

网络社交对家庭经济困难大学生心理健康的影响及对策研究

蒋蕙璘

广西师范大学, 桂林

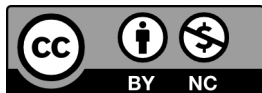
摘要 | 随着网络社交成为大学生生活的重要组成部分, 家庭经济困难大学生的网络社交行为因其群体特殊性呈现独特性, 并对其心理健康产生复杂影响。该群体存在自尊与自卑并存的心理矛盾, 具有焦虑抑郁倾向, 且面临人际交往障碍等心理特征。网络社交对该群体心理健康具有双重影响: 既提供情感支持、降低社交成本、带来心理补偿并助力能力提升, 也可能导致网络成瘾、加剧现实社交退缩、诱发心理失衡、带来隐私焦虑与网络欺凌风险。基于此, 需从社会、学校、家庭及个人层面构建协同干预策略, 以促进家庭经济困难大学生的心理健康发展。

关键词 | 网络社交; 心理健康; 家庭经济困难大学生

Copyright © 2025 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 引言

1.1 研究背景

随着互联网技术的高速发展, 网络社交已成为当代大学生日常生活的重要组成部分。统计数据显示, 超过90%的大学生每天都会使用各类社交平台进行互动交流(蒋连霞等, 2021; 翟祥丽, 2024)。家庭经济困难学生作为特殊群体, 其网络社交行为呈现独特性。受经济条件限制和成长环境差异影响, 这些学生常面临数字设备获取困难、网络使用时间受限等问题, 导致其网络社交参与度和表现与非经济困难学生存在着差异。经济压力引发的自卑心理和社交焦虑, 使他们在网络社交中更易出现自我封闭、过度依赖虚拟社交等行为倾向(马腾腾, 2020)。这种特殊的网络社交模式可能进一

步加剧其心理健康问题, 形成恶性循环。关注家庭经济困难学生的网络社交现状, 探究其对心理健康的影响并提出应对策略, 对于促进这一群体的全面发展具有重要意义。

1.2 研究意义

从理论层面看, 现有研究显示高校对家庭经济困难学生的帮扶多聚焦于经济资助体系构建, 而针对其心理健康问题的研究相对不足(张燕红, 2019)。尽管已有研究表明该群体存在较高的抑郁、焦虑等心理问题发生率(律明, 2008), 但关于网络社交对其心理健康影响的研究仍较匮乏。探索这一关系有助于深化对数字时代家庭经济困难大学生群体心理健康问题的理解。

从实践层面看, 研究结果可为高校心理健康教育工作

作者简介: 蒋蕙璘, 广西师范大学辅导员, 硕士研究生, 研究方向: 心理健康教育。

文章引用: 蒋蕙璘. (2025). 网络社交对家庭经济困难大学生心理健康的影响及对策研究. *中国心理学前沿*, 7(7), 938-942.

<https://doi.org/10.35534/pc.0707150>

作提供参考。目前大多数高校的资助政策仍以经济帮扶为主, 心理支持措施相对薄弱。揭示网络社交与心理健康的关联机制, 有助于高校开发更具针对性的心理干预方案, 构建更完善的经济困难学生支持体系, 促进其全面发展。

2 家庭经济困难大学生的心理特征

2.1 自尊与自卑并存的心理矛盾

家庭经济困难大学生普遍存在自尊与自卑共存的心理矛盾。他们往往因家庭经济条件较差而产生自卑感, 担心被他人嘲笑或排斥。同时他们又具有敏感的自尊心, 希望通过努力学习取得优异成绩来维护自尊。这种矛盾心理状态使他们在面对挫折时更容易产生自我否定的想法。例如, 当学习上遇到困难时, 他们往往不从学习方法、刻苦程度等方面找原因, 而是归咎于自身基础差或天赋不足(马腾腾, 2020)。这种归因方式进一步强化了他们的自卑心理, 形成恶性循环。部分学生甚至刻意隐瞒家庭经济情况, 导致学校难以及时发现并提供帮助(李颖, 2017)。

2.2 经济压力导致的焦虑抑郁倾向

经济压力是家庭经济困难大学生心理问题的主要来源之一。调查显示, 72%的家庭经济困难大学生认为经济问题是他们心理压力的主要来源(童沁, 郑华芳, 2025)。持续的经济压力容易导致学生产生焦虑、抑郁等负面情绪。他们的焦虑主要表现在三个方面: 为家庭经济状况焦虑, 迫切想为家里分担经济压力; 为学业焦虑, 希望通过学习改变命运; 为就业焦虑, 担心无法通过就业改善家庭处境(马腾腾, 2020)。长期的经济拮据会使他们产生无力感和挫败感, 严重时可能引发抑郁等心理疾病, 影响学业、人际关系及生活质量。北京高校的一项调查表明, 73%的家庭经济困难学生对生活状况不满意, 52%存在抑郁状态或抑郁倾向(张树军, 2011)。

2.3 人际交往障碍与社会适应困难

家庭经济困难大学生在人际交往方面面临独特困境。经济上的困窘容易导致他们产生社交恐惧, 担心因经济状况而被他人排斥。调查发现, 43%的家庭经济困难学生认为自己在人际交往中存在问题(童沁, 2022)。他们在社交场合往往表现得退缩、被动, 不愿主动与他人交流。当同学们谈论购物、旅游等话题时, 经济困难的学生可能因自卑感而不敢参与。这种经济上的差异容易让他们产生被边缘化的感觉, 从而影响社交信心。长期的人际隔离和孤独感不仅会影响他们的心理健康, 还会阻碍其社会适应能力的发展。部分学生由于来自农村地区, 基础教育阶段缺乏综合素质培养, 在大学校园活动中难以展示特长, 进一步加剧了社交

障碍。

3 网络社交对家庭经济困难大学生心理健康的影响分析

3.1 积极影响

(1) 提供情感支持与心理调适空间

网络社交为家庭经济困难大学生构建了便捷的情感支持网络。通过微信、QQ等平台, 学生能够突破地域限制, 与亲友保持紧密联系, 获得情感慰藉, 有效弥补现实社交范围狭窄的缺陷, 缓解孤独感与无助感, 增强心理韧性。有学者指出, 网络环境为经济困难学生创造了表达自我、倾诉压力的安全空间, 有助于情绪宣泄和心理调适(袁芳逸, 2016)。

(2) 降低社交成本并拓展发展资源

网络社交为家庭经济困难大学生提供了低成本的人际交往方式。相较于现实社交需要一定的经济投入, 网络社交几乎不需要额外花费, 这为经济拮据的学生提供了平等的社交机会。通过参与线上社群和论坛, 他们能够以极低的成本拓展人脉资源, 获取学习资料、兼职信息及实习机会等, 这对减轻经济压力和心理负担具有积极作用。

(3) 虚拟身份带来的心理补偿效应

网络社交的匿名性与虚拟性为家庭经济困难大学生带来了心理补偿效应。在网络空间中, 学生可以通过塑造理想化的自我形象来弥补现实中的自卑感, 这种暂时的心理补偿有助于维持自尊自信。网络社交的匿名性也降低了大学生自我表露的心理门槛。研究表明, 家庭经济困难学生更倾向于在匿名环境中倾诉压力, 通过社交媒体宣泄情绪, 从而减少现实中的心理压抑(李颖, 2017)。

(4) 助力能力提升与自我价值实现

网络社交平台为家庭经济困难大学生创造了多元发展路径。网络信息的便捷获取促进了学生的能力发展, 他们可以通过在线课程、知识社区等渠道自主学习, 提升专业技能和综合素质, 增强未来就业竞争力。部分学生还借助短视频等平台展示特长才艺, 获得社会认可甚至经济回报。这种能力提升与价值实现的过程, 有效增强学生自我效能感, 减少因经济差距产生的心理落差, 显著增强学生的心理韧性(周煦, 2023)。

3.2 消极影响

(1) 网络成瘾导致现实功能受损

网络社交的便捷性和虚拟性容易使家庭经济困难大学生产生依赖, 导致现实功能的多维度受损。这类学生由于经济压力和自卑心理, 更倾向于在网络虚拟世界中寻求慰藉, 尤其以网络游戏和社交平台为主要逃避途径。高校退学学生中过度沉迷网络的比例显著偏高, 沉迷网络会挤占学习时间, 导致注意力分散、成绩下滑,

形成“网络补偿—学业落后—心理压力增大”的恶性循环。长期沉迷网络还会破坏学生的生物钟,引发睡眠障碍和身体机能衰退,削弱其应对现实挑战的能力,过度使用网络的学生社会功能会出现明显退化,表现为责任意识淡漠、时间管理失调等。

(2) 虚拟社交加剧现实社交退缩

网络社交的匿名性在提供短暂心理慰藉的同时,也阻碍了现实社交能力的发展。家庭经济困难学生往往因自卑心理在现实交往中处于被动,而网络环境恰好为其提供了隐藏真实身份的“安全区”。这种“线上活跃、线下沉默”的社交模式会导致大学生现实社交技能的持续弱化(王广英,2023)。过度依赖网络社交的学生在面对现实人际冲突时,表现出更高的焦虑水平和更低的问题解决能力。特别是在群体活动中,这类学生更容易产生“群体性孤独”,即在虚拟社交中看似联系紧密,实则陷入更深层次的现实孤立感。长期发展可能导致社交恐惧症的生成,使其在求职面试、团队合作等关键场合处于劣势。

(3) 网络攀比诱发心理失衡

社交媒体中的炫耀性展示会加剧家庭经济困难学生的心理失衡。沈扬扬(2016)的研究揭示,网络空间中充斥的“网红炫富”“土豪消费”等内容,与贫困生的现实生活形成强烈对比,容易诱发不平衡心理。这种落差可能导致其对家庭背景产生怨恨,滋生急功近利的金钱观。有案例显示,部分学生为追赶虚拟社交中的消费标准,陷入校园贷陷阱甚至参与违法活动。更值得注意的是,算法推荐技术形成的“信息茧房”会不断强化这类负面内容,使学生的认知偏差持续加深,最终可能导致价值观扭曲,将经济困难归因为社会不公而非自身奋斗。

(4) 隐私焦虑与网络欺凌风险

家庭经济困难大学生在网络隐私保护方面存在双重脆弱性。由于缺乏数字素养教育和安全防护设备,他们更易成为个人信息泄露的受害者,如账号被盗、照片滥用等,这种安全威胁会转化为持续的隐私焦虑,表现为对网络互动的过度警惕和紧张。更严重的是,经济弱势地位可能使其成为网络欺凌的目标,一旦遭受网络暴力,家庭经济困难大学生往往因担心加重家庭负担而选择沉默,导致心理创伤持续累积,这种伤害可能长期影响其社会适应能力。

4 对策建议

4.1 社会层面

(1) 净化网络环境,打击网络欺凌

净化网络环境,重点打击网络欺凌行为,建立快速举报与处理机制,对泄露隐私、恶意攻击等行为实施精准治理。建立网络欺凌监测机制,利用AI技术识别含

歧视性、攻击性的言论,对涉及经济背景的恶意嘲讽实施关键词过滤与快速处置。同时,强化网络内容监管力度,减少网络中炫富攀比内容的传播,营造更包容的虚拟社交氛围。

(2) 提供线上心理咨询资源

联合公益组织开发专项心理援助平台,整合高校心理咨询师、社会工作者等资源,提供匿名倾诉渠道,针对大学生常见的自卑焦虑、社交恐惧等问题设计疏导方案,降低求助的经济与门槛。

4.2 学校层面

(1) 构建帮扶体系

经济帮扶是基础,心理帮扶是关键。学校需完善资助体系,将心理健康教育纳入资助育人环节,例如为家庭经济困难学生提供心理咨询补贴。建立动态心理档案,结合大数据分析学生消费行为与网络使用习惯,精准识别高风险群体。定期开展心理工作坊,通过团体辅导帮助学生缓解因经济压力产生的自卑与焦虑。

(2) 开展网络素养专题教育

学校应开设网络素养专题课程,并将网络素养教育纳入必修课程体系,培养学生的信息甄别能力和自我保护意识。引导学生设定合理的网络使用时限,避免沉迷虚拟社交。课程通过案例教学,揭示网络依赖与心理健康的关系。帮助学生学会运用网络拓展资源,同时清醒认知其对现实生活的潜在影响,形成健康的网络使用认知框架。

(3) 建立朋辈互助支持网络

发挥学生骨干作用,组建由心理委员、优秀贫困生代表的互助小组。通过“一对一”结对帮扶,鼓励家庭经济困难学生参与社团活动,逐步突破社交壁垒。定期组织线下交流活动,将网络社交中的共同兴趣转化为现实互动,分享网络社交与现实交往平衡的经验,增强归属感。

4.3 家庭层面

(1) 改善家庭沟通模式

家庭应避免将经济压力过度传递给孩子。家长需主动学习正向沟通技巧,通过定期沟通交流传递情感支持,关注孩子校园生活与情感需求,而非仅关注学业成绩。学校可通过家校心理课堂向家长普及心理健康知识,减少攀比式教育对学生的心理伤害。

(2) 建立合理期望与情感支持

家长学会建立合理期望,调整对子女的评价维度,将成就认可从物质层面转向成长过程,学会认可子女的非物质成就,例如鼓励孩子参与勤工俭学时注重能力提升而非单纯经济回报,避免加重功利心态。当孩子因网络社交中的落差产生自卑时,家长需及时鼓励,帮助其建立基于内在价值的自信,减少对虚拟社交中物质符号的过度关注。

4.4 个人层面

(1) 培养健康网络使用习惯

大学生应设定每日社交软件使用时长，借手机应用限制功能设定固定上网时段，将剩余时间分配给线下学习或运动，避免过度沉浸虚拟空间。主动筛选关注内容，优先选择知识与技能提升类内容，减少对炫富类账号的浏览，通过订阅学习型社群将网络社交导向自我提升。

(2) 建立现实社交信心

主动参与线下活动，逐步减少对虚拟社交的依赖。可以先从低压力的互动起步，先参与小型线下活动如班级小组讨论等，逐步将网络中习得的沟通技巧迁移至现实场景，在实践中提升人际交往能力。尝试在交流中主动分享观点，通过正向反馈积累社交自信，理解现实交往的深度远胜于虚拟互动的表面热度。

(3) 培育积极心理品质与社交调适能力

接纳家庭经济条件的客观差异，将其视为成长背景的独特构成，通过梳理自身优势强化内在认同，减少社交中的自我遮蔽。理性看待网络社交中的物质展示，以能力成长为核心构建价值评判标准。遇社交焦虑时，通过正念冥想、情绪日记等方式增强自我觉察，学会识别并调节负面情绪。积极参与团体心理辅导活动，在安全环境中练习应对社交焦虑的技巧。同时发展多元兴趣爱好，在兴趣活动中建立情绪宣泄渠道，逐步形成乐观坚韧的心理特质，提升面对现实社交情境的适应力。

5 结语

网络社交作为数字时代的重要交往形态，对家庭经济困难大学生的心理健康构成多维影响，既潜藏缓解心理压力压力的契机，也暗藏加剧心理困境的风险。这一群体的心理支持需超越单一经济帮扶，转向社会、学校、家庭与个人协同的生态构建。通过净化网络空间、强化心

理干预、提升网络素养，为其搭建安全且具发展性的成长环境，方能引导网络社交成为心理韧性的赋能载体。关注家庭经济困难大学生在虚拟与现实中的心灵成长，既是守护教育公平的深层体现，更是培育健全人格、推动社会和谐的时代责任。

参考文献

- [1] 蒋连霞, 戎家臣. (2021). 大学生网络社交与心理健康自评调查分析. *河南工学院学报*, 29(3), 70-72.
- [2] 马腾腾. (2020). 高校家庭经济困难学生“心理贫困”现状与对策研究. *教书育人(高教论坛)*, (18), 30-31.
- [3] 张燕红. (2019). 高校家庭经济困难学生心理帮扶路径研究. *开封教育学院学报*, 39(5), 191-192.
- [4] 律明. (2008). *高校家庭经济困难学生的社会支持网络*. 吉林大学.
- [5] 李颖. (2017). 略论高校家庭经济困难学生思想现状及教育对策. *知音励志*, (5), 17.
- [6] 童沁, 郑华芳. (2025). 基于社会支持理论的家庭经济困难大学生心理援助体系构建研究. *社会与公益*, (2), 59-61.
- [7] 张树军. (2011). *高校家庭经济困难学生的人格缺陷及对策研究*. 河北师范大学.
- [8] 袁芳逸. (2016). 网络环境下经济困难大学生心理健康问题之对策研究. *中共山西省直机关党校学报*, (3), 36-40.
- [9] 周煦. (2023). 家庭经济困难学生心理弹性支持网络的构建——以罗定职业技术学院为例. *广东农工商职业技术学院学报*, 39(4), 63-68+84.
- [10] 王广英, 王菲菲. (2023). 社交媒体环境下大学生心理健康教育面临的困境及对策. *领导科学论坛*, (3), 153-156.
- [11] 沈扬扬. (2016). 网络消极效应对家庭经济困难大学生价值观的影响及对策研究. *亚太教育*, (28), 242+230.

A Study on the Impact of Online Socializing on the Mental Health of College Students with Financial Difficulties and the Countermeasures

Jiang Huilin

Guangxi Normal University, Guilin

Abstract: As online socializing becomes an important part of college students' lives, the online social behaviors of college students from families with financial difficulties show uniqueness due to the particularity of this group, and have complex impacts on their mental health. This group has psychological contradictions such as the coexistence of self-esteem and inferiority, tends to have anxiety and depression, and faces psychological characteristics like interpersonal communication barriers. Online socializing has a dual impact on the mental health of this group: it not only provides emotional support, reduces social costs, brings psychological compensation and helps improve abilities; but also may lead to internet addiction, intensify withdrawal from real-world social interactions, induce psychological imbalance, and bring risks of privacy anxiety and cyberbullying. Based on this, it is necessary to construct a collaborative intervention strategy from the social, school, family and individual levels to promote the mental health development of college students from families with financial difficulties.

Key words: Online socializing; Mental health; College students with financial difficulties