

# 大学生社交恐惧的现状研究以及策略分析

吴青枚 陆幸科 周凌云 陈雅茹 王芳\*

南通大学杏林学院 江苏 南通 226001

**摘要:** 随着社会的快速发展和信息传播方式的多样化,人际交往的形式发生了显著变化,社交恐惧症作为一种心理障碍,逐渐成为影响大学生群体的重要问题。社交恐惧症不仅妨碍了个体的社交互动,还可能对其学业成绩、职业发展及整体生活质量造成不利影响。本研究旨在深入探讨大学生社交恐惧的现状、成因,并提出有效的策略和干预措施。

**关键词:** 社交恐惧症; 大学生; 心理健康; 影响因素; 干预策略

## 1、引言

在全国高校思想政治工作会议上,习近平总书记强调指出要培育理性和平的健康心态,加强人文关怀和心理疏导。社交恐惧,作为一种常见的心理障碍,正影响着越来越多的大学毕业生。社交恐惧症(Social Phobia),又称社交焦虑症,是一种在社交场合中感到强烈恐惧和不安的心理状态,患者往往担心自己的行为或表现会招致他人的负面评价。

中国青年报·中青校媒面向全国大学生开展问卷调查。调查结果显示,80.22%受访大学生表示自己存在轻微“社恐”;6.90%受访大学生表示自己有比较严重的“社恐”;0.64%受访大学生表示自己有严重的“社恐”,被医学上确诊为社交恐惧症<sup>[1]</sup>。社交恐惧不仅影响大学生群里的日常生活和社会功能,还可能对其学业成绩和未来职业发展造成不利影响,同时他们正处于由青少年向成年过渡的关键时期,这一时期的社交经验和技能对个人成长至关重要。

鉴于社交恐惧对大学生群体的潜在影响,本研究旨在深入探讨大学生社交恐惧的现状,分析其成因,并提出有效的策略和干预措施。

## 2、“社恐”的影响

### 2.1 积极影响

作为一种常见的焦虑障碍,“社恐”通常被视为对个体社交能力和日常生活产生负面影响的心理状态。然而,从不同的视角审视,社交恐惧也可能成为个体适应性和创造力的催化剂。首先,社交恐惧症可能促使患者进行更深层次的自我探索,增强自我意识,从而更好地理解自身的情感和需求。其次,社交恐惧症的存在可能导致个体更加珍视深度的人际关系,他们可能倾向于与少数亲近的人建立更为紧密和

深入的联系,从而在个人生活中建立起一个可靠的社交支持网络。此外,社交恐惧症还可能增强个体的倾听和同理心能力,使他们在社交互动中更倾向于倾听而非发言,这种倾听的姿态有助于他们更加关注和理解他人的感受和需求,成为富有同情心和理解力的朋友或伙伴。

### 2.2 消极影响

“社恐”对患者的生活产生了深远的负面影响相较而言更大。它不仅限制了个体在社交场合的参与度,导致人际关系的建立和维护受阻,还可能影响其职业发展,因为在需要团队合作和沟通能力的职场环境中,社交恐惧症患者往往处于不利地位。此外,长期的社交回避和焦虑可能导致心理健康问题,如抑郁症和其他焦虑障碍,进一步降低生活质量,增加孤独感和隔离感。同时,持续的心理压力还可能引发一系列身体健康问题,如睡眠障碍和消化问题。在人际关系方面,患者的回避行为也可能给家人和朋友带来困惑和失望,导致关系紧张和疏远。

## 3、“社恐”的影响因素分析

### 3.1 内部因素

#### 3.1.1 遗传因素

社交恐惧症具有一定的遗传倾向,家族中有社交恐惧症患者的个体,其发病风险相对较高。遗传因素可能影响大脑中神经递质的调节,如血清素和多巴胺等,这些化学物质在情绪调节和焦虑反应中起着关键作用。有些人确实天生就比较容易焦虑,这样的人患上社交恐惧症的概率就会比较大。当然,这是患上社交恐惧症的生理基础,并不代表焦虑体质的人就一定会患上焦虑谱系障碍疾病<sup>[2]</sup>。

#### 3.1.2 生理因素

生理因素，如大脑结构和功能的异常，也可能与社交恐惧症的发生有关。社交恐惧症患者的大脑在处理社交信息时可能存在功能上的偏差，这可能与大脑中负责情绪调节的区域活动异常有关。

### 3.1.3 认知因素

社交恐惧症患者往往存在认知偏差，如对社交场合的过度担忧、对自身表现的过分关注以及对他人评价的负面预期。这些认知模式可能导致个体在社交互动中感到过度的焦虑和紧张。

## 3.2 外部因素

### 3.2.1 个人经历

个人的成长经历，尤其是童年和青少年时期的社交经历，对社交恐惧症的形成具有重要影响。同时，父母教养方式直接影响青年群体的气质类型，呈现出个体生存与社交孤独的内在联结<sup>[3]</sup>。例如，早期的负面社交体验、被欺凌或羞辱的经历、家庭环境中的冲突和压力等，都可能导致个体在社交场合中产生恐惧和回避行为。

### 3.2.2 社会文化因素

在强调个人表现和竞争的社会环境中，个体可能更容易感受到社交压力，从而产生社交恐惧。此外，社交媒体的普及也可能加剧了个体对社交表现的焦虑。互联网一方面串联了整个世界，但同时将人以独立个体的形式禁锢在好似蜂巢结构的虚拟网络中，尽管感觉个体之间的距离更近了，但实际上却是被封闭在虚拟空间里无法直接接触交流对象<sup>[4]</sup>。

### 3.2.3 环境因素

个体所处的环境，如家庭、学校和工作场所，对社交恐惧症的发展也有影响。在幸福、小康的家庭环境下成长起来的大学生，在步入大学时往往表现得更加自信，社交能力更强。而在不完整或经济条件较差的家庭环境中成长起来的孩子，其在人际交往中表现得较为缺乏自信，社交恐惧程度也随之加深<sup>[5]</sup>。缺乏支持性的社交环境、过度的学业或工作压力、以及缺乏有效的社交技能训练，都可能增加社交恐惧症的风险。

### 3.2.4 心理治疗和干预

缺乏有效的心理治疗和干预措施，可能导致社交恐惧症的持续和恶化。及时的认知行为疗法、心理教育和支持性治疗，对于缓解社交恐惧症的症状和改善患者的生活质量至关重要。

影响因素		对策分析
内部	遗传	接受不完美的自己
	生理	运动和冥想结合
外部	个人经历	逐渐挑战自己的舒适区
	环境	积极寻求专业人士帮助
	社会	
	心理治疗和干预	接受专业评估

表 1 “社恐”影响因素及策略分析总表

## 四、大学生“社恐”的对策分析

### 4.1 接受专业的评估

每个人在面对陌生社交情境时或多或少都会紧张，这可以调动我们的认知资源帮助我们更好地适应新环境。但当焦虑感十分严重，有可能到了社恐的程度时，就需要进行专业的评估。若被诊断为社恐，请接纳自己的这种状态，“理解”而非“评判”自己的心理困扰。

### 4.2 积极寻求专业人士的帮助

通过心理疗法、药物疗法或两者的融合，都有助于减轻社交恐惧症的影响。如认知行为疗法（CBT）常用于治疗社交恐怖症，CBT可以帮助社交恐怖症患者发展更具适应性的思维模式和应对策略来面对社交场合中的焦虑<sup>[6]</sup>。

### 4.3 运动与冥想结合

通过运动和正念冥想，提高对自己身体和情绪状态的觉知和调控能力。科学验证，经常锻炼的人有较高的生理压力阈值，能够承受更强的焦虑和压力。同时，经过一段时间的正念冥想练习，能够让引发焦虑情绪的杏仁核明显减小，相同事件引发的焦虑情绪会大大降低<sup>[7]</sup>。

### 4.4 逐渐挑战自己的舒适区

走出自己的舒适圈，向周围未知区域慢慢探索，主动与别人交谈、参加聚会等。发现别人身上的闪光点，主动交友，每次尝试都可以让自己更加适应社交场合。

### 4.5 接受不完美的自己

学会耐心和自我接纳，对自己多一些宽恕，不要过度要求自己。每个人都需要时间和机会来适应社交场合，要相信自己可以逐渐克服社交恐惧症，更加自信地面对生活中的挑战。

## 参考文献

[1] 王琦. 理性看待“超八成大学生自认社恐”[N]. 济南日报, 2021-11-25(F02).

[2] 吴安. 走出“社恐”, 重拾自信[J]. 科学24小时, 2023(Z1): 66-67.

[3] 段俊吉. 理解“社恐”: 青年交往方式的文化阐释[J]. 社会科学文摘, 2023(07): 103-105.

[4] 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.

[5] 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.

[6] 姚艾伦. 社恐人士职场“自救”指南[J]. 工友, 2023, (06): 52-53.

[7] 吴安. 走出“社恐”, 重拾自信[J]. 科学24小时, 2023(Z1): 66-67.

#### 基金项目:

江苏省大学生创新创业训练计划项目, 《基于医学心理学视角下的大学生社交恐惧的现状研究以及策略分析》(202313993059x1); 江苏省教育厅高校哲学社会科学研究专项项目《“四史”教育融入高校爱国主义教育的路径研究》(2022SJSZ0876)。

#### 作者简介:

吴青枚(2002.10—), 女, 江苏宿迁人, 本科在读; 陆幸科(2001.05—), 男, 江苏无锡人, 本科在读; 周凌云(2002.08—), 女, 江苏南京人, 本科在读; 陈雅茹(2001.10—), 女, 江苏南京人, 本科在读。

#### \* 通讯作者:

王芳(1988.12—), 女, 江苏金湖人, 南通大学杏林学院讲师, 法学硕士, 研究方向: 学生思想政治教育。