数字时代大学生网络情绪宣泄特征与辅导员干预策略研究

肖　容
（四川大学华西口腔医学院）
DOI：10.65285/JYLLYJ.V2I6.001

摘　要：数字时代网络空间已成为大学生情绪表达的重要场域，给高校网络思想政治教育提出新课题。本文综合近年全国大学生调查及情绪传播、情绪调节研究成果，剖析大学生网络情绪宣泄的现实表征与生成机理。研究发现，其宣泄呈现表达符号化与娱乐化、传播圈层化与极化、演化即时化与虚实分离等特征，是个体压力累积、技术与群体环境激励、辅导员干预短板共同作用的结果。据此，从识别回应、理性转化、素养赋能三个环节提出分层分类干预路径，为塑造健康网络育人生态提供实践参考。
关键词：网络情绪宣泄；大学生；辅导员；认知重评；网络思想政治教育

Research on the Characteristics of College Students' Online Emotional Catharsis and Counselors' Intervention Strategies in the Digital Age

Rong Xiao
West China School of Stomatology, Sichuan University

Abstract: In the digital age, cyberspace has become an important field for college students to express their emotions, which brings new topics to online ideological and political education in colleges and universities. Combining recent national surveys of college students and research results on emotional communication and emotion regulation, this paper analyzes the practical manifestations and formation mechanism of college students' online emotional catharsis. The study shows that this catharsis is characterized by symbolic and entertaining expression, clustered and polarized communication, instant evolution and the separation between virtuality and reality. These features arise from the joint influence of accumulated individual pressure, incentives from technology and group environment, and inadequate counselor intervention. On this basis, this paper puts forward stratified and classified intervention approaches covering three links: identification and response, rational transformation and literacy empowerment, so as to provide practical references for building a healthy online education ecology.
Keywords: online emotional catharsis; college students; counselors; cognitive reappraisal; online ideological and political education

前言：

数字技术深度嵌入大学生的学习、社交与情感生活，网络空间已成为其情绪释放的高频场域。“中国大学生追踪调查”显示，90.3% 的学生感到竞争氛围浓厚，学业与就业“内卷”催生集体焦虑，夸张化、娱乐化的网络情绪宣泄成为消解压力的常用方式[3]。适度宣泄具有情绪调适功能，失序宣泄则可能滑向语言暴力、跟风传谣与群体对立[6]。《教育强国建设规划纲要（2024—2035 年）》要求塑造健康网络育人生态[1]，“大思政课”建设方案强调推动思政工作向网络空间延伸[2]。辅导员是网络育人的一线力量，其舆论引导能力涵盖态势感知、议题设置与话语转换等要素[9]。已有研究多侧重心理动机或传播机制，立足辅导员岗位、贯通情绪规律与可操作路径的成果仍显不足。聚焦网络情绪宣泄这一切口，厘清其表征与机理并构建分层分类干预路径，具有现实针对性。

一、大学生网络情绪宣泄的现实表征

（一）表达符号化与娱乐化

网络情绪宣泄高度依赖表情包、拼音缩写与热梗等符号系统，呈现鲜明的娱乐化、自嘲化倾向。“00 后”大学生惯于以“躺平”“发疯文学”等夸张戏谑话语将个体苦闷转化为群体性表达，借此获得共情与自我慰藉[3]。不同平台承载差异化情绪功能：熟人社交平台多呈现修饰后的积极形象，匿名社区与弹幕评论区则成为负面情绪集中出口。符号化表达丰富了情绪层次，却降低了攻击性言论的发出门槛：当冒犯性内容被包装为“玩梗”时，行为者的道德约束随之弱化，部分宣泄越界为语言暴力[6]。辅导员若不熟悉学生符号体系，便难以从戏谑表象中识别真实情绪信号。

（二）传播圈层化与极化

大学生依兴趣、身份与情感需求聚集于超话、表白墙、匿名社区等相对封闭的圈群，情绪宣泄嵌入同质化圈层结

构。网络情绪传播依次经历情绪唤醒、分享、汇聚共鸣与沉淀四个阶段，负面情绪比正面情绪传染更快、更远，并在封闭互动中诱发群体极化[4]。算法推荐与圈层结构相互强化：高唤醒的愤怒、焦虑内容更易获得互动反馈，平台持续推送相似内容，形成“情绪茧房”，使既有倾向被反复印证[5]。涉及评奖评优、后勤服务等切身利益的话题，极易由个体不满演变为群体共振。

（三）演化即时化与虚实分离

移动互联网显著压缩了情绪演化周期。基于事件文本挖掘的研究表明，大学生情绪表达遵循“事件刺激—个体感知、归责与权衡—权益诉求”的生成链条，从感知到行动的转化周期较短，呈现即时化特征[7]。一条情绪性言论可在数小时内经截图、转发跨平台扩散，往往在事实尚未澄清时便已完成情绪聚合，即便事后查明真相，先入为主的情绪基调也难以迅速扭转，凸显早期介入的重要性。线上宣泄与线下行为并不完全一致：网络上声称“躺平”者可能正在备考，焦虑与淡然随时转换[3]。这种虚实分离要求辅导员不能仅凭网络文本简单定性学生，而须线上线下相互印证。

二、网络情绪宣泄的生成机理

（一）个体层面：压力累积与前置调节不足

大学生处于向成年期过渡的关键阶段，学业竞争、就业预期、人际与情感压力叠加，当压力超出应对资源时情绪必然寻求出口，全国调查揭示的集体焦虑构成宣泄的心理土壤[3]。从调节方式看，网络宣泄属于情绪反应形成后的末端释放，反映出前置调节能力的欠缺。实验研究证实，积极认知重评能有效上调积极情绪、降低消极情绪，效果优于分离式重评与简单压抑[8]。当学生缺乏在情绪激活前进行认知调整的意识与技能时，低成本、无须直面他人的网络便成为宣泄的首选渠道。

（二）技术与群体层面：算法激励与情绪感染的叠加放大

网络空间的匿名性、异步性与不可见性弱化了表达约束，使个体更少自我监控，既可能促成袒露心声的良性表达，也可能放任攻击越界的失范行为[6]。算法推荐进一步与去抑制倾向形成叠加：情绪化内容因互动率高获得更多曝光，宣泄行为得到即时正反馈，重复倾向被不断强化[5]。情绪宣泄的强度并非个体情绪的简单加总，而是在群体互动中被放大。相似立场者在封闭圈群内频繁互动，情绪经模仿、转发快速感染，个体出于归属需要迎合群体规范，责任分散又降低其对言论后果的顾虑，最终推动群体极化[4]。技术激励与群体放大相互叠加，决定了单纯依赖删帖、禁言难以触及行为根源。

（三）教育层面：辅导员干预能力与机制短板

干预失准既有能力因素，也有机制因素。能力上，部分辅导员对学生常用平台的传播逻辑与话语体系了解不深，态势感知不灵敏、话语转换不到位，面对情绪问题倾向于说教而非共情，难以进入学生的意义世界[9]。机制上，网络情绪管理分散于学工、宣传、网信、心理中心等部门，信息共享与协同响应不畅，遇到跨平台扩散的群体性情绪事件时容易出现响应滞后或职责真空。加之考核偏重“不出事”的结果导向，易诱发以管控快速平息代替深度疏导的短期行为，表面上情绪平息了，深层的认知偏差与情感需求却未被触及，错失最佳干预窗口，也削弱了学生对辅导员的信任。

三、辅导员干预的理论依据

（一）情绪调节的时序分层

情绪生成沿情境、注意、评价、反应依次展开，各环节均有调节空间。认知重评作用于情绪充分激活之前，实证研究显示其在降低消极情绪、改善心理状态方面优于反应阶段的表达抑制[8]。表达抑制虽可短期收敛外在言行，却易造成生理唤醒的内在累积，长期使用反而加剧紧张。这为干预关口前移提供了依据：辅导员不能只在情绪爆发为网络言论后下游筑坝，而应通过畅通诉求渠道减少触发源、引导多元信息输入打破注意窄化、借助认知重评校正评价偏差，构建“前置预防—即时回应—事后转化”的全链条。

（二）情绪传播的治理逻辑

网络情绪传播与思想政治教育在时空、情感与治理维度高度契合，其治理强调情绪监测、境脉施教、叙事创新与情绪素养协同发力[4]。辅导员可顺应情绪唤醒到沉淀的阶段规律，在唤醒期及时感知信号、在汇聚期介入引导、在沉淀期复盘教育，使情绪规律转化为施教时机，而非被动应对舆情。这要求辅导员把单次情绪事件视为可复用的教育资源，在情绪平息后通过班级复盘、个案回访厘清诱因与认知偏差，帮助学生形成可迁移的应对经验。治理应区分情绪性质：对合理诉求推动问题解决，对认知偏差引导理性反思，对失范行为依规处置。

（三）分类疏导的价值立场

网络表达约束减弱是技术环境的客观产物，干预的关键是区分良性宣泄与失范宣泄[6]：前者是了解学生真实心态的窗口，应予倾听包容；后者越过法律与道德边界，须依规处置并同步教育。思想政治教育具有情绪疏导的内在功能，落实“大思政课”理念要求辅导员从情绪“管控者”转为“倾听者”“引导者”，以日常情感信任为基础开展价值引领[2]。辅导员与学生在日常相处中积累的情感信任，是专业教师与管理部门难以替代的干预资源，使疏导能够在不激化对立的前提下抵达学生内心；干预的目标是帮助学生负责任地表达，而非使其“不在网上说话”。

四、辅导员干预的实践路径

（一）精准识别与共情回应：从信号监测到线下沟通

构建“日常关注—重点监测—分级研判”机制。辅导员每周浏览学生公开动态，捕捉情绪关键词与行为突变；设立心理委员、寝室长信息员队伍，畅通“寝室—班级—辅导员”报送渠道。实行四级研判：绿色为个人吐槽，保持观察；黄色为圈群聚集，适时了解；橙色为跨平台扩散

并出现攻击性言论，启动协同；红色为自伤伤人信号，立即干预上报[9]。监测只关注学生主动公开内容。发现信号后24小时内启动线下沟通，以关心而非质询开场，待情绪平复后再共同分析对策。线上回应区分场景：个人情绪以私信引导线下深谈，圈群共性话题以个人身份补充事实、平和分析，对事实偏差言论以一对一方式指出法律边界。沟通后一周内回访，形成“发现—回应—回访”闭环。

（二）理性转化：畅通渠道与议题引导并举

将情绪能量导向理性表达和建设性参与。制度上推行“学生提案”闭环，每月围绕教学、后勤、管理征集建议，形成“提交—答复—整改—公示”链条，让学生体认理性表达比情绪宣泄更有效；涉及学生利益的决策事前通过座谈、问卷征求意见，从源头减少因信息不透明诱发的情绪。教育上善用热点议题设置，在学生集中表达时组织讨论，以“信息来源是否可靠”“换个角度如何理解”等问题训练换位思考与认知重评[8]。朋辈层面培育网络文明志愿者，支持有影响力的党员、学生骨干以“自己人”话语澄清事实、疏导情绪；针对就业、考研等共性焦虑，组织校友分享与团体辅导，把焦虑转化为规划行动[9]。

（三）素养赋能：提升自我调节与协同保障能力

将网络情绪素养嵌入新生教育、心理健康课程与主题班会，设置情绪觉察、准确表达、认知重评、网络责任四个模块，结合典型案例讲清匿名不等于无责，推广“情绪日记”帮助学生精准描述情绪、多角度解读挫折。辅导员须补齐积极倾听、共情反应与认知行为取向疏导技能，准确区分“需要疏导的情绪困扰”与“需要转介的心理危机”；学校打通辅导员与心理健康中心的转介绿色通道，确保严重信号24小时内完成专业转介，并把情绪疏导与网络素养纳入岗前培训和日常研修，以案例督导、情景演练替代一次性讲座。结合算法传播规律开展媒介素养教育，引导学生跳出“情绪茧房”[5]；高校整合学工、宣传、网信、心理资源，建立协同响应平台，将过程性投入纳入考核，为深度疏导留出制度空间。

结语：

大学生网络情绪宣泄是个体心理、技术架构、群体互动与教育环境交织作用的产物，其符号化娱乐化、圈层化极化、即时化与虚实分离等特征，既是透视学生心态的窗口，也对传统管控模式构成挑战。辅导员干预应以情绪调节时序分层为依据推动关口前移，以情绪传播规律为依据把握施教时机，以分类疏导为依据区分良性宣泄与失范表达，通过识别回应、理性转化、素养赋能三个环节形成闭环。网络情绪宣泄不会随技术演进而消失，唯有以专业能力回应学生真实情感需求，将情绪疏导融入“大思政课”育人格局[2]，才能在数字时代守住网络育人阵地、落实立德树人根本任务。

参考文献：

[1] 中共中央，国务院 . 教育强国建设规划纲要（2024—2035 年）[Z]. 2025.

[2] 教育部等十部门。全面推进“大思政课”建设的工作方案 [Z]. 教社科〔2022〕3 号，2022.

[3] 李春玲，高云浩。学业和就业竞争压力下大学生社会心态特征——基于 2023 年“中国大学生追踪调查”数据分析 [J]. 青年探索 ,2024(5):17−24.

[4] 杨宏伟，赵文辉 . 网络思想政治教育中的情绪传播及其治理：逻辑·效应·进路 [J]. 思想教育研究 ,2023(7):23−29.

[5] 骆郁廷，肖天乐 . 算法推荐视域下的网络思想政治教育创新 [J]. 思想理论教育导刊 ,2023(10):109−117.

[6] 刘燕 . 大学生网络表达道德失范的类型、成因及纠治 [J]. 学校党建与思想教育 ,2023(20):65−67.

[7] 刘杰 . 大学生网络社会情绪表达策略：基于事件文本挖掘研究 [J]. 情报工程 ,2024,10(6):59−70.

[8] 刘岩，任桂琴，曲可佳 . 认知重评策略对抑郁倾向大学生的情绪调节研究 [J]. 中国临床心理学杂志 ,2023,31(1):39−44.

[9] 史甲庆 . 高校辅导员提升网络舆论引导能力的要素构成、价值意蕴及实践路径 [J]. 高校辅导员 ,2024(5):19−22.