



· 青少年网络心理研究丛书 ·
Internet Psychology and Behavior Series
周宗奎/主编

网络社会支持与心理健康

Online Social Support and Psychological Health

梁晓燕 著



中国出版集团



世界图书出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

网络社会支持与心理健康 / 梁晓燕著. —广州:
世界图书出版广东有限公司, 2014. 6
ISBN 978-7-5100-8024-1

I. ①网… II. ①梁… III. ①互联网络—影响—
青少年—心理健康—研究 IV. ①B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 150018 号

网络社会支持与心理健康

责任编辑 黄利军
出版发行 世界图书出版广东有限公司
地 址 广州市新港西路大江冲 25 号
电 话 020-84459702
印 刷 武汉三新大洋数字出版技术有限公司
规 格 880mm × 1230mm 1/32
印 张 8.125
字 数 200 千
版 次 2014 年 6 月第 1 版 2014 年 6 月第 1 次印刷
ISBN 978-7-5100-8024-1 / B · 0085
定 价 28.00 元

版权所有 侵权必究

青少年网络心理与行为教育部重点实验室研究系列
《青少年网络心理研究丛书》

编 委 会

主 任 周宗奎

副主任 王伟军 何婷婷 刘清堂

编 委 (按姓氏笔画)

马红宇 白学军 刘华山 江光荣 李 红 何炎祥
佐 斌 沈模卫 罗跃嘉 周晓林 洪建中 胡祥恩
莫 雷 郭永玉 董 奇 雷 雳

总 序

—

工具的使用对于人类进化的作用从来都是哲学家和进化研究者在探讨人类文明进步的动力时最重要的主题。互联网可以说是人类历史上影响最复杂、前景最广阔的工具，互联网的普及已经深深地影响了人类的生活方式。它对人类文明进化的影响已经让每个网民都有了亲身感受，但是这种影响还在不断地深化和蔓延中，就像我们认识石器、青铜器、印刷术的作用一样，我们需要巨大的想象力和以世纪计的时距，才有可能全面地认识人类发明的高度技术化的工具——互联网对人类发展的影响。

互联网全面超越了人类传统的工具，表现在其共享性、智能性和渗透性。互联网的本质作用体现在个人思想和群体智慧的交流与共享；互联网对人类行为效能影响的根本基础在于其智能属性，它具有能部分地替代人类完成甚为复杂的信息加工的功能；互联网对人类行为之所以产生如此广泛的影响，在于其发挥作用的方式能够在人类活动的各个领域无所不在地渗透。

法国当代哲学家贝尔纳·斯蒂格勒在其名著《技术与时间》中，从技术进化论的角度提出了一个假说——“在物理学的无机物和生物学的有机物之间有第三类存在者，即属于技术物体一类的有机化的无机物。这些有机化的无机物贯穿着特有的动力，

它既和物理动力相关又和生物动力相关，但不能被归结为二者的‘总和’或‘产物’。”在我看来，互联网正是这样一种“第三类存在者”。互联网当然首先依存于计算机和网络硬件，但是其支撑控制软件与信息内容的生成和运作又构成自成一体的系统，有其自身的动力演化机制。我们所谓的“网络空间”，也可以被看作是介于物理空间和精神空间之间的“第三空间”。

与物理空间相映射，人类可以在自己的大脑里创造一个充满意义的精神空间，并且还可以根据物理世界来塑造这个精神空间。而网络是一个独特的虚拟空间，网络中的很多元素，包括个体存在与社会关系，都与个体在自己大脑内创造的精神空间相似。但是这个虚拟空间不是存在于人的大脑，而是寄存于一个庞大而复杂的物理系统。唯其如此，网络空间才成为独特的第三空间。

二

网络心理学正是要探索这个第三空间的心理与行为规律。随着互联网技术和应用的迅猛发展，网络心理学正处在迅速的孕育和形成过程中，并且必将成为心理科学发展的一个重大进展。

技术的发展已经使得网络空间从文本环境转变为多媒体环境，从人机互动转变为社会互动，使它成为一个更加丰富多彩的虚拟世界。这个世界对个人和社会都洋溢着意义，并将人们不同的思想与意图交织在一起，充满了创造的机会，使网络空间成为了一个社会空间。在网络这个新的社会环境和心理环境中，一定会衍生出反映人类行为方式和内心经验的新的规律，

包括相关的生理反应、行为表现、认知过程和情感体验。

从门户网站到搜索引擎，再到社交媒体，互联网的发展已经在个人生活、公共事业、商业活动、科学创造等领域取得了划时代的进步，日新月异的技术、产品和服务已经使互联网成为了一个以高创新和高潜力为标志的最具魅力的新兴行业。网络技术与生活内容的结合，产生了网络社交、电子政务、电子商务、网络金融、在线教育、网络医疗、网络游戏、网络婚恋等丰富多彩的网络生活形态；随着网络生活史的延续，基于互联网的大数据进而开始改变人类行为的组织方式与生活方式。与人类历史上的任何一个时期相比，个人的自我表露、娱乐、休闲的方式更加丰富，人与人之间的交往和互助的方式更为多样，人们的教育和科学研究活动更为自由，医疗卫生保健活动也更加自主……网络技术仍然在不断地发展与创新，人们对技术改变生活的心态已经从被动接受转变为充满期待。

进入移动互联网时代之后，手机、平板电脑等个人终端和网络覆盖的普及带来了时间和空间上的便利性，人们在深层的心理层面上很容易将网络空间看作是自己的思想与人格的延伸。伴随着网络互动产生的放大效应，人们甚至会感到自己的思想与他人的思想可以轻易相通，甚至可以混合重构为一体。个人思想之间的界线模糊了，融合智慧正在成为人类思想史上新的存在和表现形式，也正在改写人类的思想史。

伴随着作为人类智慧结晶的网络本身的进化，在人类众多生产生活领域中发生的人的行为模式的改变将会是持续不断的，这种改变会将人类引向何处？从人类行为规律的层面探索这种改变及其效果，这样的问题就像网络本身一样令人兴奋和充满挑战。

网络心理学是关于人在网络环境中的行为和体验的一般规

律的科学研究。作为心理学的一个新兴研究领域,网络心理学大致发端于1990年代中期。随着互联网的发展,网络心理学也吸引了越来越多的学者开始研究,越来越多的文章发表在心理学和相关学科期刊上,越来越多的相关著作在出版。近两三年来,一些主要的英文学术期刊数据库(如Elsevier Science Direct Online)中社会科学和心理学门类下的热点论文排行中甚至有一半以上是研究网络心理与网络行为的。同时,越来越多的网民也开始寻求对人类行为中这一相对未知、充满挑战的领域获得专业可信的心理学解释。

在网络空间中,基于物理环境的面对面的活动逐渐被越来越逼真的数字化表征所取代,这个过程影响着人的心理,也同时影响着心理学。一方面,已有的心理科学知识运用于网络环境时需要经过检验和改造,传统的心理学知识和技术可以得到加强和改进;另一方面,人们的网络行为表现出一些不同于现实行为的新的现象,需要提出全新的心理学概念与原理来解释,形成新的理论和技术体系。这两方面的需要使得当前的网络心理学研究充满了活力。

网络心理学得到了多个学科研究者的关注和参与,心理学、传播学、计算机科学、管理学、社会学、教育学、医学等学科的研究者,从不同的角度对网络心理与行为进行了探索。在心理学范畴内,网络心理研究涉及传统心理学的各个分支学科,认知、实验、发展、社会、教育、组织、人格、临床心理学等都在与网络行为的结合中发现了或者正在发现新的富有潜力的研究主题。传统心理学的所有主题都可以在网络空间得到拓展和更新,如感知觉、注意、记忆、学习、动机、人格理论、人际关系、年龄特征、心理健康、群体行为、文化与跨文化比较等等。甚至可以说,网络心理学可以对等地建构一套与传统心

理学体系相互映射的研究主题和内容体系，将所有重要的心理学问题在网络背景下重演。实际上当前一部分的研究工作正是如此努力地开展的。

但是，随着网络心理学研究的深入，一些学科基础性的问题突显出来：传统的心理学概念和理论体系能够满足复杂的网络心理与行为研究的需要吗？心理学的经典理论能够在网络背景下得到适当的修改吗？有足够的网络行为研究能帮助我们提出新的网络心理学理论吗？

在过去的 20 年中，网络空间的日益发展，关于网络心理的研究也在不断扩展。早期的网络心理学研究大多集中于网络成瘾，这反映了心理学对社会问题产生关注的方式，也折射出人类对网络技术改变行为的焦虑。当然，网络心理学不仅要关注网络带来的消极影响，更要探究网络带来的积极方面。近期的网络心理学研究开始更多地关注网络与健康、学习、个人发展、人际关系、团队组织、亲社会行为、自我实现等更加积极和普遍的主题。

网络不仅仅是心理学的一个新课题，它更是一个人类心理体验的新领域，这个人类体验的领域是过去人类历史上从未出现过的，对这个全新领域的探索必然会改变心理学本身。但是，这需要心理学研究人员的思想首先发生转变，对网络心理学的研究方法与创新保持开放的态度；能够把人的网络空间、网络存在、网络环境看作是当代人类行为的最基本的要素，甚至将网络看作是某种根本的存在方式；理解并主动利用网络对个体心理、人际关系、群体行为和文化的重大影响，以探索和创造科学心理学在网络时代的新篇章。我们很高兴地看到，世界上一些活跃在网络心理与行为研究领域的实验室和团队已经开始显示出这种趋向。

网络心理学不仅仅只是简单地诠释和理解网络空间，作为一门应用性很强的学科，网络心理学在实际生活中的应用也有着广阔的前景。例如，如何有效地预测和引导网络舆论？如何提高网络广告的效益？如何高效地进行网络学习？如何利用网络资源促进教育？如何使团体和组织更有效地发挥作用？如何利用网络服务改进与提高心理健康和社会福利？如何有效地开展网络心理咨询与治疗？如何避免网络游戏对儿童青少年的消极影响？网络心理学的研究还需要对在线行为与线下生活之间的相互渗透关系进行深入的探索。在线行为与线下行为是如何相互影响的？个人和社会如何平衡和整合线上线下的生活方式？网络涵盖了大量的心理学主题资源，如心理自助、心理测验、互动游戏、儿童教育、网络营销等，网络心理学的应用可以在帮助个人行为和社会活动中发挥非常重要的作用。对这些问题的探讨不仅会加深我们对网络的理解，也会提升我们对人类心理与行为的完整的理解。

更富意味的是，网络技术恰恰是人类当代最有活力的技术领域。云计算、大数据方法、物联网、可视化、虚拟现实、增强现实、大规模在线课程、可穿戴设备、智慧家居、智能家教、微信传播等等，新的技术形态和应用每天都在改变着人的网络行为方式。这就使得网络心理学必须面对一种动态的研究对象，计算机与网络技术的快速发展使得人们的网络行为更加难以预测。网络心理学不同于心理学的其他分支学科，它必须与计算机网络的应用技术相同步，必须跟上技术形态变革的步伐。基于某种技术形态的发现与应用是有时间限制与技术条件支撑的。很可能在一个时期内发现的结论，过一个时期就完全不同了。这种由技术决定的研究对象的不断演进增加了网络心理学的发展难度。同时也增加了网络心理学的发展机会、增加了网络心

理学对人类活动的内涵和重要性。

三

网络心理与行为研究是多学科的，不仅需要社会科学领域的研究者参与，也需要信息技术、网络技术、人机交互领域的研究者的参与。网络心理学的未来要依靠不同学科的协同创新。心理学家应该看到不同学科领域的视角和方法对网络心理研究的不可替代的价值。要理解和调控人的网络心理与行为，并有效地应用于网络生活实际，如网络教育、网络购物、网络治疗、在线学习等，仅仅依靠传统心理学的知识远远不够，甚至容易误导。为了探索网络心理与行为领域新的概念和理论，来自心理学和相关领域的学者密切合作、共同开展网络心理学的研究，更有利于理论创新、技术创新和产品创新，更有利于建立一门科学的网络心理学。

根据研究者看待网络的不同视角，网络心理学的研究可以分为三种类型：基于网络的研究、源于网络的研究和融于网络的研究。“基于网络的研究”是指将网络作为研究人心理和行为的工具和方法，作为收集数据和测试模型的平台，如网上调查、网络测评等。“源于网络的研究”是指将网络看作是影响人的心理和行为的因素，依据传统心理学来考察网络使用对人的心理和行为产生了什么影响，如网络成瘾领域的研究、网络使用的认知与情感效应之类的研究，“记忆的谷歌效应”这样的研究是其典型代表。“融于网络的研究”是指将网络看作是一个能够寄存和展示人的心理活动和行为表现的独立的空间，来探讨网络空间中个人和群体的独特的心理与行为规律，以及网络内外心

理与行为的相互作用，这类研究内容包括社交网站中的人际关系、体现网络自我表露风格的“网络人格”等等。这三类研究对网络的理解有着不同的出发点，但也可以有交叉。

我们不妨大胆预测一下网络心理与行为研究领域未来的发展走向。在网络与人的关系方面，两者的联系将全面深入、泛化，网络逐渐成为人类生活的核心要素，相关的研究数量和质量都会大幅度提升。在学科发展方面，多学科交叉和渗透成为必然，越来越多的研究者采用系统科学的方法对网络与人的关系开展心理领域、教育领域、社会领域和信息工程领域等多视角的整合研究。在应用研究方面，伴随新的技术、新的虚拟环境的产生，将不断导致新的问题的产生，如何保持人与网络的和谐关系与共同发展，将成为现实、迫切的重大问题。在网络发展方向上，人类共有的核心价值观将进一步引领网络技术的发展，技术的应用（包括技术、产品、服务等）方向将更多地体现人文价值。这就需要在网络世界提倡人文关怀先行，摒弃盲目的先乱后治，网络技术、虚拟世界的组织规则将更好地反映、联结人类社会的伦理要求。

四

互联网的发展全面地改变了当代人的生活，也改变了青少年的成长环境和行为方式。青少年是网络生活的主体，是最活跃的网络群体，也是最容易受网络影响、最具有网络创造活力的群体。传统的青少年心理学研究主要探讨青少年心理发展的年龄阶段、特点和规律，在互联网高速发展的时代，与青少年相关的心理学等学科必须深入探索网络时代青少年新的成长规

律和特点，探索网络和信息技术对青少年个体和群体的社会行为、生活方式和文化遗产的影响。

网络行为具备的平等性、互动性、隐蔽性、便利性和趣味性都让青少年网民着迷。探索外界和排解压力的需要能够部分地在诙谐幽默的网络语言中得到满足。而网络环境所具有的匿名性、继时性、超越时空性（可存档性和可弥补性）等技术优势，提供了一个相对安全的人际交往环境，使其对自我展示和表达拥有了最大限度的掌控权。

不断进化的技术形式本身就迎合了青少年对新颖的追求，如电子邮件（E-mail）、文件传送（FTP）、电子公告牌（BBS）、即时通信（IM，如QQ、MSN）、博客（Blog）、社交网站（SNS）、多人交谈系统（IRC）、多人游戏（MUD）、网络群组（online-group）、微信等都在不断地维持和增加对青少年的吸引力。

网络交往能够为资源有限的青少年个体提供必要的社会互动链接，促进个体的心理和社会适应。有研究表明，网络友谊质量也可以像现实友谊质量一样亲密和有意义；网络交往能促进个体的社会适应和幸福水平；即时通信对青少年既有的现实友谊质量也有长期的正向效应；网络交往在扩展远距离的社会交往圈子的同时，也维持、强化了近距离的社会交往，社交网站等交往平台的使用能增加个体的社会资本，从而提升个体的社会适应幸福感水平。

同时，网络也给青少年提供了一个进行自我探索的崭新空间，在网络中青少年可以进行社会性比较，可以呈现他们心目中的理想自我，并对自我进行探索和尝试，这对于正在建立自我同一性的青少年来说是极为重要的。如个人在社交网站发表日志、心情等表达，都可以长期保留和轻易回顾，给个体反思

自我提供了机会。社交网站中的自我呈现让个人能够以多种形式塑造和扮演自我，并通过与他人的互动反馈来进行反思和重塑，从而探索自我同一性的实现。

处于成长中的青少年是网络生活的积极参与者和推动者，能够迅速接受和利用网络的便利和优势，同时，也更容易受到网络的消极影响。互联网的迅猛发展正加速向低龄人群渗透。与网络相伴随的欺骗、攻击、暴力、青少年犯罪、群体事件等也屡见不鲜。青少年的网络心理问题已成为一个引发社会各界高度重视的焦点问题，它不仅影响青少年的成长，也直接影响到家庭、学校和社会的稳定。

同时，网络环境下的学习方式和教学方式的变革、教育活动方式的变化、学生行为的变化和应对，真正将网络与教育实践中的突出问题结合，发挥网络在高等教育、中小学教育、社会教育和家庭教育中的作用，是网络时代教育发展的内在要求。更好地满足教育实践的需求是研究青少年网络心理与行为的现实意义所在。

五

互联网为青少年教育和整个社会的人才培养工作提供了新的资源和途径，也提出了新的挑战。开展青少年网络心理与行为研究是青少年教育和培养的长远需求。顺应时代发展对与青少年成长相关学科提出的客观要求，探讨青少年的网络心理和行为规律，研究网络对青少年健康成长的作用机制，探索对青少年积极和消极网络行为的促进和干预方法，探讨优化网络环境的行为原理、治理措施和管理建议，引导全面健康使用和适

应网络，为促进青少年健康成长、推动网络环境和网络内容的优化提供科学研究依据。这些正是“青少年网络心理与行为教育部重点实验室”的努力方向。

青少年网络环境建设与管理包括消极防御和积极建设两方面的内容。目前的网络管理主要停留在防御性管理的层面，在预防和清除网络消极内容对青少年的负面影响的同时，应着力于健康积极的网络内容的建设和积极的网络活动方式的引导。如何全面正确发挥网络在青少年教育中的积极作用，在避免不良网络内容和不良使用方式对青少年危害的同时，使网络科技更好地服务于青少年的健康成长，是当前教育实践中面临的突出问题，也是对网络科技工作和青少年教育工作的迫切要求。基于对青少年网络活动和行为的基本规律的研究，探索青少年网络活动的基本需要，才能更好地提供积极导向和丰富有趣的内容和活动方式。

为了全面探索网络与青少年发展的关系，推动国内网络心理与行为研究的进步，青少年网络心理与行为教育部重点实验室组织出版了两套丛书，一是研究性的成果集，一是翻译介绍国外研究成果译丛。

《青少年网络心理研究丛书》是实验室研究人员和所培养博士生的原创性研究成果，这一批研究的内容涉及青少年网络行为一般特点、网络道德心理、网络成瘾机制、网络社会交往、网络使用与学习、网络社会支持、网络文化安全等不同的专题，是实验室研究工作的一个侧面，也是部分领域研究工作的一个阶段性小结。

《网络心理与行为译丛》是我们组织引进的近年来国外同行的研究成果，内容涉及互联网与心理学的基本原理、网络空间的心理学分析、数字化对青少年的影响、媒体与青少年发展的

关系、青少年的网络社交行为、网络行为的心理观和教育观的进展等。

丛书和译丛是青少年网络心理与行为教育部重点实验室组织完成研究的成果，整个工作得到了国家数字化学习工程技术研究中心、中国基础教育质量监测协同创新中心、华中师范大学心理学院、社交网络及其信息服务协同创新中心、教育信息化协同创新中心的指导与支持，特此致谢！

丛书和译丛是作者和译者们辛勤耕耘的学术结晶。各位作者和译者以严谨的学术态度付出了大量辛劳，唯望能对网络与行为领域的研究有所贡献。

周宗奎

2014 年 5 月

序

社会支持是人类沟通的基本形式。作为一种主要的弹性资源，社会支持与个体心理健康有密切的关系，它在缓解个体压力、消除心理障碍、增进个体心理健康等方面具有重要作用。怎样最大化社会支持的效率和覆盖范围成为一个值得讨论的话题。随着互联网的普及，计算机中介传播为用户寻求和提供社会支持创造了良好甚至优于面对面传播的环境。虚拟世界里的社会支持（本书里通称为“网络社会支持”）作为交互式网络使用的重要增加物，成为学者们所关注的议题。

青少年正处于追求自我认同、独立自主的阶段，他们充满好奇心，更乐于尝试各种新兴传播科技。2013年7月中国互联网信息中心（CNNIC）发布的第32次中国互联网络发展状况统计报告表明：截至2013年6月30日，中国网民中10~19岁人群比例为23.2%，相对于其他各年龄段所占的比例处于前列；学生的占比在2013年为26.8%，从职业结构的角度看，学生占比最高。

青少年所面临的两个重要的发展任务就是发展归属感、认同感，发展有意义的人际关系，而在当下社会结构的影响下，家庭结构核心化和教育方式多元化使得青少年对自己的角色扮演产生了许多困惑，再加上独生子女的特殊性和居住环境的制约性，进一步使得缺少同伴互动的青少年在现实生活中的社会交往秩序变得脆弱或紊乱失调。虚拟世界的隐蔽性和同龄群聚

性正好填补了他们的心理需求。网络不仅仅是青少年获得信息的工具，更重要的是它已经成为青少年获得情感支持、友情和归属感的重要场所。因此，从青少年网络交往中获得的社会支持及青少年本身发展两者间交互作用视角，探究青少年网络社会支持的特点及其与青少年心理健康之间的关系成为进一步研究的焦点。

本书运用问卷法、访谈法和内容分析法，从心理-认知取向探讨了青少年网络社会支持的心理结构；通过高低使用组的对比研究，探讨了青少年所获得的网络社会支持对其心理健康的影响机制，指出互联网的健康使用与否与能否较好利用社会资源以及青少年自身心理发展水平有关，从定性、定量分析的角度诠释了网络的双刃剑作用。本书还运用质性研究的方法，对网络依赖的特殊群体“大学生微博控”的网络社会支持系统进行了深入的探讨。本书在以下几个方面有所突破：

1. 明确了网络社会支持的概念。网络交往本身是一个新兴的事物，但网络人际交往中社会支持并没有作为一个显概念出现在研究者的视野内，一方面导致了现有研究中对网络社会支持鲜有清晰界定，另一方面更多是将其作为相关研究的附属话题，附着在研究中笼统地提及。例如，在介绍网络交往时，顺便提及网络交往中人际间互动的优点和缺点，给使用者造成的影响。即使提到网络社会支持也是在三种情形下不加区分的应用：（1）把网络社会支持看作网络使用过程中获得的支持；（2）把网络社会支持看作网络人际交往中（包括熟人和陌生人）获得的支持；（3）把网络社会支持看作是在网络使用过程中，以网络作为新兴交往渠道而实现的与他人（通过网络相知相熟的人之间）互动过程中得到的支持。本书从网络研究的社会视角出发，重点探讨网络人际关系中社会支持的作用，在清