

大学生社交恐惧的心理机制解析与干预策略研究

张琳, 唐阳阳

浙江工业大学之江学院, 浙江 绍兴 312030

DOI: 10.61369/ETR.2026080022

摘 要 : 社交恐惧是大学生群体中较为普遍的心理障碍, 属于常见的焦虑类心理问题, 严重阻碍其学业提升、人际关系和谐及身心健康发展, 对大学生的成长成才造成不利影响。本文以大学生社交恐惧为研究对象, 首先梳理其主要表现形式, 从行为、认知、生理三个维度展开分析; 进而探究社交恐惧形成的个体、家庭、社会层面成因, 解析其内在心理机制; 最后针对性提出个体、家庭、校园、社会四维干预策略, 为缓解大学生社交恐惧、促进其社会适应能力提升提供理论参考与实践路径。

关 键 词 : 大学生; 社交恐惧; 心理机制; 干预策略

Research on the Analysis of Psychological Mechanisms and Intervention Strategies for Social Anxiety Among College Students

Zhang Lin, Tang Yangyang

Zhijiang College, Zhejiang University of Technology, Shaoxing, Zhejiang 312030

Abstract : Social phobia is a relatively common psychological disorder among college students, belonging to the category of common anxiety-related psychological issues. It severely hinders their academic progress, interpersonal harmony, and physical and mental health development, posing adverse effects on their growth and success. Taking social anxiety of college students as the research subject, this paper first sorts out its main manifestations and analyzes them from behavioral, cognitive and physiological dimensions. It then explores the causes of social anxiety at the individual, family and social levels, and interprets its underlying psychological mechanisms. Finally, it proposes targeted four-dimensional intervention strategies from the individual, family, campus and social perspectives, so as to provide theoretical references and practical approaches for alleviating social anxiety among college students and enhancing their social adaptability.

Keywords : college students; social anxiety; psychological mechanism; intervention strategy

引言

大学阶段是个体社会化进程的关键时期, 良好的社交能力是大学生融入集体、拓展视野、实现个人成长的重要保障。然而, 随着社会竞争加剧与网络社交的普及, 越来越多大学生在现实社交中表现出恐惧、焦虑等负面情绪, 社交恐惧问题日益凸显。社交恐惧不仅会导致大学生回避社交场景、人际关系疏离, 还可能引发学业受挫、自我认同危机等连锁反应, 阻碍其身心健康发展^[1]。基于此, 深入解析大学生社交恐惧的表现形式与心理机制, 构建科学有效的干预策略, 对维护大学生心理健康、助力其顺利完成社会化转型具有重要的现实意义。

一、大学生社交恐惧主要表现形式

(一) 回避型社交行为

回避型社交行为是大学生社交恐惧最直观的表现, 主要体现在主动规避各类现实社交场景。这类大学生会刻意拒绝参与班级集体活动、社团交流、同学聚餐等社交场合, 即使被迫参与也会选择角落位置, 尽量减少与他人的互动。在日常学习生活中, 他们更倾向于独处, 避免与同学、老师进行非必要的沟通, 甚至会为了逃避社交而编造借口缺席必要的集体事务^[2]。线上社交与线下社交呈现明显反差, 部分大学生在网络平台上能正常交流, 但

面对线下面对面沟通时会产生强烈的抵触情绪, 始终保持社交距离, 难以建立深度的现实人际关系。

(二) 认知层面的社交焦虑

认知层面的社交焦虑表现为大学生对自身社交表现的过度负面评价与对他人反馈的极端敏感。在社交过程中, 他们会反复纠结自己的言行举止是否得体, 过度关注他人的眼神、表情和语气, 将他人的中性反应解读为负面评价, 进而产生自我否定的情绪。例如, 在发言后若未得到积极回应, 便会认定自己的表达存在问题, 引发强烈的羞耻感与焦虑感。同时, 这类大学生存在明显的认知偏差, 普遍认为自己在社交中处于弱势地位, 缺乏自

信，坚信自己无法给他人留下良好印象，这种负面认知会进一步强化其社交恐惧心理，形成恶性循环。

（三）生理层面的应激反应

社交恐惧引发的生理应激反应在大学生群体中较为普遍，多在面临社交场景时出现，且程度因人而异。常见的生理表现包括心跳加速、呼吸急促、面色潮红、手心出汗、肢体颤抖等，部分严重者还会出现头晕、恶心、胃部不适等症状。这些生理反应会让大学生在社交中更加紧张不安，担心自己的异常表现被他人察觉，从而进一步回避社交^[6]。例如，在课堂发言前，部分大学生会因过度紧张而出现声音颤抖、大脑空白的情况，这种经历会加深其对社交场景的恐惧，使其后续更难主动参与社交互动。

二、大学生社交恐惧成因

（一）个体心理特质因素

个体心理特质是大学生社交恐惧形成的核心内在因素。性格内向的大学生本身对外界刺激较为敏感，不善于主动表达自我，在社交中容易产生紧张情绪，若长期缺乏社交锻炼，便可能逐渐发展为社交恐惧。低自尊水平也是重要诱因，这类大学生往往对自己有着过高的否定评价，缺乏自我接纳能力，在社交中过度关注他人的看法，害怕被拒绝、被嘲笑，进而选择回避社交。此外，部分大学生存在完美主义倾向，对自己的社交表现要求极高，一旦出现轻微失误便会过度自责，这种心理状态会加剧社交焦虑，最终诱发社交恐惧^[6]。同时，过往负面社交经历，如童年时期被孤立、校园霸凌、社交场合中的尴尬事件等，会在个体心理留下阴影，导致其对后续社交产生恐惧心理。

（二）家庭环境与教养方式

家庭环境与教养方式对大学生社交能力的培养有着深远影响，不当的教养方式是社交恐惧形成的重要外部诱因。过度保护型家庭中，父母对孩子包办一切，限制孩子独立参与社交活动，导致孩子缺乏必要的社交实践机会，社交能力得不到有效发展，进入大学后面对复杂的社交场景时，因无所适从而产生恐惧。严厉批评型家庭中，父母对孩子的要求苛刻，经常否定、指责孩子的行为，容易导致孩子形成自卑、敏感的性格，在社交中缺乏自信，害怕犯错被批评^[6]。此外，家庭氛围不和谐，如父母关系紧张、家庭成员沟通匮乏等，会让孩子从小缺乏安全感，对人际关系产生不信任感，进而影响其成年后的社交状态，增加社交恐惧的发生概率。

（三）社会文化与校园环境影响

社会文化与校园环境在大学生社交恐惧的形成中发挥着重要作用。当下社会对“社交能力”的过度强调，将善于社交与个人成功、能力突出挂钩，这种价值导向给不擅长社交的大学生带来了巨大心理压力，使其因担心被贴上“不合群”“能力差”的标签而产生焦虑。同时，网络社交的普及改变了大学生的社交模式，越来越多大学生习惯通过线上平台沟通，减少了线下社交的频率，导致线下社交能力退化，面对现实社交时难以适应。校园环境方面，若学校缺乏完善的心理健康教育体系，对大学生的社交

焦虑问题关注不足，无法及时提供引导与帮助，会让轻微的社交焦虑逐渐发展为社交恐惧^[6]。此外，大学期间的社交场景相对复杂，同学来自不同地域、有着不同的生活习惯和性格特点，这种差异也可能让部分大学生在融入过程中遇到困难，进而产生社交恐惧心理。

三、大学生社交恐惧干预策略

（一）个体层面的认知行为调节

个体层面的认知行为调节是缓解社交恐惧的基础手段，核心在于帮助大学生修正负面认知、改善行为模式。首先，引导大学生开展自我认知重构，通过自我反思、心理暗示等方式，打破“我一定表现不好”“他人都会否定我”的负面认知，客观认识自己的社交能力，接纳自己的不完美，建立积极的自我认同。其次，采用系统脱敏法逐步提升社交适应能力，从简单的社交场景入手，如主动与同学打招呼、参与小型小组讨论，随着适应程度的提高，逐步挑战更复杂的社交场合，在实践中积累成功经验，缓解恐惧情绪^[7]。同时，鼓励大学生学习社交技巧，通过阅读社交书籍、观察他人的社交方式，掌握沟通表达、情绪管理等技巧，提升社交自信。此外，培养大学生的兴趣爱好，通过参与兴趣社团、志愿活动等，结识志同道合的朋友，在轻松的氛围中开展社交互动，逐步克服社交恐惧。

（二）家庭支持系统的构建与完善

家庭作为大学生最坚实的后盾，其支持与引导对社交恐惧干预至关重要。首先，转变家长的教养观念，摒弃过度保护、严厉批评等不当教养方式，给予大学生足够的自主空间，鼓励其独立参与社交活动，尊重其社交选择，避免施加额外的心理压力。其次，加强家庭成员间的沟通交流，营造和谐、温暖的氛围，让大学生感受到家庭的安全感与归属感，敢于向家人倾诉社交中的困惑与焦虑，获得情感支持与理解。家长还应主动关注大学生的心理状态，若发现其存在社交恐惧倾向，及时给予鼓励与引导，避免指责、嘲讽，帮助其树立克服困难的信心^[6]。此外，家长可主动配合学校的干预工作，了解学校的引导方案，在家中为大学生创造适宜的社交练习环境，协助学校共同推进干预进程，形成家校协同的干预合力。

（三）校园层面的干预与引导机制

校园层面应构建全方位的干预与引导机制，为大学生提供专业的心理支持与社交实践平台。首先，完善心理健康教育体系，将社交心理教育纳入必修课程或选修课程，系统讲解社交恐惧的成因、表现及调节方法，帮助大学生正确认识社交恐惧，掌握自我调节技巧。同时，加强心理咨询中心的建设，配备专业的心理教师，为有需要的大学生提供一对一的心理咨询服务，采用认知行为疗法、催眠疗法等专业手段开展针对性干预。其次，丰富校园社交活动，学校及社团应定期组织各类主题活动，如社交沙龙、文化交流、志愿服务等，为大学生创造更多的社交实践机会，引导其在活动中提升社交能力^[6]。此外，加强校园心理文化建设，通过校园广播、公众号、宣传栏等渠道，普及心理健康知

识,倡导包容、友善的校园氛围,消除对社交恐惧群体的偏见,让大学生敢于主动寻求帮助,积极参与社交互动。

(四) 社会层面的协同支持与氛围营造

社会层面应发挥协同支持作用,为大学生社交恐惧干预营造良好的外部环境。首先,加强心理健康知识的社会普及,通过媒体、网络平台等渠道,宣传社交恐惧的相关知识,纠正大众对社交恐惧的误解,消除社会偏见,引导社会各界关注大学生心理健康,为社交恐惧大学生提供包容的社会环境。其次,整合社会资源,鼓励心理咨询机构、社会组织等参与大学生社交恐惧干预工作,为学校提供专业的技术支持与服务,如开展心理讲座、培训心理志愿者、提供公益咨询等,形成校社协同的干预网络^[10]。同时,规范网络社交环境,引导大学生合理使用网络社交平台,避免过度依赖线上社交,鼓励其走出虚拟世界,参与现实社交活动。此外,社会应树立多元的价值导向,摒弃对“社交能力”的单一评判标准,尊重不同个体的社交习惯与性格特点,让大学生在宽松的社会氛围中自由发展,减少因社交压力引发的恐惧情绪。

(五) 朋辈支持体系的搭建与赋能

朋辈支持作为专业干预的重要补充,能以更贴近大学生的视角提供情感慰藉与行为引导。高校可选拔心理状态稳定、沟通能

力较强的学生,经专业心理培训后组建朋辈互助小组,为有社交恐惧倾向的同学提供一对一陪伴与交流支持。朋辈之间年龄相近、认知相似,更容易建立信任关系,可引导当事人逐步暴露于社交场景,分享自身社交经验与调节方法,帮助其缓解焦虑情绪。同时,搭建朋辈交流平台,定期组织主题分享会、团体互动游戏等活动,让有同类困扰的大学生在安全氛围中相互倾诉、彼此鼓励,增强克服恐惧的信心。朋辈支持能填补专业心理咨询的服务空白,形成“专业引导+同伴互助”的良性循环,助力社交恐惧大学生更快融入集体。

四、结语

大学生社交恐惧是个体、家庭、社会等多因素共同作用的结果,其干预工作需要个体、家庭、校园、社会形成合力,构建全方位、多层次的干预体系。个体应主动调整认知与行为,提升社交适应能力;家庭应转变教养方式,给予充分的支持与理解;校园应完善心理健康教育体系,搭建社交实践平台;社会应营造包容的氛围,提供多元的支持资源。通过多方协同发力,有效缓解大学生社交恐惧问题,帮助其建立健康的人际关系,提升社会适应能力,为其未来的发展奠定坚实的心理基础。

参考文献

- [1] 王文婷,姚成宏.大学生社交恐惧现状及影响因素研究[J].科学咨询,2025,(23):250-253.
- [2] 何榕,辛成.高校大学生社交恐惧模式及其影响因素分析——基于吉林省本科高校在校学生的抽样调查[J].西部学刊,2025,(14):116-120+129.
- [3] 郑浩宇,金如梦,周游,等.人工智能对大学生社交恐惧干预的可行性分析[J].心理月刊,2025,20(04):95-97+103.
- [4] 谢龙龙,辛欣.大学生“社恐”现象的心理机制与有效应对研究[J].科教文汇,2024,(21):177-180.
- [5] 许芝馨,刘婷.表演缓解大学生社交恐惧症的可行性与方法探究[J].大众文艺,2024,(17):151-153.
- [6] 项东方.大学生社交恐惧的表现、成因及对策[J].鞍山师范学院学报,2024,26(01):109-112.
- [7] 谢蝶.从现实“社恐”到虚拟“社牛”:新媒体对大学生社交恐惧的影响分析[J].新闻研究导刊,2022,13(21):19-21.
- [8] 张金健,李桂莉,陈红.大学生社交恐惧与网络成瘾关系的追踪研究[J].中国心理卫生杂志,2022,36(09):805-809.
- [9] 罗泽如,强冬梅,周兴海.团体心理辅导对大学生社交恐惧症状的影响[J].中国卫生事业管理,2015,32(07):550-552.
- [10] 罗泽如.大学生社交恐惧症形成原因及干预策略[J].开封教育学院学报,2014,34(09):192-193.