

数智平台下大学生网络轻社交困扰及应对分析

赵丹

绥化学院，黑龙江绥化，152000；

摘要：随着数智平台的快速发展，网络轻社交已成为大学生群体中极为普遍的社交方式。这种社交模式以其便捷性、高效性和低压力感等特点，迅速渗透进大学生的日常生活。然而，在享受网络轻社交带来的便利的同时，大学生也面临着诸多困扰，如时间管理上的失控、情感交流的浅层化、个人隐私的泄露风险以及社交关系的复杂化等。这些问题不仅影响了大学生的社交质量，也对他们的心理健康和成长发展构成了挑战。因此，深入分析数智平台下大学生网络轻社交的困扰问题，并提出有效的应对策略，具有重要的现实意义。

关键词：数智平台；大学生网络；轻社交困扰；应对

DOI：10.64216/3080-1516.25.12.078

引言

在当今数字化时代，数智平台如雨后春笋般涌现，为大学生提供了前所未有的社交体验。网络轻社交，作为一种新兴的社交模式，正逐渐成为大学生日常交流的重要方式。它打破了传统社交的时间和空间限制，让大学生能够随时随地与他人保持联系。然而，这种看似完美的社交方式，实则暗藏着诸多问题。时间管理上的困扰让大学生难以平衡线上与线下的生活，情感交流的浅层化使得他们难以建立深厚的友谊，个人隐私的泄露风险更是让他们忧心忡忡，而社交关系的复杂化则让他们在处理人际关系时倍感压力。面对这些困扰，如何引导大学生正确使用网络轻社交，提高他们的社交质量，已成为当前亟待解决的问题。

1 网络轻社交的定义与特点

1.1 网络轻社交的定义

网络轻社交是数智技术赋能下衍生的新型社交形态，指个体依托各类智能社交平台，以低心理投入、低时间成本、弱情感联结为核心特征开展的互动行为总和。其本质是社交需求在数字时代的轻量化表达，区别于传统线下深度社交的强关系绑定，也不同于早期网络社交的沉浸式互动，更强调基于算法匹配的碎片化连接。这种社交形态以智能推荐、即时响应为技术支撑，将社交行为从特定场景解放出来，融入日常生活的间隙时段，形成“即开即停”的互动模式，其核心价值在于满足个体低成本的社交参与感与信息交换需求，而非构建稳定持久的情感纽带。

1.2 网络轻社交的特点

数智平台的技术属性赋予网络轻社交鲜明的时代特征。算法主导的匹配性成为核心特点，平台通过分析用户画像、行为数据等，实现社交对象与内容的精准推送，这种“千人千面”的匹配机制虽降低了社交启动成本，却也形成了算法主导的社交路径依赖。互动的碎片化与浅层化同样突出，大学生多利用课间、通勤等零散时间参与社交，互动形式以点赞、转发、简短评论为主，缺乏深度沟通所需的持续专注与情感投入，使得社交过程呈现“短平快”的鲜明特质。关系的弱联结性贯穿始终，轻社交中的人际关系多基于共同兴趣标签而非现实情感基础，互动频率与情感浓度具有较强不确定性，呈现出“可随时开启也可随时终止”的灵活特征。此外，场景的融合性日益明显，数智平台将社交功能与学习、娱乐、消费等场景深度绑定，使轻社交行为能够自然嵌入大学生的日常生活各环节，实现了社交场景的无孔不入。

2 数智平台下大学生网络轻社交困扰问题

2.1 时间管理困扰

数智平台的“粘性设计”与轻社交的碎片化特质共同加剧了大学生的时间管理困境。轻社交“即开即停”的互动模式看似无需大量连续时间，实则通过算法推送不断制造信息增量，以“小红点”“新消息提醒”等设计触发用户的即时响应需求，导致注意力频繁被切割。这种“间歇性关注”模式容易引发“时间碎片化累积效应”，大学生在一次次短暂的社交互动中，不知不觉消耗大量零散时间，而这些时间的碎片化特征使得个体难以察觉其流逝，直至影响学习、休息等核心事务时才幡然醒悟。更值得关注的是，数智平台的个性化推荐会持

续强化用户的使用习惯，形成“越刷越想看”的行为循环，进一步削弱大学生的时间自主支配能力，使其陷入“被动响应社交需求”的时间陷阱，最终导致时间规划的系统性紊乱。

2.2 情感交流困扰

轻社交的浅层化互动严重制约了大学生深度情感联结的建立与维系。数智平台虽为情感表达提供了多元化渠道，但点赞、表情包等符号化互动难以承载复杂的情感内涵，导致“情感表达简化”现象普遍存在——喜怒哀乐等细腻情绪被压缩为标准化的网络符号，真实情感的传递与感知出现明显损耗。长期依赖这种浅层互动，会逐渐削弱大学生的深度沟通能力，使其在面对复杂情感表达时显得力不从心，形成“情感表达钝化”效应。同时，轻社交中的弱关系属性使得情感支持具有极强的不确定性，当大学生面临学业压力、人际矛盾等现实困境时，难以从轻社交关系中获得稳定、深入的情感慰藉，甚至可能因互动的敷衍性产生“情感忽视”的心理体验，加剧孤独感与疏离感，与社交行为的情感满足初衷形成背离。

2.3 个人隐私困扰

数智平台的技术运行逻辑使大学生在轻社交中面临严峻的隐私泄露风险。轻社交的开展以用户授权平台获取个人数据为前提，从基本信息到行为偏好，从社交互动轨迹到设备使用数据，大量隐私信息被平台收集、分析与存储。尽管平台多宣称采取加密保护措施，但“过度索权”问题屡见不鲜——许多轻社交功能的实现并不需要获取用户的位置、通讯录等敏感信息，却被平台纳入授权范围。更隐蔽的风险在于算法推荐过程中的“隐私数据滥用”，平台通过挖掘用户隐私数据生成精准画像，进而实现社交内容的定向推送，这种“数据剥削”行为往往发生在用户不知情的情况下。此外，轻社交中的互动行为可能导致“隐私自泄”，大学生在碎片化互动中易放松隐私保护警惕，不经意间泄露个人敏感信息，而数智平台的信息传播便捷性则使得隐私泄露的影响范围与扩散速度大幅提升，给大学生带来潜在的安全隐患。

2.4 社交关系困扰

轻社交的弱联结特征与数智平台的技术特性共同引发大学生的社交关系紊乱。在关系建立层面，算法主导的社交匹配使得大学生的社交圈陷入“同质化困境”，

平台持续推送符合用户既有偏好的内容与对象，导致社交视野不断收窄，难以接触到多元的价值观与思维方式，形成“信息茧房”下的社交固化。在关系维系层面，轻社交的碎片化互动难以支撑稳定的人际关系，许多“好友”仅存在于社交列表中，缺乏现实互动的情感积淀，形成“线上好友满屏，线下知己难寻”的尴尬局面，这种“虚假社交繁荣”容易让大学生产生社交满足的错觉，实则加剧了现实社交能力的退化。在关系认知层面，轻社交中“点赞量=受欢迎程度”的错误导向，使得部分大学生将社交数据等同于自我价值，陷入“为数据而社交”的误区，忽视了真实人际关系的核心价值。

3 应对大学生网络轻社交困扰的策略

3.1 家庭与学校的教育引导

家庭与学校应构建协同教育体系，从认知与能力层面帮助大学生破解轻社交困扰。家庭教育需回归情感沟通本质，家长应减少对电子设备的过度依赖，主动与孩子开展面对面深度交流，通过营造真实的情感互动场景，引导孩子认识到深度社交的价值，同时以自身行为示范培养孩子的时间管理意识，帮助其建立“线上社交服务于线下生活”的正确认知。学校需将媒介素养教育纳入常态化教学体系，开设数智时代社交能力培养课程，系统讲解网络社交的特点、风险与规范，通过案例分析、情景模拟等方式，提升学生的隐私保护意识与信息甄别能力。此外，学校应丰富线下校园活动形式，结合大学生兴趣特点设计学术沙龙、文化社团、志愿服务等活动，为学生提供多元化的线下社交场景，以真实社交体验对冲轻社交的负面影响，引导学生实现线上线下社交的平衡发展。

3.2 技术与平台管理措施

数智平台需承担起主体责任，通过技术优化与管理完善构建健康的轻社交生态。在技术设计层面，应摒弃“流量至上”的价值导向，优化算法推荐机制，增加多元化内容与社交对象的推送权重，打破“信息茧房”对用户的束缚；同时开发“专注模式”“时间管理插件”等功能，允许用户自主设置社交提醒频率与使用时长，通过技术手段帮助用户实现自我管控。在隐私保护层面，需严格遵循“最小必要”原则，清理不必要的权限索取，明确告知用户数据收集的范围与用途，建立透明的隐私政策；采用区块链等先进技术强化数据安全保护，建立隐私泄露应急响应机制，及时处置数据安全风险。监管部门应加强对平台的监管力度，完善网络社交领域的法

律法规,明确平台在用户权益保护中的责任边界,通过定期检查、违规处罚等方式,倒逼平台规范运营行为,为大学生营造安全的轻社交环境。

3.3 大学生自身的心理调适与行为规范

大学生作为轻社交的主体,需主动提升自我管理能力,实现对轻社交的理性驾驭。在心理调适方面,应树立正确的社交价值观,认清轻社交的工具属性,避免将其视为社交的全部,理性区分“线上互动”与“真实关系”,不被社交数据绑架自我价值认知;培养积极的心理状态,当出现孤独感、疏离感等负面情绪时,主动转向线下社交或兴趣爱好寻求情感满足,减少对轻社交的心理依赖。在行为规范方面,需建立科学的时间管理体系,结合自身学习生活规划,明确轻社交的使用时段与时长,利用番茄工作法等工具提升专注度,避免注意力被碎片化互动切割;强化隐私保护意识,认真阅读平台隐私政策,谨慎授权敏感权限,不在轻社交中随意泄露个人敏感信息;主动提升沟通能力,有意识地增加线下交流频次,在真实互动中锻炼深度表达与情感感知能力,实现线上线下社交能力的协同发展。

3.4 社会层面的协同治理与氛围营造

社会层面应构建多方参与的协同治理格局,为大学生轻社交提供良性发展环境。行业协会需发挥自律作用,牵头制定数智平台社交服务行业标准,明确轻社交服务的质量规范、隐私保护要求与用户权益保障机制,引导平台行业形成健康的发展共识。媒体应承担起舆论引导责任,通过深度报道、专题评论等形式,客观解读网络轻社交的利弊,普及科学的社交理念与隐私保护知识,破除“流量至上”“数据等于价值”等错误认知,营造理性看待轻社交的社会氛围。社区应搭建多元化的线下社交平台,针对大学生群体开展文化讲座、技能交流、体育赛事等活动,为在校及刚步入社会的大学生提供丰富的线下互动场景,降低其对线上轻社交的依赖。此外,社会应推动形成“技术向善”的价值共识,鼓励科技企业将社会责任融入产品设计,研发更符合青少年成长需求的社交产品,实现技术与用户福祉的良性互动。

3.5 构建线上线下融合的社交生态体系

构建线上线下融合的社交生态,是破解轻社交困扰的长效路径,核心在于实现两种社交形态的优势互补与功能协同。在线上层面,引导大学生将轻社交作为拓展

社交边界的工具,利用数智平台的便捷性结识志同道合的伙伴,再通过深度交流将线上弱关系转化为线下强关系,实现“线上破冰—线下深化”的社交转化;同时利用轻社交平台开展学习交流、兴趣分享等活动,使线上社交服务于个人成长与能力提升。在线下层面,强化线下社交的情感核心地位,通过家庭聚会、校园活动、社区互动等场景,培养大学生的深度沟通能力与情感联结能力,为线上社交提供坚实的情感基础;鼓励将线下社交成果延伸至线上,通过线上平台分享线下体验、维系情感关系,形成“线下主导—线上补充”的社交格局。通过这种双向融合的社交生态,既发挥轻社交的便捷性优势,又坚守线下社交的情感本质,帮助大学生实现健康、平衡的社交生活。

4 结语

综上所述,数智平台下大学生网络轻社交作为数字时代的产物,既为大学生的社交方式带来了革新与便利,也引发了时间管理、情感交流、个人隐私及社交关系等多维度的困扰。面对这些挑战,家庭与学校需加强教育引导,帮助大学生树立正确的社交观念与时间管理能力;技术与平台应承担起主体责任,通过优化算法、强化隐私保护等措施构建健康的轻社交生态;大学生自身则需主动进行心理调适与行为规范,理性驾驭轻社交工具;社会层面应形成协同治理格局,营造理性看待轻社交的社会氛围;最终,通过构建线上线下融合的社交生态体系,实现两种社交形态的优势互补,帮助大学生在数字时代实现健康、平衡且富有深度的社交生活。

参考文献

- [1]程生焱.大数据时代下大学生网络社交平台圈层化特点及决策软件设计[J].软件,2025,46(08):90-92.
- [2]王琳.基于社交网络分析的高校大学生心理行为模式及干预效果评估研究[J].黑龙江科学,2025,16(15):78-80.
- [3]罗文慧."轻社交"的弥散和"亲密感"的返场:Z世代"搭子"社交的现象考察与治理路向[J].滁州学院学报,2025(3).

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)