

Z时代背景下大学生“社恐”现象的现状分析与有效应对研究

叶青

安徽新闻出版职业技术学院, 中国·安徽 合肥 230601

摘要: 本课题尝试在Z时代大学生“社恐”现象内容与传统意义上的社恐区别基础上进行探讨, 剖析大学生“社恐”的原因, 提出如何有效应对大学生“社恐”的必要性和重要性。高校辅导员作为高校思想政治工作的重要力量, 是大学生心理健康的守护人, 应做好大学生的心理健康教育, 提升大学生的心理素质和应对能力, 引导大学生树立正确的社交观, 充分发挥和运用家庭、社会和学校的资源和平台, 优化社交环境, 建设社交共同体, 引导大学生对“社恐”的正确认识, 提升社交适应力。

关键词: 大学生; 社恐; Z时代

Research on the Current Situation Analysis and Effective Responses to the "Social Anxiety" Phenomenon among College Students in the Z Era

Ye Qing

Anhui Vocational College of Press and Publication, China Anhui Hefei 230601

Abstract: This research attempts to explore the "social anxiety" phenomenon among college students in the Z era, distinguishing it from the traditional concept of social anxiety. It analyzes the causes of "social anxiety" among college students and emphasizes the necessity and importance of effectively addressing this issue. As an important force in ideological and political work in colleges and universities, college counselors are the guardians of college students' mental health. They should conduct mental health education for college students, enhance their psychological quality and coping abilities, guide them to establish a correct view of social interaction, and make full use of resources and platforms from families, society, and schools to optimize the social environment and build a social community. This will help college students develop a correct understanding of "social anxiety" and improve their social adaptability.

Keywords: College students; Social anxiety; Z era

0 引言

近年来, 社交恐惧症(以下简称“社恐”)在大学生群体中成为一个日益显著的心理健康议题。“社恐”在大学生群体中具有较高的发生率, 且已成为影响大学生心理健康状况以及正常社交生活的关键因素之一。“社恐”似乎已经成了“时代病”“流行病”, 尤其在微博、微信中, 不少大学生给自己贴上“社恐”的标签。仿佛这样做, 就可以心安理得地逃避社交, 逃避与陌生人说话, 逃避快节奏的现代生活。但事实上, 什么是社交恐惧症吗? 其实, 多数在网上宣称自己是“社交恐惧症”, 并表示“社交恐惧症特别好, 自己不再需要和其他人过多地交流”的人, 往往没有社交恐惧症。这类人, 只是把自己内向、害羞和正常的社交焦虑当成了“社恐”。

1 大学生“社恐”现象的现状

Z时代背景下大学生表现出来的“社恐”现象现状可分为以下几种:(1) 性格内向: 多为先天特质, 表现为慢热、能量向内、社交后易疲惫; 线上交流尚可, 线下易沉默、回避成为焦点; 偏好小圈子或独处, 主动发起社交意愿低。(2) 情绪害羞: 属情境性情绪, 易脸红、心跳加速、声音发颤; 过度自我关注, 怕举止不完美、怕被审视; 常伴随“假想观众”思维, 放大社交焦虑。(3) 行为逃避社交: 多由前两者驱动, 呈主动回避; 如绕路避熟人、拒集体活动、线上“隐身”线下“失声”; 依赖线上沟通(占比82.8%), 减少线下接触; 必要社交前做长时间心理建设, 甚至临场退缩。

2 大学生“社恐”现象与传统意义的社恐的区别

(1)“社恐”的概念:社交恐惧症的主要表现是过分和不合理地惧怕外界某种客观事物或情境,而且患者自己知道这种恐惧反应是过分的、不合理的,但没办法对其进行控制,导致其反复出现。一般来说,患者在恐惧发作时会伴有明显的焦虑和自主神经症状,他们会极力回避导致恐惧的客观事物或情境,或默默忍受,进而影响其正常活动。(2)内向、害羞、逃避社交与社恐的区别:性格内向常常会表现出来“不合群、腼腆、安静、保守、喜欢独处”,于是,很多学生就产生了“内向=社交恐惧”的想法,认为内向的人是有社交障碍的。其实并非如此,内向是一种人格气质。对于社交,内向者更在乎自己内心的感受,社交并不会令他们感到恐惧或紧张,他们甚至会享受社交活动带来的乐趣。内向者更多的是从自己的感受出发,他们会主动选择是否参与社交。对于内向的大学生来说,相比于与人交往,他们有时更喜欢也更习惯独处,这就是他们的生活方式,他们并不存在社交障碍。害羞指的是人们在社交场合中不愿意与他人亲近,这是一种常见的人格特质。害羞者经常独来独往,他们往往会躲避社交,与人相处时会感到尴尬、不舒服,害羞者在与人交往时会产生一种不自在的心理,他们担心自己的缺点被他人看到,在与他人交往时,有些害羞者往往会产生一种错觉,觉得他人对自己产生了不好的印象与评价,因而会出现脸红、结巴、心跳加速等症状,这些症状是可控的,不像社恐那么严重。逃避社交:主观层面的主动选择或策略,无病理性不适,是“不想/不愿社交”;医学/心理层面的病理性焦虑障碍,伴随无法自控的恐惧、生理不适,是“不能社交”。

3 Z时代大学生“社恐”现象原因辩证分析

(1)大学生自身个性因素:一是内向的性格,这类学生擅长深度思考,偏向倾听型交流,善于在倾听中捕捉信息、完成互动,而非主导表达输出。社交精力储备有限,需通过独处充能后可正常参与社交、感知生活乐趣。二是追求完美主义的学生,首先,对自己要求过高,总是为自己设定很高的目标,甚至是不切实际的标准。如果自己达不到这些标准,或者一旦自己的人际关系出现问题,他们便会将这些问题归因于自己的不完美,内心充满挫败感,并将这种失败与不完美画上等号,从而使自己陷入自责、内疚之中,继而变得自卑,畏惧社交。其次,对他人要求过高,期望他人能做得和自己一样好。如果他人没有达到自己设定的要求,便会将自己的负面情绪发泄到他人身上,

因而会给周围的人带来困扰。再者,认为他人对自己有高要求,一旦自己犯了错,没有表现得那么完美。他们就会产生“别人对我很失望”的想法,并因此十分懊恼,不想再参与社交。

(2)社会因素:Z时代背景下信息技术的传播、自媒体的普及导致大学生“社恐”现象的社会根源。Z世代(普遍指1995-2010年出生人群),是伴随数字技术生长、被信息技术与自媒体深度塑造的一代,Z世代是首个完全浸润在互联网、智能手机、自媒体环境中的群体,不是“接触”数字技术,而是“依托”数字技术长大。线上社交(微信、短视频、社交平台)是其本能沟通方式,能在虚拟场景里流畅表达、搭建关系;但这种低门槛、高可控的虚拟社交,会弱化线下社交所需的即时反应、情绪共情、冲突处理能力,进而催生“线上健谈、线下失语”的割裂感,也让主动逃避线下社交成为常态,还易将这种偏好等同于“社恐”。另外,相较于前辈,Z世代不热衷当众表达、主导社交,更偏向倾听式互动,习惯“沉浸式围观”(比如刷动态不评论、参与活动不发言)。同时,他们爱用“标签”定义自我,“社恐”“内向”既是对自身状态的描述,也是应对无意义社交的“保护伞”——既可以用标签合理化自己的社交回避,也能借此筛选同频的人,降低社交成本;这种标签化归因,也让很多人混淆了“主动逃避社交”“内向性格”与“病理性社恐”的边界。

(3)家庭因素:奥地利心理学家阿德勒在其著作《超越自卑》中写道:“人性格的形成,往往能够在其童年经历中找到端倪,而他的父母往往是这一性格养成的关键所在。”父母是孩子的首任启蒙师长,其言行举止会在潜移默化间,给孩子留下深刻且持久的成长印记。部分父母常反复向孩子传递“陌生人皆有风险”的片面认知,此类长期负面心理暗示,会让孩子逐渐产生相应的焦虑情绪。轻度焦虑属于正常的心理反应,可一旦焦虑程度超出合理范畴,便会对孩子的成长产生诸多不利影响,不仅会干扰其成长进程,更会阻碍社交能力的培育成型,致使其成年后难以顺畅开展人际沟通。在当下高度重视社交协作、互动共赢的社会环境中,这类孩子往往难以体会人际交往的温暖,也无法更好融入社会、感知时代发展的活力。另一方面是父母的过度干涉,是阻碍孩子身心健康成长的关键因素,孩子心灵的健康发育,离不开看、听、感受、幻想以及情绪自由释放这五大基础自由。但不少父母总习惯用自身评判标准替代孩子的自主判断,既不给予孩子独立思考与自主抉择的机会,也不允许孩子表达自然情绪,哪怕是

面对事物的本能恐惧、遭遇挫折后的委屈落泪这类正常情绪,都会加以约束。长期在过度管控、要求严苛的环境中成长,孩子会被动触发心理防御机制,慢慢形成自我否定的负面认知,认为自己处处不足、频频犯错,久而久之变得自卑敏感,不敢大胆尝试新事物,最终逐渐脱离现实社交场景,表现出明显的社交回避倾向。

(4) 高校因素:对大学生“社恐”现象的认识不充分。对干预需求认知滞后,供需严重失衡。高校对Z世代大学生的社交心理需求把握不足,既未关注到数字原生代线上线下社交割裂的鲜明特质,也未针对性匹配帮扶举措。一方面,现有心理教育多为通用性课程,缺乏聚焦社交焦虑、社交能力培养的专项内容;另一方面,专业心理师资缺口大,咨询渠道宣传不到位,难以覆盖有隐性需求的学生;同时,未联动辅导员、班主任、班干部搭建全方位感知网络,对学生的隐性社交困扰难以做到早发现、早介入,无法满足学生差异化的帮扶需求。

4 大学生“社恐”现象有效应对策略

4.1 发挥大学生自身主观能动性,撕掉“社恐”的标签

4.1.1 强化积极心理自我暗示,筑牢社交心理根基

积极的心理自我暗示是打破社交焦虑的核心内驱力,能有效消解自我否定、过度担忧等负面情绪。大学生需主动摒弃“我会出错”“没人愿意和我交流”这类消极想法,多给自己正向心理引导,比如社交前默念“我可以从容表达”“真诚沟通就足够好”,社交后及时肯定自己的小进步。长期坚持正向暗示,能逐步弱化社交恐惧,建立稳定自信心,让自身以更松弛的心态面对各类社交场景,从根源上减少心理内耗。

4.1.2 寻找适配社交搭子,借力唤醒正向社交特质

优质的社交搭子是突破社交困境的重要助力,能有效降低社交陌生感与焦虑感。大学生可主动寻找同频伙伴作为社交搭子,彼此性格互补或有共同社交诉求更佳,在结伴参与社交活动的过程中,既能获得陪伴带来的安全感,也能在对方的带动下大胆尝试表达,慢慢跳出社交舒适区。借助同伴的正向影响,逐步唤醒自身潜在的外向型社交特质,从被动回避社交,转变为敢于主动参与,循序渐进提升社交能力。

4.1.3 厘清高标准与完美主义边界,接纳不完美拥抱群体

混淆高标准与完美主义,是很多大学生陷入社交内耗的关键原因。高标准是对自我成长的正向要求,而完美主义是对自身的过度苛责,会让人因怕“不够好”而不敢参

与社交。大学生需明确二者核心区别,坦然接纳自己的不完美——允许自己偶尔表达失误,接纳自身性格里的小短板。唯有放下完美包袱,才能以更真实的状态融入群体,在轻松的人际互动中感受联结的温暖,逐步打破社交隔阂,实现良性社交循环。

4.2 创造Z时代背景下有利于大学生正视“社恐”的良好社会环境

依托Z世代线上线下舆论宣传力量,凝聚正向共识,破除社会对“社恐”的片面认知。线上层面,发挥自媒体、短视频平台、青年社交阵地的传播优势,创作真实鲜活的科普内容,厘清社恐、内向、主动避社交的核心区别,杜绝“社恐自嘲”的负面跟风引导,多传递“接纳多元人格”“正视心理困扰不可耻”的正向理念,同时抵制贩卖社交焦虑的不良内容,消解“外向即优秀”的刻板评判;线下层面,借助社区宣传、公益讲座、校园宣讲等场景,联动高校、媒体、公益组织开展主题宣传,引导全社会树立包容开放的社交观,摒弃对社交困扰群体的标签化定义,让Z世代大学生在无偏见的舆论氛围中,放下心理包袱,主动正视自身问题,敢于寻求帮助,真正做到接纳自我、从容社交。

4.3 发挥家庭教育的基础作用

改变家庭教育模式,不要过多干涉孩子的社交:搭建家庭沟通桥梁,传递情感支撑,营造轻松的家庭交流氛围,鼓励学生分享校园生活与心理困惑。给予学生足够的安全感,让其明白“社交失误不可怕”,缓解其怕被负面评价的焦虑;父母应树立正确的人生观和价值观,改变传统的思想观念,不强迫孩子“变得外向”,不指责其社交回避行为,接纳孩子的性格特质;多给予正向鼓励,帮助孩子建立自信心,减少其社交中的自我怀疑。

4.4 营造良好的校园生活氛围

(1) 筑牢心理帮扶防线,助力学生正确认知并科学应对“社恐”。高校以学校心理辅导站为核心阵地,联动专业心理老师、一线辅导员构建三位一体帮扶队伍,形成闭环工作体系。心理辅导站常态化开展社交心理科普、焦虑疏导专项咨询,为学生提供专业测评与针对性干预;心理老师深耕社交焦虑相关课题,通过专题讲座、团体辅导等形式,帮学生厘清社恐、内向、主动避社交的边界,传授科学调节方法;辅导员立足日常育人工作,通过谈心谈话精准掌握学生社交状态,对存在隐性社交困扰的学生及时疏导,引导学生正视自身状态,既不盲目贴“社恐”标签,也不忽视重度社交焦虑的危害,让学生在专业帮扶中建立

健康认知,主动化解心理障碍。

(2) 创新校园活动载体,推动学生深度融入校园生活。高校摒弃传统大规模强社交活动模式,以院系社团、第二课堂为抓手,打造适配不同学生需求的轻量化、兴趣型社交场景。院系结合专业特色开展小型读书会、学术沙龙、实践工坊等活动,降低学生社交参与门槛;社团聚焦兴趣聚合,搭建同频交流平台,让学生以兴趣为纽带打破隔阂;同时丰富第二课堂内容与形式,设置志愿服务、小组实践、素质拓展等多元化项目,引导学生在轻松互动中积累社交经验、收获归属感,逐步克服社交畏难情绪,主动融入集体,在群体互动中提升线下社交能力。

(3) 规范网络使用行为,破除线上线下割裂困境,培育学生正确社交观念。针对 Z 世代数字原生的特质,高校加强学生网络行为引导与规范,明确理性用网的边界与要求,引导学生杜绝无意义线上沉迷,减少以线上互动替代线下沟通的行为。同时强化正向引导,通过媒介素养课程、主题班会等形式,让学生认清线上虚拟社交与线下真实社交的差异,警惕线上健谈、线下失语的割裂状态;引

导学生平衡线上线下社交比重,学会将线上兴趣联结转化为线下互动,培养真诚沟通、理性交往的社交思维,摒弃功利化、表面化社交认知,逐步树立兼顾自我舒适与人际联结的正确社交观,从根源上破解数字时代带来的社交失衡问题。

参考文献:

[1] 刘晗,吴欣盈.理解“社恐”:Z世代青年社交困境的媒介成因与行为疏导,文化与传播研究(总第3辑),2025.01.

[2] 胡晓芬.时髦“病”-社恐,科学生活,2025.06.

[3] 彭惠萍.《社交恐惧症自救指南》,2022.07.

基金项目:本文系2025年度安徽新闻出版职业技术学院心理育人(辅导员专项)研究项目:《Z时代背景下大学生“社恐”现象的现状分析与有效应对研究》(项目编号:PX-272251524)研究成果。

作者简介:叶青(1982-),女,汉族,安徽合肥人,硕士,讲师,研究方向:心理健康教育,思政,学生管理研究。