

# 新媒体时代信息茧房对大学生心理影响分析

孙丽

芜湖职业技术学院

DOI:10.12238/er.v7i8.5350

**摘要：**新媒体时代，信息茧房现象日益凸显，其对大学生心理健康的影响引起了各界广泛关注。本文旨在深入探讨信息茧房的理论及形成机制，研究其如何塑造大学生个体的信息环境，进而影响其心理健康，并提出相应的应对策略。信息茧房对大学生心理健康的影响不容忽视，通过学校、家庭、政府、社会等多方干预，我们可以帮助他们打破信息茧房，实现更健康的信

**关键词：**信息茧房；大学生；心理健康；影响机制；新媒体

**中图分类号：**G64 **文献标识码：**A

Analysis of the Psychological Influence of Information Cocoon Room on College Students in the New Media Era

Li Sun

Wuhu Institute of Technology

**Abstract:** In the era of new media, the phenomenon of information cocoon is increasingly prominent, and its influence on the mental health of college students has attracted wide attention from all walks of life. This paper aims to explore the theory and formation mechanism of information cocoon room, study how to shape the information environment of individual college students, and then affect their mental health, and put forward corresponding coping strategies. The influence of information cocoon on the mental health of college students can not be ignored. Through the intervention of school, family, government and society, we can help them break the information cocoon and achieve a balance between a healthier information environment and psychological state.

**Keywords:** Information cocoon room; College students; Mental health; Influence mechanism; New media

## 引言

在信息爆炸的新媒体时代，大学生作为互联网最活跃的力量，深受网络信息环境影响，他们的学习、生活乃至心理健康都与网络信息的获取、处理息息相关。个性化信息推送服务，如社交媒体和在线信息平台，虽然为大学生提供了便捷的信息获取途径，但同时也催生了“信息茧房”现象。这一现象在无形中塑造了大学生的信息环境，限制了他们获取多元信息的渠道，进而可能对他们的心理健康产生深远影响。因此，探究新媒体时代信息茧房对大学生心理健康的影响机制，具有重要理论价值和实践意义。

### 1. 信息茧房理论及形成机制

#### 1.1 信息茧房理论

“信息茧房”这个概念，最为人熟知的来源是美国法学教授凯斯·桑斯坦的《信息乌托邦》。信息茧房理论，是一种描述个体在信息时代如何形成自我选择性信息环境的现象。这一概念指出，人们在互联网上通过搜索引擎、社交媒体等工具，倾向于获取与自己观点相似或感兴趣的信息，而较少

接触与之相异的观点。这种选择性暴露导致的信息过滤现象，犹如为个人构建了一个个性化且相对封闭的信息空间，限制了信息的多样性，使个体的视野与认知趋于狭隘。

#### 1.2 信息茧房理论核心要素

信息茧房理论的核心要素包括信息选择性暴露、认知同质化与社交闭塞化。

##### 1.2.1 信息选择性暴露

首先，信息选择性暴露指的是用户在获取信息时倾向于选择符合自我兴趣或已知观念的内容，这使得他们可能会忽视或排斥那些与自己观点相左的信息，形成一种信息上的偏好性过滤。这种过滤机制在社交媒体中尤为明显，平台的个性化算法会根据用户的互动历史和兴趣偏好，推送类似的内容，进一步强化这种选择性暴露。

##### 1.2.2 认知同质化

认知同质化是指在信息茧房中，由于接收到的信息主要来自相同或相似的观点，个体的思维模式和认知结构可能变得单一，缺乏对多元观点的理解和接纳，导致思维定势和认

知偏差的形成。这不仅影响个体的学术研究，可能会导致偏见和误解，还可能阻碍其批判性思维的发展，降低解决问题的灵活性。

### 1.2.3 社交闭塞化

社交闭塞化是指在网络环境中，个体可能会过度依赖虚拟社交，与现实世界多元化的社交体验渐行渐远。这种现象可能导致社交圈层的固化，减少人际交流的复杂性，进一步加剧孤独感和社交焦虑，对个人的心理健康产生负面影响。

信息茧房理论的提出，是对信息时代个体信息获取与处理方式的一种深刻洞察，它揭示了网络环境如何影响个体的认知构建和社会交往，从而对心理健康产生潜在威胁。

### 1.3 信息茧房的形成机制

信息茧房的形成机制是一个复杂的过程，涉及用户、技术、社会环境和心理因素的相互作用。

#### 1.3.1 用户自身

首先，用户的个人兴趣、价值观和认知偏见在信息选择性暴露中起着关键作用。大学生在寻求信息时，往往会倾向于选择与自己现有观念相符的内容，这种自我选择性暴露强化了信息茧房的形成。社交媒体和个性化推荐算法的普及，进一步放大了这一效应，信息流中的内容越来越符合用户个人的口味，从而限制了他们接触不同观点的机会。

#### 1.3.2 技术手段

技术层面，搜索引擎的优化算法和推荐系统是信息茧房形成的推手。这些系统通过学习用户的浏览历史、搜索行为和互动模式，为个体定制信息内容。尽管这种个性化服务提高了信息获取的效率，但其结果是用户被同质化信息所包围，这导致了信息茧房的封闭性。算法的“过滤气泡”效应使得用户的信息选择被限制在自己既定的观念之内，减少了多元信息的接触，形成了认知同质化。

#### 1.3.3 心理因素

人类有一种认知偏差，又叫确认偏误，即人们倾向于寻找和接受符合自己观点的信息，而忽视或否定与之相悖的证据。大学生在接收信息时，由于认知有限和对权威的依赖，容易受到这种偏误的影响，从而在信息茧房中不断深化自己的观念。此外，信息过载现象也可能导致大学生在处理信息时采取简单的过滤策略，即选择那些容易理解、符合已有观念的内容，从而进一步封闭了信息的获取渠道。

#### 1.3.4 社会环境

在快速发展的网络社会中，社会分化和群体极化现象愈发明显。大学生在加入特定的网络社区或社交圈子后，可能因为群体压力和归属感，而更加倾向于保持与群体一致的观点，这进一步加剧了信息茧房现象。这种现象在政治、文化或学术领域体现得尤为明显，可能导致大学生在讨论敏感话题时，只接受和传播自己认同的观点，而忽视其他观点的合

理性。

## 2. 大学生心理健康与信息茧房

大学生心理健康作为衡量其全面发展的重要指标之一，直接关系到他们的学习、生活乃至未来的职业发展。近年来，随着社会对大学生心理健康问题的重视程度不断提高，越来越多的研究开始聚焦于这一领域。理解大学生心理健康理论对于认识信息茧房现象的影响至关重要。

### 2.1 大学生心理健康

大学生心理健康理论主要关注个体在成长过程中的心理发展，特别是在大学阶段面临的特殊心理需求和挑战。大学生心理健康理论的核心观点包括心理发展阶段论、社会支持理论和心理弹性理论。

心理发展阶段论强调个体在不同年龄段的心理发展特点和需求。在大学期间，学生经历从青少年向成年过渡的特殊阶段，他们需要独立面对学术压力、职业规划、人际关系等多方面的挑战。这可能导致压力、焦虑和抑郁等心理问题。

社会支持理论则关注个体在社会环境中的互动和资源获取对其心理健康的影响。在自媒体时代，大学生往往通过社交媒体建立和维护社交网络，这些网络的质量和多样性对他们的心理健康至关重要。

心理弹性理论则认为个体在面对压力和逆境时的适应能力是心理健康的关键因素。在信息茧房中，大学生可能会遭遇认知局限和社交隔阂，这可能降低他们的心理弹性。心理弹性包括个体的应对策略、积极心态和自我效能感，它们有助于个体面对信息茧房带来的挑战，维持心理健康。

大学生心理健康理论也强调了价值观教育和心理健康教育融合。在信息时代，价值观的形成受到网络信息的强烈影响。这一理论认为，大学生的心理健康不仅包括情绪稳定、行为适应和社会功能良好，还包括认知发展、自我认知、情绪调节和人际关系等多方面的良好状态。

### 2.2 信息茧房对大学生心理健康的影响

信息茧房对大学生心理健康的影响是多维度且深远的。我们可以从认知发展、情绪管理、社交能力、价值观等方面来研究信息茧房对大学生心理健康造成的影响。

#### 2.2.1 认知发展

信息茧房影响了大学生的认知发展，在信息茧房中，大学生的信息接收被过分同质化，导致他们难以接触到多元的观点和理论，这不仅可能限制其学术研究的广度和深度，还可能阻碍其批判性思维的培养。长期处于同质化信息环境中，他们可能会对其他观点产生排斥，形成思维定势，从而影响其创新能力和解决问题的灵活性。

#### 2.2.2 情绪调节

在茧房中，负面信息的过度暴露或过度关注特定主题可能导致大学生情绪的极端化，如焦虑、抑郁或愤怒。尤其是

当他们发现自己所处的信息空间与现实世界存在巨大差异时，可能会产生现实与虚拟之间的认知冲突，进一步加重心理压力。此外，同质化的信息也可能强化个体的负面情绪，使他们更容易沉浸在消极情绪中。

### 2.2.3 社交能力

在网络社交中，大学生容易形成固定的社交圈子，这可能导致社交圈层的固化，减少与不同背景、观念的人交流的机会。缺乏多元的社交体验，他们在处理人际关系和冲突时可能会遇到困难，增加孤独感和社交焦虑。同时，过度依赖网络交流可能导致他们现实社交技能的退化，影响他们在现实生活中的适应能力。

### 2.2.4 价值观形成

信息茧房还可能对大学生的价值观形成产生影响，在同质化的信息环境中，个体更容易接受和强化既有的观念，而忽视不同观点的必要性，这可能导致他们对社会现象的理解过于片面，影响其形成全面、客观的价值判断。此外，负面信息的过度暴露可能引导他们对社会产生过度悲观的看法，增加心理负担。

## 3. “信息茧房”环境下大学生心理健康引导策略与建议

在自媒体时代，信息茧房现象对大学生心理健康构成的威胁不容忽视。为了应对这一问题，学校、家庭、政府及社会各界应形成合力，帮助大学生打破信息茧房，促进他们的心理健康与信息环境的平衡。

### 3.1 高校应多管齐下

高校应承担起引导大学生正确看待和使用网络的责任，通过课程改革和教学创新，将信息素养教育融入到各个学科，让大学生掌握信息筛选、甄别和批判性思考技巧。此外，可以增设专门的信息技术课程，教授学生如何识别和抵制虚假信息，以及如何利用网络资源进行深度学习。同时，高校应整合线上线下的教育资源，鼓励学生开展多元化学学习，体验不同文化，增强其对多元观点的接纳和理解。

高校还应提供更多的心理健康咨询服务，通过心理讲座和工作室，帮助学生了解信息茧房对心理健康的影响，提高他们的心理调适能力。

### 3.2 家庭环境塑造心理健康

家庭应与学校形成教育合力，共同培养大学生的媒介素养。家长应引导孩子建立健康的网络使用习惯，限制过度依赖社交媒体的时间，鼓励他们参与现实生活中的社交活动，以增强现实交流能力。同时，家庭环境应提供一个多元、开放的讨论空间，让孩子们在与长辈、兄弟姐妹的交流中得到不同的观点，学会理性分析问题。

### 3.3 推动算法透明度提升

政策层面，政府和相关部门应出台措施，规范社交媒体平台的个性化推荐算法，推动算法透明度的提升，让用户了解算法的工作原理和推荐逻辑，确保信息的多元性和客观性。同时，鼓励媒体平台开发能帮助用户打破信息茧房的功能，如提供不同观点的推荐，或设立“信息茧房警报”，提醒用户注意信息的单一性。此外，应加强对网络内容的监管，防止恶意信息和谣言的传播，为大学生创造一个更加健康的网络环境。

### 3.4 多元主体共同发力

从社会层面，媒体、企业、非政府组织等多元主体应共同参与，推广信息素养教育，提高大学生对网络信息的批判性思考。通过开展公众宣传和教育活动，让更多人了解信息茧房的危害，鼓励公众主动寻求多元信息，打破信息隔阂。科研机构和学术界也应深入研究信息茧房现象，探索更有效的应对策略。通过跨学科合作，融合心理学、信息科学和社会学等多领域的知识，实现对信息茧房的系统性研究，为未来的政策制定和教育实践提供科学依据。

## 4. 结语

在新媒体的冲击下，信息茧房效应对大学生的心理健康构成了显著威胁。要解决信息茧房对大学生心理健康的影响，需要教育改革、家庭引导、政策支持和社会共同努力，新媒体时代下的心理健康教育，应当以预防和干预信息茧房的负面影响为核心，确保大学生在享受信息便利的同时，能保持心理健康，适应复杂多变的现代社会。通过这样的全面应对策略，我们可以期待一个更加健康、包容的信息环境，助力大学生在信息海洋中自由航行，实现个人全面发展。

### [参考文献]

[1] 韩芳, 田飞, 丁可, 等. 新媒体时代大学生心理健康教育与疏导机制的构建策略研究[J]. 新闻研究导刊, 2024, 15(05): 42-44.

[2] 陈凌峰. 新媒体时代大学生心理健康教育与疏导机制的构建路径探析[J]. 新闻研究导刊, 2024, 15(01): 148-150.

[3] 王爽, 张正祺. 新媒体视域下大学生心理健康服务创新的策略探析[J]. 新闻研究导刊, 2024, 15(03): 52-55.

[4] 丁力. 融媒体背景下大学生心理健康影响及教育路径研究[J]. 新闻研究导刊, 2024, 15(02): 95-97.

[5] 王艳, 刘超. 基于新媒体平台的大学生心理健康教育创新机制[J]. 绥化学院学报, 2023, 43(03): 119-121.

### 课题项目:

大学生感恩教育接受行为研究 (课题号: WZYRW202113)