

# 大学生社交焦虑形成因素的思考

段 晨

(新乡医学院, 河南 新乡 462000)

**摘要:** 社交焦虑, 是指人在与人相处、人际交往相关环境时产生强烈的忧虑、紧张不安或恐惧的情绪反应和回避行为。根据调查发现, 处于青春期乃至25岁之前的人群占比较多, 其中, 社交焦虑在大学生群体中均有不同程度的存在, 成了困扰大学生的主要心理问题之一, 这一心理健康问题, 影响着大学生的正常交际活动, 也对大学生人群健全人格的培养以及提高大学生走向社会的意识方面都具有强烈的负面影响。研究大学生社交焦虑形成原因, 制定相应的针对大学生群体社交焦虑的预防及治疗措施, 这一举措对提高大学生整体心理素质、增强大学生人际交往能力及为大学校园的心理教育方向都具有重要的正面作用。

**关键词:** 大学生 社交焦虑 形成原因

**中图分类号:** C40 **文献标识码:** A **文章编号:** 1003-9082 (2022) 02-0242-03

## 引言

当今社会随着改革开放的深入进行, 开放、竞争、合作的趋势也日益加深, 社会交往逐渐融入我们的生产、生活、学习之中, 一个人能否顺利与人进行社会交往这也成了一个人能否顺利在这个社会中立足的主要表现之一。大学生作为一个国家的青年一代, 未来事业的接班人, 其人生观、世界观、价值观正处于规范发展阶段, 他们是否拥有良好的社交能力, 是否拥有积极的思维锻炼能力既是衡量大学生综合素质关键步骤、是大学生群体心理是否健康发展的重要标志, 也是研究大学生能否顺利脱离校园环境融入社会竞争的迫切需要。而现实情况却是一些大学生的社会交往能力较低, 在人际交往中存在着社交焦虑心理, 这种社交焦虑心理状态会对大学生正常人际交往起直接阻碍作用, 也间接影响大学生群体未来的生活、学习、就业质量。我国学者李丹枫等人研究表明中国大学生交往焦虑的总分显著高于美国大学生交往焦虑总分, 并且这种社交焦虑总分呈上升趋势, 因此, 对大学生社交焦虑存在障碍问题进行研究分析, 了解社交焦虑障碍产生的相关影响因素, 对有效预防社交焦虑的发生, 治疗社交焦虑障碍具有深远的实践意义。

## 一、大学生社交焦虑障碍成因分析

### 1. 生理因素影响社交焦虑的形成

龚耀先经过三十多年的研究发现, 社交焦虑的形成过程中, 基因与遗传因素造成的生理因素起着非常重要的作用, 遗传病史的家庭中焦虑症患者所占比重明显高于没有遗传病史的家庭, 女性遗传概率也高于男性。有行为抑制的父母相较于正常行为父母而言更容易造成儿女具有行为抑制, 这是由于在家庭中孩子容易受父母的焦虑性格所影

响或遗传焦虑性格, 最终让孩子成为社交焦虑障碍患者。个体自带的生理不足、生理缺陷或者个体在成长过程中身患疾病或经历病痛折磨也会导致焦虑情绪的形成。比如, 残障人群因为自身的缺陷产生自卑情绪, 不愿意与他人接触交往, 再如, 在发育时期的孩子性器官发育与思想成熟的匹配程度不一致, 易产生体像烦恼, 这对他们与他人的交往存在一定的社交障碍。同时, 母体在妊娠期使用药物不当或分娩时不顺利等因素也会很大程度上使得孩子患社交焦虑的几率高于正常分娩的儿童<sup>[1]</sup>。

### 2. 心理因素影响社交焦虑的形成

具有敏感多疑、胆小怕事、内向被动、孤僻等封闭的心理性格人群易受生活环境影响变得感性, 但是若是不把握敏感多疑的度就造成焦虑、恐惧, 同时在后天创伤事件的影响下易促使社交焦虑心理产生, 导致社交焦虑障碍。社交焦虑的起源时期是青春期, 青春期也是一个人心理性格形成、发展、定型的关键时期, 这一时期的心理性格特征会逐渐成为个性组成中的一部分, 造成了个人难以察觉的无意识的焦虑恐惧心理, 这种焦虑心理也表现在社交行为上, 与人交往时焦虑重重, 不敢与人交往, 与人交际时暴躁易怒, 曲解客观事物的真实性, 形成了社交焦虑心理。除了自身性格因素以外, 个体认知、情感态度、思想价值体系都对社交焦虑产生具有一定的影响。人们如果对环境的认知、对他人对自己的评价认知不够全面准确, 过分估计未知事物的危险性、伤害性, 过分担心负面情况的产生, 把人际交往当成处处是坑的迷宫, 把关注点集中在人际交往的威胁性上, 追求社交的完美性, 过分担心自己在人际交往过程中的具体表现, 担心别人会不会对自己的行为状态产生负面评价, 同时对他人的社交行为缺乏理解和

包容,一旦他人与自己交往时达不到自己所制定交往价值体系时就会排斥与他人的交往导致交际圈子的缩小,人际关系的恶化,而自己也陷入社交焦虑中无法自拔,最终形成社交焦虑心理。其实这种思想行为的本质上是自卑,对自己交往能力的不自信,对他人发展进步的不自信,也体现了对自己的行为心理评价缺少客观评价,缺乏对自身的认同感。

### 3. 家庭因素影响社交焦虑的形成

父母如若采用极端的教育方式,对孩子过分苛责甚至家暴,容易导致孩子缺乏安全感。我国实施计划生育以来,家庭人数下降,家庭结构单一,兄弟姐妹少,父母易对这些孩子过度的溺爱保护,除了在学校进行有竞争的学习生活氛围,在社会并没有真正的群体生活,造成个体无法形成符合年龄阶段、心理状况的独立生活能力,不懂与他人进行人际交往,处理人际交往时产生的复杂人际关系缺少正确处理的能力,容易在人际交往时碰壁受挫折,产生焦虑心理。但是非独生子女的社交焦虑程度却高于独生子女,这是因为个体获得的群感也是产生社交焦虑的衡量标准之一,有研究表明在低龄时期,独生子女的交往能力相比非独生子女来说较弱,合群性相对不如非独生子女,但是在成长过程中,正由于独生子女日常生活学习中缺少兄弟姐妹的陪伴支持,交往重心也相对于非独生子女较早由家庭转向社会交往,反而对独生子女得到了更好的锻炼。家庭经济水平高低也是影响大学生社交焦虑的重要影响因素之一,经济条件较低的家庭中成长的孩子较容易有较强的自卑感,自尊心也相对于经济条件更优越的家庭中所培养的孩子来说更加强烈,疏远人群的比重也更高,同时家庭居住环境也是影响人们心理状态的形成,居住环境较封闭的学生由于环境造成的客观因素,导致这些孩子从小社交机会少,缺少断裂,也导致了这些学生社交技能差,因此,居住环境较为闭塞封闭或许也是影响社交焦虑障碍形成的因素之一<sup>[2]</sup>。

### 4. 社会因素影响社交焦虑的形成

正所谓没有人是一座孤岛,个体与人的交往总是处在一定的社会环境之中的,因此,自然受着诸多因素的影响。如果在一个人生活成长交往过程中,总是受到家长、老师、同伴的讽刺嘲笑等负面评价,就有可能造成他对自己定位不清晰,自我认知,环境认知不到位等认知偏差,造成因为担心自己被他人评头论足,被他人孤立乃至校园霸凌,产生自卑心绪甚至怀疑自己的能力,这样会使这些人产生社交焦虑。因为在家中经常受到批评,感受不到家

庭提供的温暖的孩子,长大后容易因为害怕被他人负面评价,就尽可能地回避社交场合,长此以往缺乏社交能力锻炼就更会加剧社交焦虑的程度,严重者甚至产生社交恐惧症。而在幼年时期有着被虐待甚至是被侵犯的经历的人来说,在社交上往往存在着一些潜在问题,这些问题没有随着年龄渐长而得到逐渐解决,反而因为这些如噩梦一般的经历在成长过程中一遍遍地在脑海中循环放映,更加剧了这些人群的应激反应,形成焦虑、恐惧的心理。通常而言,一个人置身于一个陌生的社交环境而脱离了原来熟悉的社交状态和社交环境时,会加强个人的自我防卫状态,当一个人经历高考激烈角逐之后就面临远离熟悉的家人朋友,至亲家人来到他乡求学,这样必然会感受到身心不适应,加上社交活动相对高中而言成倍数增多,自主学习时间不像高中一样多,人际关系也不如高中时期那般单纯,这样就会产生孤独、焦虑的心理。这种时候就需要依靠同伴关系对大学生社交情感的培养训练,良好的同伴关系是大学生群体获得社交情感支持的重要来源,对大学生群体个体的个性和社会性发展有重要的支持保障作用。同时由于在现如今的社会之中,女性的生存压力巨大,在职场中不但要与男性一同拼杀,还要面临社会对女性的职场歧视、年龄歧视、生育歧视,抗住婚假、生育假对自己职场生涯造成的负面影响,在生活中还要面对成立家庭、生儿育女等家庭压力,甚至还有家暴现象,逼婚现象,强奸现象等伤害女性自身人身安全现象的存在,导致女性更容易因为压力过大或是处于以保护着自己为根本目的而建造地与人安全社交法则,在生活交往中也更容易为他人的负面反馈信息所影响,产生焦虑情绪<sup>[3]</sup>。

## 二、预防解决大学生社交焦虑障碍的对策建议

### 1. 正确认识自我,增强正确心理导向

大学生群体要提高正确认识自己的能力和意识,协调好自身与外部环境的关系,让自己和环境达到和谐共处,为社交行为产生正面积极影响。大学生引发社交焦虑大多是自己缺乏足够的自信心以及过分苛求自己,具有强烈的自尊心,主动性较差,完美主义倾向明显。缺乏自信心的同学由于强烈的自卑感对自己的知识、形象、能力等产生怀疑,在公共社交场合无法保持与人相处的正常心态,因此,大学生应该全面客观地评价自己对自己充满信心,发现自己的优点长处,发掘自身存在的闪光点,多想成功的生活学习经历,用积极的语言或行动暗示自己可以完成,注意激励自己,在心理上克服恐惧心理,消除与人交往中自身携带的自卑和胆怯心理,削减因为拘谨而对社交活动

产生的负面影响。而对于在人际交往过程中过分注重自己的仪容仪表,行为举止,过分追求社交完美的同学;对于他人的反应评价过分在乎,因为同学没能够对之给予及时回应,就会多疑多想,让自己社交方式更加拘谨的同学;对于担心自己说话是否会被别人抓住把柄,别人是否会对这句话产生什么看法因此产生什么不良影响,由心理负担过重而产生的相对无言的窘迫的同学,应该时刻进行自我解压练习,以积极的态度面对社交,同时正确、全面、客观地剖析自己,与自己达到和解,用正面的态度面对别人对自己的正面评价及批评性评价,加强正确心理导向对人际交往的积极促进作用。

### 2. 参加社交训练, 增强社交能力培养

有些学生缺乏社交方面的基本知识,或者消极对待或逃避人际交往的集体活动,缺乏一定的社交技能,社交能力较差,首先要让学生了解社交能力的培养是基于积极参加社交活动,达到社交能力训练,需要在生产、生活、学习、工作是逐步适应外部人际关系,达到人际交往圈子与自身的生活深度融合,学会与他人融洽相处是到达理想的社会交往效果基础与前提。因此,学习基本的社交知识,了解人际交往的原则与人际交往的意义,掌握进行有效社交的途径和方法,了解创造优质人际关系网络并对这一网络进行升级和发展的途径和条件,同时还要积极参加社会实践活动和班级集体活动,在活动中有意识运用社会交往的技能,比如正确表达自己的观点,用恰当的方式拒绝别人的不合理要求终止谈话等,对他人进行人际交往,展示自我的同时,让他人了解认识自己,让他人发现自己身上的优点和长处,在活动中达到社交技能训练。还需鼓励学生有意识地多接触生产、生活、学习中所涉及的人和事,从小做起,从班级到学院、学校,慢慢扩大自己的社交范围,从实处解决人际交往过程中存在的焦虑问题。

### 3. 注重心理教育, 构建良好人际关系

大学生由于心理成长状况上不健全,使得他们在人际交往时易产生诸多的问题状况,有的学生内心封闭孤独,不愿意向他人倾诉,封闭性较强,这为别人了解他们提供了难题,与他人交往期间易造成与误解和隔阂,当面临与别人进行人际交往时失败后,会让这些同学丧失人际交往的信心和勇气,影响正常人际关系的构建。例如,强化疗法,简单来说采用操作条件治疗方式。其指的是系统地应用加强方式来加强某些适应性行为,以降低或者消除某

一些不适应行为的疗法。按照操作学习理论,倘若学生社交行为结果是积极的,那么就会变成条件反射,这种社交行为在日后就会经常发生;倘若这个社交行为结果是负面的,那么学生在往后的社交当中就会拒绝发生或者近况不发生这个行为。因此,采用这个方式可以不断的反馈学生的社交行为,加强其社交行为,达到解除焦虑的目标。因此,在大学生成长过程中,高校应加强心理健康教育,需要建立健全心理健康教育机制,强化心理咨询在大学生学习生活过程中的比重,配备专业的心理咨询师根据大学生个人的实际情况为大学生制定个性化的心理疏解体系,为大学生群体营造良好的心理素质培养环境和良好的社交环境,促使大学生群体努力构建稳定而广泛的人际关系,消除社交障碍<sup>[4]</sup>。

### 结语

社交焦虑的成因是多样的,有着生理、心理、家庭、社会等多方面因素导致了大学生人际交往焦虑心理,我们应正确全面认识大学生社交焦虑心理是什么,了解它们详细成因,针对这些成因提出相应的解决措施,予以健康积极的心理引导,通过对大学生群体加强自身认知能力,提高大学生群体参与集体活动、社交活动的积极性,加强大学生社交方面的技能训练,促进大学生社交技能的培养,最终完成对大学生人际关系网络进行积极有效的构建,减少大学生社交焦虑心理存在人数。

### 参考文献

- [1]张亚利,靳娟娟,陈雨濛,等.社交焦虑与被动社交网络使用的交叉滞后分析[J/OL].中国临床心理学杂志,2022(01):153-156.
- [2]杨笑颜,白玉佳,于媛媛,王晓琦,吕婧,曹建琴.大学生孤独感、社交焦虑与手机依赖的交叉滞后分析[J/OL].中国临床心理学杂志,2022(01):64-67.
- [3]雷诗云,王红艳,罗莉,等.大专护生社交焦虑与情绪管理、领悟社会支持的关系研究[J].医学理论与实践,2022,35(02):337-339.
- [4]李宁静,郝志红,戴必兵.完美主义对大学生心理求助态度的影响:社交焦虑和心理求助污名的链式中介作用[J].心理月刊,2022,17(02):59-61.