

社交焦虑学生认知共情及教育对策

金佳佳

(浙江工业大学 浙江 杭州 310023)

【摘要】社交焦虑是对他人评价表现出持续、过度的恐惧，对涉及审查、可能导致负性评价的情境产生回避行为，是学生常见的心理问题之一。本文梳理了以往有关社交焦虑学生认知共情特征的研究，探讨社交焦虑与非社交焦虑学生在认知共情方面存在差异的原因，在此基础上给出了教育提升对策。

【关键词】社交焦虑；认知共情；心理理论

一、问题的提出

随着学习生活节奏的不断加快，学生的焦虑问题越来越突出。社交焦虑是学生常见的心理问题之一，核心特征为对他人评价表现出持续、过度的恐惧，对涉及审查、可能导致负性评价的情境产生回避行为^[1]。如果社交焦虑问题得不到有效干预，就会发展成更为严重的社交焦虑障碍（Social Anxiety Disorder, SAD），出现情绪表达与社会功能受损、社会交往受限、社交能力得不到发展等情况^[2]。在原国家卫计委等22部门联合印发的《关于加强心理健康服务的指导意见》中明确指出，需要培养儿童青少年积极乐观、健康向上的心理品质，提高自我情绪调适能力。因此，厘清社交焦虑背后的原因，寻求有效的社交焦虑问题的干预策略，既有助于学生的心理成长，也符合国家的战略需求。

认知共情（Cognitive Empathy）也被称为心理理论（theory of Mind），指个体对他人的心理状态如情绪、想法、意图等的认识与理解，并以此对他人的行为进行因果性解释和预测^[3]。近年来，研究者开始关注社交焦虑个体对他人的情感体验的认知共情特征。一些研究采用考察心理理论的实验任务直接探究社交焦虑个体的认知共情能力，而另一些来自人际情感知识与社会认知加工的研究则侧面反映了社交焦虑个体的认知共情。本文将对这些研究进行梳理，并对研究者提出的可能存在的影响因素进行归纳总结，同时提出教育对策。

二、社交焦虑学生的认知共情能力

部分研究表明，社交焦虑个体对情绪的认知共情能力受损。其中，Samson等人发现，社交焦虑个体对人物的认知共情受损，因而无法很好地欣赏那些将滑稽感与人物的心理状态联系在一起的漫画。除此以外，其他研究都采用心理理论的解码与推理任务考察社交焦虑个体对情绪的认知共情。Hezel和McNally分别通过眼神读心测验（MIE）与社会认知评估电影（MASC）考察社交焦虑障碍患者心理理论的解码与推理能力。结果发现，与健康个体相比，社交焦虑障碍患者在解读眼睛图片所展现的心理状态时的准确率更低。尤其当眼睛所展现的心理状态为消极时，二者之间的差异更加显著。此外，在推理任务中，社交焦虑障碍患者表现出过度心理化，即过度解读电影人物的心理状态。也有研究者对共病与非共病的社交焦虑障碍患者进行了研究，结果发现非抑郁的社交焦虑障碍患者在解码任务中表现得不如健康个体，而患有抑郁与社交焦虑共病的个体则表现得更好，在推理任务中，各组之间却不存在显著差异。Washburn等人的研究也发现，非共病社交焦虑患者在解码心理状态方面的准确性显著低于非共病的重性抑郁障碍患者与健康个体。此外，共病与非共病的社交焦虑患者都比非共病的重性抑郁障碍患者产生更多的过度心理化的推理错误。

人际情感知识（Interpersonal emotion knowledge）指识别自己与他人的情绪，理解不同情境中情绪是否适当及其产生

的前因后果的能力^[4]。社交焦虑患者常以扭曲、消极和自我的形式解释他人的情感表达，由于他们过度关注自身，有时甚至直接忽视它们。此外，社交焦虑患者常拥有不良的人际关系。因此，理论上社交焦虑患者的人际情感知识相对健康个体来说比较匮乏。然而在实证研究中，研究结果却存在分歧。有研究认为社交焦虑患者的人际情感知识更丰富，也有研究认为更匮乏。这可能源于不同研究中情绪辨别任务的复杂程度不同。例如，与识别复杂情绪（如嫉妒）以及一些社会场景中相互联系的情绪变化相比，识别一些基本情绪（如喜悦、悲伤、恐惧等）所需的认知加工更少，任务较简单，不易区分社交焦虑与非社交焦虑个体之间的差异。这一点得到一项元分析研究结果的支持。该研究发现，比起基本情绪，社交焦虑个体识别复杂情绪的能力显著下降。

社会认知是社会互动的重要组成部分，涉及在产生适当的反应前处理复杂的心理状态与其他社会刺激，对于人际关系和心理健康至关重要。社会认知方面的困难会损害个体的社交互动，进而导致某些心理健康问题的产生。大量研究表明，社交焦虑个体存在威胁相关的解释偏差，即倾向于以消极的方式解释模棱两可的社会暗示^[5]。例如，有研究发现社交焦虑个体更倾向于将面孔反映的情绪解释为恐惧。除了恐惧，愤怒作为与社会威胁最直接相关的情绪，也是研究者们关注的热点。Gutiérrez-García和Calvo以包含喜悦与愤怒冲突信息的复合面孔图片（如微笑的嘴结合愤怒时的眼睛）作为刺激材料，对社交焦虑程度不同的个体进行了探究，结果表明，高社交焦虑个体更多地将面孔图片解释为消极。类似地，Maoz等的研究结果也表明，与非社交焦虑个体相比，SAD患者将面孔情绪判定为生气的比例更高，且做出判断的时间更短。

三、社交焦虑个体认知共情的影响因素

影响社交焦虑个体认知共情能力的因素有很多，其中研究者较为关注的两个因素分别为面孔性别和社交焦虑个体的年龄。

（一）性别

理论上，男性在生理上比女性更具威胁性，且男性更多参与暴力犯罪，因此社交焦虑个体在识别不同性别面孔图片的情绪时可能会有不同的表现。有研究表明，高社交焦虑的女性将女性面孔的直视目光判定为最令人愉快，而将男性面孔的直视目光定为最令人不愉快。Douilliez等发现，无论表情如何，高社交焦虑女性都认为男性面孔更令人讨厌。此外，在一项眼动研究中，被试对男性中性面孔的总注视时间比女性中性面孔更短。尤其是在社交焦虑程度较高的女性中，这一点更加明显，说明社交焦虑的女性个体会避免与男性的眼神接触。

（二）年龄

一些关于儿童与青少年对面部加工的ERP研究表明，随着年龄的变化，ERP的振幅、潜伏期与波形都发生了巨大变化。年龄对面部加工的影响可能是由与之相联系的神经认知发展的

差异造成的,例如执行功能的发展差异会影响个体对情绪刺激的加工。执行功能指个体意识并有效控制思维与行为的一系列高级认知能力,包括灵活转换、抑制控制与工作记忆等。MacNamara等指出,认知控制过程增强会减弱一些年龄较大的儿童与青少年对情绪刺激加工的强度。一项元分析研究表明,执行功能能够有效预测个体心理理论的发展水平,且具有跨文化与跨人群的稳定性。

(三) 社交焦虑学生的教育对策

1. 提高社交焦虑学生自我效能感

自我效能(self-efficacy)指个体利用已具备的知识与技能执行某一行为前,对自己能够在什么水平上完成该行为活动所具有的信念或感受,即对自身能力的主观判断^[6]。自我效能感的提升能有效降低个体的社交焦虑。因此,在学习活动发生之初,作为学习过程中的引导者和辅助者,教师需要对学习者尤其是社交焦虑学生的学习特征、认知基础、学习风格等进行分析,进而设定适当合理的学习目标。过高的目标容易使其产生挫败感。其次在整个学习过程中,教师应特别关注社交焦虑学生学习的动态发展,在他们遇到困难时抛出引导性问题,提供必要的脚手架,增加学生在学习过程中的成功经历,有助于学生树立信心。此外,社交焦虑学生存在消极解释偏向,因此在对他们的学习成果进行评价时应尽量避免使用模棱两可的评价。对于学生取得的成功要多给予肯定与嘉奖。当学生的学习成果不理想时,要引导学生进行合理归因。

2. 开设心理健康教育课程

社交焦虑学生常拥有不良的人际关系,社交能力发展受限,人际情感知识相对较匮乏。通过开设人际交往技能课程,对学生进行人际交往辅导,有助于提高社交能力,增加人际情感知识,丰富社会交往经验。社交焦虑个体的认知共情能力受损,容易过度解读他人的心理状态。而社交经验的不断积累有助于社交焦虑学生克服过度心理化。此外,社交焦虑学生过度关注自身,常以扭曲、消极的形式解释他人的情感表达。通过课程训练有助于使其树立正确的自我观念,减少人际交往中攻击、过度、退缩等行为。

3. 进行班级团体辅导

团体辅导对于改善社交焦虑是非常有效的。在团体中,团体成员能获得情感的支持,享受亲密感,同时交流经验,学习社会交往技巧。班级是学生学习的,与他人交往的主要活动场所,

对学生的心理健康发展具有至关重要的作用。教师可以通过团体辅导建立一种尊重、和谐与温暖的优良班风,使身处其中的学生感受到一种安全的人际氛围,敢于尝试新的行为、认知与情绪表达方式,使班集体成为一个安全轻松,平等友好的人际交往的实验场所。一个和睦友好的集体氛围也有助于学习过程中小组学生之间更好地交流与协作,创造积极的学习体验,促进学生合作交流能力的提升,进而促进同伴间的相互学习。在这个过程中,作为指导者,教师需要具有敏锐的洞察能力,觉察到班级成员尤其是那些社交焦虑学生的情绪变化,运用恰当的形式与科学合理的方法引导学生向积极的方向发展。

参考文献:

- [1] American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders[M]. 5th ed. Arlington, VA: American Psychiatric Publishing, 2013.
- [2] Farmer A S, Kashdan T B. Affective and Self-Esteem Instability in the Daily Lives of People With Generalized Social Anxiety Disorder[J]. Clinical Psychological Science, 2014, 2(2):187-201.
- [3] Sabbagh M A. Recognizing and reasoning about mental states: understanding orbitofrontal contributions to theory of mind and autism[J]. Brain and Cognition, 2004, 55: 209-219.
- [4] Eisenberg N, Hofer C, Vaughan J. Effortful control and its socioemotional consequences[J]//Gross J J. Handbook of emotion regulation. New York, NY: Guilford Publications, 2007: 287-306.
- [5] Heimberg R G, Brozovich F A, Rapee R M. A cognitive-behavioral model of social anxiety disorder[J]//Hofmann S G, DiBartolo P M. Social anxiety: Clinical, developmental, and social perspectives. Waltham, MA: Academic Press, 2014: 705-728.
- [6] 李荣刚. 大学生社交焦虑的现状及其心理干预研究[D]. 苏州: 苏州大学, 2009: 16.

基金项目:

本项目受《浙江省大学生科技创新活动计划(新苗人才计划)》资助,项目编号为2019R403026

上接第74页

也就无法观察到学生的真是反应,细心整理的教学内容被视频所取代。

当然,还有部分教师由于自身的问题,不能够在信息化教学中很好的完成教学目的,对于授课重点的题库设置不够精准,在进行线上答疑教学流程时教学情绪不够温和,这一问题的出现对于教育信息化的推广是十分不利的,只有教师将自身的教学素质进行有效提高,才能真正将教学质量提升上去。

4 总结语

综上所述,在我国现今的研究型大学教育教学阶段,关于通识的教学过程中还有很多不足,只有积极的将信息化教育教学坚持应用在通识教学过程中,才能够取得明显的教学进步成果。同时,该模式的应用也能够教学资源上实现全国化甚至全球化。将网络作为教学的依托工具,不仅能够将教师本身与社会发展的共有信息资源进行高效融合,还能将我国的整体教

学质量进行质的飞跃。

参考文献:

- [1] 吴丽. 美国研究型大学高水平教师成长环境分析及启示[J]. 中国科技论坛, 2020, (5): 182-188.
- [2] 陈国强, 杨莉. 高校网络通识实施现状及改进策略——以铁道警察学院为例[J]. 铁道警察学院学报, 2020, 30(1): 115-119.
- [3] 陶静, 邓正伟. 大数据视域下公安院校通识教育课程体系的改革设想[J]. 文教资料, 2020, (1): 189-190, 169.
- [4] 李安然. 基于MOOC资源的独立学院通识教育教学模式创新研究与实践[J]. 创新创业理论与实践, 2019, 2(21): 108-109.
- [5] 孟敬. 基于慕特(MOOC)的高职院校通识改革路径转型[J]. 河北职业教育, 2019, 3(5): 88-92.