

自媒体对大学生人际交往能力、交往方式的影响研究

巴桑珍光 也珠拉姆 供波尼玛

阿坝师范学院藏汉双语学院，四川汶川，623002；

摘要：自媒体是指普通大众通过网络等途径向外发布他们本身的事实和新闻的传播方式^[1]。是大众经由数字科技与全球知识体系相连之后，一种提供与分享他们本身的事实和新闻的途径。是私人化、平民化、普泛化、自主化的传播者，以现代化、电子化的手段，向不特定的大多数或者特定的单个人传递规范性及非规范性信息的新媒体的总称。自媒体在当今社会具有广泛的传播和影响力，成为人们获取信息的主要途径^[2]。本文旨在探究自媒体对大学生的人际交往能力和交往方式的影响，并分析其中的机制和原因。同时，探讨了本文对大学生人际交往和自媒体发展的启示，并提出了进一步研究的建议。

关键词：自媒体；大学生；人际交往能力

DOI：10.69979/3041-0673.25.08.086

自媒体的兴起和普及给大学生的人际交往带来了深远的影响。自媒体作为一种新兴的信息传播方式，通过互联网平台向大众传播各类内容，以其广泛的传播渠道和高度的互动性，已经逐渐成为人们获取信息、表达观点以及开展社交交往的重要途径。然而，自媒体既是一把双刃剑，在给大学生提供更宽广的社交空间的同时，也潜在地对他们的人际交往能力产生深远的影响。在这种背景下，对自媒体对大学生人际交往能力的影响进行深入研究，具有重要的理论和现实意义。首先，通过探究自媒体的定义和特点，可以深入理解自媒体对大学生人际交往的基本影响机制。其次，自媒体作为新兴的社交媒体，其普及程度与影响力也是研究的重点，了解自媒体的影响程度对于把握自媒体对大学生人际交往的实际影响至关重要。

1 自媒体影响大学生人际交往的原因分析

随着互联网的发展与 5G 的问世，自媒体已在人们的生活中广泛普及，随之自媒体也备受人们的关注，也影响着大学生的人际交往能力和交往方式。特别是新冠疫情的出现，加深了人们对短视频、直播等传播形态的依赖，驱动了线上办公、在线教育等，使自媒体成为教育盈利模式。布局到了支付的领域，自媒体从最初的直播带货到后来的直播打赏、广告收入、电商等，完善了自身的盈利模式，越来越多的人因此被吸引。例如直播带货等，不仅降低了获客成本，销售率大大提高。通过自媒体，越来越多的景点被大家所熟知，短视频平台通过点赞、打卡等方式推进了城市的形象建构，文化与旅游并融发展，助力了城市的传播与乡村振兴。

新媒体环境下，用户的主动性还是被动性表现的更为突出，实际上是人性、技术、社会、环境等多种因素共同作用的结果，而这些因素在每个用户身上作用的能力与效果都会因人而异，有所差别。^[3]人的跟风本性，看到自媒体短视频的常态化，因此便开始主动参与到自媒体当中，越来越多的人开始接受自媒体带来的好处，并主动参与其中。大学生是对新事物感受最灵敏、接受新事物最快的群体，自媒体为大学生提供了学习和教育的机会，通过下载各种 APP，大家可以通过不同的领域去获取知识和经验。

2 自媒体对大学生人际交往能力的影响

2.1 自媒体对大学生社交心理的影响

自媒体给大学生带来了丰富的社交资源和交流机会，同时也对他们的社交心理产生了重要影响。首先，自媒体上的内容丰富多样，可以满足大学生对社交需求的多样化的要求。大学生可以通过自媒体平台获取有关兴趣爱好、学习、职业发展等方面的信息，丰富了他们的社交圈子和认知世界。其次，自媒体的互动性能够满足大学生的社交需求，他们可以通过评论、点赞、转发等行为与其他人进行互动，促进人与人之间的联系与交流。此外，自媒体也为大学生提供了展示自我的机会，他们可以通过自媒体发布内容，表达自己的观点和思考，增强社交认同感和自我肯定感。自媒体为大学生提供了学习和教育的机会，通过下载各种 APP，大家可以通过不同的领域去获取知识和经验。同时也可以分享自己的学习心得和教程，能够帮助我们拓展知识和技能同时又不受时间和地点的控制。自媒体为人们提供了广泛的表

达平台，任何人都可以发表自己的想法和观点。自媒体还为我们提供了创新创业的机会，通过各种平台，大家可以从发挥自己的特长，由此特长来赚钱。不仅提供了经济效益，还为大学生的成长提供了更多的可能性。大学生在接受这些多元化内容的时候，影响着自己的言行举止，并且自己在日常生活中的交际能力与方式也因此产生影响。

但与此同时，自媒体也会对大学生社交心理产生影响。2020年光明网联合中国社会科学院社交平台探探就当下年轻人社交情况的调研结果显示，40.2%的人表示自己存在不同程度的“社恐”，52.7%的人认为自己缺乏社交技巧。^[4]与此同时，社会上又出现了“社牛”一词，在生活中话比较多，又爱社交的人加入了“社牛”这个群体。但更多的人因为不想去无用社交，因此会选择拒绝社交而加入“社恐”这个群体。因社会的发展，当代青年的压力越来越大，要想获得一个好的职位，除了要练就一身的专业技能，还需要较强的社会功底。“社恐”在潜意识里已经被大家当作他们杜绝无用社交的盾牌。^[5]原本自媒体的发展，人与人之间的距离已渐行渐远。大家都以“社恐”为盾牌，慢慢地社恐变成了普遍存在的一个流行病。大家在向别人做自我介绍时，往往都会说自己是一个“社恐”。大学生也不例外，都开始变成了键盘侠，在网上聊天时可算为“社牛”群体。线下却为“社恐”群金。慢慢地，大家便不愿与人接触、交流，不愿社交，享受着个人空间，只想活在自己的世界里。此外，自媒体社交容易让大学生形成攀比心理，通过网络看到别人生活多姿多彩，而自己的平淡无奇，这种落差可能导致大学生产生不真实的自我形象，从而增加社交焦虑感。

2.2 自媒体对大学生人际交往方式的影响

自媒体的普及使得大学生的人际交往方式发生了变化，也对他们的人际交往技巧产生了影响。首先，自媒体的互动性促使大学生学会更好地表达自己的观点和意见。通过与他人的互动，他们可以学习如何用语言准确、简洁地表达自己的想法，并学会倾听和尊重他人的观点。其次，自媒体的分众性使得大学生需要更多地选择自己感兴趣的内容和关注对象。这使得他们在人际交往中更加注重选择合适的话题和交流对象，提高了他们的沟通能力和社交敏感度。此外，自媒体还通过延展交际网络的方式拓宽了大学生的社交圈子，使他们能够接触到更多不同背景和领域的人群，提升了他们的人际

交往技巧和适应能力。学习和成长绝对不会是自己盲目地发展和独立地完成的。美国社会学家柯林斯曾提出“互动仪式链”理论，认为“互动”快手仪式理论的核心机制是，高度的相互跟高度的情感连带结合在一起，从而导致形成了与认知符号相关联的成员身份感^[6]。自媒体的普及改变了大学生的交往方式，提供了一个虚拟社交平台，使大学生可以通过文字、图片、视频等方式表达自己，与他人建立联系。这种虚拟社交方式使得大学生可以更加自由地展示自己。其次，自媒体的传播速度快、范围广，使得大学生可以和更多的人进行交流和互动。不仅如此，自媒体还提供了各种交流和互动的方式，如评论、转发、私信等，使得大学生可以更加方便和灵活地与他人进行交流。

与此同时，自媒体的社交方式也存在一定的局限性，因为虚拟社交无法替代面对面交流。长期的线上交流，导致大学生线下交流减少，甚至无法顺利表达自己内心的想法，由于自媒体平台的便利性和匿名性，大学生在交流过程中可能会面临虚拟形象和真实个性之间的冲突，容易产生沟通误解和社交障碍。^[7]

综上，自媒体对大学生的交往方式产生了较大的影响。虽然自媒体为大学生提供了更多的交流机会和可能，但也带来了一些问题和挑战。大学生应该在利用自媒体进行交往的同时，保持理性和警惕，注重真实而有效的交流，同时也要重视面对面交流的重要性，以提升自己的交往能力和人际关系质量。这对于大学生的成长和发展具有重要意义。

3 应对自媒体对大学生人际交往能力与方式影响的策略

自媒体时代，信息的快速传播与获取极大地丰富了大学生的生活与学习方式，同时也对他们的人际交往能力与方式产生了深远的影响。为了积极应对这一变化，大学生及社会各界应采取一系列策略，以促进健康、高效的人际交往。

3.1 校加强网络思想教育

学校应加强大学生网络思想政治教育。在传统的思想政治教育活动中，教育者往往处于一种居高临下、主动给予的态势，受教育者在被动接受的过程中，往往容易产生逆反心理。网络思想政治教育必须贴近学生，找准切入点，着力在吸引学生，增强学生对网站的认同感上下功夫。^[8]充分利用互联网所具有的及时、互动、灵活、形象等优势，改进教育方式方法，以服务为抓手，

寓教于乐，在服务中实现教育，不断增强大学的自我教育、自我约束能力，进一步增强大学社交能力。

3.2 大学生增强个人媒介素养培养

媒介素养是指个体理解、分析、评估及创造媒介信息的能力。在自媒体环境下，大学生需学会辨别信息的真伪，避免被不实信息误导，从而影响人际关系。学校应开设相关课程，通过参加媒介素养培训课程、阅读相关书籍或参与线上讨论，提升大学生自己对信息的批判性思维能力，从而在网络交往中保持清醒的头脑。大学生应积极参与相关课题、话题的讨论，培养线上与线下交往的平衡感，^[9]通过参与校园活动、社团聚会等线下社交场合，以增强现实世界中的人进而增强独立判断能力，更好地应对自媒体时代的人际交往问题。

3.3 开展丰富的校园文化活动

学校加强发挥第二课堂的育人作用，开展丰富多彩的校园文化活动，通过让学生参与校园文化活动，在参会活动、与人互动、帮助他人、公益活动、志愿服务等积极生活体验中成长，强化与社会的“奉献”和“被需要”联结，在积极社交中获得自我价值感和支持体验，抽离网络世界，引导大学生对社交的合理诉求和期待，提升交流技巧、人际交往能力、个体行动力，营造和谐平衡的人际关系环境，共享轻松且高品质的社交活动。

3.4 加强心理健康教育

自媒体环境下，大学生容易受到外界评价的影响，产生焦虑、自卑等负面情绪。通过心理健康教育应引导大学生建立正确的自我认知，认识到自己的优点和不足，学会接受和欣赏自己。通过情绪管理训练，帮助大学生掌握有效的情绪调节技巧，如深呼吸、冥想、积极心理暗示等，以应对自媒体带来的心理压力；^[10]着重培养大学生的心理韧性和抗压能力，教会他们如何在逆境中保持乐观态度，积极寻求解决问题的方法。通过案例分享、角色扮演等互动方式，让大学生学会在自媒体环境中保护自己的心理健康，有效帮助大学生在自媒体时代健康成长，提升人际交往能力。

4 结论与讨论

自媒体是在时代发展的过程中逐渐形成的，对于所有的使用者都起着潜移默化的作用。大学生在参与自媒体的过程中，会影响人际交往能力与方式等。作为新时代的大学生，应当充分利用自媒体提供的机会，拓宽社

交圈，增强交际技巧，同时也要注意合理使用自媒体，与面对面的交往方式相结合，保持好与现实生活中的人际关系，避免过度依赖自媒体对人际交往造成负面影响。这样的结论和讨论对于大学生的人际交往能力提升、自媒体的有效利用以及自媒体发展的未来方向具有重要的启示意义。

参考文献

- [1]曾凡耕.社交媒体对大学生情绪和心理适应的影响研究[J].新闻研究导刊,2024,15(03):49-51.
- [2]谢耄宜.新时代大学生网络空间价值共识凝聚的价值意蕴、风险挑战及应对策略[J].湖南社会科学,2023,(06):144-153.
- [3]彭兰《新媒体用户：更主动还是更被动》[A]1009-5322(2015)
- [4]光明网：超四成青年称自己存在社交恐惧症，“社恐”是病吗？[EB/OL],<https://m.gmw.cn/baijia/2020-12/21/1301962158.html>
- [5]王水雄.当代年轻人社交恐惧的成因与纾解[J].人民论坛,2021,(10):38-40.
- [6]兰德尔·柯林斯.林聚任,王鹏,宋丽君译.互动仪式链[M].北京:商务印书馆,2009:71
- [7]闫冀贤.新媒体在大学生思想政治教育中的有效运用研究[D].河北经贸大学,2022.
- [8]郝淑颖.新媒体环境下高校思想政治教育实效性探析[J].科技创新导报,2016,13(30).
- [9]柴玲玲.大学生网络暴力现象的社会心理学动因及对策研究[D].哈尔滨工业大学,2022.
- [10]陈美君.大学生心理资本对其社会服务能力的影响及对策研究[D].广西师范大学,2020.

作者简介：巴桑珍光（2004.03-），女，藏族，四川巴塘人，阿坝师范学院藏汉双语学院思想政治教育专业学生，主要研究方向：思想政治教育

也珠拉姆（2003.08-），女，藏族，四川新龙人，阿坝师范学院藏汉双语学院思想政治教育专业学生，主要研究方向：思想政治教育

供波尼玛（2002.01-），男，藏族，四川若尔盖人，阿坝师范学院藏汉双语学院思想政治教育专业学生，主要研究方向：思想政治教育

基金项目：2024年阿坝师范学院学生科研项目：自媒体对大学生社会交往的影响研究(20242001003)成果。阿坝师范学院教改项目(20240203001, 2025LH02013)