从“指尖”到“心间”：基于情感治理视角的大学生网络积极心态培育路径研究

曾德燕
邵阳学院，湖南 邵阳 422000

DOI: 10.61369/ETR.2026290033

摘　　要： 当代大学生的社会心态培育是高校思想政治教育的核心议题。网络深度嵌入青年生活后，情绪传播日益依托“指尖”：算法催生依赖，社交网络诱发极化，网络情绪削弱理性。[1] 究其本质，技术逻辑正侵蚀其主体性，“指尖”互动与“心间”需求存在结构性错位，传统思政教育模式难以回应这一矛盾，而情感治理为解决这一困境提供了新视角。通过辨析“大学生社会心态”和“网络积极心态”等相关概念，引入情感治理的新视角，试图构建从情感共鸣、互动、赋权、规约的基础上，引导大学生将“指尖”情绪疏导转化为“心间”价值认同，为高校思想政治教育提供理论启示。

关 键 词： 情感治理；大学生；网络积极心态；思想政治教育

From "Fingertips" to "Hearts": Research on the Cultivation Path of College Students' Positive Online Mindset Based on the Perspective of Emotional Governance

Zeng Deyan
Shaoyang University, Shaoyang, Hunan 422000

Abstract: The cultivation of the social mentality of contemporary college students is a core issue in ideological and political education in universities. After the internet became deeply in the lives of young people, the spread of emotions increasingly relies on "fingertips": algorithms foster dependency, social networks induce polarization, and online emotions weaken rationality.[1] its essence, the logic of technology is eroding their subjectivity, and there is a structural misalignment between "fingertip" interactions and "heartfelt" needs. Traditional ideological and political education models struggle respond to this contradiction, while emotional governance provides a new perspective to resolve this dilemma. By analyzing related concepts such as "social mentality of college students" and "positive online mentality," and new perspective of emotional governance, this study attempts to construct a framework based on emotional resonance, interaction, empowerment, and regulation, guiding college students to transform the venting of "fingert" emotions into "heartfelt" value identification, thereby providing theoretical insights for ideological and political education in universities.

Keywords: emotional governance; college students; positive online mentality; ideological political education

一、概念厘定与分析框架

社会心态指特定时期内群体共享的认知、情绪与价值取向。[3] 青年处于成长关键期，大学生社会心态集中折射其对社会环境的认知与价值倾向。作为“Z 世代”网络原住民，互联网深刻重塑了大学生的心态结构。网络积极心态特指其在线上交互中呈现的正向情绪、理性认知与建设性行为倾向。[4] 二者逻辑关联严密。其一，网络积极心态是“屏”，即社会心态的数字化投射。线上互动偏好实质映射大学生对社会议题的深层认知，构成社会心态的具象呈现。其二，网络积极心态是“器”，承担心态再生产功能。算法推荐与网络舆论持续干预学生认知，长期浸润促使其价值判断出现问题，凸显反向塑造力。其三，网络积极心态是“桥”，贯通个体经验与群体心理的转化通道。线上信息接触持续累积心理资本，经群体放大后沉淀为稳定思维范式，完成社会心态的微观生成。

2. 情感治理理论。该理论兴起于20世纪70年代西方学界，特纳认为，“情感”在人与人之间的联系交往中充当着“黏合剂”的作用。从面对面的人际交往再到构成社会大规模组织系统，它都是推动社会现实的关键力量。[5] 柯林斯进一步指出，围绕共同焦点的互动仪式链可促成情感共享，进而转化为集体行动的能量。[6]

项目信息：互联网社会中大学生积极社会心态引导研究，24SYXYZ072024年邵阳学院思想政治教育工作研究项目；大革命失败后中国共产党组织形态重塑研究（1927–1935）24B0695。

作者简介：曾德燕（1998.06—），女，湖南涟源人，助教，硕士，从事思想政治教育研究。

 Copyright © This Work is Licensed under A Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.

近年来，情感治理逐步走向学术视野中心，相关研究持续深化。治理的维度往往运用于基层社区治理之中，治理主体通过情感话语、符号与动员激发居民积极情绪，有效重塑社区治理活力。[7][8]随着网络空间拓展，该理论同样适用于网络社群治理。作为高校思政工作者，可以对接大学生真实情感诉求，运用情感共鸣、互动与赋权等策略疏导负面情绪，培育正向体验，进而塑造积极网络心态，实现价值引领的入脑入心。

3. 马克思关于人的全面发展理论。马克思在《1844年经济学哲学手稿》中指出，人的本质力量的全面发展，不仅包括理性能力和实践能力的发展，更包含“感觉和精神的全面发展”[9]。资本主义的生产方式带来的异化使人的情感、意志这些本质被降低为动物的本能，导致“一切感觉都被单纯的拥有感所代替”[10]。当前的网络空间里，人的异化又有了新的表现形式。算法推荐同质化的情感内容、情感表达被量化社交媒体的点赞数、转发数。情感作为一种新的生产要素，被纳入到数字资本的可再生逻辑之下。长此以往，大学生的情感自主性受到侵蚀。培育大学生积极的网络心态，不止于维护其心理健康，更指向消解数字化生存带来的主体性异化，更好地实现人的全面发展。情感治理的核心目标不单单停留在技术、方法、手段层面，而是要帮助部分大学生在数字时代，能识别、表达以及调节自己的真实感受，重新确立“情感”自主权。

二、现实审视：双重效应与心态困境

第57次《中国互联网络发展状况统计报告》显示，截至2025年12月，我国网民达11.25亿，普及率超80.1%，青年网民占半数以上，已成上网主力。[11]当代大学生作为网络“原住民”，其学习、社交与价值建构已与数字空间深度交融。这种交融既带来视野拓展、交流便利与生活丰富等正向赋能，也持续考验青年在复杂网络中坚守自我的能力。当前，大学生网络消极心态主要呈现认知固化、情绪极化、社交撕裂与价值迷失四大困境。

认知固化——信息茧房加剧认知偏见。数智时代下，多数青年正面临此困境。海量网络信息本可拓宽认知边界，但推荐算法却将大学生困于同质化的“信息茧房”。桑斯坦早在本世纪初便提出该理论，指出人类天生偏好熟悉内容，算法则进一步将个体包裹于同质信息中，导致认知过程逐渐异化。[12]这一效应正加速认知视野的窄化。尽管网络空间信息浩瀚，但抖音、小红书等主流社交平台均依赖偏好推荐机制，算法会不断放大用户的兴趣倾向。长期沉浸于“猜你喜欢”的茧房中，同质内容会强化固有认同，异质信息则被自动过滤。久而久之，不仅认知视野与能力受限，自我认知也将遭受潜移默化的负面影响。

情绪极化——匿名性与情绪放大效应导致非理性表达。大学生尚处“拔节孕穗期”，认知与情感判断易受网络热点及对立舆论牵引。平台算法以追求流量与活跃度为导向，优先推送高情绪浓度内容。网络的匿名与物理隔离特性削弱了个体的社会约束与责任意识，进而助长情绪化宣泄。部分大学生线上言行失范，常表现为激烈言辞与盲目站队，网络讨论亦易沦为立场对抗的角斗场，致使情感表达异化为攻击工具。极端情绪会进一步固化学生的二元对立思维。为寻求认同与安全感，个体常主动融入特定网络圈层。此类圈层追求话语同质化，要求服从集体意志，异见者易遭排斥。以“饭圈”为例，大学生占比较高，为维护偶像，粉丝常对异己发动网暴，各种非理性表达此起彼伏。

社交撕裂——线上虚拟狂欢与线下关系疏离并存。部分大学生网络中活跃健谈，现实中却沉默怯场，线上线下表现反差显著。调研显示，超八成青年依平台切换账号，多重“数字分身”逐渐拼凑出复杂的“数字自我”。[13]此种割裂需要关注：线上互动越频繁，现实人际联结反而越疏离。虚拟情感联系仅能短暂填补社交需求，却难以替代真实陪伴。[14]此外，“社恐”与“网络晒”心态并存。多数学生自认有社交恐惧倾向，偏好独处者渐增。同时，“网络晒”成为自我表达渠道，点赞转发等线上互动逐渐取代部分线下交流。可见，部分大学生虽渴望真实社交，却误将网络当“避风港”、现实作“牢笼”。巨大反差致其对现实人际关系渐生冷漠。[15]

价值迷失——流量逻辑与不良思潮侵蚀价值根基。大学生正值三观塑造期。尽管多数网络声量积极，但部分学生却在算法与不良风气裹挟下陷入“价值虚无”。面对现实压力，他们逐渐对传统奋斗精神产生动摇。他们或选择“躺平”，或沦为精于算计的“精致利己者”[16]。一方面，短视频常以剧本反转博眼球，真假难辨。频繁的反转让学生产生“共情疲劳”，逐渐养成“让子弹飞一会儿”的看客心态。另一方面，思潮与现实焦虑叠加，诱发认同危机。“孔乙己的长衫”“小镇青年”等自嘲梗折射出价值迷茫。社交媒体将个体简化为数据标签，使我们在展示自我时被量化指标绑架。当线上人设与真实自我割裂，部分大学生便在指尖滑动中，逐渐丧失对内在价值的主动追寻。

三、情感治理的运行逻辑以及治理路径

大学生网络消极心态所呈现的认知固化、情绪极化、社交撕裂与价值迷失，表面上是认知与行为偏差，深层实为情感运行失序，这些困境的实质也是互联网“指尖”的高频互动与个体“心间”价值认同之间的矛盾体现。具体而言，认知固化源于情感对同质圈层的依附；情绪极化是情感失序的直接表现；社交撕裂源于真实联结被虚拟互动消解；价值迷失则体现为情感认同根基动摇。情感维度是网络社会形态最具活力的因素之一，它的产生无需复杂的程序，一旦形成，可以形成较为持久的力量。其运行规律为情感治理提供依据。基于此，本文构建情感治理四维路径：情感共鸣、情感互动、情感赋权与情感规约。层层递进，由外部触达、人际互动稳固至自主调节，最终以价值底线定向，实现从表层疏导到深层心态建构的落地。

激活情感共鸣。这是情感治理的第一步。数字媒介让热点新闻迅速进入大学生视野，也拓宽了他们的情感联结边界。大学生在参与网络讨论时，情感容易被频繁牵动并迅速产生共情，这正是情感治理的起点。思政教育内容如何穿过海量信息，绕过指尖滑动，真正入脑入心？关键在于师生建立情感共同体，用情感打

Copyright © This Work is Licensed under A Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.

通认知。教育内容必须贴合学生已有的生活经验，引发共鸣与认同，发生内化。讲解理论时，要主动对接学生的网络生活，让他们觉得“这跟我刷到的事有关”，避免变成悬浮的教条。场景设计要让学生亲身参与，而非被动观看；案例选取也要用鲜活具体的人物，少用空洞的形容词堆砌。久而久之，教育内容就不再是屏幕上冷冰冰的推送，而是带着温度的真实体验。

深化情感互动。共鸣往往是一次性的，来得快去得也快。要把这种临时触动变成持久的心态变化，还得靠持续的关系互动来稳住它。关键不在于一次打动，而在于日常相处中建立真实的情感联结。对于师生，教育者得走进大学生活跃的网络空间里，以平等的姿态参与进去，在日常相处中积累信任。在持续的日常陪伴中积累情感信任，增强教育影响力。对于朋辈关系，发现一些有正向带动力的学生，支持学习、公益、兴趣类的网络社群，让积极情绪在同龄人里自然传开。家校社关系需要把家校之间，把辅导员、心理咨询师等力量整合起来，让学生在任何地方也就是网络空间内外都能获得情感支持。

推进情感赋权。情感治理不是要把学生管住，也不是教他们怎么“”消化”情绪就完事了。它最终要做的，是让学生从“被情绪推着走”的人，变成能自己面对情绪、处理情绪的人。这才是情感赋权的核心——帮他们长出识别情绪、表达情绪、调节情绪的能力。第一步，了解“信息茧房”效应，看懂算法推送机制，让他们意识到“我看到什么”是被安排过的，从被动接收转向主动选择。第二步，教他们识别自己的情绪状态，学会用健康的方式表达和释放，而不是一味压抑或发泄。第三步，鼓励他们参与网络公益、理性表达等积极实践，在行动中积累对自己和网络空间的掌控感。最终目标是：学生不再需要被反复干预，而是能自己调节、自己判断、自己主导心态，成为自身心态的治理主体。

强化情感规约。情感治理需要边界守护。如果大学生产生的情感共鸣滑向情绪煽动、情感赋权滑向技术放任，治理的效果可能会走向反面。情感规约的核心在于为情感治理确立价值底线和伦理边界。具体而言：在价值层面，情感治理的终极目的是马克思提出的“人的全面发展”，要防止情感治理滑向情感操控，而非情绪的“可控化”。在技术层面，推动平台优化算法推荐机制、减少情绪极化内容的流量激励，技术要回归向善的初心。在制度层面，将情感治理纳入高校网络思政教育框架，建立心态监测与预警机制，形成“预防—疏导—转化—评估”的闭环。所以归根结底，情感规约解决的是一个方向问题。它要确保我们做的所有事，最终是指向人的成长，而不是为了技术管理的便利。这个方向一偏，后面再多的努力，可能都是在往反方向使劲。

四、结语

互联网时代，部分大学生在网络空间里呈现的心态困境本质上是情感运行失序的表现，技术无序扩张和社会变迁双重挤压加重了这一困境。“指尖”上的持续刺激会不断消解大学生的情感主体性。这既是互联网“原住民”青年一代独有的成长阵痛，更是现代性危机在互联网时代的集中投射。本文从情感治理角度深入大学生网络心态研究，围绕从“指尖”的情绪疏导到“心间”的价值认同的转化机制，激活情感共鸣、深化情感互动、推进情感赋权、强化情感规约，推动实现“入脑”“入心”，培育大学生理性、平和、积极的社会心态，促进其身心全面发展。

参考文献

[1] 陈池，张龙 . 网络情绪对高校思想政治教育的影响与对策 [J]. 中国高等教育，2025，(11)：47-50.

[2] 习近平在中共中央政治局第二十三次集体学习时强调健全网络生态治理长效机制持续营造风清气正的网络空间 [N]. 人民日报，2025-11-30(1).

[3] 杨宜音 . 个体与宏观社会的心理关系：社会心态概念的界定 [J]. 社会学研究，2006,(4):117-131+244.DOI:10.19934/j.cnki.shxyj.2006.04.006.

[4] 余建华 . 网络社会心态何以可能 [J]. 北京邮电大学学报 (社会科学版),2014,16(5):16-21.

[5] 乔纳森・特纳，简・斯戴兹 . 情感社会学 [M]. 孙俊才，文军，译 . 上海：上海人民出版社，2007.

[6] 兰德尔・柯林斯 . 互动仪式链 [M]. 林聚任，王鹏，宋丽君，译 . 北京：商务印书馆，2017:5,15,80-81.

 Copyright © This Work is Licensed under A Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.