教育政策持续推进的背景下, 大学生人际交往方式呈现出明显的轻量化趋势。“轻社交”作为一种以低情感投入、低关系承诺和弱互动维系为特征的交往形态, 在高职院校大学生群体中尤为突出。基于心理学视角, 本文在梳理相关研究的基础上, 对“轻社交”现象的心理机制进行系统分析, 并通过问卷调查对“轻社交”水平及其相关因素进行实证分析。研究认为, 高职大学生“轻社交”现象是个体心理防御、人际信任结构及现实环境压力共同作用下形成的结果, 高职大学生“轻社交”总体处于中等水平, 具有一定普遍性, 其与社交焦虑及网络社交时长呈显著正相关, 且不同专业间存在一定差异。基于上述分析, 本文从个体心理支持、人际关系引导与环境情境优化三个层面提出相应干预对策, 以期高职院校心理健康教育和学生人际适应促进提供理论参考与实践启示。

## 关键词

高职大学生, 轻社交, 心理机制, 人际交往, 心理健康教育

## Research on the Psychological Causes and Intervention Strategies of the “Light Social” Phenomenon of College Students in Higher Vocational Colleges

Xiaochen Su

School of Applied Foreign Languages, Guangdong Polytechnic of Science and Technology, Guangzhou  
Guangdong

Received: March 1, 2026; accepted: March 26, 2026; published: April 3, 2026

## Abstract

Against the backdrop of mobile internet penetration and ongoing advancements in mental health education policies at higher education institutions, college students' interpersonal communication patterns exhibit a distinct trend toward light socialization. This phenomenon, characterized by low emotional investment, minimal relationship commitments, and weak interaction maintenance, is particularly prominent among vocational college students. From a psychological perspective, this paper systematically analyzes the psychological mechanisms underlying the phenomenon of light socialization based on a review of relevant research, and conducts an empirical analysis of its prevalence and associated factors through questionnaire surveys. The study posits that light socialization among vocational college students results from the combined effects of individual psychological defense mechanisms, interpersonal trust structures, and real-world environmental pressures. Overall, "light socialization" among this demographic is at a moderate level and demonstrates a certain degree of universality. It shows a significant positive correlation with social anxiety and the duration of online social interactions, while also exhibiting variations across different academic disciplines. Building on this analysis, the paper proposes intervention measures across three dimensions: individual psychological support, interpersonal relationship guidance, and environmental context optimization. These recommendations aim to provide theoretical references and practical insights for enhancing mental health education and promoting interpersonal adaptation among vocational college students.

## Keywords

College Students in Higher Vocational Education, Light Social Interaction, Psychological Mechanisms, Interpersonal Communication, Mental Health 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

近年来，国家层面高度重视大学生心理健康与全面发展，将其作为落实立德树人根本任务的重要内容。中共教育部党组 2018 年印发的《高等学校学生心理健康教育指导纲要》强调，要构建教育教学、实践活动、咨询服务、预防干预“四位一体”的心理健康教育工作格局；帮助学生培养良好的学习、人际、生活、择业等适应能力。教育部等十七部门联合印发的《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023~2025 年)》明确提出，要加强学生心理健康工作体系建设，关注青年学生在成长发展过程中面临的心理适应、人际交往与社会融入等问题，引导学生形成积极健康的心理品质和良好社会功能。在这一政策导向下，大学生人际交往方式及其潜在心理风险逐渐成为高校心理健康研究与实践关注的重要议题。

## 2. 高职院校大学生“轻社交”现象研究的必要性

随着移动互联网和社交媒体的广泛应用，大学生的社交方式由以现实互动为主逐渐转向线上线下融合。在此背景下，一种以低情感投入、低关系承诺和弱互动维系为特征的“轻社交”现象在大学生群体中逐渐显现。相关研究表明，该现象表现为线上互动活跃而线下交往相对浅表，人际关系呈现出碎片化、

选择性增强及“熟而不亲”等特征[1]-[3]，已成为当前高校学生人际交往中的重要形态。

从心理功能的视角来看，“轻社交”并非完全消极的人际模式，而是在现实压力和数字媒介环境共同作用下形成的一种适应性选择[3]-[5]。通过维持低风险、低暴露的交往方式，个体在一定程度上可降低人际冲突与情绪消耗，获得心理安全感。然而，若长期依赖此类社交模式，可能削弱现实人际能力的发展，导致社会支持感不足、孤独感增强[6]，并增加心理问题隐性化的风险。

在高职院校情境中，“轻社交”现象具有更为突出的现实基础。高职大学生生源结构多样，部分学生在以往学习经历中存在学业挫折体验，自尊和自我效能感相对偏低，在人际交往中更易表现出回避倾向[7][8]。同时，高职院校以就业为导向的培养模式、较快的学习节奏以及班级结构的流动性，在客观上压缩了学生建立稳定、深度人际关系的时间与空间。在现实竞争与社会比较压力叠加的情境下，学生更倾向于选择低投入、弱承诺的交往方式[2]。

从心理机制角度分析，高职大学生“轻社交”行为与社交焦虑、人际信任水平下降等因素密切相关[7]-[9]。网络社交平台所提供的低成本互动和可控自我呈现环境[4][10]，进一步强化了个体对轻量化社交方式的偏好，使其在一定程度上成为现实交往的替代或补充。

现有关于“轻社交”的研究多聚焦社交模式特征[3]、社会价值观[5][6][11]、媒介平台[4]等方面，较少从心理角度出发研究，缺乏高职院校情境的系统探讨。基于此，从心理机制视角深入分析高职大学生“轻社交”现象的形成原因，并探索具有实践指向性的干预路径，对于落实国家关于加强高校心理健康教育的政策要求、促进高职大学生心理健康与社会适应具有重要现实意义。

### 3. “轻社交”概念界定与理论基础

#### 3.1. “轻社交”的概念界定

随着数字媒介环境的发展，大学生人际交往逐渐呈现出互动频率提高而关系深度降低的特点。在这一背景下，“轻社交”逐渐被用于描述一种以低情感投入和弱关系维系为特征的交往方式。结合现有研究与大学生现实社交情境，本文从情感投入度、关系承诺度、互动深度和社交选择性四个维度对“轻社交”进行界定。

具体而言，情感投入度[4]指个体在交往过程中表达情绪、分享个人经验及建立情感联结的程度；关系承诺度[3]指个体对维持稳定关系所承担的责任与持续投入程度；互动深度[3]体现为交往内容由表层信息交流向个人价值观、情绪体验等深层交流的延伸程度；社交选择性[2]则表现为个体在人际互动中对交往对象与互动情境进行有意识筛选的倾向。基于上述维度，本文将“轻社交”界定为：个体在人际交往中表现出低情感投入、低关系承诺与弱互动维系的行为倾向，其主要特征表现为线上互动较为频繁而线下关系相对浅表，交往对象具有较强选择性，并在一定程度上回避深度情感联结。

需要指出的是，“轻社交”并不等同于完全的人际回避，而是一种在维持基本互动的前提下降低交往深度的社交策略。从功能角度看，它在一定程度上可以帮助个体降低社交风险和情绪消耗，但若长期依赖，可能影响现实社会支持系统的形成。

#### 3.2. 相关概念的区分

为避免概念混淆，将“轻社交”与社交退缩、孤独感以及社交焦虑等相关概念进行区分，以更好地理解“轻社交”的含义(见表1)。

#### 3.3. “轻社交”的理论基础

从理论层面看，“轻社交”的形成可以从个体动机与社会关系结构两个维度加以解释。自我决定

Table 1. Related concept comparison

表 1. 相关概念对比

概念	核心特征	“轻社交”的特征
社交退缩	对社交活动的整体回避	“轻社交”并未完全放弃互动，个体仍保持一定程度的人际联系，只是交往深度较浅、情感投入较低
孤独感	关注的是个体的情绪状态	“轻社交”则主要体现为一种行为模式
社交焦虑	在社交情境中对他人负性评价的担忧	“轻社交”并非必然源于对社交情境的恐惧，而更多表现为一种降低交往成本与风险的策略

理论认为，个体在社会交往中普遍存在对自主性、能力感与关系需要的基本心理需求。当个体在人际互动中感受到评价压力或能力不足时，可能通过降低情感投入与关系承诺来维持心理自主性与安全感。在这一意义上，“轻社交”可以被视为个体在满足关系需要与避免心理威胁之间进行权衡后的适应性策略。

社会资本理论强调社会关系网络在个体资源获取与社会支持中的重要作用。社会资本既包括以信任和情感为基础的强关系资本，也包括信息交流频繁但情感投入较低的弱关系资本[12]。在数字化社交环境中，弱关系网络更容易扩展，因此大学生更倾向于维持多元但浅层的人际联系。“轻社交”正体现了由强关系导向向弱关系导向转变的社交结构特征。

#### 4. 高职院校大学生“轻社交”现象心理机制分析

“轻社交”是指个体在人际交往中主动降低情感投入与关系承诺，以维持表层互动和弱关系为主要特征的交往方式[1][6]。相关研究指出，该现象在当代大学生群体中具有一定普遍性，其形成并非单一心理因素所致，而是多层次心理机制共同作用的结果[1]。在高职学生群体中，“轻社交”尤为突出，具有明显的心理与情境特征。

##### 4.1. 个体层面心理机制

###### 4.1.1. 自我保护取向增强

自我保护取向的增强是高职大学生“轻社交”形成的核心个体心理机制之一。部分高职大学生在成长和学习过程中积累了较多挫折体验，自我评价体系相对脆弱，在人际交往中更容易对阴性结果进行预期[13]。所以他们倾向于通过降低社交深度和情感投入的“轻社交”方式来减少潜在的心理伤害。

这种应对机制使学生在社交中表现出谨慎、克制的特点，如避免深入交流、弱化情感表达等。研究表明，高拒绝敏感性的个体更倾向于选择低风险的人际互动方式，以维持心理安全感[14]。从功能角度看，“轻社交”在一定程度上缓解了人际焦虑，可是也限制学生获得真实支持与情感联结的机会。

###### 4.1.2. 自我评价偏低

自尊水平与自我效能感偏低是推动高职大学生维持“轻社交”的重要内在基础。部分学生在学业成绩、社会比较等方面处于相对不利位置，容易形成消极自我认知，对自身社交能力缺乏信心。在现实交往中，他们往往低估自身被接纳的可能性，因此主动降低交往期待。

在这种自我评价框架下，建立深度人际关系被视为“超出自身能力范围”的任务，而“轻社交”则成为与其自我认知相匹配的交往方式。相关研究发现，社交效能感不足的个体更倾向于回避复杂的互动情境，并通过降低关系要求来维持基本社会联系[9]。这一机制在短期内具有一定适应性，不过会削弱现实人际能力的发展动力。

### 4.1.3. 情绪调节能力不足

高职大学生在面对人际冲突或评价压力时，缺乏有效的情绪调节策略，容易产生紧张、回避或情绪内耗反应。社交焦虑水平较高的学生在交往过程中往往进行过度自我监控，从而加重心理负担。所以，他们采取“轻社交”的形式，降低互动强度和情感卷入度，减少需要即时情绪调节的情境，间接地实现情绪管理。然而，这种方式虽可暂时缓解焦虑情绪，却也强化回避行为，让人很难通过积极的人际交往来改变负面的自我评价。

## 4.2. 人际层面心理机制

### 4.2.1. 人际信任水平偏低

人际信任水平偏低是高职大学生倾向“轻社交”的重要人际心理机制。部分学生在过往人际交往中经历过关系破裂或信任受损，对他人的交往动机持谨慎态度，同时也没有信心维持人际关系的稳定性。在此心理背景下，学生更倾向于维持边界清晰、风险可控的“弱关系”[3]。这种弱关系取向虽然有助于降低短期人际风险，但也削弱稳定社会支持网络的形成。学生在学习压力大或者情绪低落的时候，如果缺乏现实的支持资源，时间久了就容易觉得孤单，心理也会变得更脆弱。

### 4.2.2. 关系承诺意愿下降

在信任水平偏低的基础上，高职大学生的人际关系承诺意愿普遍呈下降趋势。当代青年在人际交往中更强调关系的灵活性与可退出性，对长期情感投入所伴随的责任和压力表现出回避倾向。而“轻社交”可以减轻关系责任，让学生在参与社交的同时，能够避免过重的情感压力。需要注意的是，过度强调低承诺可能导致人际关系的浅表化，使学生在重要发展阶段缺乏深度情感支持，不利于其人际关系成熟和情绪稳定。

### 4.2.3. 社会比较压力增强

社会比较是同伴交往中的重要心理过程。高职大学生在学业能力、家庭资源以及发展前景等方面进行比较时，容易察觉到自身的劣势，进而产生自卑心理。为减少比较带来的压力，学生往往主动减少社交参与。这种回避策略虽能暂时缓解比较焦虑，也会限制个体在群体中的参与感和归属感，从长远看，这会影响到人们建立正面的社会身份认同，甚至加剧人际疏离。

## 4.3. 环境与情境层面心理机制

### 4.3.1. 数字媒介情境强化

数字媒介环境为“轻社交”提供了重要情境支持。网络社交通过弱情境约束和可控的自我呈现方式，显著降低了人际交往的心理成本。个体可以在不承担过多情感风险的情况下获得互动反馈——例如在朋友圈点赞的形式，从而弱化现实深度交往的必要性。当线上互动逐渐替代现实交往时，学生在现实情境中缺乏必要的人际练习机会，渐渐地影响其面对面沟通能力和现实人际适应水平。

### 4.3.2. 高职院校学习情境

高职院校课程节奏快、实践环节多，班级和学习小组流动性较强，这在客观上压缩了学生建立稳定人际关系的时间与空间。在频繁变化的社交结构中，维持深度关系的成本显著增加。在此情境下，学生更容易形成阶段性、功能性的人际联系。如果缺乏正确引导，人际关系可能会一直停留在表面，影响学生建立长期的社会支持体系。

### 4.3.3. 就业压力导向

就业压力是影响高职大学生社交取向的重要情境因素。面对较早到来的就业竞争，部分学生将人际

交往视为获取信息和资源的工具。功利化社交在一定程度上具有现实合理性，然而长期忽视情感联结，会削弱人际关系的情绪支持功能，导致学生在遭遇挫折时难以获得有效的心理缓冲。

结合上述理论分析，构建“轻社交”的心理机制模型(见图 1)：在个体层面，自我保护动机、社交效能感不足与情绪调节压力促使个体降低情感投入；在人际层面，信任结构变化与弱关系网络扩展推动低承诺关系模式；在环境层面，数字媒介环境和现实发展压力进一步强化轻量化社交方式。三者共同作用，使“轻社交”逐渐成为当代大学生群体中一种具有情境适应性的社交模式。

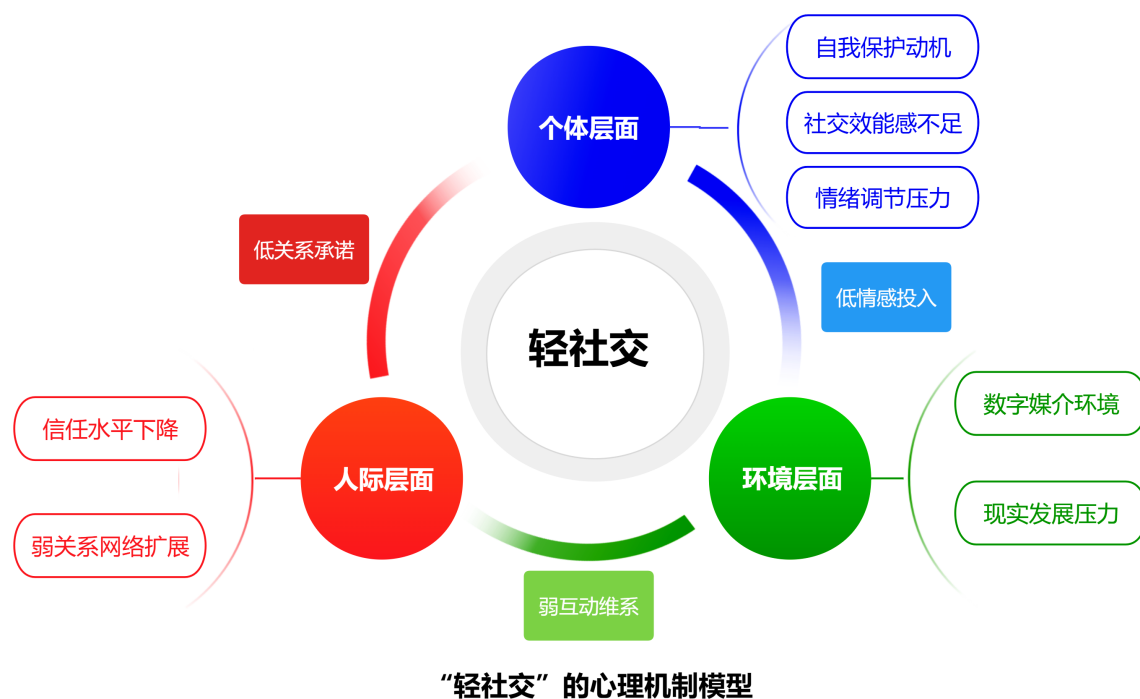


Figure 1. Psychological mechanism model of light socialization

图 1. “轻社交”的心理机制模型

## 5. 高职大学生“轻社交”现象的实证研究

### 5.1. 研究设计与方法

本文以 GK 高职院校在校大学生为研究对象，采用便利抽样方式发放问卷，共回收有效问卷 50 份，通过“轻社交”量表、社交焦虑量表、网络使用偏好量表建立问卷收集，数据收集采用匿名方式，在知情同意基础上由被试独立完成问卷填写。所得数据运用 SPSSAU 平台进行统计分析，主要包括描述性统计、相关分析及差异性分析，以  $p < 0.05$  为显著标准。

### 5.2. 信度分析

Table 2. Cronbach Reliability analysis

表 2. Cronbach 信度分析

项数	样本量	Cronbach's $\alpha$ 系数
18	50	0.823

见表 2 可知：信度系数值为 0.823，大于 0.8，因而说明研究数据信度质量高。可用于进一步分析。

### 5.3. 描述性统计

**Table 3.** Demographic variable statistics  
**表 3.** 人口学变量统计

名称	选项	频数	百分比(%)
性别	男	13	26.00
	女	37	74.00
年级	高职大一	21	42.00
	高职大二	21	42.00
	高职大三	2	4.00
	本科	6	12.00
专业类别	理工科类	5	10.00
	文史经管类	29	58.00
	艺术类	2	4.00
	其他	14	28.00
生源地	城市	10	20.00
	乡镇/农村	40	80.00
合计		50	100.0

见表 3, 样本中有 74% 为女性, 年级中超过 4 成样本为“高职大一”, 以及高职大二样本的比例是 42%, 专业类别上“文史经管类”的比例为 58%; 从生源地来看, 样本中有超过 8 成的样本为“乡镇/农村”。

**Table 4.** Scale score statistics  
**表 4.** 量表得分统计

名称	样本量	最小值	最大值	平均值	标准差	中位数
轻社交总分	50	18.000	40.000	29.060	4.666	28.000
社交焦虑总分	50	7.000	25.000	17.000	3.980	17.000

见表 4, 通过“轻社交”量表的各项加总得出轻社交总分进行统计, 结果显示, 高职大学生“轻社交”总体处于中等水平, 具有一定普遍性。

### 5.4. 相关性分析

**Table 5.** Correlation analysis  
**表 5.** 相关性分析

	平均值	标准差	轻社交总分	社交焦虑总分	网络社交时长
轻社交总分	29.060	4.666	1		
社交焦虑总分	17.000	3.980	0.379**	-0.126*	1
网络社交时长	2.660	1.002	0.340*	-0.160	0.338* 1

\* $p < 0.05$ , \*\* $p < 0.01$ .

见表 5,“轻社交”与社交焦虑、网络社交时长之间存在显著正相关关系。其中,与社交焦虑的相关系数为  $r = 0.379$ ,与网络社交时长的相关系数为  $r = 0.340$ ,均达到显著水平( $p < 0.01$ )。说明社交焦虑水平越高、网络使用时间越长,个体越倾向于采取“轻社交”方式。

### 5.5. 差异性分析

**Table 6.** Analysis based on gender differences

**表 6.** 基于性别的差异性分析

	性别(平均值 $\pm$ 标准差)		<i>t</i>	<i>p</i>
	男( <i>n</i> = 13)	女( <i>n</i> = 37)		
轻社交总分	29.08 $\pm$ 5.22	29.05 $\pm$ 4.53	0.015	0.988

\* $p < 0.05$ , \*\* $p < 0.01$ .

**Table 7.** Analysis of variability based on place of origin

**表 7.** 基于生源地的差异性分析

	生源地(平均值 $\pm$ 标准差)		<i>t</i>	<i>p</i>
	城市( <i>n</i> = 10)	乡镇/农村( <i>n</i> = 40)		
轻社交总分	30.20 $\pm$ 3.97	28.77 $\pm$ 4.83	0.862	0.393

\* $p < 0.05$ , \*\* $p < 0.01$ .

**Table 8.** Grade-based difference analysis

**表 8.** 基于年级的差异性分析

	年级(平均值 $\pm$ 标准差)				<i>F</i>	<i>p</i>
	高职大一( <i>n</i> = 21)	高职大二( <i>n</i> = 21)	高职大三( <i>n</i> = 2)	本科( <i>n</i> = 6)		
轻社交总分	29.95 $\pm$ 4.55	28.38 $\pm$ 5.22	29.50 $\pm$ 3.54	26.50 $\pm$ 0.71	0.656	0.685

\* $p < 0.05$ , \*\* $p < 0.01$ .

**Table 9.** Based on professional differentiation analysis

**表 9.** 基于专业的差异性分析

	专业类别(平均值 $\pm$ 标准差)				<i>F</i>	<i>p</i>
	理工科类( <i>n</i> = 5)	文史经管类( <i>n</i> = 29)	艺术类( <i>n</i> = 2)	其他( <i>n</i> = 14)		
轻社交总分	30.80 $\pm$ 4.55	28.93 $\pm$ 4.57	37.00 $\pm$ 4.24	27.57 $\pm$ 4.01	2.962	0.042*

\* $p < 0.05$ , \*\* $p < 0.01$ .

差异性分析结果显示,不同性别(见表 6)、生源地(见表 7)及年级(见表 8)在“轻社交”水平上均未呈现显著差异( $p > 0.05$ ),说明该现象在大学生群体中具有一定的普遍性,整体高职大学生的“轻社交”水平会稍高于本科学生。但在专业类型上存在显著差异( $p < 0.05$ ,见表 9),其中艺术类学生的“轻社交”水平显著高于其他专业。进一步分析,不同学习情境与培养模式可能对学生社交方式产生一定影响。

### 5.5. 社交动机与行为特征分析

见图 2,从社交动机(工具性取向)来看,学生开展线上社交行为的主要目的包括:一是与熟人保持联系;二是获取学习或生活信息;三是满足娱乐与放松需求。

见图 3，从社交动机(防御性取向)来看，学生相较线下社交，更喜欢线上社交的主要原因是可以控制自己展示的形象，不用即时回应，压力小，可以随时退出，没有负担。这也说明学生普遍偏好低压力、可控性强的社交形式，“轻社交”不仅是一种行为表现，也反映了个体对低成本、低风险社交环境的主动选择。

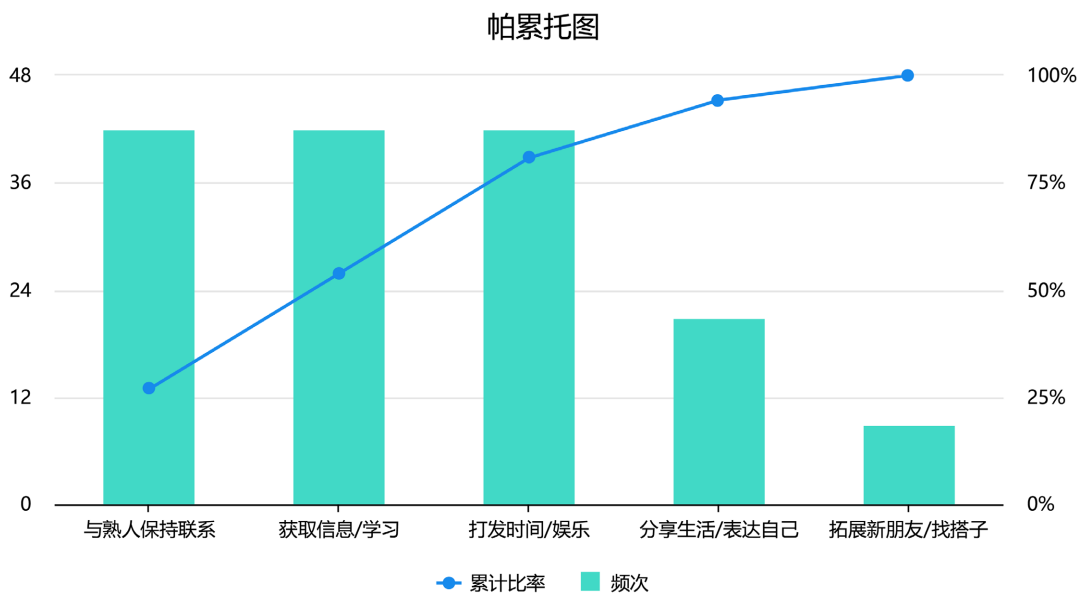


Figure 2. Distribution map of social media usage purposes  
图 2. 使用社交媒体的目的分布图

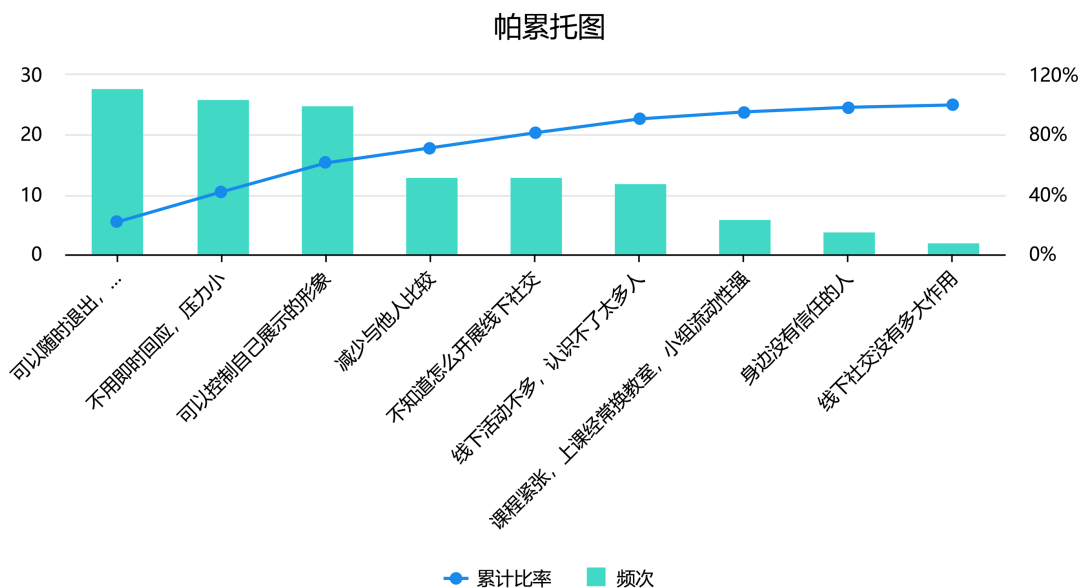


Figure 3. Distribution map of reasons for preferring online social interactions  
图 3. 喜欢线上社交的原因分布图

## 6 高职院校大学生“轻社交”现象干预路径

针对高职大学生中普遍存在的“轻社交”现象，干预应坚持理解与引导并重的原则。一方面，“轻

社交”在一定程度上反映了学生对人际风险的自我调适；另一方面，若长期固化，可能削弱学生的现实社会支持系统，不利于其心理健康与社会化发展。基于其心理成因，从个体、人际及环境层面构建系统化干预路径。

### 6.1. 个体层面干预：增强心理安全感与社交效能

在个体层面，心理干预应着力降低学生对人际交往的威胁感知，引导他们以更为开放和灵活的方式应对社交不确定性。

第一，重点关注高焦虑学生群体，通过个别心理辅导帮助其觉察对负面评价的过度预期，逐步修正回避性认知模式。通过设置低难度、可控的现实互动任务，使学生在安全情境中积累成功经验，降低对现实社交的回避依赖。第二，重视自尊与社交效能感的提升，引导学生客观看待自身能力，减少因消极自我评价而主动降低交往期待的倾向。例如，可以鼓励学生参加擅长的活动并给予积极反馈。第三，引导学生合理管理线上使用时间，避免以网络互动替代现实交往。借助情绪管理训练，帮助学生掌握基本的情绪调控方法，如深呼吸、正念冥想等技巧，减少因情绪失控而产生的回避行为。

### 6.2. 人际层面干预：促进信任建立与关系深度发展

在人际层面，高职院校应通过营造安全的人际互动环境，重构学生对人际关系功能的认知。

一方面，问卷结果表明学生开展线上社交的主要动机包含“与熟人保持联络”“获取信息/学习”，这表明其人际交往具备显著的工具性和维持性特点。所以，在干预过程中，不宜轻易否定浅层互动，而应在此基础上，逐步引导其朝着更高质量的关系迈进。教师可以借助团体心理辅导、小组合作任务等活动，增强学生在现实互动中的积极体验，实现从“功能性交往”向“情感性联结”的过渡。另一方面，应引导学生理性看待关系承诺，纠正将情感投入等同于失去自主性的认知偏差，帮助其认识到适度稳定关系在情绪支持和心理成长中的积极作用。同时，在集体活动中，应弱化单一竞争性评价，减少消极社会比较对学生自我价值感和交往意愿的侵蚀，增强群体归属体验。

### 6.3. 环境与情境层面干预：优化现实交往支持系统

问卷结果表明学生偏好“可控制自我呈现、不需即时回应、可随时退出”的互动方式，这说明数字媒介环境在降低社交成本方面具有显著优势，因此在环境与情境层面，干预不应简单否定网络社交，而应引导其服务于现实交往的发展。

社会层面应推动社交平台优化算法推荐机制，通过技术手段传播社会主流价值观内容，引导用户进行有意义的互动以建立长期稳定的人际关系。同时，高职院校应通过课程和校园文化建设，为学生提供相对稳定的交往结构，通过线上线下相结合的活动设计，促使学生将网络互动逐步转化为现实交流，避免线上社交对现实关系的替代。鼓励学生参与线上兴趣社区，并定期组织线下社团活动，让学生在熟悉的话题中深化彼此了解，逐步减少对虚拟身份的依赖，增强真实社交中的自信与舒适感。针对不同专业群体，学校应实施差异化干预。例如，对于艺术类学生，可增加团队合作与稳定互动场景；对于其他专业，可强化社群归属感建设。在就业指导与心理健康教育中，应引导学生平衡功利性与情感性社交取向，认识到良好人际关系不仅是资源获取途径，也是重要的心理支持来源。

## 7. 结语

本文以高职大学生“轻社交”现象为研究对象，综合理论分析与问卷调查，对其心理成因及干预路径进行了系统分析。研究发现，“轻社交”在高职大学生群体中具有一定普遍性，并与社交焦虑及网络社交行为显著相关；其形成机制呈现出多层次特征：在个体层面，自尊与社交效能感偏低、情绪调节能

力不足促使学生降低交往投入；在人际层面，人际信任不足、关系承诺意愿下降及社会比较压力推动弱关系取向；在环境层面，数字媒介情境、高职院校学习结构及就业压力为“轻社交”的持续存在提供了现实支持。

基于上述分析，研究从个体心理支持、人际关系引导与环境情境优化三个层面提出差异化干预对策，强调在尊重学生心理需求的前提下，通过循序渐进的方式促进其现实社交能力与社会支持系统的发展。希望通过此研究不断深化对高职大学生社交行为特征的理解，也为高校心理健康教育与社交能力培养提供新的理论视角与实践方向。

## 参考文献

- [1] 余春华, 沙爱红, 肖薇, 等. 国内大学生“轻社交”现象的研究现状与前沿演进——基于 CiteSpace 的文献计量分析[J]. 国际公关, 2025(18): 77-79.
- [2] 孙凯奇, 陆珈怡. 当代青年“陌生化”轻社交的兴起及其生产逻辑——以“搭子社交”为例[J]. 青年探索, 2025(1): 101-112.
- [3] 孙寿涛, 张晓芳. 断裂与弥合: 数智时代 Z 世代“轻社交”行为分析[J]. 中国青年研究, 2023(11): 15-22+14.
- [4] 宋鑫, 杨媛媛. 熟悉的陌生人: 深度媒介化时代青年“轻社交”行为分析[J]. 新生代, 2025(4): 45-52+60.
- [5] 杨鑫. 青年“搭子社交”现象: 缘何流行、风险审视与应对策略[J]. 思想理论教育, 2024(2): 106-111.
- [6] 白秋纯. 轻社交语境下“Z 世代”大学生群体价值形塑调适机制研究[J]. 江西科技师范大学学报, 2025(5): 101-106.
- [7] 陈琦, 吴秋红. “00 后”高职新生成人依恋与社交焦虑的关系研究: 以自尊为中介[J]. 浙江工贸职业技术学院学报, 2025, 25(1): 16-21.
- [8] 丁红梅, 徐亮. 高职院校学生学习与人际交往心理机制及其干预策略分析[J]. 中国多媒体与网络教学学报(中旬刊), 2025(11): 217-220.
- [9] 李敬阳, 刘洋, 万洪泉, 等. 大学生社交焦虑情绪影响因素分析[J]. 中国公共卫生, 2011, 27(9): 1073-1075.
- [10] 朱其伟, 古冬雁. 基于新媒体视域下高职院校学生“玩”行为的教育管理思考——以广西经贸职业技术学院为例[J]. 大学教育, 2023(12): 19-21+26.
- [11] 王昕迪, 胡鹏辉. 搭子社交: 当代社会青年新型社交趋势与形成逻辑[J]. 中国青年研究, 2023(8): 90-95+119.
- [12] 刘硕, 曹鸣. 基于弱关系理论的轻社交服务系统设计研究[J]. 设计, 2018(1): 46-47.
- [13] 赵帅, 张妍妍. 大学生网络轻社交的现状、影响因素及提升策略研究[J]. 江西电力职业技术学院学报, 2025, 38(4): 108-112.
- [14] Jia, H. (2025) The Relationship between Rejection Sensitivity and Dormitory Interpersonal Relationships among College Students. *Advances in Psychology*, 15, 81-88. <https://doi.org/10.12677/ap.2025.158450>