

# 大学生网络自我表露的问题与对策研究

郭思哲

四川轻化工大学教育与心理科学学院 四川自贡 643000

**摘 要:** 随着移动互联网技术的深度渗透,大学生群体已成为社交媒体的核心用户,其网络自我表露行为呈现出显著的“双重效应”。当前,大学生网络自我表露存在隐私泄露风险、孤独感和疏离感加剧、社交焦虑和自我认知偏差、文化适应和环境依赖的问题。为解决这些问题,可通过构建系统性隐私素养与伦理教育框架、推动虚实身份整合的心理调适教育、强化社交焦虑与孤独感的预防性干预机制、促进跨学科合作与数字公民素养整合教育的四位一体干预框架,为高校心理健康教育提供实践策略,并从技术伦理与本土化视角为数字社会治理提出理论启示。

**关键词:** 大学生; 网络自我表露; 问题; 对策

## 1. 研究背景

从 2025 年 1 月,中国互联网中心发布的第 55 次报告可以看出我们国家的网民人数有 11.08 亿,其中手机网民规模达 11.05 亿,我国 20–29 岁网民占比 13.1%<sup>[1]</sup>。随着移动互联网技术的深度渗透,大学生群体已成为中国社交媒体平台的核心用户群体。这一现象与大学生心理发展阶段的特殊性密切相关:青年期是大学生自我认同建构的关键期,而社交媒体为其提供了与社会互动、表达观点的虚拟场域,成为其探索身份认同的重要工具。

然而,大学生在社交媒体中的行为模式呈现出显著的“双重效应”。一方面,人们在社交网站或即时聊天中积极表露自我进而使沟通对象对自己有更多的了解,以达到增加人际信任、维持人际关系和保持网络沟通顺利的作用<sup>[2][3]</sup>。另一方面,过度依赖社交媒体进行自我表露也加剧了潜在风险。网络自我表露尤其是对私密性话题的自我表露会对网络用户的个人隐私安全造成影响,会让他们在一定程度上陷入隐私危机之中<sup>[4][5]</sup>。更值得关注的是,网络自我表露的“双刃剑效应”与其使用动机密切相关。谢笑春等指出,大学生通过选择性披露信息实现虚拟身份建构,但其对即时社交反馈的过度追求,可能削弱对隐私边界的理性判断<sup>[6]</sup>。这种“表露–反馈”循环不仅加剧了隐私泄露风险,还可能导致现实社交能力退化。

## 2. 网络自我表露的概念

人本主义心理学家 Jourard 在 1958 年首次提出“自我表露”一词,是指“使自我被目标人物了解的过程;‘目标人物’

是指自我信息被传达给的人”<sup>[7]</sup>。具体而言,自我表露是通过向特定对象(如母亲、父亲、男性朋友、女性朋友、配偶等)透露关于自身的信息(如态度、兴趣、工作、金钱、个性、身体等不同方面),从而让他人更全面地了解自己。

网络自我表露是随着互联网和网络技术的发展演化而来。基于社会信息加工理论(SIP)、线索减少理论(RCT)和去个性化的社会认同模型(SIDE),多位学者都提出了不同的网络自我表露概念。王慧提出其概念为,个体通过网络的形式对目标人表露自己的情感、想法和观点,使他人了解自己的过程,其主要的表露途径包括:MSN、电子邮件、QQ 即时信息、论坛、博客和 QQ 空间、微信、微博等<sup>[8]</sup>。吴巧云对“网络自我表露”的界定结合了传统自我表露理论与网络环境的独特性,网络自我表露被定义为个体在网络环境中,通过文字、语音、视频等方式向网友(包括最好异性网友、最好同性网友、一般网友、陌生网友等)主动表露个人信息、感受、想法、经历和观点的过程。这一过程既包含广义的自我表露(如兴趣爱好、态度观点),也涉及狭义的个人私密信息(如情感困惑、家庭关系)<sup>[9]</sup>。谢笑春鉴于前人的研究,对网络自我表露提出了整合式界定,指的是个体运用多种方式通过互联网向他人传递信息以达到维持沟通或获取个人需求之目的的网络行为。与传统的自我表露相比,网络自我表露具有匿名性、和视觉线索缺失的特征<sup>[6]</sup>。

## 3. 大学生网络自我表露的问题透视

### 3.1 增加大学生的隐私泄露风险

首先,网络的匿名性与信息传播速度显著增加了个人隐

私暴露的可能性。尽管用户在商业网站或社交平台中可能因隐私顾虑而选择隐瞒或不真实表露,但平台规则的不透明性仍使信息被滥用的风险难以规避。其次,自我认同与社交需求的冲突进一步加剧隐私泄露。大学生群体通过主动表露个人信息来建构社会身份、维系群体归属感,但过度追求点赞和评论的即时社交反馈可能削弱其对隐私边界的理性判断。再次,虚假掌控感的认知偏差成为关键隐患。大学生常高估自身对数字信息的控制能力,形成“选择性披露即安全”的误区,而零散信息的跨平台聚合可能暴露个人生活轨迹与行为模式,个体却难以察觉这种系统性风险。具体来说,当大学生在微博发布健身动态,在淘宝购买运动装备时使用相同账号,平台会通过算法关联其兴趣标签,导致其健康状况、消费偏好等敏感信息被广告商精准抓取,甚至被不法分子用于定向诈骗。此外,情感需求遮蔽风险感知现象也不容忽视。社交平台的即时反馈通过多巴胺奖赏机制强化了“表露-愉悦”的行为循环,导致大脑前额叶对风险的评估功能被抑制,使个体在冲动性表露中泄露心理状态、人际关系等私密内容。最后,隐私侵犯的次级心理伤害可能引发连锁反应:安全感的缺失诱发社交回避行为,数字身份的异化加剧自我认同混乱,而数据滥用引发的信任危机则可能诱发广泛性焦虑或抑郁倾向,最终形成“表露-伤害-更强烈表露需求”的恶性循环。

### 3.2 加剧大学生的孤独感和疏离感

大学生网络自我表露在满足即时社交需求的同时,可能会加剧孤独感与疏离感。这一现象本质上是数字化社交对人际关系质量的深层损耗。首先,浅层互动替代深度联结是核心问题之一。频繁的网络自我表露会导致个体陷入“高曝光-低共鸣”的关系模式-碎片化的文字、精修图片与表演性内容虽能快速获取量化反馈,却阻碍了真实情感的双向流动。过度依赖此类表露方式的个体,其现实中的共情能力与倾听意愿会逐渐下降,最终呈现“社交过载却愈发孤独”的矛盾体验。其次,社会比较引发自我割裂的现象尤为突出。当个体将“被观看的完美人设”内化为自我评价标准时,一方面会在表露中刻意隐藏脆弱性,加剧真实自我与网络形象的分离;另一方面因过度关注他人反馈而陷入“评价焦虑”,削弱与他人建立真诚联结的勇气,形成“越表露越孤独”的循环。再次,数字化亲密挤压现实关系的趋势日益明显。网络表露的便捷性使部分个体将情感寄托于虚拟互动,像在深

夜的情绪宣泄时更倾向选择匿名社交媒体而非面对面倾诉,这种“即时满足但低质量”的联结模式会逐步降低个体在现实社交中的耐性与投入度。最后,关系物虚拟化归属感进一步深化了疏离感。通过量化指标(如点赞数、粉丝量)来衡量自我价值的行为,实质是将人际关系降维到可计算的数据交换,使个体产生“被关注即被接纳”的认知偏差,最终导致归属感的虚化与社交生态的深层损耗。

### 3.3 导致大学生的社交焦虑和自我认知偏差

在数字化社交环境中,大学生网络自我表露行为可能诱发社交焦虑与自我认知偏差,这一过程反映了虚拟互动对个体心理健康的深层影响。首先,虚拟形象维护压力成为大学生网络表露的显著特征。对“理想化人设”的刻意塑造使个体陷入持续性的自我监控状态,为维持社交形象的一致性,大学生需不断调整表露内容以迎合受众期待。这种“表演性社交”不仅消耗心理资源,还会导致现实社交中的情感耗竭与回避倾向。具体来说,习惯修饰照片或文案的学生可能在面对面交流时因无法“美化”真实自我而滋生紧张感。其次,社交比较的认知扭曲问题尤为突出。大学生易将他人精心策划的表露内容误认为生活常态,继而产生“相对剥夺感”,当看到同龄人的学术成果展示后,个体可能贬低自身成就,即便能力相近。这种偏差会激发“冒名顶替综合征”,加剧社交场景中的自我怀疑与过度谨慎。再次,数字身份与现实疏离的风险显现。长期通过选择性表露构建“社交面具”可能导致认知解离:线上积极乐观的形象与线下真实情感体验形成割裂。当两类自我表征无法整合时,个体会陷入“我是谁”的认同困惑,表现为对自身情绪的麻木或过度戏剧化表达。此外,碎片化表露的叙事断裂也值得警惕。网络社交的即时性与碎片化特征阻碍连贯的自我叙事构建,分散的动态更新难以形成完整的成长脉络,导致自我认知呈现“斑点化”特征,削弱心理韧性,使个体在遭遇挫折时更易产生存在性焦虑。最后,数据标签的自我定义殖民进一步加剧认知僵化。算法根据表露内容生成的用户画像通过标签效应反向塑造自我认知。被标记为“游戏达人”标签的学生可能会抑制自身其他兴趣发展,将多维的自我压缩为单一维度的自我,最终在生涯决策中陷入僵化模式。

### 3.4 引起大学生的文化适应困境和环境依赖

在数字化社交浪潮中,大学生网络自我表露行为的泛化可能引发文化适应困境与环境依赖风险,这种风险本质上

是技术媒介对传统社交生态的侵蚀与个体心理调适能力滞后而产生的的双重作用结果。其在集体主义文化语境中呈现出独特的心理发展挑战。首先,表露规则冲突引发的社交焦虑成为文化适应困境的核心表现。在集体主义文化下强调的“群体融入”需求与网络社交的“个体展演”特性形成深层张力——线下社交依赖的含蓄内敛与线上量化指标的直白化要求产生矛盾。大学生长期在现实场景与网络空间的角色切换中消耗心理资源,最终诱发慢性社交疲劳。其次,代际沟通的认知错位进一步加剧文化冲突。年轻群体在线上养成的“平等化”“直率化”沟通模式与传统文化中“长幼有序”“面子维护”的范式形成碰撞。例如,学生在家庭互动中因“问题导向”的表达方式触发长辈的情感防御,导致“家庭对话回避倾向”的蔓延。再次,环境依赖导致的心理技能退化显著影响现实适应能力。长期依赖文字化表露会削弱对非语言信号的解码能力,表现为现实社交中无法捕捉同伴的尴尬信号或误解导师的肢体语言,形成“情感盲视”。最后,语境适应弹性的丧失凸显技术媒介对传统社交生态的侵蚀。数字社交的标准化界面导致现实表露的灵活性下降。在学术答辩中不自觉地使用网络流行语,这些不合时宜的表露都在进一步加剧情感疏离与文化断裂。这些现象共同揭示了数字化表露对个体文化适应能力的深层挑战与心理调适能力的滞后危机。

#### 4. 大学生网络自我表露的有效对策

##### 4.1 构建系统性隐私素养与伦理教育框架

高校应在心理健康教育课程中融入隐私保护与数字伦理的相关内容,通过向学生展示数据聚合风险和隐私泄露引发的次级心理伤害,来帮助学生理解“选择性披露”的局限性。在课程中适当结合社交媒体平台的实际案例,揭示技术逻辑对于个人隐私可能存在的潜在威胁,引导学生形成动态化的隐私管理意识。最终目标在于减少学生因虚假掌控感而导致的隐私暴露行为,并提升其对于数据滥用风险的预见能力,形成对于网络信息传播特性的批判性认知。

##### 4.2 推动虚实身份整合的心理调适教育

针对大学生在网络表露中出现的自我认同割裂问题,高校心理健康教育需聚焦于虚拟身份与现实自我的动态平衡。通过开展媒介素养课程来解析“表演性表露”现象,帮助学生识别过度追求社交媒介中的即时反馈对心理健康的负面影响。引入叙事疗法理念,鼓励学生通过连贯的自我叙事来

整合自身线上线下的行为,减少因碎片化表露而引发的认知解离。此举旨在缓解因社会比较压力而产生的身份焦虑,促进学生在虚拟社交中保持真实性与心理韧性,实现虚实身份的健康融合。

##### 4.3 强化社交焦虑与孤独感的预防性干预机制

高校需要建立针对网络社交焦虑的分级干预体系,在心理健康课程中增设“数字社交情绪管理”专题,探讨即时反馈依赖对自我价值感的异化作用,并提供“去量化社交”训练的认知重构策略。针对低自尊学生、社交回避者等高风险学生群体,设计团体辅导项目,通过安全环境中的真实互动来修复学生在现实中的社交能力,阻断“线上活跃—线下退缩”的行为循环。此机制旨在降低因情感需求遮蔽风险感知而导致的冲动性表露行为,同时增强现实社交中的情感共鸣与归属感,缓解数字化社交对心理健康的深层损耗。

##### 4.4 促进跨学科合作与数字公民素养整合教育

高校应打破学科壁垒,将心理学、传播学与信息技术专业相联合,构建“数字公民素养”综合教育框架。课程内容涵盖技术风险、社会比较焦虑的心理效应与信息传播边界的伦理责任,课程中引入跨学科的案例进行分析来揭示网络表露的多维风险。同时推动产学研合作,邀请互联网企业参与到课程设计当中,从技术优化与伦理规范的双路径来降低隐私泄露风险。此举旨在培养学生从技术、心理与社会视角全面、理性地审视网络表露行为,形成理性参与数字社交的批判性思维,构建技术赋权与人性需求的动态平衡。

#### 5. 结语

本研究深入剖析了大学生网络自我表露行为衍生的多重风险。研究发现,技术匿名性与认知偏差的协同作用放大了隐私泄露的潜在威胁,浅层互动对深度联结的侵蚀加剧了情感疏离,虚拟身份的过度维护与社会比较压力会使大学生产生社交焦虑,而数字化表露规则与传统社交文化的张力会导致大学生出现文化适应困境。对此,本研究提出从隐私伦理教育、虚实身份调适、社交焦虑干预及跨学科协作四方面构建“认知重塑—行为引导—环境优化”的综合干预框架,以此来破解网络表露的“双重效应”。

#### 参考文献:

[1] 中国互联网信息中心. (2025). 第 55 次《中国互联网发展状况统计报告》. 取自 <https://www.cnnic.cn/n4/2025/0117/c88-11229.html>

- [2]Kisilevich, S., & Last, M. (2011). Exploring gender differences in member profiles of an online dating site across 35 countries. *Analysis of Social Media and Ubiquitous Data*, 57 – 78.
- [3]Park, N., Jin, B., & Annie Jin, S. A. (2011). Effects of self-disclosure on relational intimacy in Facebook. *Computers in Human Behavior*, 27(5), 1974 – 1983.
- [4]Joinson, A. N., Woodley, A., & Reips, U. D. (2007). Personalization, authentication and self-disclosure in self-administered Internet surveys. *Computers in Human Behavior*, 23(1), 275 – 285.
- [5]Zimmer, J. C., Aarsal, R. E., Al-Marzouq, M., & Grover, V. (2010). Investigating online information disclosure: Effects of information relevance, trust and risk. *Information & Management*, 47(2), 115 – 123.
- [6] 谢笑春, 孙晓军, 周宗奎. 网络自我表露的类型、功能及其影响因素 [J]. *心理科学进展*, 2013, 21(02): 272–281.
- [7] Jourard, S. M., & Lasakow, P. (1958). Some factors in self-disclosure. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 56(1), 91 – 98.
- [8] 王慧, 王学刚. 网络自我表露研究综述 [J]. *现代交际*, 2019, (04): 239–241.
- [9] 吴巧云. 大学生与网友的自我表露及其相关研究 [D]. 河南大学, 2009.
- [10] 孙金玉. 大学生网络自我表露、网络人际信任与网络社会支持的关系研究 [D]. 吉林大学, 2014.