

大学生“社恐”心理的成因及应对策略

吴泽鹏

广东机电职业技术学院

DOI:10.12238/mef.v7i10.9686

[摘要]新时代大学生“社恐”心理问题突出，不利于学生形成良好的人际互动，影响学生未来职业发展与个人成长。基于此，应深入探究学生“社恐”背后的深层次原因，有针对性地提出行之有效的应对策略，切实帮助“社恐”学生纠正社交认知偏差、提升社交能力，促进学生健康成长与全面发展。

[关键词]大学生；“社恐”心理；应对策略

中图分类号：G64 **文献标识码：**A

The Causes and Countermeasures of College Students' "Social Phobia" Psychology

Zepeng Wu

Guangdong Jidian Polytechnic

[Abstract] In the new era, college students have prominent psychological problems of "social phobia", which is not conducive to the formation of good interpersonal interaction among students and affects their future career development and personal growth. Based on this, we should deeply explore the deep-seated reasons behind students' "social phobia" and put forward effective coping strategies to effectively help students correct their social cognitive bias, improve their social ability, and promote their healthy growth and all-round development.

[Keywords] College students; "Social phobia" psychology; Coping strategy

引言

2021年11月，中国青年报·中青校媒面向全国大学生开展关于“社交恐惧”的问卷调查，调查结果显示，有80.22%的受访大学生表示自己有轻微“社恐”，6.90%的受访大学生表示自己存在比较严重的“社恐”，上述数据表明，“社恐”已经成为困扰当代大学生的一个重要问题。“社恐”即社交恐惧症，也称为社交焦虑障碍，是恐惧症的一种亚型。对于“社恐”，DSM-5《精神障碍诊断与统计手册》（第五版）将其定义为在社交恐惧症中，个体恐惧、紧张或回避社交互动和那些涉及可能被审视的情境。这些情境包括社交互动，例如会见不熟悉的人，个体可能要在众目睽睽下吃喝的场合，以及个体要在其他人面前表演的场合，其认知观念是被他人负面评价，被为难、被羞辱、被拒绝或冒犯他人；而在《中国精神疾病分类方案与诊断标准》中，则将“社恐”定义为一种过分的境遇性害怕，即个体在公开表演场合和社交场合下担心被人审视，害怕自己会出丑和行为窘迫。“社恐”本质上是一种社会退缩行为，不利于大学生形成良性的社会互动，不仅会影响学生未来的职业发展，也会限制学生的个人成长，对学生的心理健康发展造成不良影响。

党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央高度重视心理健康问题，明确提出要加强心理健康服务，不断提升

国民心理健康素养，培养自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态。高校大学生作为青年群体中的中坚力量，肩负着实现国家富强、民族复兴、人民幸福的时代重任。高校作为人才培养的高地，应遵循党中央的大政方针，以促进青年大学生身心和谐发展为目标，科学指导学生正确处理个人与他人、个人与集体、个人与社会的关系。

当前，作为新时代青年大学生，本应极具创造力与活力，却因成长于互联网时代，长期过度卷入网络信息环境而出现社交减少、封闭自我的“社恐”现象。许多“社恐”大学生在社交场合中时常感到局促不安，出现紧张、焦虑、尴尬等情绪体验，并伴有脸红、出汗、发抖等身体反应，这严重制约了他们的健康成长与全面发展。基于此，本文尝试探究大学生“社恐”现象产生的根源，针对大学生“社恐”这一现象提出行之有效的应对措施，以期帮助“社恐”大学生转变社交认知、培养健康良好的社交心态，切实提升社交能力。

一、大学生“社恐”的主要特征

相比于普通学生，“社恐”大学生在社交场合中常表现得过度焦虑、紧张，在行为上表现为手抖、出汗、声音颤抖等，具体特征如下：

（一）产生强烈恐惧与回避。社交恐惧症在大学生群体中越来越常见，他们在面对特定的社交场景时，会感到极度

恐惧与不安。例如，当需要在公众场合发表讲话时，“社恐”大学生可能会担心自己的一言一行遭到他人嘲笑，从而出现出汗、手抖、紧张等行为表现。为了避免这种尴尬的社交情境，许多“社恐”大学生会选择回避社交，拒绝参与社交活动。

（二）过度关注自我。相比于普通学生，“社恐”学生在社交中过于关注自己在他人眼中的形象，总担心自己在社交时表现得不够完美，给他人留下负面印象，这种对于自我形象与他人评价的过度关注常常使他们在社交场合中表现得很不自然，易出现“弄巧成拙”的情况。

（三）生理反应显著。“社恐”大学生在社交场景中易出现较大情绪波动，包括心跳加速、手抖、脸红、出汗、声音颤抖等反应，这些生理反应进一步加剧了“社恐”学生的焦虑和恐惧。

（四）负性思维循环。“社恐”大学生常因担心自己表现不好而陷入负性思维循环中，会不断地在自己的脑海里预演社交失败的场景，担心自己在社交时说错话或做错事。

（五）害怕他人评价。“社恐”大学生害怕被他人批评，担心别人对他们的外表、言行或能力进行负面评价，甚至担心被嘲笑或羞辱，由此产生自卑心理。

（六）持续的社交焦虑。当“社恐”大学生无法回避特定的社交场合，如当众演讲、汇报，他们可能会提前数天就开始担忧即将到来的社交情境，这种担忧可能会一直持续到该社交情境结束后才终止。

（七）社会功能受损。“社恐”大学生因社交情境而产生焦虑、恐惧心理，这种焦虑、恐惧心理是持续性的，一般持续6个月以上，对学生的正常学习生活造成严重影响。

（八）社交经验不足。对于“社恐”大学生而言，缺乏充分的社交经验与社交技巧，使得他们在社交场合中经常出现手足无措、大脑一片空白的状况。

二、大学生“社恐”的成因分析

大学生“社恐”现象并非单一因素引起，而是多种因素相互交织、共同作用的结果，主要包括生理因素、遗传因素、心理因素、性格因素、成长环境等。

（一）生理因素。研究表明“社恐”人士体内的“5-羟色胺”化学物质含量发生失调，影响大脑神经细胞传递信息，由此引发恐惧情绪，也就是说，“社恐”学生之所以“社恐”，是由于其“5-羟色胺”功能失调。此外，外形条件欠佳、体味较重、身材不好及生理缺陷会引发学生出现自卑心理，从而导致社交焦虑。

（二）遗传因素。有研究指出，社交恐惧症患者的子女患社交恐惧症的概率是非社交恐惧症患者子女的3.91倍，这表明遗传对于学生“社恐”有一定影响。然而，遗传并非“社恐”产生的主要因素，因遗传而“社恐”的概率相对较低。

（三）心理因素。一般来说，“社恐”大学生有较高的自尊心，较低自我评价及自信心，由于害怕被他人拒绝，担心被他人所否定，“社恐”大学生对于社交的态度是十分消极的，当迫不得已进入社交场合时，“社恐”大学生往往带着很强的心理防线与他人沟通，互动效果不佳。同时，“社恐”大学生由于缺乏社交经验，未能掌握良好的社交技巧，也不会恰当地进行自我表达，因而无法维持人际关系。

（四）性格因素。“社恐”大学生普遍性格内向、自尊心强、自卑心重，还有着“完美主义”倾向，这些性格特点导致其害怕与人交往，担心在社交场合中暴露自己的缺点，无法获得他人的认可，从而主动避免社交活动。

（五）成长环境。大学生“社恐”与其生活经历及教育环境息息相关。一方面，“社恐”大学生在原生家庭中可能遭遇过情感忽视或情感虐待，这种负性情感体验使得他们在成长过程中形成了自我压抑的行为模式，不善于表达自己的心理需求，出现自我封闭的心理困境，从而出现社交恐惧症；另一方面，“社恐”学生可能曾遭遇过极其尴尬、伤自尊的社交情境，这种不愉快的社交体验未能得到科学有效地疏导，因而发展恶化为社交恐惧症。此外，若学生在成长早期频繁更换固定住所，无法与他人形成持续性地社会互动，没能建立稳定的亲密关系，也会导致其成年后出现“社恐”。

三、大学生“社恐”的应对策略

针对学生“社恐”现象普遍存在，且“社恐”程度不一的现状，高校应厘清学生“社恐”程度，通过学校、医院、学生本人等多方力量共同努力、综合干预，帮助学生克服“社恐”，不断提高学生社交能力与水平，引导学生成长为积极向上、健康发展的新时代好青年。

（一）纠正认知偏差，转变思维方式。当代青年大学生在社交时过于关注自我在社交场合中的表现，总担心给他人留下负面印象，从而导致其出现主动回避社交的情况。因此，需让“社恐”学生意识到，正确的社交认知是确保社交活动正常开展的基础。“社恐”学生易陷入“读心术”、“以偏概全”等自动化思维陷阱中，需要帮助他们进行认知重构，转变“预演式”社交为现实性社交，在社交时纠正其害怕被批评、被否定的错误认知。

（二）搭建舒适社交平台，提供正向情感反馈。高校应从思想上高度重视学生“社恐”问题，努力搭建互动氛围良好、体验舒适的社交情境，帮助“社恐”学生提高社会交往能力。当“社恐”学生对于社交有了正确的认知后，下一步便是努力提高学生的社交能力，帮助学生突破社交“茧房”，建立良性社交互动。比如，学校可搭建互助式社交平台，通过邀请经验丰富的心理老师开展心理沙龙、心理树洞等特色活动，在开展社交活动时应让“社恐”学生感知到被理解与尊重，以此来帮助“社恐”学生打开心理窗口、卸下心理防

线，疏解心理症结，让“社恐”学生在社交活动之中体验社交乐趣，增强社交自信。

（三）及时调整心态，采取有效的应对策略。“社恐”大学生面对许多公众场合时常感到局促不安，原因在于对未知情境及不确定性的恐惧。面对社交恐惧症，调整心态和采取积极的应对策略是关键。“社恐”学生应当正视自己的问题，不否认、逃避或自责，积极面对，通过逐步增加社交活动的频率和难度来慢慢适应社交场合。刚开始可以选择较为轻松和熟悉的场合，让自己慢慢适应，之后可以逐渐挑战自己参与更具挑战性的社交活动，必要时可通过放松训练来缓解自己的紧张、焦虑。

（四）借助家校联动，形成多方合力。对于轻微“社恐”学生，改变其社交认知，引导其学会正确社交就已足够。然而，对于严重“社恐”学生，因“社恐”已影响到正常学习生活的，则需要借助家庭、学校、医院等多方合力。首先，若在实际工作中发现学生出现严重“社恐”，需第一时间联系学生家长，与家长了解学生详细成长状况，同时应与学校心理咨询中心老师联系，请求心理中心老师介入，进一步了解学生具体情况。确有必要时，应及时将学生送往权威的心理专科医院接受专业评估、诊断与治疗。

四、结语

当前高校学生“社恐”现象普遍，不利于学生形成良好的人际互动，影响学生的健康成长与全面发展。高校应从转变学生社交认知方式、搭建舒适社交平台、提升学生社交水

平等方面入手，使“社恐”学生尽早摆脱“社恐”窘境，以更加积极健康的心态面对社交。

[参考文献]

[1]王旭东.新时代大学生社恐成因与纾解策略研究[J].公关世界,2024(17):21-23.

[2]张帆.“00后”大学生“社恐”的深层原因及突围思路[J].高校辅导员学刊,2023,15(06):72-77+95.DOI:10.13585/j.cnki.gxfdyxk.2023.06.012.

[3]韦美雁,杜丹蕾,段元梅,等.留守儿童社恐心理成长帮扶策略——从大学生“社恐”调查谈起[J].湖南科技学院学报,2023,44(05):92-95.DOI:10.16336/j.cnki.cn43-1459/z.2023.05.014.

[4]周佳宁.当代中国大学生“社恐”问题现状、原因及对策分析[J].大学,2023(13):177-180.

[5]卢沫楠.“媒体等同”视角下大学生“社恐”的成因与疏导[J].中国报业,2023(04):94-95.DOI:10.13854/j.cnki.cni.2023.04.030.

[6]温欣,王晓恬.大学生“社恐”的群体性特征、归因及引导策略——基于结构化理论视角[J].江苏海洋大学学报(人文社会科学版),2022,20(03):43-51.

作者简介:

吴泽鹏(1995.05),男,汉族,广东汕头人,研究方向为思想政治教育、大学生心理健康教育。