

近期有媒体报道称,一个普通高中女孩因经常使用手机浏览某社交平台,以至于产生了精神危机。

这名女孩一直以为所有的中学生都和自己一样,所有时间都花在作业和试卷上。但她在某社交平台上看到了很多其他城市以及海外留学的高中生的生活短视频,他们都有着五彩斑斓的校园生活,有各种社团活动、节日派对等,即使是学习,在他们的短视频中也是快乐、松弛的。

女孩因此看到了人生的无限可能性,也触发了她对自己生活的苦闷与迷茫,很快她被确诊为中度焦虑和抑郁。

从目前的研究来看,女孩的问题绝不是个例,不仅很多中学生有类似的困扰,甚至成年人都会有类似的经验。

## 缤纷短视频,越刷越抑郁?

——“上行比较”可能是困扰我们的关键

### 1. 名词解释:上行比较

使用社交媒体而导致的心理问题,其中一个最主要的原因就是“上行比较”。

社会心理学家莱昂·费斯汀格在1954年提出了“社会比较”理论,认为人们会为了评估自己在社会中的地位、能力和观点等社会特征,而与他人或群体进行比较。“社会比较”可以根据与自己某方面相比更出色、相似和更差这三个水平,而分为上行比较、平行比较和下行比较。

通常来说,平行比较有助于形成更为真实和客观的自我认知;下行比较可以提高一个人的自尊心和满足感,让人感到相对优越;而上行比较则是一把双刃剑,可能会引发自我贬低和挫折感,也可能促使个体努力提升自己。

我们知道,一些网络社交平台会通过某种算法,总是能“聪明地”发现人们爱看那些滤镜下的“人生切片”,并进行大范围地推送。当人们刷到了这些视频,算法又会继续推同类的视频过来,从而为用户构建了促进上行比较的“信息茧房”。很多成年人尚且会在这样的“信息茧房”里焦虑不已,更何况是涉世未深的中学生。他们还没有形成稳定的自我身份认同,还不能很理性客观地认识自己和周围的世界,同时又缺乏批判性思维,对于那些一味“晒生活”的短视频,很少会考虑到诸如“这些都是真实的吗”“他们的生活全都是光鲜的一面吗”等问题。所以,对于他们来说,当上行比较没有得到良好的引导时,滋生的往往是失望、挫败、不满和焦虑等消极情绪,而消极情绪迟迟得不到改善,就可能引发不同程度的焦虑症和抑郁症。

作为老师和家长,我们在平时的生活中,应当注意孩子的这类情绪及手机的使用情况,及时做出积极引导。



手机里的世界光怪陆离

### 2. 困境:短视频刷出来的焦虑造成恶性循环

前面所说的女孩案例并非个别,如今在中学生当中,这类心理健康问题比我们想象得更为普遍。

根据2022版“心理健康蓝皮书”《中国国民心理健康发展报告(2021—2022)》,全国范围内有14.8%的青少年存在不同程度的抑郁风险。

值得注意的是,乡村中学生抑郁和焦虑风险的检出率分别为20%和43.6%。教育环境、学业压力和对未来的迷茫等问题本就已经给乡村中学生的心理造成了很大的负担,上行比较更是令他们的焦虑雪上加霜。

国内一项针对516名中学生的研究发现,青少年最常使用的社交媒体平台前三名分别为抖音、B站和小红书,各类网络视频更成为很多青少年日常生活不可或缺的一部分。并且,85.9%的中学生每天至少要花一个小时来刷这些社交媒体,其中大量的时间花在看那些大V和

网红发布的内容上。但是,长时间刷视频刷到的那些内容对他们来说却是弊大于利的。研究者发现,青少年上网刷视频的时间越长,上行社会比较的倾向就越强,随之而来的结果就是他们的物质主义倾向也越强,而自尊感却越来越低。

研究者认为,由于现在的媒体平台所涌现的内容往往只会展示积极的一面,形成了一种“鼓励物质占有以获取幸福”的社会现象。这种社会环境导致用户越来越多地进行向上的社会比较,从而也促进了他们的物质主义价值观。

心智尚未成熟的青少年往往会对网红带有崇拜或羡慕的心理,对他们来说,那相当于是自己“理想的自我和生活状态”;但是当自身难以达到理想化状态,且缺乏正确引导时,就会引发自卑、焦虑和迷茫等负面情绪。为了逃避现实和负面情绪,他们又会更加沉溺于虚拟网络,从而形成恶性循环。

### 3. 出路:认清“生活切片”,培养批判性思维

像这位女孩这样有这种情绪困扰的中学生,要怎样才能走出上行比较的怪圈?

这个问题的答案是很复杂的,既需要社交媒体平台履行社会责任,也需要家长和老师正确教育和引导。

对于青少年自身而言,最重要的是能够培养自己的批判性思维,以一种理性、客观、综合的思考方式来看待周围和网络上的世界。

一些互联网平台的去中心化算法,让每个人都能晒出自己的“生活切片”,也让任何人都可以通过一部手机在光鲜亮丽的网络世界和平淡苦闷的现实世界之间随意切换。但是,这些晒出来的内容终究只是生活的“切片”,而不是全部。如果过分关注这些精心挑选并蒙上滤镜的“生活切片”,就会产生巨大的认知偏差,误以为那就是人生意义和幸福的“唯一解”。

同时,主动去寻找能让自己感受到积极和快乐的事情也很重要。

清华大学心理学教授彭凯平的一段发言曾在春节期间登上热搜,引起了很多人的共鸣,他说:“我们的教育没教‘如何开心’。”培养自己快乐的能力其实并没有那么复杂,而是一件非常稀松平

常的事情,例如欣赏和喜欢自己的某一部分,珍爱自己所拥有的物件和人际关系,探索自己的兴趣爱好,当自己感到郁闷时就放松自己或与他人倾诉等。

必须承认,中学生因为社交等需求,完全不使用智能手机也并不现实,而且社交平台上也有很多人在分享知识,会有网友间的热情互助,如果能让中学生养成正确的使用习惯,智能手机本身是有积极意义的。可惜,对管不住自己的学生来说,滥用手机恐怕还是弊大于利。

最后想对广大中学生朋友说,最好在家长、老师的引导下限制刷手机的时间,选择看一些更积极有意义的内容,能够降低上行社会比较的倾向,同时也能让你们把注意力的重心更多地放在现实生活中,建立真实而支持性的人际关系。这样才能减轻你们面对的心理压力和焦虑抑郁等负面情绪。

其实,成年人有时候也会在不知不觉中落入这种上行社会比较的怪圈,只不过成年人也许能更快地认清现实,好好过自己的生活。如果实在很难控制自己,暂时卸载这些令人分心和焦虑的手机软件,不失为一个好办法。

据科普中国