

大学生“社恐”现象心理机制与有效应对策略研究

尚航

湖南电气职业技术学院

摘要：随着社会的发展，越来越多的大学生出现“社恐”现象。本文通过对大学生“社恐”现象的心理机制进行研究，分析其产生的原因，包括社交压力、自我评价低、网络社交和成长环境等。针对这些原因，提出有效的应对策略，包括调整心态、提高社交技能、拓展社交圈子等。通过这些策略，可以帮助大学生更好地应对“社恐”现象，提高其社交能力和心理健康水平。

关键词：大学生；“社恐”；心理机制

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2024.10.234

引言

在当今社会，“社恐”已经成为一个普遍的现象，尤其是在大学生群体中更加突出。许多大学生在面对社交场合时会感到紧张、焦虑甚至害怕，这种现象不仅会影响他们的学习和生活，还会对他们的心理健康造成负面影响。“社恐”就是在社交场合有点不自在、紧张或者害怕。从心理机制上来说，这可能是因为他们对自己的社交能力不太自信，担心自己表现不好，会被别人笑话或者不喜欢。就是现在的社交压力也挺很大的，这可能会让他们觉得有点累，甚至有点抗拒。

一、大学生“社恐”现象产生的原因

（一）社交压力

在大学里，社交活动特别多，像社团、课堂讨论、派对等等。对一些学生来说，这些场合不仅是展示自我的机会，还带来不少压力。他们可能会担心自己表现不好，被别人笑话或者排斥。这种担忧让他们在社交时变得非常紧张。很多学生因为缺乏自信，特别在意别人的看法，这种心态容易让他们回避社交活动，久而久之就形成社交恐惧。

（二）自我评价过低

有些大学生对自己的能力和魅力没有信心，总觉得比不上别人，害怕得不到别人的认可。这种自我否定让他们在社交场合里显得拘谨和不自然，有时甚至干脆不参加社交活动，以避免尴尬和紧张。这种逃避行为只会让他们的社交恐惧变得更严重，陷入一个不断循环的怪圈里。

（三）网络社交的影响

随着社交媒体的流行，大学生的社交方式也发生变化。虽然网上社交让大家有更多交流的机会，但也带来一些问题。长时间泡在虚拟世界里，有些学生逐渐失去面对面交流的能力。网上的虚假信息 and 负面评论可能会让他们对现实中的社交产生恐惧，缺乏现实中的互动经验，使得他们在真正面对社交场合时感到无所适从和不

安。因此，过度依赖网络社交也成为“社恐”的一个重要原因。

（四）成长环境的影响

一个人的成长环境对他们的性格和心理发展有很大影响。一些大学生可能在家庭中缺乏安全感和支持，或者经历过欺凌和暴力，这会让他们对人际关系产生恐惧和不信任。另外，过度保护的成长环境也会让他们缺乏应对挑战的能力和独立性。这些孩子进入大学后，突然要面对复杂的人际关系和各种社交场合，很容易感到不适应和无助，从而产生社交恐惧。^[1]

二、大学生“社恐”现象心理有效应对策略

（一）降低社交压力

社交压力，是大学生生活中的一大挑战。简单来说，就是我们在与人交往时，感受到的来自他人期待和自我期待的压力。特别是对大学生来说，这种压力来源主要有两个：对自己表现的担忧和对他人评价的过度在意。这种压力不仅影响我们的社交行为，还会给心理带来不小的负担，有时候甚至会让我们产生社交恐惧。首先，自我意识增强，大学生时期，大家都在努力找寻自己的身份和定位。每当我们置身于复杂的社交场合时，很容易因为怕被别人评头论足而产生强烈的自我意识。我们总担心自己的言行举止会被别人看在眼里，进而感到紧张和压力。其次，社会比较与竞争，在校园里，无论是学术成绩、外貌打扮还是社交能力，大家都在互相比。这种竞争让我们时常觉得自己不够好，产生焦虑和不安。看到别人的优点，觉得自己不如他们，就会给自己施加更多的压力。最后，心理防御机制，面对这些社交压力，我们通常会不自觉地采用一些心理防御机制，比如逃避社交场合，或者否认自己有压力。虽然这些方法暂时可以让我们舒服一点，但长期来看，它们其实会让我们的社交恐惧变得更严重，进入一个恶性循环。

例如，可能存在内向但很有表达能力的大学生。在课堂上，他总是沉默寡言，因为他怕一开口就会被别人

嘲笑或批评。每当有班级活动需要发言时，可能都会感到紧张不安，最后干脆选择逃避。这种情况反复出现，可能会让逐渐对社交产生恐惧，不愿意参加任何社交活动。这样我们可以看到社交压力对个人心理的深远影响。他的自我意识过强，让他在社交场合中倍感压力。而在面对与同学们的比较时，他产生对自己能力的怀疑。此外，他采取逃避的方式来应对压力，结果反而加剧他的社交恐惧，进入一个恶性循环。因此，需要接受自己的不足，不要过度关注自己的缺点，增强自信心。设定一些可行的社交目标，逐步提升自己的社交能力。向朋友、家人或心理咨询师寻求帮助，获取情感支持和建议。通过深呼吸、冥想等放松技巧，来缓解紧张情绪。这样，我们可以更清楚地理解社交压力对大学生心理的影响，并找到一些切实可行的应对策略。这不仅有助于我们更好地应对社交压力，还能提升我们的社交能力和心理健康水平。

（二）提升自我评价

许多大学生对自己的能力和魅力缺乏信心，觉得自己不如别人，害怕得不到认可。这种自我否定让他们在社交场合中显得拘谨、不自然，有时甚至选择不参加社交活动以避免尴尬和紧张。这种逃避行为只会加重他们的社交恐惧，形成一个不断循环的怪圈。负面的自我评价不仅影响他们的社交能力，还会对他们的整体心理健康产生不利影响，导致焦虑和抑郁等问题。要应对自我评价低的问题，可以通过建立积极的自我认知来改变现状。学生可以写下自己的优点和成就，定期回顾并强化这些积极的自我认知。与他人分享自己的感受和困惑，获取他们的支持和反馈，也能帮助学生更客观地看待自己。参加心理辅导和支持小组，接受专业的指导和帮助，能够有效提升学生的自我评价，逐步克服社交恐惧。

大学生中存在着社交恐惧的现象，好多大学生看见陌生人或者上台发言等，就感觉手心出汗，心扑通扑通跳。一个是太低的自我评价。不少大学生觉得自己不够好，老怕别人笑话或者不喜欢自己。另一个是依赖心理防御机制。他们遇到压力，就像乌龟一样躲进壳里，这样躲来躲去，肯定就更不敢出去社交。还有就是过去不愉快的经历。之前被别人嘲笑或批评过，心理就留下阴影，再遇到类似的情况，就想起以前的难过，更紧张。就是要让大学生换一种思考方式，不再觉得自己不行。要多看看自己的优点，相信自己其实很棒，也能和别人愉快地玩耍。一点点地让大学生接触害怕的社交场合，从简单的开始，慢慢深入，让他们恢复信心，还需要耐心倾听大学生的烦恼和忧虑，帮助他们理解并接受自己的内心世界。通过心理咨询师的专业指导，让他们找到属于自己的社交舒适圈。

（三）网络社交的影响

社交媒体的普及改变大学生的社交方式，虽然提供更多交流机会，但也带来一些问题。长时间沉迷于虚拟世界，一些学生逐渐失去面对面交流的能力。网络上的虚假信息和负面评论让他们对现实中的社交产生恐惧，缺乏实际的互动经验，使得他们在真实社交场合中感到无所适从和不安。过度依赖网络社交成为“社恐”的重要原因。要解决这个问题，学生需要平衡线上和线下社交。限制每天使用社交媒体的时间，多参与线下活动，增加面对面交流的机会。通过实际的社交活动积累经验，增强自信心和社交技能。此外，学习辨别网络信息的真实性，避免被负面评论所影响，也能帮助学生更好地应对现实中的社交挑战。学校可以提供相关的培训和支持，帮助学生更好地适应现代社交环境。^[2]

网络社交的作用和内在机制，一方面，所起的正面作用，网络社交给大学生提供更宽阔的交际平台，让他们能认识各种背景、兴趣和地方的人。借助网络，学生能随时跟人联络，即时分享信息和想法。网络社交让大学生更自由地展示自己喜欢的形象，表达内心感受。另一方面，带来的消极影响，太依赖网络交流，可能会让现实中面对面交流的能力下降，出现“社恐”。网上的理想化形象和假信息可能让大学生对现实世界有不切实际的期望，在实际社交中就会失望和焦虑。比如担心自己的帖子不受欢迎，被人否定或者忽视，这可能会引起焦虑。大量网上信息可能让人的认知负担太大，难以集中注意力，进而影响现实中的人际交往。大学生对自己社交能力、外貌等方面评价过低，缺乏自信，这是导致“社恐”的重要原因。太在意别人怎么看自己，担心在社交场合出错或出丑，因此产生焦虑和恐惧。缺乏跟人成功互动的经验，不知道怎么跟人建立好关系，在社交情境中就会不安和无助。教师应该帮助大学生正确看待自己的优点和缺点，树立正确的自我认知，增强自信心。通过训练和实践，提高大学生的沟通技巧、表达能力和与人交往的技能。鼓励大学生积极参与各种社交活动，增加现实社交经验，逐渐克服恐惧。教导大学生接受自己在社交中的不完美，别太在意别人的评价。引导大学生正确对待网络社交，别太依赖，多在意见现实中的人际交往。例如，可能存在一部分学生在网络世界很活跃，但在现实中很烦恼。可能很少参加学校的社团活动，因为他怕跟人交流。在课堂上也很少发言，怕自己的观点被笑话。时间一长，学生的“社恐”可能更严重，什么社交活动都不参加，跟室友的关系也变紧张。后来，通过与小明交谈，让他知道自己的优点。还给他讲一些沟通技巧，鼓励他参加些小活动。慢慢地，学生“社恐”轻，也开始主动参加社交活动，跟别人的关系也好。

（四）成长环境的影响

成长环境对个人性格和心理发展有巨大影响。一些大学生可能在家庭中缺乏安全感和支持，或经历过欺凌和暴力，这会让他们对人际关系产生恐惧和不信任。此外，过度保护的成长环境使他们缺乏应对挑战的能力和独立性。这些学生进入大学后，突然要面对复杂的人际关系和各种社交场合，容易感到不适应和无助，从而产生社交恐惧。要应对成长环境带来的影响，需要从家庭和社会两方面入手。家庭应提供更多的支持和理解，鼓励孩子独立解决问题，培养他们的自信心和独立性。学校可以通过心理辅导、社交技能培训等方式，帮助学生更好地适应大学生活。建立良好的校园氛围，让学生感受到归属感和安全感，也能有效减少社交恐惧的发生。通过多方面的努力，帮助学生逐步克服成长环境带来的负面影响，建立健康的人际关系和社交信心。

成长环境决定学生的性格特征。家里要是爸妈管太多，孩子自己面对社交的机会就少，那长大就没自信，应对能力也不行。家里气氛不好，老吵架，孩子心里就受伤，见着社交场合就害怕、焦虑。爸妈要是自己就不会社交，或者对社交有偏见，孩子对社交的认识、态度可能也跑偏。家长要是总是批评孩子，或者期望太高，孩子自己就觉得自己不行，社交的时候就怕犯错，怕达不到爸妈的要求。学校也有责任，学校气氛太压抑，就知道看重成绩、纪律，没有温暖、支持的氛围，学生就感觉不舒服、压抑。校园欺凌更是大问题，能把学生心理伤害很大，让他们害怕、躲开社交。老师教育方式太严厉，没人情味，学生就怕老师、同学。学校要是社交技能培养不重视，学生遇到社交情境就傻眼，不知道该怎么办，当然就焦虑、害怕。社会环境也有关系，竞争太激烈，学生压力大，就容易焦虑、不安。社交媒体上都是看着完美但其实不真实的生活，学生就容易互相攀比，然后就自卑，影响社交自信。社会上要是有什么偏见、歧视，学生就感觉自己不被接受、理解，就把自己封闭起来，不跟人社交。现在城市发展得快，人际关系越来越冷漠，学生就缺少好的社交环境和人际关系的体验。这种成长环境会让学生在成长过程中缺少自信、应对能力和社交技巧，所以就有恐惧、躲开社交的心理。家庭、学校和社会一起努力，给大学生创造一个积极、健康、支持的成长环境，帮他们克服“社恐”，培养好的社交能力和心理健康。比如，有些个大学生，从小家里爸妈关系不好，老吵架，家庭氛围很压抑，可能缺少家庭的温暖和支持。如果在学校成绩一般，还老被老师批评、同学欺负，就特别害怕、讨厌学校。上大学以后很难适应集体生活，害怕跟人交流，老是自己一个人，觉得融入不集体，跟人没法

建立好关系。时间长，就会特别痛苦、孤单。爸妈需要明白家庭环境对孩子心理健康的重要性，要营造一个和谐、温暖、支持的家庭氛围。学校环境也需要变，得重视培养学生的社交能力、心理健康，提供心理咨询，帮学生解决心理问题，还得加强对校园欺凌的监管、处罚，保护学生的安全和权益。

（五）寻求支持和帮助

大学生可以寻求家人、朋友或心理咨询师的支持和帮助，分享自己的感受和困惑，获得情感上的支持和建议。人是社会性动物，都希望与他人建立满意的关系。在“社恐”者社交困难时，他人支持可助其缓解焦虑和孤独，增强社交信心。人有基本心理需求，满足这些需求可以产生内在动机，提高自我效能感和幸福感。对于“社恐”者来说，从他人那里获得积极的反馈和鼓励，有助于增强胜任感，满足关系需求，进而提升社交动力和满意度。“社恐”者可能因过去的社交挫折而形成无助的心态。通过寻求帮助，他们可以获得积极的反馈和鼓励，改变对自己的负面评价，重新建立信心，从而有效地应对“社恐”。“社恐”问题较为严重的学生，进入大学后，他发现自己很难融入集体生活，与同学的交流也非常有限，会感到非常孤独和无助，甚至影响到了学业和生活。学生可以向导师倾诉自己的困扰，导师建议他参加学校的心理咨询服务，还为他介绍了相关的社交技巧培训课程，并鼓励他积极参加社团活动以扩大社交圈。在心理咨询师的帮助下，逐渐认识到“社恐”是可以克服的。咨询师采用认知行为疗法，帮助他改变对社交场合的负面看法，并提供了一些实用的技巧和应对策略。小李还参加了社交技能培训课程。除了学校的支持，学生的家人和朋友也需要给予学生极大的支持。他们鼓励他勇敢面对恐惧，并不断给予他积极的反馈和鼓励。在大家的支持下，学生会逐渐克服了“社恐”，与同学们建立了良好的关系，学业也取得了很大的进步。

结语

总结来说，大学生社交恐惧现象的原因是多方面的，包括社交压力、自我评价低、寻求支持和帮助、网络社交和成长环境等。理解这些因素有助于更好地帮助和支持有社交恐惧的学生，帮助他们建立自信，克服社交障碍。

参考文献

- [1] 郑琰. 大学生焦虑心理问题分析及应对 [J]. 湖北第二师范学院学报, 2021, 38(06): 75-80.
- [2] 齐卫彦. 大学生心理健康教育创新机制研究 [J]. 科教文汇(下旬刊), 2021(15): 155-158. DOI: 10.16.