

从“刷”到“瘾”：大学生社交媒体过度使用的心理机制及应对研究

程慧芳

郑州警察学院，郑州

摘要 | 社交媒体在为人们生活带来极大便利、重塑日常行为模式的同时，其使用频率的持续攀升也催生了过度使用与问题性使用等行为。这类行为不仅对个体的身体健康造成损害，更会对其心理健康状态与社会交往能力产生显著的负面影响。本文立足于多理论视角，系统探究社交媒体过度使用的内在矛盾与深层诱因，深入剖析大学生群体从社交媒体正常使用到过度使用的心理转化机制。研究旨在引导大学生理性认知社交媒体的价值与边界，有效缓解相关负面情绪，强化自我认同与自我调控能力，帮助大学生合理利用社交媒体实现自身价值。

关键词 | 社交媒体过度使用；使用与满足理论；心理机制；应对

Copyright © 2026 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/>



凭借用户基数庞大、信息传播迅捷、突破时空限制的社交互动等鲜明优势，社交媒体已深度融入大众日常生活，成为不可或缺的重要组成部分。然而，其快餐式的虚拟文化特质，却易使大学生群体逐渐形成依赖——部分学生倾向于以线上虚拟交往，填补现实社交的需求缺口。长此以往，大学生使用社交媒体的时长与频率持续攀升，过度使用乃至强迫性使用等问题也随之凸显，不仅损害其身体健康，更对心理健康发展与社会交往能力的培养产生诸多负面影响。在此背景下，开展针对大学生社交媒体过度使用行为的心理机制及应对策略的研究，具有极为重要的理论价值与现实必要性。

关于社交媒体过度使用概念的界定，学术界目前还没有统一论。梳理已有文献资料发现，关于社交媒体过度使用的定义主要集中于三个方面：从社交媒体使用

行为进行界定；从社交媒体使用行为加后果进行界定；从社交媒体使用成瘾的角度进行界定。结合前人研究经验，本研究将社交媒体过度使用定义为：人们把过多的时间和精力投入在了微博、抖音、快手等一些社交媒体上，对其生理、心理和社会功能造成了一定的损害，影响了日常的生活与学习。

1 理论基础

1.1 使用与满足理论

使用与满足理论由美国社会学家卡茨（Katz）于1959年首次提出，是传播学领域的核心理论之一。该理论的核心逻辑在于，通过剖析社交媒体用户基于特定需求与动机的使用行为，厘清用户如何通过媒介获取需求满

基金项目：铁道警察学院2023年中央高校基本科研业务经费项目（项目编号：2023TJJBKY031）。

作者简介：程慧芳，郑州警察学院讲师，研究方向：警务心理学、心理健康。

文章引用：程慧芳. (2026). 从“刷”到“瘾”：大学生社交媒体过度使用的心理机制及应对研究. *中国心理学前沿*, 8(1), 61-65.

<https://doi.org/10.35534/pc.0801010>

足,进而揭示社交媒体对个体心理与行为的深层影响。在使用与满足理论框架下,社交媒体用户被界定为积极主动的主体,其通过自主运用社交媒体获取需求满足,而这种需求满足状态又会反向作用于后续的媒介使用决策。

该理论最初广泛应用于传统传播学研究,随着互联网技术的迭代发展,互联网用户的自主选择权与能动性得到极大提升,其主动性特征在媒介使用过程中愈发凸显。在此背景下,众多学者开始援引使用与满足理论,对QQ、抖音、微信等主流社交媒体的用户行为展开研究。例如,克里斯蒂(Christy M K)等学者便基于该理论视角,深入探讨了驱动大学生社交媒体使用行为的关键影响因素。当个体在现实场景中的需求满足受阻时,往往更倾向于转向社交媒体寻求替代性满足。温达尔(Windahl)的研究亦证实,个体对社交媒体的需求满足预期越高,或感知到的实际满足感越强,其对社交媒体的依赖程度可能就越深,这一发现为解析社交媒体过度使用与依赖的形成机制提供了重要的理论切入点。

1.2 需要层次理论

需要催生动机,动机进而诱发目标行为。尽管社交媒体使用行为的产生是多重因素共同作用的结果,但用户的需求与动机无疑是其中的核心驱动因素。在日常生活中,若大学生遭遇同伴的拒绝与忽视,其归属与爱的需求将受到严重损害。窦凯、黎彦余等(2023)人的研究表明,同伴排斥是导致青少年手机社交媒体成瘾的重要影响因素之一;霍(Ho, 2017)等人的研究也证实,社交媒体用户的归属需求对其过度使用行为具有显著正向预测作用。此外,宋婉杰(2017)的研究发现,用户出于打发时间、获取信息、娱乐放松、表现自我及逃离现实等动机,均与社交媒体过度使用行为呈显著正相关。

当大学生在现实生活中的社交需求受阻时,其使用社交媒体的意愿便会被激发。通过社交媒体,大学生的社交需求得到满足,这在一定程度上促使他们对社交媒体产生依赖。因此,当社交媒体相较于其他社交方式更能高效满足大学生的社交需求时,他们会对其产生更强的依赖感,抱有较高期待且不愿舍弃。这种对社交媒体的情感期待,会进一步增强用户的使用意愿,最终导致社交媒体过度使用行为的产生。

1.3 社会比较理论

社会比较是诱发大学生社交媒体过度使用的关键心理过程。社会比较理论指出,当个体缺乏评估自我的客观标准时,会通过与他人能力、价值观、社会地位等维度的比较,来实现对自我的认知与评估。史密斯(Smith R H)将社会比较进一步划分为上行比较、上行认同、下行比较与下行认同四类。在社交媒体使用相关研究中,社会比较视角的探讨多聚焦于上行比较和上行

认同。

在社交媒体场景中,个体发布信息时往往倾向于呈现理想中的自我形象,通过美化图片、视频,塑造积极向上的生活状态。而当个体试图逃避现实生活中的问题与困扰时,浏览他人发布的这类信息时,会不自觉地将其视为可供对比的理想优秀形象,进而构建出“自身也具备类似生活模式”的虚拟表象,以此获得心理补偿。这种通过上行认同构建的虚拟表象,能为个体带来积极的心理体验,而这种积极情绪会进一步强化使用行为,推动社交媒体过度使用的产生。但是上行比较则会导致个体出现焦虑情绪,朱迪杨、张雪等(2025)人的研究显示,上行社会比较会加剧个体的社交焦虑,为缓解这种焦虑,个体往往会通过过度使用社交媒体寻求心理补偿,最终形成“上行比较→社交焦虑→社交媒体过度使用”的作用链条。个体将朋友在社交账号中呈现的积极信息作为比较参照,诱发社交焦虑,进而出现社交媒体过度使用行为。

2 大学生社交媒体过度使用的心理机制分析

2.1 需求驱动机制:基本心理需求的缺失与补偿

激烈的社会竞争对大学生提出了更高要求。大学生不仅面临繁重的学业压力,还常因频繁遭遇挫折与失败而陷入自我否定,部分学生在付出努力却未获得预期回报时,易产生习得性无助感,胜任需求难以得到有效满足。同时,处于成年早期的大学生心理发展尚未完全成熟,在人际交往中既渴望被理解,又惧怕被拒绝,易出现社交回避行为。当他们在现实生活中遭遇挫折时,因社交圈子狭窄、缺乏亲密伙伴与足够社会支持,往往会产生强烈的孤独感,归属与爱的需求也难以得到充分满足。在此情况下,大学生为保护自我价值,往往会主动寻求情绪调节与需求满足的途径。

社交媒体的出现,恰好为大学生弥补了现实生活中未被满足的基本心理需求。一方面,大学生在社交媒体上呈现美化的自我形象,构建积极向上的人设,满足自我展示的需求;当获得他人点赞或积极评论时,其自我价值感得以提升,自我认同需求也得到进一步满足。另一方面,借助社交平台,大学生能够突破时空限制,与家人、朋友乃至陌生人建立并维持情感联结,满足归属与爱的需求。此外,大学生还可通过观察他人的生活方式,与自我进行对比,发掘并培养个人兴趣爱好,满足自我成长与发展的需求。

然而,这种通过社交媒体补偿现实需求缺失的方式,也极易导致大学生对社交媒体产生过度依赖。赵崇池、马塘生等(2025)人的研究表明,心理需求的网络满足水平越高,大学生出现手机社交媒体过度使用行为的可能性越大。社交媒体的易获取性,不仅能帮助大学

生满足社交与归属需求、提升自我价值感，还能让他们获得即时的满足感，缓解无聊与孤独感。而这些积极反馈又会进一步强化大学生的社交媒体使用行为，使得心理网络满足感越高的学生，越容易沉溺于社交媒体，最终形成过度使用行为。

2.2 动机转化机制：使用动机的异化与强化

动机理论是阐释内部动力、需要与行为之间关系的理论体系，动机是推动个体开展活动以达成特定目标的内部驱动力。大学生使用社交媒体的初始动机具有多元性，主要包括：通过社交媒体获取信息、辅助学习；拓展社交圈、寻求情感共鸣；实现自我表达与认同，营造理想自我形象，强化自我价值感，完成自我身份的探索与构建。

在使用过程中，大学生的社交媒体使用动机逐渐发生异化。其一，动机从“需求导向”转变为“反馈导向”。例如，最初以自我表达与认同为核心的动机，逐步演变为“获得外部认可”的动机，使用行为逐渐带有功利性色彩。其二，动机从“主动选择”转变为“被动迎合”。例如，部分大学生最初使用社交媒体是为了获取信息资源，后来却因“害怕错过热点”而被迫持续关注；原本旨在拓展社交圈，最终却陷入被裹挟参与群聊的困境。至此，社交媒体使用行为逐渐偏离了最初的动机轨道，出现社交媒体过度使用行为。

与此同时，社交媒体使用带来的满足感，会进一步强化其使用行为。这种强化分为正强化与负强化两类：正强化体现为社交媒体为个体带来积极愉悦的体验，这强化了个体持续使用社交媒体行为；负强化则表现为个体为逃避现实压力而使用社交媒体，尽管这种方式能在一定程度上缓解压力，但也会导致个体更加沉溺于虚拟世界。在强化动机的持续推动下，大学生的社交媒体使用行为不断被强化，最终演变为过度使用行为。

2.3 认知偏差机制：非理性认知的循环强化

大学生在使用社交媒体的过程中，存在非理性认知偏差。一是错失恐惧，即部分大学生过度担心自己不刷社交媒体就会错过重要信息与社交机会，从而产生强烈的焦虑感。二是完美形象执念，为了营造并维持在社交媒体中的良好线上形象，个体需不断构思并更新社交动态，以实现理想自我的完美展示。三是自我控制错觉，一些大学生错误地认为自己能够随时停止使用社交媒体，对自身的自控能力存在过高估计。

基于上述认知偏差，大学生会试图通过频繁使用社交媒体来缓解内心的焦虑与恐惧。例如，通过不断刷朋友圈来缓解“错失焦虑”，花费大量时间编辑动态来满足“完美展示自我”的需求。这些非理性行为直接驱动了大学生的社交媒体过度使用行为。

而社交媒体过度使用又会引发一系列负面后果，进一步加剧认知偏差。例如，线下社交时间减少会加剧大

学生的社交焦虑，为了缓解这种焦虑，他们会花费更多时间用于线上社交。姜永志的研究也证实，社交焦虑水平越高的大学生，越容易出现社交媒体过度使用行为。最终，过度使用行为会反过来强化非理性认知，形成“认知偏差——社交媒体过度使用——负面后果——认知偏差强化”的恶性循环。

2.4 情绪调节机制：负面情绪的逃避与宣泄

大学生在成长过程中面临着学业、就业、人际交往等多方面的压力与困扰，普遍存在不同程度的负面情绪。例如，学业与就业压力引发的焦虑情绪，人际交往困扰带来的烦躁与孤独感，自我认知偏差导致的迷茫与抑郁情绪等。为了调节和缓解这些不良情绪，大学生需要寻找合适的渠道与方法。

社交媒体成为大学生逃避与宣泄负面情绪的主要渠道之一。面对现实压力时，大学生可通过刷短视频、玩社交小游戏等方式转移注意力，暂时缓解焦虑、紧张等情绪；也可通过在社交平台发布负面动态来宣泄情绪，并寻求亲人、朋友乃至陌生人的安慰与支持。在一定程度上，社交媒体确实能够帮助大学生缓解负面情绪的影响。

然而，借助社交媒体逃避现实困难与压力，只能实现情绪的暂时缓解，无法从根本上解决问题。相反，过度使用社交媒体会占用大学生解决实际问题的有效时间。例如，面对即将到来的考试，部分学生本应认真复习，却选择通过玩社交小游戏来暂时缓解焦虑，导致复习时间被压缩。当回归现实时，他们会因准备不足而陷入更深的焦虑，情绪调节的失效会促使他们再次沉溺于社交媒体。如此反复，最终将导致社交媒体过度使用行为的固化。

3 减少大学生社交媒体过度使用行为的应对策略

3.1 强化自我认知，明确使用边界

社交媒体以信息即时性强、呈现形式多样、内容生动有趣等特点，为大学生提供了多元的认知视角、情感表达渠道与思维模式，在一定程度上降低了社交压力，缓解了消极情绪。然而，其娱乐化、快节奏的快餐式信息传递方式，也大幅降低了大学生深度思考与辨别信息的能力，使其对内容的探究流于表面，弱化了全面、系统的理性认知与逻辑思维能力。此外，大学生在社交媒体上投入大量时间，挤压了原本用于学习、工作与运动锻炼的时间，长期脱离现实生活的状态，会逐渐消解在现实中培养的理性思维。社交媒体过度使用行为，正是在这种长期、习惯化的使用过程中逐步形成的，对大学生认知世界的方式与理性思维的培养造成了显著冲击。

社交平台的影响具有双重性，其对大学生的影响并非取决于平台本身，而在于大学生的使用方式。若能合

理利用社交媒体，不仅可以维持并拓展现实人际关系，还能从中获得身心的愉悦与放松；反之，若过度依赖社交媒体，沉溺虚拟世界而脱离现实，则可能陷入“越使用越孤独”的恶性循环。因此，大学生需强化自我认知，清晰界定社交媒体的使用边界，实现对工具的理性驾驭。

3.2 运用正念疗法，缓解负性情绪

正念疗法并非单一的心理疗法，而是以正念为核心的一系列心理疗法的总称，是当前应用广泛且效果显著的心理干预手段之一，其治疗效果已得到大量实证研究的支持。马鹏、黄明明、何必凯等人（2021）的研究发现，正念能够调节孤独感对抑郁的直接影响，正念水平越高的个体，孤独感对抑郁的影响程度越低。

正念对情绪具有积极的调节作用。过度使用社交媒体的大学生，往往将注意力过度聚焦于虚拟平台，挤压了现实社交时间，容易与现实生活脱节，进而产生被孤立的主观体验，引发负性情绪。而正念能够帮助大学生积极关注当下的自我状态与内在感受，缓解长期累积的负性情绪体验。通过引导大学生将注意力集中于当前经历，且不加批判地接纳自身感受，可避免其对现实情境产生消极认知，降低陷入负性情绪的概率，改善整体情绪状态。这为干预大学生社交媒体过度使用行为提供了重要思路：高校可通过开展以正念为核心的团体干预活动，帮助大学生缓解负性情绪，从而有效预防和减缓因情绪困扰而沉溺于社交媒体的行为。

3.3 强化自我内核，培养亲密关系，丰富现实生活

首先，大学生需强化自我内核，提升抗干扰能力。面对社交媒体上的海量信息，大学生应保持清醒的头脑，精准筛选对自身成长有用的内容，避免被无用信息干扰，提升信息处理能力。同时，要不断提高辨别是非的能力，坚守社会伦理底线，严格规范自身言行，注重培养网络社交素养，在虚拟环境中保持独立的判断与坚定的自我。

其次，大学生应借助社交媒体培养高质量亲密关系。社交媒体作为一种虚拟社交方式，虽实现了交流的便捷性，但隔着屏幕的沟通降低了社交责任感。部分用户为塑造完美形象而脱离现实自我，导致彼此间信任感缺失；同时，传统社交中语音语调、面部表情、肢体动

作等非语言信息的缺失，易造成信息传递与接收的误差，引发人际沟通障碍。信任与沟通问题的存在，使得用户的情感难以在社交媒体中完全释放，进而陷入社交焦虑。因此，大学生在使用社交媒体时，一方面应秉持真诚交往的原则，增强社交中的信任感；另一方面应善于利用社交媒体的便利，在遇到人际沟通障碍时及时调整沟通方式，借助线上平台搭建情感联结，培养亲密关系。

最后，大学生需提升自我调适能力，丰富现实生活。应及时察觉线上社交焦虑等问题，关注自身情绪变化，探寻情绪背后未被满足的心理需求。通过坚定自信、以积极乐观的心态面对未来，主动丰富现实生活，参与各类实践活动、文体活动与社交活动，及时宣泄情绪，缓解并消除不良情绪带来的困扰，从而减少对社交媒体的过度依赖。

参考文献

- [1] 窦凯, 黎彦余, 王林欣, 等. (2023). 错失恐惧还是社交回避? 同伴排斥对粤澳青少年问题性社交媒体使用的影响. *心理科学*, 46(5), 1081-1089.
- [2] Ho S S, Lwin M O & Lee E W J. (2017). Till log out do us part? Comparison of factors predicting excessive social network sites use and addiction between Singaporean adolescents and adults. *Computers in Human Behavior*, 75, 632-642.
- [3] 宋婉杰. (2017). *动机与社交网站过度使用: 心理幸福感的调节作用* (硕士学位论文). 西南大学.
- [4] 朱迪杨, 张雪, 徐伟. (2025). 上行社会比较与大学生问题性社交媒体使用的关系: 链式中介效应分析. *校园心理*, 23(1), 83-88.
- [5] 赵崇池, 马塘生, 赵嘉雯, 等. (2025). 大学生心理需求网络满足主导性与手机冷落行为的交叉滞后分析. *中国心理卫生杂志*, 39(8), 733-739.
- [6] 马鹏, 黄明明, 何必凯, 等. (2021). 大学生孤独感对抑郁的影响: 基于潜调节的结构方程模型. *心理科学*, 44(5), 1186-1192.
- [7] 代宝, 张鹏金, 杨泽国. (2022). 社交媒体过度使用的影响因素及其后果研究进展. *中国健康心理学杂志*, 30(10), 1582-1590.

From “Swipe” to “Addiction”: A Research on the Psychological Mechanism and Countermeasures of College Students’ Excessive Social Media Use

Cheng Huifang

Zhengzhou Police University, Zhengzhou

Abstract: While social media has brought immense convenience to people’s lives and reshaped their daily behavioral patterns, the continuous increase in its usage frequency has also given rise to behaviors such as excessive use and problematic use. These behaviors not only impair individuals’ physical health, but also exert a significant negative impact on their mental health status and social interaction abilities. Based on a multi-theoretical perspective, this paper systematically explores the inherent contradictions and underlying causes of excessive social media use, and conducts an in-depth analysis of the psychological transformation mechanism through which college students evolve from normal to excessive social media use. The research aims to guide college students to rationally perceive the value and boundaries of social media, effectively alleviate related negative emotions, strengthen their self-identity and self-regulation abilities, and help them make rational use of social media to realize their own values.

Key words: Excessive social media use; Uses and gratifications theory; Psychological mechanism; Coping strategies