

# 平衡当代大学生线上社交与线下社交

## ——以湖州师范学院为例

高莹莹 沈嘉轶 杨依依 胡卫婷 傅艳蕾

湖州师范学院马克思主义学院 浙江 湖州 313000

**【摘要】**：随着时代的发展，互联网技术的不断提高，网络在人们的生活中扮演着越来越重要的角色。调查显示，一方面，当今社会存在着“线上社交多，线下社交少”的不平衡现象。另一方面，当代大学生对平衡线上社交和线下社交有着强烈的期望。调查通过对比线上社交和线下社交的对象、社交的目的和社交的优势来剖析当代大学生社交方式不平衡的原因。从现象和原因出发，针对当代大学生社交方式不平衡的问题提出一定的建议。一方面，通过访谈法和问卷法，当代大学生从自身情况出发提出相应的想法。另一方面通过查阅文献，综合分析平衡两种社交的方法。如何平衡当代大学生线上社交和线下社交是当今社会教育领域的重要问题之一，对于当代大学生的身心健康发展有着重要作用。

**【关键词】**：线上社交；线下社交；大学生；平衡

### Balancing contemporary college students' online and offline social networking--Take Huzhou Normal University as an example

Yingying Gao Jiayi Shen Yiyi Yang Weiting Hu Yanlei Fu

School of Marxism, Huzhou Normal University Huzhou Zhejiang 313000

**Abstract:**With the development of the times and the continuous improvement of Internet technology, the Internet plays an increasingly important role in people's lives. The survey shows that on the one hand, there is an imbalance in today's society of "more online social networking and less offline social networking". On the other hand, contemporary college students have strong expectations for balancing online and offline social networking. The survey analyzes the causes of the imbalance in the social style of contemporary college students by comparing the objects of online and offline social networking, the purpose of socializing, and the advantages of social networking. Starting from the phenomenon and cause, we put forward certain suggestions for the imbalance of contemporary college students' social style. On the one hand, through the interview method and the questionnaire method, contemporary college students put forward corresponding ideas based on their own situation. On the other hand, by consulting the literature, a comprehensive analysis of the method of balancing the two social interactions. How to balance the online social and offline social interaction of contemporary college students is one of the important issues in the field of education in today's society, and plays an important role in the physical and mental health development of contemporary college students.

**Keywords:**online social;offline social;college students;balanced

### 1 对于当代大学生线上社交与线下社交问题的现状分析

随着互联网技术的发展，线上社交方式在当代大学生的日常生活中起着非常重要的作用。同时，当代大学生线上社交和线下社交不平衡的现象日益突出，平衡两种社交方式对当代大学生的身心健康发展有着重要意义。在此背景下，笔者对当代大学生的社交方式进行了深入调查与分析。

调查显示：当代大学生整体上倾向于线上社交模式；当代大学生认为线上社交和线下社交都有其存在的必要性且

通过两种社交方式都能获得较好的体验感，并表示他们愿意转移一部分线上社交时间于线下以平衡两种社交模式。针对这一结果，笔者在这里主要从线上社交的主要对象、线上社交与线下社交的目的和突出优势等来进行简要分析。

#### 1.1 线上社交的主要对象

当代大学生线上社交的主要对象之一是远在他方的家人。结合实际情况分析，当代大学生普遍上“外出”接受高等教育，无法经常性和家人进行面对面的交流与沟通。因而随着互联网技术的发展，线上社交方式成为与家人交流沟通

的相对不错的选择。借助互联网技术,当代大学生可以通过视频聊天、语音聊天等方式随时随地和家人联络感情。

当代大学生线上社交的主要对象还包括近距离的“朋友圈”。当代大学生课业压力逐渐增大,他们需要把更多的精力转向学习与社会实践之中,尤其是在社会实践当中结交朋友、积累经验和人脉。但是,由于性格、习惯、社会形势等原因,大学生在社会实践中结交的朋友、人脉主要通过线上的方式去联系、熟络。因此,当代大学生的线上朋友圈大部分是以线下人际关系网络为基础的,所以说当代大学生整体上倾向于线上社交模式。

### 1.2 线上社交与线下社交的目的和突出优势

(1) 线上社交极大方便了当代大学生在网络上进行学习互动。结合实际情况分析:第一,当代大学生在学校接受高等教育,比之于初高中以老师授课、学习书本知识为主的学习方式,更加注重课外相关知识的收集与分析。大学生能够熟练运用网络,方便、快捷、全面地搜集所需信息。第二,当代大学生较之于初中的活动范围更加广阔,行为更加自由。在需要与同学、老师交流互动时,一般而言不能及时、面对面地联系上他们。所以线上社交能使大学生更方便地进行学习互动与交流。

(2) 当代大学生更倾向于在线下结交朋友,线下社交的方式更具真实感,所获取的信息也较为真实。基于数据调查,笔者发现大部分大学生更为提倡线下社交方式。

结合实际情况分析:第一,随着互联网技术的发展,网络信息安全问题日益严重,网络诈骗等现象层出不穷。近年来,社会声音也倾向于:网上交流要注意保护隐私,不要和陌生人过度交流。这些社会因素促使大家规避虚拟社交的危险,转而将注意力放在现实社交当中。第二,线下社交因其真实性而备受欢迎。在线下活动中大学生能够结交朋友圈之外的同学,拓展自己的人际关系网络。“面对面地交流”因其信息真实性、沟通有效性等优点能够更好满足大学生在现实中的存在感、满足感、获得感。

### 1.3 对于当代大学生线上社交与线下社交问题的综合性分析

基于当代社会“线上社交更多,线下社交更少”的现实情况,总体来说,大部分大学生都愿意将网上的社交延伸到现实的面对面交流中去。

时代背景下,社会对大学生的要求提高,大学生的课业压力逐渐增大,他们需要把更多的精力转向学习与社会实践之中,尤其是在社会实践当中结交朋友、积累经验和人脉。所以转移一部分线上社交的时间于线下社交有其必要性和

合理性。同时,当代大学生线上朋友圈大部分是以线下人际关系网络为基础的,大部分大学生认为线上社交方式并不影响现实生活中的人际关系。

## 2 部分大学生线上社交和线下社交存在失衡问题的原因

### 2.1 线上社交具有线下社交无可比拟的优越性

在需求层次理论中由低到高地将人类的需求分为五种:生理需求、安全需求、社交需求、尊重需求和自我实现需求。大学生在线上进行积极健康的社交时,与线下社交相比,既能满足他们的社交需求,又能满足自我实现的需求。

(1) 线上社交具有聚集性。线上社交通过互联网打破时空限制的特点而具有聚集性。一方面,它借助网络聚集起了海量丰富的教育资源,相比于线下社交,大学生获取知识的途径更加多样化,利于其学习一切人类发展的优秀成果,还能提升他们的学习能力和创造能力。另一方面,线上社交能够把拥有相同兴趣爱好的人聚集起来,大学生可以通过线上社交的方式(网络交友)来扩大自己的人际交往圈,找到与自己兴趣相投的人,更方便地进行交流。在这个交往圈里,相比线下社交的交往圈,他们能够更好地展示自己,利于促进其社会化发展,提升社交技巧和能力的同时也能从中获得交往的满足感和尊重感。

(2) 线上社交具有开放性。线上社交通过互联网虚拟性的特点而具有开放性。它使人与人之间的距离被拉近,人与人之间的隔阂变小。通过线上社交,大学生不仅可以和线下社交中不方便沟通的人进行交往,对线下社交进行延伸,还可以利用各种虚拟的身份和网友进行沟通交流,每个人都可以满足自己交友沟通的愿望。同时,线上社交提供给大学生一个轻松自由的环境,约束性较小。在这个环境中他们能够随时随地与人进行交流,畅所欲言;又能给大学生提供充分的私人空间来释放心理压力、处理心理问题,获得爱和归属感。因此,在这个过程中,“它利于大学生自信心的提升和自我形象的清晰化,从而形成自律人格和自我认同”<sup>[1]</sup>,又利于大学生自身独立、平等、自由意识的提升。

### 2.2 部分大学生线下社交能力下降

(1) 部分大学生过度依赖线上社交。正是因为线上社交具有开放性、聚集性、便捷性等优势,通过对立统一的矛盾规律我们可以辩证地看到,虚拟的网络空间提供的自由环境又容易给心智不成熟的大学生带来一定的负面影响,集中表现为部分大学生过度依赖线上社交的问题。首先,网络特点对大学生的吸引。因为线上社交具有许多线下社交中不能

轻易实现的特点,大学生可以不受限制地同认识的人或陌生的网友进行自由交流,因此会更依赖线上社交,且渐渐成为一种异化现象。其次,大学生自身心智不成熟。大学生在网络上进行人际交往,感受到其自由轻松的特点,就会渐渐养成了网络交往的习惯,有些则会陷入过度依赖线上社交的困境。一旦过度依赖线上社交,就可能会使其产生一定的线下社交障碍,把自己封闭起来,长此以往就会造成线下社交的能力弱化和现实社会交往的冷漠,甚至导致现实人际关系的疏离。除了人际交往层面的消极影响,网络社交媒体的屏蔽性、便捷性和扩散性也容易导致大学生意志减弱、自我效能感降低、道德弱化,甚至诱发网络越轨和犯罪行为。

(2) 部分大学生心理层面的原因。第一,目前的大学生大部分都为90后或00后,不少90后和00后的家长都在教育上存在着“物质上过度关注、生活上一手操办的特点”<sup>[2]</sup>,在这样的家庭氛围中,部分孩子独立性培养会受到影响,也会缺乏与同龄人直接接触并磨合的经历,多数靠家长传授人际关系的经验,因此人际交往能力较弱。当他们进入集体生活的大学时,当出现一些小摩擦时,便会带来一些心理问题,“部分大学生甚至存在一定社交恐惧,如害怕与陌生人接触、害怕在公共场合说话等”<sup>[3]</sup>。第二,在虚拟的网络空间拉近人与人之间距离的同时,也在现实世界疏远了人们之间的直接交流。“人与人之间最遥远的距离就是你坐在我对面,你却一直在玩手机。”其实这也和部分大学生们在现实生活中感到孤独和压力但无处排解而求助网络这样虚拟化、轻松化的空间有关。但大多数大学生又难以从技术需求中逃脱出来,于是又陷入另一种孤独,从而陷入一种“内心孤独寂寞——转向网络寻求慰藉——更加孤独——继续向网络寻求慰藉”的恶性循环之中,从而导致线下社交能力的愈发弱化。

### 2.3 总结

“大学生人际关系比较脆弱,很容易对心理健康产生影响。人际交往障碍在影响大学生心理健康行为发展方面不容小觑。”<sup>[4]</sup>因此,我们要在线上社交和线下社交中找到平衡。让虚拟慢慢消散,让大学生不依赖线上社交,走向两者的平衡。

## 3 对于平衡线上社交和线下社交的相关建议

### 3.1 个人层面

(1) 努力培养自律意识。要平衡线上社交和线下社交,大学生首先要学会自律。这里的自律,既指要合理控制线上社交的时间,又指在网络交往中要遵守规范。“虽然网络空间是一个虚拟的环境,我们也要积极遵守并践行网络行为规

范和网络行为准则,切不可发生信任危机、道德危机和情感冷漠等问题。”<sup>[5]</sup>线上社交容易使大学生产生一定的自我满足感,但它实际上并没有改变我们的个人素质。大学生可以充分利用网络世界的丰富资源优势,以此来充实现实生活,但是绝不能将情感过度寄托在虚拟环境中,不能被虚拟的网络迷惑了头脑,而要培养线上社交的自律意识,提升社会交往的道德观和责任感,学会利用社交网络中的有利因素,改变不良的网络交往习惯,理性自觉、积极健康地进行文明且适当的线上社交。

(2) 积极参与线下社交。线上社交的本意是适时方便人与人之间的交流,但过度依赖它就会变成生活中的负担。最好的中间状态就是大学生将网络交往延续到现实中,积极地参与线下社交,使自己既不沉迷线上社交,又能发挥线上社交的益处。首先,要科学认识线上社交和线下社交的特征,分清不同之处,提高自己的人际交往与互动交流能力,防止因沉溺于线上社交而远离现实社会中的人际交往。其次,要采取实际行动多参与线下社交活动。过度依赖线上社交的大学生往往会缺少线下社交的交往技巧和社交经验,只要克服了心理障碍,采取恰当的行为,也能游刃有余地进行线下社交。人的行为都是通过后天的学习行为获得的,在不断的尝试之中才能渐渐深入线下社交。

### 3.2 学校层面

学校应对大学生进行充分的思想政治教育,将社交教育课程纳入思想政治理论课,引导大学生正确认识线上社交和线下社交,而且积极协调线上社交和线下社交。线上社交的网络环境使大学生容易将自己塑造成自己想成为的样子,但是在现实的线下社交并不容易,因此就需要学校多开展一些丰富的课外实践活动,提供给大学生在现实中锻炼自己和接触线下社交的机会,使他们多参与现实的交往活动,帮助大学生提高组织、协调、沟通等社会交往能力,在锻炼社交能力的同时又能提高自己的综合素质。同时,学校也要充分与大学生的家庭进行交流,提升家长对大学生线上社交的关注和引导,将学校教育与学生自我教育、家长家庭教育结合起来,积极应对线上社交带来的孤独和焦虑等心理问题,引导学生平衡线上社交和线下社交。

### 3.3 政府层面

政府应该要加强对线上社交的监督和管理,面对部分大学生因沉迷网络社交而忽视现实社交的问题,应结合互联网发展的实际情况,建立健全网络社交的全方位的监管机制。“通过政府的监管,线上社交平台能够更好地为大学生的人际交往服务,为社会提供更加安全的线上社交环境”,也有

利于大学生在线上社交和线下社交中找到平衡。

总之,随着社会的发展,当代大学生在线上社交和线下社交方面的选择有失平衡,并因此产生了一定的不良影响。

针对此次调查研究,笔者发现部分大学生已经意识到线上社交和线下社交存在着不平衡现象,且呼吁通过丰富线下社交

#### 参考文献:

- [1] 刘斌志,周海镁. 21世纪我国青少年网络社交研究的回顾与前瞻[J].重庆第二师范学院学报,2019(3):107-111+117.
- [2] 张瑜文.浅谈90后大学生如何转换网络与现实中的社交方式[J].才智,2014(15):14-15.
- [3] 张瑜文.浅谈90后大学生如何转换网络与现实中的社交方式[J].才智,2014(15):14-15.
- [4] 蔡进.当代大学生网络社交偏好与现实人际交往的关系研究[J].智库时代,2018(28):276-277.
- [5] 范紫晴,高燕.平衡当代大学生的网络社交与现实社交[J].法制博览,2016(10):66.

作者简介:高莹莹,女,湖州师范学院马克思主义学院2019级思想政治教育(师范)专业本科生

基金项目:2021学年湖州师范学院大学生创新创业训练计划项目“当代大学生线上线下社交状况及对策研究——以浙江高校为例”

活动以促进二者的平衡。由此可见,社会——尤其是学校——应根据实际情况加强开展大学生线下活动的力度,这对大学生的校园生活有重要意义。无论大学生做出何种选择,都应该被尊重,但是应根据实际情况和个人身心健康发展做出合适的调整,以此促进个人全面发展。