

大学生网络轻社交对人际关系质量的影响研究

赵丹

绥化学院，黑龙江绥化，152000；

摘要：随着互联网技术的迅猛发展，网络社交已成为大学生日常生活中不可或缺的一部分。其中，网络轻社交以其便捷性、低压力和广泛性等特点，深受大学生群体的青睐。然而，这种新型的社交方式对大学生人际关系质量的影响究竟如何，成为当前学术界和社会关注的焦点。本研究旨在深入探讨大学生网络轻社交对人际关系质量的影响，以期提升大学生人际关系质量提供有益的参考。

关键词：大学生；网络轻社交；人际关系质量；影响

DOI：10. 64216/3080-1494. 25. 11. 052

引言

在当今数字化时代，互联网的普及深刻改变了人们的社交模式。大学生作为网络使用的主力军，其社交行为呈现出明显的网络化特征。网络轻社交，作为一种新兴的社交形式，以其独特的魅力渗透到大学生的日常生活中，不仅满足了他们随时随地交流的需求，还降低了对面交流可能带来的心理压力。然而，这种轻量级的社交互动在促进人际关系发展的同时，也可能对人际关系的深度和质量产生复杂影响。因此，深入分析大学生网络轻社交对人际关系质量的具体影响，不仅有助于我们更好地理解当代大学生的社交行为，还能为高校教育者、家长以及社会各界提供有针对性的指导，共同促进大学生健康、和谐的人际关系发展。

1 大学生人际关系质量的重要性

大学生人际关系质量是衡量其社会化发展水平的核心指标，更是支撑其身心健康与成长成才的关键支柱。处于青年中期的大学生，正经历从校园到社会的过渡阶段，人际关系的构建与维系直接影响其自我认知的形成——通过与他人的互动反馈，个体得以明晰自身价值定位与社会角色认知，而高质量的人际关系所提供的情感共鸣，能有效缓解学业压力、适应焦虑等成长困境，降低心理问题发生风险。从学业发展视角看，优质的人际网络为知识共享、思维碰撞提供了重要载体，同学间的学术探讨、师生间的指导交流，均需以良好的人际信任为基础，这种基于信任的互动能显著提升学习效率与研究深度。从长远发展来看，大学阶段积累的人际关系资本，不仅是当下社交需求的满足，更会转化为未来职业发展、社会融入的潜在资源，其蕴含的情感支持、信息渠道与社会联结，对个体一生的发展轨迹具有深远影响。

可以说，人际关系质量如同大学生成长路上的“营养剂”，直接关乎其校园生活质量与长远发展潜力。

2 网络轻社交对人际关系质量的影响

2.1 网络轻社交与人际信任

网络轻社交对大学生人际信任的影响呈现出鲜明的双重性。其积极层面表现为“信任启动的便捷化”，数智平台通过实名认证、兴趣标签匹配等机制，为陌生个体间快速建立初始信任提供了技术支撑，打破了传统人际信任建立所需的时空限制，使大学生能更高效地与志同道合者建立信任联结。但更值得警惕的是其消极冲击：轻社交的浅层化互动难以承载信任深化所需的情感积淀，点赞、转发等符号化反馈无法传递真实的态度与诚意，导致“信任悬浮化”现象——看似建立了广泛的信任关系，实则缺乏深度了解作为支撑，这种信任极易因一次微小的信息偏差而崩塌。同时，数智平台的匿名性与信息可篡改特性，使得虚假表达、恶意欺骗等行为成本降低，部分大学生在轻社交中遭遇的信任背叛经历，会泛化为对整体人际环境的不信任感，形成“信任防御”心理，不仅影响线上社交质量，更会迁移至线下人际关系，削弱对现实中他人的信任意愿，造成人际信任体系的整体弱化。

2.2 网络轻社交与人际沟通

网络轻社交重塑了大学生的人际沟通模式，对沟通质量产生了复杂影响。在沟通效率层面，其发挥着显著的优化作用：即时通讯、语音留言等功能突破了时空壁垒，使大学生能随时与异地亲友保持联系，而群聊、话题讨论等形式则实现了一对多的高效信息传递，大幅提升了沟通的覆盖面与时效性。但在沟通深度与质量上，轻社交却呈现出明显的解构效应。碎片化的互动场景使

沟通内容多聚焦于表层信息交换,缺乏对复杂议题的深入探讨,导致“沟通浅层化”;表情包、缩写词等符号化表达虽增强了沟通的趣味性,却也压缩了情感表达的丰富性,使得细腻情绪难以精准传递,形成“情感表达稀释”。更严重的是,长期依赖轻社交沟通会弱化大学生的线下沟通能力,面部表情识别、肢体语言解读等非语言沟通技能因缺乏实践锻炼而退化,导致其在面对面交流中出现表达笨拙、理解偏差等问题,反而阻碍了高质量人际沟通的实现。

2.3 网络轻社交与人际支持

网络轻社交为大学生的人际支持获取提供了新路径,但其支持效能却存在明显局限。在支持的可得性上,轻社交展现出独特优势:庞大的线上社交网络使大学生在面临困扰时,能快速获得来自不同地域、不同背景个体的建议与安慰,尤其是在兴趣社群、专业论坛中,更容易获取针对性的信息支持与情感共鸣,这种“泛在化支持”弥补了线下支持网络的不足。然而,在支持的稳定性与有效性上,轻社交的短板却十分突出。轻社交中的弱关系属性决定了其提供的支持具有极强的不确定性——线上好友的回应意愿、支持能力难以保障,且缺乏线下互动中面对面的情感慰藉与实际援助,使得支持多停留在“口头安慰”层面,难以转化为切实的问题解决方案,形成“支持虚化”。更值得关注的是,过度依赖线上支持会削弱大学生对线下支持网络的投入,导致与亲友间的情感联结淡化,当遭遇重大困境时,反而陷入“线上热闹、线下无助”的支持真空,对人际关系质量造成深层伤害。

2.4 网络轻社交与人际亲密感

网络轻社交对大学生人际亲密感的塑造具有双重效应。从积极层面看,其打破了传统社交的时空壁垒,通过兴趣社群、话题互动等形式,为大学生提供了与多元群体建立情感联结的机会。例如,在共同关注的影视、音乐或学术领域中,大学生可以通过线上讨论、分享心得等方式,快速找到志同道合的伙伴,这种基于共同兴趣的互动有助于初步建立情感共鸣,满足部分社交需求。然而,这种亲密感的构建存在显著局限性。轻社交的虚拟性导致互动缺乏真实的身体接触和即时情感反馈,例如,线上表情包无法完全替代面对面交流中的微表情与语气变化,文字沟通也难以精准传递复杂的情绪状态。长期依赖轻社交可能导致大学生对“亲密感”的认知产生偏差,将虚拟互动中的高频联系等同于深度情感联结,

进而忽视线下关系中必要的情感投入与维护。此外,轻社交中的“表演性”特征(如精心设计的社交形象、选择性展示生活片段)可能掩盖真实的自我,导致线上建立的亲密感缺乏现实基础,一旦线下接触,容易因理想化期待与现实差异而产生疏离感,最终削弱人际关系的质量。

3 提升大学生人际关系质量的策略

3.1 加强网络素养教育

系统的网络素养教育是引导大学生理性运用轻社交、提升人际关系质量的基础工程。高校应将网络社交素养纳入通识教育体系,构建“认知-技能-伦理”三位一体的课程框架:在认知层面,讲解网络轻社交的本质特征、沟通逻辑与潜在风险,帮助学生认清其工具属性与局限性;在技能层面,通过情景模拟、实战演练等方式,培养学生的深度沟通能力、信息甄别能力与冲突化解能力,使其能在轻社交中实现有效互动;在伦理层面,强化诚信社交、隐私保护等伦理规范教育,引导学生树立“线上线下一致”的社交伦理观。同时,应建立常态化的网络素养培训机制,结合数智平台的发展动态,及时更新教育内容,通过专家讲座、主题沙龙等形式,解答学生在轻社交实践中遇到的困惑,帮助其形成理性、健康的社交认知与行为模式。

3.2 优化网络社交环境

构建健康的网络社交环境是保障大学生人际关系质量的关键外部支撑。数智平台需承担起主体责任,摒弃“流量至上”的运营逻辑,优化算法推荐机制,减少低俗化、情绪化内容的传播,增加优质内容与深度交流话题的推送权重,引导用户开展高质量互动;同时建立健全社交行为规范,完善虚假信息举报、恶意行为惩戒等机制,通过技术手段识别并遏制网络欺诈、言语攻击等破坏人际信任的行为。监管部门应加快完善网络社交领域的法律法规,明确平台在用户权益保护、内容监管等方面的责任边界,通过定期巡查、专项整治等方式,严厉打击侵害大学生权益的违法违规行为。此外,行业协会应发挥自律作用,牵头制定网络社交服务质量标准,推动平台行业形成“诚信经营、用户至上”的发展共识,为大学生营造安全、健康、友善的网络社交空间。

3.3 促进线上线下互动

推动线上线下社交的深度融合,是实现人际关系质量提升的核心路径。高校应主动搭建线上线下联动的社交平台,鼓励学生以兴趣、专业为纽带建立线上社群,

再通过组织线下沙龙、实践活动等形式,将线上弱关系转化为线下强关系,实现“线上破冰—线下深化”的良性转化。大学生自身应树立“线上线下协同”的社交理念,将轻社交作为拓展社交圈的工具,而非社交的全部,主动将线上交流延伸至线下,通过共同参与志愿服务、学术研讨等活动,深化情感联结;同时合理分配线上线下社交时间,避免因过度沉迷线上互动而忽视线下亲友,通过面对面交流、实际互助等方式,夯实线下人际关系基础。此外,家庭应营造良好的线下互动氛围,鼓励孩子多参与家庭活动、亲友聚会,通过真实的情感互动,引导孩子认识到线下社交的不可替代性,助力其实现线上线下社交的平衡发展。

3.4 强化心理干预与引导

针对网络轻社交引发的人际心理问题,需构建专业化的心理干预与引导体系。高校应健全心理健康服务机制,在心理咨询中增设网络社交心理辅导模块,帮助存在人际信任危机、沟通焦虑等问题的学生进行心理疏导,引导其调整认知偏差,重建健康的人际认知模式。通过心理健康课程、心理测评等方式,定期开展大学生人际心理状态普查,及时发现潜在的心理风险,实现早干预、早疏导。同时,应培养一批具备网络社交心理知识的学生骨干,在班级、社团中发挥“同伴互助”作用,通过分享经验、倾听倾诉等方式,为同学们提供贴近生活的心理支持。家庭应加强与孩子的心理沟通,关注其在网络社交中的情绪变化,当孩子出现孤独感、信任感缺失等问题时,及时给予情感支持与正确引导,帮助其化解心理困扰,维护良好的人际心理状态。

3.5 培育健康的社交文化

培育积极健康的社交文化,能从价值层面引导大学生提升人际关系质量。高校应发挥校园文化的引领作用,通过开展“诚信社交”主题活动、评选“优质人际关系”典型案例等方式,弘扬真诚沟通、相互信任、主动支持的社交价值观,摒弃“流量至上”“虚假互动”等不良社交风气。利用校园媒体平台,宣传线下深度社交的积极意义,分享高质量人际关系构建的方法技巧,营造“重真情、讲诚信、求深度”的校园社交氛围。社会层面,媒体应承担起舆论引导责任,通过深度报道、公益广告等形式,客观解读网络轻社交的利弊,传播健康的社交理念,批判不良社交行为,在全社会形成重视真实人际关系、倡导高质量互动的文化氛围。这种自上而下的文化培育,能帮助大学生树立正确的社交价值导向,从根

本上推动人际关系质量的提升。

3.6 提升大学生自我管理能力

大学生自身的自我管理能力是驾驭网络轻社交、提升人际关系质量的关键内因。在社交认知上,应保持清醒的自我认知,明确自身的社交需求与价值取向,不盲目追求线上社交数量,而是聚焦于人际关系的质量提升,理性区分线上虚拟关系与线下真实关系的差异。在行为管理上,建立科学的社交时间规划,合理分配线上线下社交时长,设定轻社交使用的“边界感”,避免因过度使用而影响线下互动;同时主动锻炼线下沟通能力,有意识地参与面对面交流,在实践中提升表达、倾听与共情能力。在关系维护上,采取“分层维护”策略,对线下亲友等强关系,多通过深度互动、实际互助等方式深化联结;对线上弱关系,合理利用轻社交工具保持联系,适时推动其向强关系转化。通过主动的自我管理,大学生能实现对网络轻社交的理性驾驭,使其真正服务于人际关系质量的提升。

4 结语

综上所述,大学生网络轻社交对人际关系质量的影响具有双重性,既带来了人际信任建立便捷化、沟通效率提升、支持可得性增强等积极效应,也引发了人际信任悬浮化、沟通浅层化、支持虚化等负面问题。通过加强网络素养教育、优化网络社交环境、促进线上线下互动、强化心理干预与引导、培育健康的社交文化以及提升大学生自我管理能力等综合策略,能够有效引导大学生理性运用网络轻社交,规避其潜在风险,实现人际关系质量的实质性提升。这不仅有助于大学生当下的身心健康与学业发展,更为其未来职业发展和社会融入奠定了坚实的人际关系基础。

参考文献

- [1] 李娇. 网络社交对大学生心理健康的影响及干预策略研究[J]. 公关世界, 2025, (15): 34-36.
- [2] 苏雪. 大学生网络共情对社交疲劳的影响机制探析[J]. 新媒体研究, 2025, 11(14): 36-40.
- [3] 李卓. 微信对青年群体人际关系影响的研究[D]. 内蒙古大学, 2014. DOI: 10.7666/d.Y2570417.

作者简介: 赵丹, 1990.12, 女, 汉族, 辽宁新民, 硕士研究生, 助教, 研究方向: 思想政治教育及心理学。项目号: 2025年度黑龙江省省属本科高校基本科研业务费(YWF10236250117)。