

影响高校大学生社交焦虑因素及对策研究

段东萍

河南财经政法大学 450000

[摘要]高校大学生的社交焦虑受多种因素影响,社交焦虑在高校大学生中成为一种普遍的现象,对大学生的心理健康产生了不同程度的影响。本文阐述了社交焦虑的理论概念并对其影响因素进行分析,根据产生社交焦虑的影响因素针对性的提出建议,帮助大家缓解和消除心理压力,减少人际关系紧张、孤独感。

[关键词]高校大学生; 社交; 焦虑

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.09.222

一、“社交焦虑”的概念

社交焦虑经常在青少年或成人早期中发病,发生在男生或女生的概率是相等的。有社交焦虑的大学生的典型表现为不敢在公共场合发表自己的观点,会害怕与他人交流,不敢直视别人的目光,自己遇到困难时也不敢向其他人寻求帮助,甚至对于自己的错误行为感到内疚和后悔。有些学校的老师、同事和家长则认为这种情绪很正常,没必要过分担心。但随着社会竞争压力的加剧,社交焦虑已经成为影响高校大学生社交及学习的巨大障碍。在普遍状况下,适度的社交焦虑属于正常焦虑的范围,有一定的压力可以使大学生化压力为动力,有利于使大学生激发自己的优势和潜能,更有利于其进行人际关系的建立。但是如果超出了正常焦虑的范围,不仅自己会变得十分紧张,给他人的感觉也是一种十分不好的状态。少数人会把紧张转变为前进的动力,来突破自己实现自我超越。但大部分人都是面对无法承受的压力过度紧张最终不得不选择放弃。

二、高校大学生产生社交焦虑的因素

1. 生理因素

生理因素对高校大学生产生社交焦虑有着至关重要的影响,基因和遗传导致的生理缺陷会对高校大学生的心理发生变化。比如,身体状态欠佳的残疾人会感觉到自卑,认为自己不如其他人。有学者研究表明,人体内负责向大脑神经细胞传递信号的化学物质会引发社交焦虑。该物质会在一定程度上影响着人们的恐惧情绪。学者在亲子研究上发现,高社交焦虑的子女患社交焦虑的概率会高于低社交焦虑的子女。但是从影响大学生社交焦虑的因素来看,生理因素并不是最主要的影响高校大学生产生社交焦虑的因素。因为社交焦虑的人群不是仅限于生理具有缺陷的人,有些事业有成,家境良好的富家子女也会出现或多或少的社交焦虑。

2. 心理因素

在影响大学生产生社交焦虑方面,心理因素涉及方方面面的内容,比如人的自尊、态度、认知等。在公共场合,

别人无意间说的话可能会使自己产生多方面的联想,进而伤害到了自己的自尊。在影响大学生社交焦虑方面,认知偏差是造成大学生社交焦虑现状的重要原因之一。认知偏差主要表现在对环境的偏见、对自己的偏见、对他人的偏见这三方面上。在社会交往的过程中,如果没有正确的认识,就必然会对事物缺乏客观的认识,惧怕人际交往的每一个环节,把它看作是一种威胁,更注重对威胁事物的感知,没有朝积极的方向反而向消极的方向去感知,这就导致高校大学生很容易产生社交焦虑心理。在人际交往中,性格也会对社交焦虑产生影响。内向、胆小被动、内心多疑是产生社交焦虑的重要障碍。在人际交往的过程中,学生力求完美,例如,你对交往的对象过于严格,不能学会宽容和理解,向往理想的友谊,认为朋友之间不应该有秘密和隔阂,应该无话不说,愿意分享自己的学习和生活。在感情方面应该时刻关注我的情绪,必须按照我的标准来处理事情等等。他们如果觉得对方没有满足自己的要求,有不同的看法,有一定的缺点,那么在一定程度上就会对这种心理产生抵触和反感。这表明高校大学生没有形成良好的社交人际关系,只局限于自己的小交际圈子,这会对自己心理产生不良影响,较严重的会产生社交焦虑障碍又称社交焦虑。

3. 社会因素

人是生活在社会环境中,每天都在于各种人打交道,社会环境影响大学生产生社交焦虑。影响大学生社交焦虑的社会因素有很多,包括家庭、他人评价、负面生活事件等。家庭是会直接影响孩子的一生,在孩子成长过程中,家庭教育与孩子的心理健康是密不可分的。孩子出生在幸福感浓厚的家庭,其快乐和幸福会伴随孩子终身,在以后的成长经历中孩子都会不由自主的按照其父母教育子女的方式进行。若出生在家暴的家庭,恐惧、害怕、不愿与人交往都会随之而来,在其内心生根发芽,进而影响与他人的社交交往。就目前很多家庭的情况来看,孩子都是独生子女,因此父母把所有希望都寄托在这一个孩子身上,所以父母对孩子的期望很

高,同时无论是在生活还是学习方面,对孩子都有很高的标准,必须按照这个标准来完成。其具体表现在:家长过分严格的要求孩子,会给孩子报各种补习班和兴趣班,占用孩子的休闲时间,并且父母过于强势,在孩子的人生各个阶段干涉孩子的决定。不注重孩子的内心想法,父母把自己的意识强加灌输到孩子脑海中。这些现象都会导致孩子做事犹豫不决,不敢发表自己的看法,总是看别人的眼色行事等。对于刚步入大学的新生来说,他们离开了熟悉的高中环境、老师和同学,来到了大学,来到了这一陌生的校园环境里,在心理上势必会产生一定的不适应的感觉。而且由于大学生具有过多的自主时间,具有更多的社交活动,同时也使人际交往关系更加复杂。与高中相比,将会产生巨大的落差,也会导致学生产生压抑、失忆和焦虑心理。

三、大学生社交焦虑的预防与治疗途径

1. 掌握社交知识,训练社交技能

现如今很多大学生由于自己所受环境的影响,与他人交往产生或多或少的问题,虽然自己内心具有强烈的欲望愿意与他人交往,但不知如何去做,不知道怎样做才能使他人内心舒服从而主动和自己交流。因此,掌握社交知识,了解社交的基本内容和方法对大学生日常交流具有很大的帮助。大学生可通过图书馆查找相关方面的书籍或者在网上搜索相关的信息,大学生多方面的了解社交常识可以在人际交往过程中来锻炼自己的社交水平,并将交往技巧有意识的运用在与他人的交往中从而构建良好的人际关系。社交常识有描述人际交往原则以及与他人进行交流中合理的使用语言等。技能训练有对自己的观点进行表达、如何拒绝他人等。

2. 提高情绪调控能力,缓解社交障碍

大学生具有良好的情绪认识和调控能力是人际交往的关键。情绪感高的人面对各种困难,会有良好的情绪调控能力和积极的心态,他们能够正确处理和表达自己的情绪,知道在不同场合应该做什么事,能够合理的调节自己的情绪。因此他们往往拥有良好的人际社交关系,拥有自己的社交圈,知道如何与他人交往并从中获得更多的满足感,这种满足感会促使他们扩大自己的社交圈,不断地参加各种活动,结交更多的人。当情绪感低的人经历社交困难时,他们会感觉情绪调控能力差,无法控制自己的情绪,往往会感到被动,缺乏有效的应对方式,所以经常伴随有焦虑、心慌和恐惧等不良情绪,长此以往将会极大地影响他们的身心健康,容易导致一定程度的社交障碍。所以,学校在注重学生学习的同时也应该不断地关注学生的身心健康情况。拥有良好的身心健

康会促使学生的学习进步,学校可以开设心理健康咨询室,让心理咨询师到大学课堂上给大学生传授相关知识并做有关心理健康的调查问卷,以此来分析学生的心理健康情况,并根据学生表现出来的社交问题对症下药,单独与学生交谈等。

3. 积极参与社会活动,克服自卑障碍

拥有社交焦虑的大学生一般情况下是很排斥团体活动的,他们不愿意与人交流,这种活动他们很少会参加,长此以往就会形成这种活动与我无关的想法,自己只能默默无闻的做着自己的事情。这种情形会导致大学生社交能力较差,沟通表达能力得不到提高。因此,在对学生的社交能力进行培养的过程中,让学生了解到良好的社交能力并不是一蹴而就的,而是一个长期的过程,是要在学习工作和生活中实践的,增强其对外界的适应能力。大学生也可以积极参加社团和社会实践活动来接触更多不同类型的人,还可以通过角色扮演法、心理剧、团体活动等方法更好地与他人交往、培养他们的心理素质和语言表达等社会交往能力,通过参加活动可以使大学生发现自己的优点和长处,在内心肯定自己,接纳自己,鼓励自己,培养自己的兴趣爱好等。这些能力均有助于缓解或消除大学生在人际社交方面的诸多问题,从而提高大学生心理健康水平。

四、结语

从大学生社交焦虑产生的因素来看,主要包括生理因素、心理因素、社会因素。因此学校要关注大学生的心理健康问题,采取早发现早治疗的方法,老师要及时地和大学生交流互动,根据发生在大学生中的心理问题采取一对一对面的交流方式,给予大学生心理疏导,针对性的解决问题,使学生更好的进行人际交往,促进大学生人际交往能力的提升,度过一个美好的大学生活。

参考文献

- [1]张荣华.某师范学院大学生焦虑状况及影响因素的研究[J].安徽卫生职业技术学院学报,2017(5).
- [2]任丽平.高等师范院校大学生网络交往满意度与社交焦虑的调查研究[D].西南大学,2018.
- [3]马长征,李志刚.医学生人际信任、交往焦虑调查及其相关性分析[J].蚌埠医学院学报,2017(10).
- [4]何雪娟,卢锴锋,刘海宁.河北省医科院校大学生的交往焦虑及其影响因素研究[J].大家,2017(7).
- [5]吴俊华,万黎.贵州教育学院大学生交往焦虑调查研究[J].贵州教育学院学报,2018(1).