

## 多元评估与个性化指导： 破解大学生线上线下社交失衡问题 ——基于一例医学专业“搭子”社交依赖学生的干预研究

强景

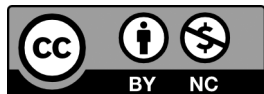
济宁医学院，济宁

**摘要** | 在数字化生存背景下，大学生群体中普遍存在线上“搭子”社交与线下深度社交失衡的现象，尤其在学业压力较大的医学专业学生中表现突出。本文以一名医学专业大三男生小李为研究对象，运用虚拟民族志、半结构化深度访谈、行为观察及心理测评等多元评估手段，深入剖析其“线上活跃、线下退缩”的社交行为背后的心理机制与社会成因。研究发现，该生因童年期严格管教导致的自主需求压抑，在大学阶段通过线上“精准匹配”的浅层社交获得补偿性满足，进而引发学业懈怠与现实社交技能退化的情况。基于此，辅导员构建了涵盖学业辅导、社交技能重塑与心理支持的个性化干预体系。经过一学年的系统干预，该生不仅学业成绩显著回升，更实现了线上线下社交模式的良性互补与人格的整合发展。本文提出的“多元评估—精准归因—分层干预”工作模型，为高校解决学生数字化社交失衡问题提供了实践范式。

**关键词** | 线上线下社交失衡；搭子社交；多元评估；个性化指导；医学生

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/>



## 1 引言

### 1.1 研究背景

随着移动互联网技术的深度渗透，作为“数字原住民”一代的大学生，其社交方式发生了根本性变革。不同于传统的地缘、血缘社交，基于兴趣图谱和算法推荐的“搭子”社交（如饭搭子、游戏搭子、旅游搭子）成为校园主流（蔡尧，唐松，2024）。这种“轻量化、垂直化、去情感化”的社交模式，在满足学生即时性、工具性需求的同时，也带来了深层的社会隔离风险。

医学专业学生由于学业负担重、学制长、竞争压力大，更容易倾向于选择低成本、高效率的线上社

作者简介：强景，济宁医学院，正科级辅导员，研究方向：大学生思想政治和心理健康教育。

文章引用：强景. (2026). 多元评估与个性化指导：破解大学生线上线下社交失衡问题——基于一例医学专业“搭子”社交依赖学生的干预研究. *心理咨询理论与实践*, 8(1), 32-38.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0801005>

交逃避现实压力。然而，医学职业要求具备高度的人际沟通能力和团队协作精神，线下社交能力的缺失，不仅影响学业，更可能成为未来职业发展的短板。如何破解“线上狂欢、线下孤独”的社交失衡困局，成为高校思想政治教育与心理健康教育的重要课题。

## 1.2 问题提出

现有研究多关注大学生网络成瘾或社交焦虑的单一维度，较少从社会学与心理学结合的视角，深入剖析“搭子”这一特定社交形态对个体社会功能的影响（杨胜乾等，2024）。本研究试图回答以下问题：依赖线上“搭子”社交的大学生具有怎样的心理画像与行为特征？如何通过多元评估手段精准识别并归因学生的社交失衡问题？何种个性化干预策略能有效促进学生线上线下社交的融合与个人成长？

## 2 案例对象与基本情况

### 2.1 对象基本信息

小李（化名），男，21岁，医学专业大三学生，来自山东省某地级市普通工人家庭，独生子女。父亲为工厂技术工人，母亲为超市收银员，家庭经济状况一般，父母教养方式严厉，尤其在高中阶段采取严格的封闭式管理，除学习外严禁一切娱乐及社交活动。

### 2.2 问题表征

学业危机：进入大学后，由于缺乏外部监管，小李沉迷于网络世界，学业投入严重不足。截至大三下学期，累计出现5门核心课程（病理学、药理学等）挂科的情况，需通过补考或重修完成，学业成绩在班级排名后20%，且呈现持续波动的下滑趋势。

社交失衡：线上极度活跃，拥有多个社交平台账号（微博、小红书、抖音、B站）。在“游戏搭子”“考研互助组”等网络社群中表现健谈、幽默，还担任群管理的角色，通过共同兴趣（主要是二次元文化和竞技游戏）快速建立联系；线下极度退缩，日常生活形单影只，在班级集体活动中常选择角落位置，极少主动与同学交流。宿舍关系仅限于“点头之交”，甚至为了避免线下互动，而选择长时间佩戴耳机或滞留网吧。

情绪状态：虽未达到重度抑郁标准，但常表现出对现实生活的无意义感、对未来职业的焦虑，以及在现实人际交往中的明显回避行为（薛明伦，2025）。

## 3 基于多元视角的评估与归因分析

针对小李的个案，辅导员摒弃了单一的说教式管理，采用了“虚拟民族志+心理学量表+行为观察”的多元评估矩阵，力求全景式还原其心理世界。

### 3.1 虚拟民族志：数字足迹的深度解码

为了了解小李在网络空间的真实生存状态，辅导员在遵循伦理原则的前提下，对小李公开的社交媒体行为进行了为期一个月的追踪观察。在观察实施中，选取微博（情绪宣泄）、小红书（生活方式伪装）、

豆瓣小组（兴趣聚集）、抖音（碎片化娱乐）作为主要观察平台，重点记录其发布内容的主题、互动频率、使用的网络黑话、表情包类型及在群聊中的角色定位。以新注册小号加入其常去的“医学生期末突击群”和“王者荣耀开黑群”，观察其在非熟人社交中的沟通模式。

发现其话题类型包括游戏攻略（40%）、二次元吐槽（30%）、对现实学业的嘲讽（20%）、深夜emo文案（10%），总结出“精准匹配、快速切割”的特点。小李在寻找搭子时的目的性极强（如“来个只打游戏不谈感情的”），一旦对方试图深入了解其现实情况（如询问专业、家庭），他便迅速冷淡或拉黑，表现出典型的“防御性疏离”（王昕迪，胡鹏辉，2023）。通过词频分析发现，其线上用语多为夸张、戏谑的“梗文化”，但在深夜时段，“孤独”“废物”“想逃避”等词汇密度显著上升。小李的线上社交是一种“安全屋”式的社交模式，他利用网络的匿名性和去抑制性，构建了一个低风险、高回报的社交“乌托邦”，以补偿现实中因学业失败和社交恐惧导致的自尊受损。这种浅层联结虽然缓解了孤独感，却加剧了他对现实复杂人际关系的畏难情绪，可能进一步固化其社交回避模式。

### 3.2 半结构化深度访谈：冰山之下的心理动因

在建立初步信任关系后，辅导员与小李开展了时长90分钟的深度访谈。访谈内容涵盖成长史回溯、对“搭子”文化的认知、现实社交的恐惧源、对医学专业的认同等。在对话中发现：“找搭子不需要负责任，不用像现实中那样还要考虑对方心情、维护关系。游戏打完就散，不爽就删，很自由。”——反映出小李对人际关系中“责任”和“承诺”的逃避。“其实我也想和室友一起吃饭，但我怕没话题尴尬，怕他们问我挂科的事，更怕被拒绝。在网上没人认识我，我可以是任何人。”——揭示了其核心心理机制：社交焦虑导致的预期性恐惧。“我爸妈从来不让我带同学回家，说那是浪费时间。现在我也不知道怎么和人相处，感觉自己缺了这根弦。”——印证了早期社会化过程中社交技能习得的缺失。

### 3.3 心理测评与行为观察：量化佐证

该学生的社交焦虑量表（SAS）得分为62分（高于常模），显示其存在中度社交焦虑，尤其“异性交往”和“权威人物交往”维度的得分极高。人际关系综合诊断量表得分15分（属于较差范围），主要问题集中于“交谈困扰”和“交友困扰”。孤独量表（UCLA）得分为48分，属于高孤独感群体。

在课堂巡查过程中，小李固定坐在教室最后一排，全程低头看手机，课间不与邻座互动。班级组织团建活动时，其表现出明显的躯体化症状（腹痛、头痛），并请假缺席。在宿舍内，除必要生活事务外，几乎不参与室友关于实习、考研的讨论。

### 3.4 综合归因

结合社会学角色理论与心理学自我决定理论，本案例的归因如下：个人层面，自我效能感低，缺乏应对挫折的心理韧性，将线上社交作为防御机制；家庭层面，早期严厉的教养方式抑制了其社交技能和自主需求的正常发展，导致成年后社交动机扭曲；环境层面，医学专业的高压环境与竞争氛围，促使其选择“低能耗”的社交方式以保存心理能量，同时高校线下社交场景的匮乏与单一，缺乏足够的吸引力将其拉回现实生活。

## 4 个性化指导方案的设计与实施

基于上述评估，辅导员制定了“三阶递进、四维一体”的个性化干预方案，旨在通过外部支持系统的重构，逐步修复小李的社会功能。

### 4.1 第一阶段：安全依恋建立与学业预警解除（第1至2个月）

本阶段目标是降低防御心理，解决紧迫的学业危机，重建基本自信。辅导员不再以“管理者”的身份出现，而是以“学长/咨询师”的角色介入。在谈话中，首先肯定其在网络社群中的组织能力（如担任群管），将其定义为“具备社交潜力但场景错位”，而非“网瘾少年”。这种重构叙事的方式，有效降低了小李的抵触情绪（宋瑶瑶，周文斌，2024）。针对5门挂科课程，不提供“一刀切”的补习，而是协助其制定“60分万岁”的冲刺计划。利用“学习搭子”反向操作——辅导员帮助小李在现实中寻找一位性格温和的“学霸”作为“重修搭子”，这位“学霸”不仅辅导功课，还要求小李每天在图书馆面对面打卡。这种“强制性”的线下接触有明确的学习任务掩护，大大降低了小李的社交焦虑。同时，实行每周一次的沙盘游戏治疗，让其在非语言环境中宣泄压抑的情绪，修复受损的自我意象。

### 4.2 第二阶段：社交技能重塑与场景迁移（第3至5个月）

本阶段目标是将线上社交能力迁移至线下，通过兴趣媒介打破社交“坚冰”。通过分析小李的虚拟民族志数据，发现其对“桌游”和“悬疑推理”有浓厚兴趣。辅导员鼓励并推荐其加入学校的“推理协会”和“桌游社”。利用其线上经验，让他负责社团的线上宣传推文撰写（发挥优势），但要求必须线下参加每周的组局活动（履行义务）。初期他只旁观不说话，辅导员与社团社长沟通，安排性格外向的成员主动邀请其参与简单的游戏环节。在共同完成游戏任务（非纯粹聊天）的过程中，小李逐渐体验到线下互动的即时反馈乐趣（张瑞，魏梦有，2026）。开展“社交实验室”小组辅导，针对小李开展具体的微技能训练：如非语言沟通，眼神接触时长训练、开放姿态练习；学习“自我暴露”的阶梯理论，从谈论天气、游戏逐步过渡到谈论心情、理想；组织角色扮演活动，如何拒绝不合理的搭子请求、如何处理游戏中的分歧。辅导员设立“社交积分制”，每当小李主动发起一次线下邀约或在集体活动中发言超过3分钟，即给予正向反馈（如赠送专业书籍、降低部分查寝频率等）。

### 4.3 第三阶段：角色整合与自我实现（第6至12个月）

本阶段目标是实现线上线下人格的统一，形成成熟的社会支持系统。结合医学专业特点，引导小李思考“医生”角色的社交属性。安排其前往附属医院见习，在接触真实患者的过程中，让他意识到“面对面沟通”是未来职业的核心竞争力。在一次医患沟通模拟中，小李因善于倾听（源于长期线上倾听经验）而受到“患者”好评。辅导员抓住契机反馈：“你看，你的线上能力在线下也能成为优势，关键是真诚。”这一认知重构极大提升了他的线下社交动机，鼓励小李将部分线上的“游戏搭子”转化为线下的“健身搭子”或“学习搭子”。辅导其学习如何在关系中增加情感厚度，如在对方生日时送出实体礼物、在对方生病时提供现实关怀。将小李纳入学院“朋辈心理辅导站”预备役，让他利用自己“曾深陷网络”的经验，帮助大一新生预防网络沉迷。在助人的过程中，小李获得了价值感，其社交焦虑得到根本性缓解。

## 5 干预成效与评估

经过一学年（两个学期）的系统干预，小李在学业、社交及心理状态三个维度均取得显著成效。

### 5.1 学业成绩逆转

大三学年结束时，小李5门挂科课程中的4门通过重修获得学分，1门补考通过。平均绩点从2.1提升至3.0，进入班级中等水平。从“被动逃课”转变为“主动占座”，在重修小组中，甚至开始主动为其他同学讲解难点，展现出掌握知识后的自信状态。

### 5.2 社交模式优化

小李不再单纯依赖线上“搭子”，他保留了线上兴趣群，但频率降低；线下方面，成功固定了2~3名核心朋友圈（桌游社成员），周末常组织聚餐、看展。在实习期间，能主动与带教老师沟通，不仅询问业务问题，还能闲聊生活琐事。在一次实习总结中他写道：“以前觉得面对面说话很累，现在发现一个眼神的交流比十个表情包都管用。”

### 5.3 心理状态改善

社交焦虑量表（SAS）得分降至45分（正常范围），孤独量表（UCLA）得分降至32分（中低水平）。小李在最后一次咨询中表示：“我依然喜欢网络，但我不再害怕现实了，我知道哪里才是我的根。”

## 6 案例反思与工作建议

本案例的成功干预，揭示了数字化时代下高校思政工作的新路径。针对大学生线上线下社交失衡的问题，不能简单采取“断网”或“说教”的方式，而应采取系统性、发展性的干预策略。

### 6.1 理论反思：从“病理视角”转向“资源视角”

传统观念常将“搭子社交”视为洪水猛兽或社交退化的表现，但本案例表明，线上社交能力（如信息检索、兴趣匹配、多线程沟通）本身是一种资源。教育者的任务不是剥夺这种资源，而是帮助学生将这种能力“脱域”并“再嵌入”到现实生活中。小李的转变证明，当线下环境能提供与线上同等的“兴趣匹配度”和“低挫败感”时，学生是愿意回归现实的（陈美容，2025）。

### 6.2 实践建议：构建“家—校—社”协同的社交支持生态

建立基于大数据的“社交画像”预警机制：高校应利用校园大数据（一卡通消费、图书借阅、门禁记录、上网时长）构建隐性社交预警模型。对于长期深夜上网、食堂独自用餐、无社团记录的“隐形人”，辅导员应提前介入，而非等到挂科或心理危机爆发后才处理。开发“学生社会支持度评估系统”，将学生的社交活跃度进行量化分析，对低分学生启动“关爱触发”。

创新线下社交场景，降低社交门槛：针对“社恐”学生，高校应提供更多“任务导向型”而非“纯

粹聚会型”的社交场景。例如，电竞比赛、剧本杀、志愿服务、学术海报设计大赛等活动，社交是完成任务的手段而非目的，这些活动能有效降低学生的社交焦虑水平（张艺琼，陈佳虹，2025）。在宿舍区、图书馆设置更多半开放式的“第三空间”（如研讨室、咖啡角），鼓励学生开展非正式交流。

实施分类分层的精准社交辅导：针对防御型学生（如初期小李）：采用“侧翼包抄”战术，通过兴趣或学业切入，避免直接的情感对质；针对技能缺失型学生：开设“人际沟通工作坊”，采用行为主义的系统脱敏法，从打招呼、赞美他人等微小的行为练起；针对认知偏差型学生：开展团体认知行为疗法（CBT），纠正“线下社交 = 危险 / 麻烦”的非理性信念。

强化医教协同，发挥医学专业特色：对于医学院校而言，应将“医患沟通”课程前置并普及化，让学生明白医生的“共情能力”和“沟通能力”与医学知识同等重要。可以利用医学心理学课程，让学生分析自身的社交案例，实现“助人自助”。

家庭教养方式的指导与干预：辅导员应通过家长会、家长学校等渠道，向家长普及“社交商”对促进大学生成才的重要性，呼吁家长从“唯成绩论”转向“全人发展”，鼓励家长在假期为孩子创造线下社交的机会，而非一味禁止或无视。

### 6.3 局限性与发展

本研究为单一个案的研究，其结论推广需谨慎。未来研究可扩大样本量，进行量化统计分析，探讨不同专业、性别学生在“搭子社交”上的差异。此外，随着AI技术的发展（如AI伴侣、虚拟朋友），大学生的社交生态将更加复杂，高校思政工作需持续关注技术变迁对学生社会化过程的深远影响。

## 7 结语

小李的案例是当代大学生在数字化浪潮中挣扎与成长的缩影，他从“线上逃避者”转变为“线上线下整合者”的历程，可以得到启示：技术本身不是敌人，关键在于人与技术的关系是否异化。高校辅导员的使命，在于成为“摆渡人”，运用专业的评估工具看清迷雾，利用温暖的个性化指导搭建桥梁，帮助学生在虚拟与现实的交织中，找到属于自己的真实连接与生命意义。这不仅可以解决一个学生的挂科问题，更能培养一个具备完整社会功能和健康人格的未来医者。

## 参考文献

- [1] 蔡尧, 唐松. (2024). 理解“搭子”: 大学生新型社交的行为阐释. *高校辅导员*, (6), 36-40.
- [2] 杨胜乾, 甘许露, 王倩. (2024). 碎片与重构: 数字社交视角下00后大学生“搭子社交”趋势. *国际公关*, (16), 53-55.
- [3] 薛明伦. (2025). 社交媒体成瘾与青少年心理健康——家庭干预的突破与挑战. *太原城市职业技术学院学报*, (11), 166-169.
- [4] 王昕迪, 胡鹏辉. (2023). 搭子社交: 当代社会青年新型社交趋势与形成逻辑. *中国青年研究*, (8), 90-95, 119.
- [5] 宋瑶瑶, 周文斌. (2024). 当代大学生“搭子社交”的生成逻辑、现实问题与引导策略. *新楚文化*, (15), 88-92.
- [6] 张瑞, 魏梦有. (2026). “搭子社交”: 青年大学生陪伴在场与情感缺席的动态拉锯及现象透视. *黑龙江高教研*

究, 44(1), 154–160.

- [7] 陈美容. (2025). “搭子社交”：效率与温度能否共存？——当代青年大学生的社交突围与平衡之道. *赣南师范大学学报*, (12), 1–6.
- [8] 张艺琼, 陈佳虹. (2025). 大学生“搭子”社交的样态表征、风险隐忧及规避之策. *山西青年职业学院学报*, 38(2), 48–52, 61.

## Multidimensional Assessment and Personalized Guidance: Addressing the Imbalance Between Online and Offline Social Interaction Among College Students — An Intervention Study Based on a Medical Student with “Rice-Buddy” Social Dependency

Qiang Jing

*Jining Medical University, Jining*

**Abstract:** In the context of digital living, an imbalance between online “Rice-Buddy” social interaction and offline deep social interaction is prevalent among college students, particularly among medical students facing high academic pressure. This study takes “Xiao Li”, a junior male medical student, as the research subject. Utilizing a multidimensional assessment approach — including virtual ethnography, semi-structured in-depth interviews, behavioral observation, and psychological evaluation — the study delves into the psychological mechanisms and social causes underlying his “online-active/offline-withdrawn” social behavior. The research finds that due to the suppression of autonomy needs caused by strict parenting during childhood, the student sought compensatory satisfaction through “precisely matched” shallow social interactions online during university, which subsequently led to academic slackening and the degradation of real-world social skills. Based on these findings, the counselor constructed a personalized intervention system encompassing academic tutoring, social skill reshaping, and psychological support. After one academic year of systematic intervention, the student not only achieved a significant rebound in academic performance but also realized a virtuous complementarity between online and offline social patterns, as well as integrated personality development. The “Multidimensional Assessment — Precise Attribution — Stratified Intervention” work model proposed in this paper provides a practical paradigm for universities to address the issue of imbalanced digital social interaction among students.

**Key words:** Online-Offline social imbalance; Rice-Buddy social interaction; Multidimensional assessment; Personalized guidance; Medical students