

“轻社交”现象引发大学生人际矛盾的现状调研与解析

陈洋

陕西科技大学, 陕西 西安 710021

摘要: 本研究基于社会排斥理论,通过对陕西省1000余名大学生的问卷调查,实证分析了“轻社交”现象与大学生人际矛盾之间的关系。研究发现,大学生人际矛盾具有鲜明的群体性特征;“轻社交”现象正在深刻重塑大学生人际交往行为模式,是诱发及激化人际矛盾的重要因素;来自家庭背景、经济条件等方面的结构性差异,在“轻社交”场域中被激活和放大,使得部分学生更易遭遇社会排斥,从而加剧其人际矛盾风险。研究认为,应对数字时代的大学生人际交往矛盾挑战,需构建涵盖个人、宿舍、家庭、学校与社会等多层面的协同支持体系。

关键词: 社会排斥;轻社交;大学生;人际矛盾;实证研究;交往行为

0 引言

随着数智时代的到来,电子移动设备的更新换代和互联网技术的发展节奏不断加快,“轻社交”现象逐渐成为大学生群体的主流交往模式,这在一定程度上加剧了大学生人际关系隔阂和冲突矛盾的诱发,为高校学生管理和安全稳定工作带来了更大挑战。

在教育强国建设的伟大进程中,高校工作者应全面掌握学生个体特征和个性需求,破解时代难题,不断探索“轻社交”现象对大学生人际冲突矛盾的影响机理及治理路径,营造文明和谐的校园氛围,促进学生健康成长和全面发展。本文基于面向陕西省1000余名学生的实证研究结果,对“轻社交”现象引发大学生人际矛盾的问题现状进行初步解析,以期对相关问题的研究提供理论依据和实践支持。

1 研究现状

“轻社交”是当代青年在社交媒体和日常人际交往中开启的一种将范围局限于特定环境和特定事务并保持一定距离和独立性的表面化、高频率、低黏度的无压力互动模式,具体表现为“搭子社交”“孤独社交”“MBTI社交”“数字社交”等青年社交新现象^[1]。校园社会排斥指的是学生在学校被他人,尤其是同龄人和老师忽视和排斥的主观感受。这不仅会通过降低大学生的社会自我效能感进而加剧社会焦虑水平,而且有可能进一步加重个体的手机依赖行为^{[2][3]},二者都会在很大程度上加剧大学生对传统社交方式的抵触情绪,进而加剧大学生群体中的“轻社交”现象。

研究发现,“轻社交”现象给青年群体造成了一系列社交困局,包括信息茧房、安全陷阱、网络暴力、断亲现象和深度维系等^[4],同时也伴随着现实生活世界趋于萎缩、个体价值被忽

视、个体发展停滞和人际间情感隔绝加深等隐患^[5],这些问题也会在很大程度上加剧大学生群体中的人际矛盾。

2 研究设计与结果

2.1 问卷编制

本研究遵循系统性和针对性原则,采用量表与开放式问题相结合的形式设计问卷,内容主要涉及个人基本信息、线上社交状况、人际矛盾及调解情况和人际矛盾案例四个部分。

问卷共包含30题。基本信息部分10题,全面了解学生的性别、年龄、学校、专业、年级等;线上社交状况部分6题,主要了解学生线上社交时长、习惯及线上与线下社交体验对比等;人际矛盾及调解情况部分14题,包括人际矛盾类型、原因和影响,以及人际矛盾应对策略和调解结果等;人际矛盾案例收集部分2题,通过开放式问题收集学生经历人际矛盾案例及调解情况等。

2.2 样本选择

利用问卷星线上问卷收集平台,累计面向陕西省内部分高等学校学生发放问卷1141份,回收筛选后整理出有效问卷1098份,有效率为96.2%。

从问卷结果来看,性别方面比较均衡,男女比例分别为45.26%和54.74%;出生年份显示调研对象主要为“00后”,其中“2005年及之后”的占比高达80.33%,远高于其他两个年龄段;“双一流”高校和普通本科高校的比例分别为21.58%和78.42%;本科生的样本量远高于硕士研究生和博士研究生,高达86.79%;专业类别方面,理学与工学类占比最大,为74.32%,其次为人文社科类,占比15.39%,其余三类专业的样本量均小于5%。

总体来看,本研究调研对象覆盖面较广,

涉及不同性别、年龄、教育背景、学历层次和专业类别的学生群体,其中主要为“05后”本科生——该群体为当前及未来五至十年的主要学生群体——研究结果能够充分体现当代大学生的行为特征和人际矛盾现状,对于相关问题的解析和应对策略的研究具有重要现实意义。

3 研究结果分析

从人际矛盾的统计情况来看,在所有的调研对象中,仅有214名,约28.60%的学生表示“未曾经历过显著矛盾”;除此之外的70%以上学生都经历过人际矛盾,且其中有52.73%的调研对象经历过两类及以上矛盾。

3.1 大学生人际矛盾的群体性差异特征

调查显示,大学生人际矛盾在不同学生群体中的发生频率存在一定的差异化特征。在个人层面,男女生之间的差异主要表现在两个方面,一是男生群体发生“线上社交互动”矛盾的比例为29.58%,远高于女生群体22.8%的比例;二是女生群体中发生“经济往来与消费观念”矛盾的比例比男生群体高约5个百分点。在不同年龄阶段的对比中,“学业竞争与合作”“宿舍内部关系”“恋爱及情感关系”三类矛盾在出生于“2000~2004年”的学生群体中的比例较“2005年及之后”的学生群体要高,而“线上社交互动”方面的比例则与之相反。

在学校层面,38.4%的“双一流”高校学生表示经历过“宿舍内部关系”方面的矛盾,比普通本科高校学生高5~6个百分点。本科生经历“线上社交互动”“社团、学生工作等集体活动”矛盾的比例高于研究生群体,而后者经历“恋爱及情感关系”矛盾的比例比前者要高;本科生各年级学生对比中,大三年级学生的矛盾发生频率最高,而大一学生则处于矛盾发生频率低位。专业方面,各类矛盾在艺术学类的学生群体中发生的频率均高于其他专业学生,而人文社科类学生群体发生“社团、学生工作等集体活动”矛盾的比例亦较高。住宿条件方面,宿舍人数为3~4人的学生群体,人际矛盾发生频率整体上大于5~6人间宿舍的学生群体。

这些情况表明,大学生人际矛盾的发生频率与不同学生群体之间的差异化特征存在直接联系,会受到学生的生理和心理成长阶段、学习生活环境等内外部因素的综合影响。

3.2 “轻社交”现象对大学生人际矛盾的影响

46.27%的学生表示经常使用内容社区类(如知乎、B站、微博、小红书)的社交平台进行线上互动,调研显示这类群体“未曾经历过显著矛盾”的比例最低(25.39%),且经历“学业竞争与合作”“宿舍内部关系”等矛盾的比

例最高。23.41%学生表示经常使用网络游戏内置社交(如游戏公频、团队语音)的社交平台,该群体更多会经历“线上社交互动”“恋爱及情感关系”等人际矛盾。

调研显示,18.58%的学生线上社交日均时长大于5个小时,40.44%的学生表示日常生活中线上社交时长大于线下社交时长,48.27%的学生总是或经常频繁刷新或查看社交软件,9.93%的学生认为线上社交的亲密度更高,这四类学生群体经历人际矛盾的比例与其他学生相比明显较高。34.88%的学生参与线上群聊比线下当面讨论的意愿更强烈,这类学生更多会经历“宿舍内部关系”“线上社交互动”“经济往来与消费观念”“与师长、前辈的沟通”等方面的人际矛盾。6.56%的学生几乎从不参与宿舍集体活动,这类学生发生“宿舍内部关系”矛盾的频率最高,为47.22%。

综合来看,基于线上社交平台发展形成的表面化、高频率、低黏度的“轻社交”行为正在逐渐成为大学生人际交往的主流方式,并在很大程度上侵占了大学生们的线下社交空间,是大学生人际矛盾的一大诱因。

3.3 社会排斥现象在大学生人际矛盾中的表现

调研显示,农村户籍的大学生群体比城镇户籍发生“恋爱及情感关系”矛盾的频率高3~4个百分点,而发生“学业竞争与合作”矛盾的频率低2~3个百分点。独生子女比非独生子女经历“线上社交互动”“经济往来与消费观念”“与师长、前辈的沟通”三类人际矛盾的频率低3~5个百分点。23.66%的有留守经历学生表示“未曾经历过显著矛盾”,比没有留守经历学生低6~7个百分点,而且经历大部分人际矛盾的频率更高,其中“宿舍内部关系”方面的矛盾发生频率甚至高出10个百分点。家庭经济困难学生群体发生人际矛盾的频率整体较低,但其在“恋爱及情感关系”“经济往来与消费观念”两类矛盾的发生频率要比无困难学生高4~6个百分点。

由此可见,大学生人际交往中的社会排斥现象主要表现为特殊学生群体由于身份、背景或物质条件等方面的差异,因而无法以平等身份在学习生活中开展人际交往,同时也在一定程度上加剧了“轻社交”现象对大学生人际矛盾的消极影响。

4 研究结论与建议

在数字时代,大学生人际矛盾是一种多层次、多因素互构现象,其诱因表面上是交往方式与个体差异问题,深层则折射出数字时代社会化问题的作用与影响。通过上文分析结果,可以

得出以下核心结论：一是大学生人际矛盾具有鲜明的群体性特征，是个人特质、发展阶段与环境因素交织作用的结果；二是“轻社交”现象正在深刻重塑大学生人际交往行为模式，其浅层化、高渗透性等特性对大学生思想观念和心理素质具有潜移默化的作用，是诱发及激化人际矛盾的重要因素；三是在社会排斥机制的影响下，户籍、家庭结构、经济条件等结构性差异通过“轻社交”行为被激活和放大，可能使部分学生在融入集体生活、进行人际交往时处于不平等地位，从而加剧了这类学生群体的人际紧张与矛盾体验。

针对以上问题，本文建议可以尝试从个人自助、宿舍互助、家庭帮助、学校辅助、社会援助五个维度探索构建化解机制。

第一，培养个人自助，引导学生主动审视自身的社交模式，养成健康的数字媒介使用习惯，通过参与线下兴趣活动、体育锻炼等途径积极建立现实人际关系深度联结，学习个人情绪管理与人际交往沟通技巧，增强对线上误解和社交焦虑的自我调适能力，促进正确价值观的养成和综合素质的提升。

第二，倡导宿舍互助，针对宿舍这一人际矛盾高发场域，应推动建立行之有效的内部沟通与矛盾协商机制，通过组织宿舍集体活动增强成员间的情感支持与归属感，化解因生活习惯差异或线上行为引发的隔阂，促进宿舍良好氛围的营造和个人集体意识的培养。

第三，寻求家庭帮助，家庭应积极关注学生的心理健康与社交状况，通过常态化的开放性交流，减少亲子间的数字代沟；及时了解学生日常学习生活中遇到的社交困惑和挫折，提

供稳定的情感后盾，促进和谐家庭关系的构建和家庭教育的完善。

第四，加强学校辅助，高校应将媒介素养教育、健康生活习惯培养和人际交往技巧与冲突解决课程系统融入通识与心理健康教学体系；心理咨询中心及相关部门需不断健全识别矛盾高发群体的工作机制，并开展针对性的团体辅导与文化建设活动，促进日常管理制度的改进和队伍建设的强化。

第五，推动社会援助，互联网平台应积极优化针对青年群体的产品设计，遏制网络欺凌与过度消费攀比等不良现象；媒体应加强舆论引导，倡导理性、包容的社交文化；社区和公益组织可提供更多线下社交与能力素质拓展活动，促进文明社会风尚的引领和社会共识的凝聚。

5 结语

在数字化浪潮不断高涨和人工智能技术持续更迭的时代背景下，如何理解并引导大学生群体的社交实践，已成为高校落实“立德树人”根本任务的重要课题。本研究聚焦于“轻社交”现象对大学生人际关系的影响，揭示了当前大学生群体中广泛存在的交往浅层化、矛盾易发性及排斥普遍化等问题。对此，大学生人际交往能力的培养和良好人际关系的建立必须综合个人、宿舍、家庭、学校和社会等多方面的力量，持续创新教育形式、构建支持系统、营造包容氛围，帮助学生在虚实交织的社交环境中明辨是非、学会共处、建立认同、实现成长。

参考文献：

- [1] 毕红梅, 张好. 青年“轻社交”的行为审视和纾解路径 [J]. 温州大学学报(社会科学版), 2025, 38(04): 38~47.
- [2] 王继瑛, 蒋京川, 宋志璐. 社会排斥能否加剧大学生的社交焦虑?——反刍思维的中介作用 [J]. 江苏高教, 2024, (12): 62~67+145.
- [3] 许磊, 张晴晴, 牛更枫, 等. 社会排斥对手机依赖的影响: 社会自我效能感和社交焦虑的中介作用 [J]. 中国临床心理学杂志, 2021, 29(02): 323~327.
- [4] 项久雨. 青年社交行为的困局与破局——基于Z世代“现象级”社交模式分析 [J]. 人民论坛, 2024, (08): 43~47.
- [5] 孙寿涛, 张晓芳. 断裂与弥合: 数智时代Z世代“轻社交”行为分析 [J]. 中国青年研究, 2023, (11): 15~22+14.

作者简介: 陈洋(1996.09—), 男, 汉族, 陕西渭南人, 助教, 硕士, 研究方向: 大学生思想政治教育。

项目信息: 陕西省“十四五”教育科学规划2025年度课题《社会排斥视域下“轻社交”现象对大学生人际矛盾的影响机理及化解机制研究》; 项目编号: SGH25Q406。