

# Self-Attitudes and Intervention of Social Anxious People

Xuan Cheng<sup>1</sup>, Zhe Wang<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Department of Psychology, Faculty of Education, Hubei University, Wuhan Hubei

<sup>2</sup>Department of Psychology, Faculty of Chucai, Hubei University, Wuhan Hubei

Email: 1903151814@qq.com

Received: Jul. 24<sup>th</sup>, 2020; accepted: Aug. 7<sup>th</sup>, 2020; published: Aug. 14<sup>th</sup>, 2020

---

## Abstract

Social anxiety is one of the common forms of anxiety at present, which can pose a serious threat to the mental health of individuals. Based on the cognitive behavioral model of social anxiety, it is found that social anxious people have more negative self-perception and cognitive evaluation, and their emotional experience is dominated by negative emotions. Their behaviors tend to avoid and they are more likely to produce pathological behaviors. For social anxiety, intervention methods have focused on attention to cognitive behavioral therapy and training, network group psychological counseling. The future can be further proved the social anxiety of implicit attitude and explicit attitude difference. Self for social anxiety intervention mechanism also needs attention, and can be from the angle of implicit self attitude of social anxiety intervention study.

## Keywords

Social Anxiety, Self-Attitude, Intervention, Implicit Attitudes

---

# 社交焦虑者的自我态度及其干预

程选<sup>1</sup>, 王喆<sup>2</sup>

<sup>1</sup>湖北大学教育学院心理学系, 湖北 武汉

<sup>2</sup>湖北大学楚才学院心理学系, 湖北 武汉

Email: 1903151814@qq.com

收稿日期: 2020年7月24日; 录用日期: 2020年8月7日; 发布日期: 2020年8月14日

---

## 摘要

社交焦虑是目前常见的焦虑形式之一, 会对个体的心理健康造成严重威胁。从社交焦虑的认知行为模型

文章引用: 程选, 王喆(2020). 社交焦虑者的自我态度及其干预. *心理学进展*, 10(8), 1130-1135.

DOI: 10.12677/ap.2020.108133

出发, 梳理发现社交焦虑者对于自我的感知方式和认知评价更加消极, 情绪体验也以消极情绪为主, 行为更倾向于回避, 且更可能产生病理性行为。目前对于社交焦虑的干预方法主要集中在注意偏向训练、网络认知行为治疗和团体心理辅导, 未来可进一步探明社交焦虑者的内隐自我态度和外显自我态度的差异, 对于社交焦虑的干预机制也需要引起重视, 并且可从内隐自我态度的角度进行社交焦虑的干预研究。

## 关键词

社交焦虑, 自我态度, 干预, 内隐态度

Copyright © 2020 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

社交焦虑(Social Anxiety, SA)是最常见的焦虑形式之一(Fernández, Pedreira, Boccia, & Kaczer, 2018), 指不合理的和过分的惧怕人际互动以及自己在社交场合的表现, 具体体现为在社交场合中强烈的紧张不安、苦恼的情绪体验以及回避社会交往的行为倾向(潘朝霞, 张大均, 潘彦谷, 胡天强, 2018)。社交焦虑进一步发展, 进而损伤个体的社会交往功能, 称之为社交焦虑障碍。社交焦虑现象在人群中普遍存在, 有调查显示高社交焦虑的大学生占总数的 16.4%(李朝霞, 杨孝, 2008)。联合国 2010 年调查显示, 焦虑障碍的流行率高达 73%(Jorm, Patten, Brugha, & Mojtabai, 2016)。由于社交焦虑现象在人群中的高发生率, 其带来的对心理健康的负性影响也引起了人们的广泛关注。正是由于社交焦虑的普遍性以及危害性, 使得在了解社交焦虑的形成与维持基础上, 寻找社交焦虑的干预方法变得更加有意义。

## 2. 社交焦虑者的自我态度

### 2.1. 自我态度的概念及其测量方式

自我态度是个体将自我作为评价对象, 从情感、行为和认知三个方面来表达自己的心理倾向。拥有积极的自我态度的个体往往在社交情境中能有更多的积极体验。自我态度是个体对自己的态度。态度是通过评价特定主体的喜恶程度表达出来(Eagly & Chaiken, 1995), 其分为外显态度和内隐态度。学者吴明证(2005)认为内隐态度是无意识的、自动激活的; 而外显态度受到人们主观意识的约束, 所以二者最大的区别在于人们对态度对象的反应可否进行自我意识与自我识别。

当前对自我态度的测量因外显态度与内隐态度的性质不同而采用不同的方式。外显态度指人们对某件事情表达自己的想法、观点, 这种想法与观点是受个人意识控制的, 经过了人们的自我反思。对于外显态度的测量主要是通过自我报告的形式, 也有通过观察个体外部的生理指标, 如心率、呼吸等来推断人们对事物的态度。由于外显态度会受个体认知与环境的影响, 研究者开始更多地关注个体的内隐态度。内隐联系测验(Implicit Association Test, IAT)是研究内隐态度的经典范式之一。这一范式是由 Greenwald, McGhee 和 Schwartz (1998)提出。IAT 测验是一个反应时任务, 反映了记忆中概念之间的联系强度。它的基本原理是: 当概念刺激和属性刺激联系的较为紧密时, 被试对它的反应会比较一致且反应时也较短; 相反, 当这两个概念刺激联系不太紧密时, 被试对它的反应会出现不一致, 因此整个反应的反应时也会延长(Levey & Martin, 1975)。

## 2.2. 社交焦虑者自我态度的特点

社交焦虑者自我态度的突出的特点为其对自我的负性评价多。态度的 ABC 模型指出, 态度包含了情感(Affective)、行为(Behavior)、认知(Cognitive)三个成分(Baron et al., 1988), 因此, 以下将从这三个方面对社交焦虑者的自我态度进行介绍。

认知成分反映的是对特定对象的评价信念或感知方式, 高社交焦虑者在刺激分配中存在注意偏向, 对威胁性社会刺激的注意分配不同于中性刺激(Mogg & Bradley, 2018), 自尊感更低, 对自我是否会有价值会采取更消极的态度, 自我接纳水平更低(张伟玲, 2016)。此外, 研究发现自我浸入式反思和自我聚焦冗思内容能引发高强度社交焦虑水平(李莹, 毕重增, 2020), 因此, 高社交焦虑者会将注意资源集中在自身, 引发对自我价值的思考, 并将事件结果进行内归因。

情感成分体现的是特定对象的自身感受与内在情感, 焦虑本身就是一种负性的情感体验, 高社交焦虑者体验到更多的消极情绪。李朝霞和杨孝(2008)对湖北省两所高校大学生进行交往焦虑量表测验发现大学生社交焦虑的得分明显高于常模; 高社交焦虑者会有更高的负面评价恐惧, 会体验到更多的恐惧情绪(彭顺等, 2019)。

行为倾向成分指主体的行为准备和行动意图与实际的、外在的行为不同, 社交焦虑水平更高的个体, 会有更低的人际信任, 从而产生更高水平的社会排斥, 以及更多的社交回避行为(贾彦茹等, 2019), 而且研究发现社交焦虑与网络过度使用存在显著正相关(彭顺, 张湘一, 张红坡, 胡祥恩, 2020), 因此, 高社交焦虑者更倾向采取消极的社交应对方式。

可见社交焦虑者在对于自我的感知方式和认知评价更加的消极, 情绪体验以消极情绪为主, 行为更倾向于回避, 且更可能产生病理性行为。

## 2.3. 社交焦虑者自我态度的理论解释

对于社交焦虑者的自我态度, Rapee 和 Heimberg (1997)提出了社交焦虑的认知行为模型来解释社交焦虑者的认知过程和行为表现。该模型认为, 在社交情境中, 社交焦虑个体会将自己作为对象加以认识, 以形成自我心理表征, 同时会将另一部分注意力投注到外部潜在的威胁性信息中。使社交焦虑症状得以持续和恶化的, 正是对自我表征的关注以及对外界威胁性信息的关注。在收集完外部和内部的信息后, 社交焦虑个体会将自己的行为表现和他们所认为的他人对自己的期待相比较, 并认为自己达不到他人所期待的标准, 从而产生更加强烈的焦虑症状。

该模型从对自我的认知和对外界环境的认知两个角度解释了社交焦虑的产生和维持的原因, 目前对社交焦虑的心理机制以及干预的探讨也主要集中在这两个方面。在对外界环境的认知方面, 学者们主要关注的是负面评价恐惧等因素(彭顺, 汪夏, 牛更枫, 张红坡, 胡祥恩, 2019); 而在对自我的认知方面, 研究者主要关注的是自尊、注意偏向等因素(张亚利, 李森, 俞国良, 2019; 赵鑫, 张鹏, 陈玲, 2014), 很少有研究者从自我态度的视角来看待社交焦虑问题。

## 3. 社交焦虑者自我态度的干预

目前对于社交焦虑的干预方法有很多, 其中涉及改善社交焦虑者自我态度的干预方法主要集中在注意偏向训练、网络认知行为治疗和团体心理辅导等, 除此之外, 还有个体咨询的方法。

### 3.1. 注意偏向训练干预社交焦虑

注意偏向训练(Attentional Bias Training)是对个体的注意偏向加以改变或矫正的系统化训练程序(Schmidt, Richey, Buckner, & Timpano, 2009)。研究发现注意偏向训练不仅可以缓解社交焦虑障碍患者的

临床症状,还能有效降低普通人群的社交焦虑水平和压力环境下的焦虑唤醒(Schmidt et al., 2009)。更重要的是,注意偏向训练是基于电脑操作,其成本低廉容易推广且无药物副作用,可以成为社交焦虑人群干预的重要手段(邢采,杨苗苗,2013)。注意偏向训练对社交焦虑干预的有效机制在于对威胁性刺激的注意解除(Heeren, Lievens, & Philippot, 2011),对于其中的具体机制,赵鑫等(2014)指出注意偏向训练最可能是引导被试形成了对威胁性刺激注意解除、注意再分配和注意再解除的循环注意加工系统,进而使被试的注意不断由威胁性刺激转向非威胁性刺激来减缓社交焦虑。

### 3.2. 网络认知行为治疗干预社交焦虑

借助互联网的优势,基于网络的认知行为治疗(Internet-based Cognitive Behavioral Therapy, ICBT)可以为没有机会接受有效治疗的社交焦虑个体提供有效的干预(Andrews et al., 2018)。ICBT已经发展成为常见的治疗SAD的心理治疗方法,其疗效得到国内外研究结果的支持(陈雪,李敏,何璐娜,尚进,王忆军,2012; Kishimoto et al., 2016)。关于网络认知行为治疗对社交焦虑的有效机制,温旭等人(2020)就发现有支持小组的ICBT对低领悟社会支持个体干预效果更好,而无支持小组的ICBT对高领悟社会支持个体干预效果更好,验证了社会支持在ICBT干预社交焦虑中的作用。缙梦克等人(2019)从文化视角强调了ICBT在我国应用时应结合我国文化背景,并强调要注重文化因素(如羞耻等)开发出针对性更强的ICBT课程。

### 3.3. 团体心理辅导干预社交焦虑

团体辅导,全称表述为团体心理辅导,是心理辅导的一种形式。樊富珉(2005)在研究中指出“团体辅导”这一概念,它指向更多的是人际交互作用,在活动整体创造的氛围和结构下,自我观察、自我学习、认识自我、改善人际关系并探索自我发展之路。通过团体心理辅导干预社交焦虑的有效性在不同类型的团体辅导研究中得到了广泛的证明,郑秋强和罗越昕(2019)选用大学生被试验证了音乐治疗团体辅导可以减缓个体焦虑情绪,同时对改善个体社交焦虑具有显著的效果;郭思亮等人(2019)发现接纳承诺疗法团体心理辅导可能有助于降低社交焦虑大学生的紧张焦虑情绪及经验性回避。黄海量等人(2015)通过元分析验证了团体辅导治疗大学生可以增强有网络依赖大学生的社会交往能力,改善其强迫与焦虑症状。

## 4. 展望

综上,社交焦虑作为目前社会普遍存在的心理健康问题,其心理机制及干预方法受到了研究者的广泛关注。社交焦虑者的自我态度方面有着突出的特点,在认知、情绪以及行为方面会有更多的消极体验。目前社交焦虑的干预方法形式多样,但是这些研究也存在三个方面的问题。

第一,社交焦虑者的自我态度需要进一步的研究探明,尤其是对其内隐态度和外显态度的比较。虽然前面已经论述了社交焦虑者在自我态度上具有典型的负性倾向,但内隐态度和外显态度作为态度的两种不同成分,社交焦虑者的内隐自我态度和外显自我态度是否有区别,这两种态度对于社交焦虑的影响机制又是否有所不同,这些也是值得去探讨的,并且有助于更全面地了解社交焦虑的心理机制。

第二,对于社交焦虑的自我态度干预方法很多,但对于干预方法的有效性机制探讨却不多。无论是注意偏向训练,还是网络认知行为治疗,亦或是团体心理辅导,对于社交焦虑的有效性虽然都得到了研究证实,但对于有效性的内部机制需要更进一步的探讨,这对于进一步揭示社交焦虑的形成维持的机制具有重要意义,也能帮助对比各种干预方法,找到更加高效便捷的社交焦虑的干预方式。

第三,社交焦虑的自我态度干预方法中,以内隐自我态度作为切入点的干预研究很缺乏。目前对社交焦虑的自我态度干预主要集中在对外显态度干预,达到认知、情感和行为上的改善,而外显态度比较容易受到环境因素的干扰,选用内隐自我态度作为干预对象可能更有效。而且已有研究者使用评价性条

件反射(Evaluative Conditioning, EC)作为改变个体的内隐态度的实验范式(Weeks & Howell, 2012), 为社交焦虑的内隐自我态度干预提供方法上的支持, 未来研究可作进一步验证。

## 参考文献

- 陈雪, 李敏, 何璐娜, 尚进, 王忆军(2012). 网络认知行为疗法干预医学生社交焦虑状态的初步研究. *中华行为医学与脑科学杂志*, 21(2), 174-176.
- 樊富珉(2005). *团体心理咨询*(页 11-12). 北京: 高等教育出版社.
- 猴梦克, 陈慧菁, 钱铭怡(2019). 社交焦虑的网络认知行为干预及其在中国文化下的应用(综述). *中国心理卫生杂志*, 33(9), 672-678.
- 黄海量, 苏娜娜, 吕征, 刘杰, 张洁(2015). 团体辅导治疗大学生网络依赖效果的 meta 分析. *中国学校卫生*, 36(4), 495-498.
- 贾彦茹, 张守臣, 金童林, 张璐, 赵思琦, 李琦(2019)大学生社会排斥对社交焦虑的影响: 负面评价恐惧与人际信任的作用. *心理科学*, 42(3), 653-659.
- 李朝霞, 杨孝(2008). 大学生社交焦虑现状的调查与分析. *武汉科技大学学报: 社会科学版*, 10(2), 77-80.
- 李莹, 毕重增(2020). 自我聚焦对社交焦虑的影响: 抽离与正念的调节作用. *心理科学*, 43(1), 239-246.
- 潘朝霞, 张大均, 潘彦谷, 胡天强(2018). 中学生自尊和评价恐惧在心理素质与社交焦虑中的中介作用. *中国心理卫生杂志*, 32(8), 676-681.
- 彭顺, 汪夏, 牛更枫, 张红坡, 胡祥恩(2019). 负面评价恐惧对社交焦虑的影响: 基于社交焦虑的认知行为模型. *心理发展与教育*, 35(1), 124-131.
- 彭顺, 张湘一, 张红坡, 胡祥恩(2020)负面评价恐惧与大学生网络过度使用的关系: 社交焦虑和自我控制的中介作用. *心理科学*, 43(1), 81-86.
- 温旭, 赵晨颖, 岸本鹏子, 钱铭怡(2020). 领悟社会支持对社交焦虑网络认知行为干预的效果. *北京大学学报(自然科学版)*, 56(3), 571-578.
- 郭思亮, 胡茂荣, 陈盈, 王敬, 何厚建(2019). 接纳承诺疗法对大学生社交焦虑的干预研究. *四川精神卫生*, 32(5), 445-448.
- 吴明证(2005). 态度强度对内隐-外显态度关系的调节作用研究. *心理科学*, 28(2), 388-391.
- 邢采, 杨苗苗(2013). 通过注意训练调节情绪: 方法及证据. *心理科学进展*, 21(10), 1780-1793.
- 张伟玲(2016). 大学生自尊在自我接纳和社交焦虑间的中介作用. *中国学校卫生*, 37(9), 1354-1357.
- 张亚利, 李森, 俞国良(2019). 自尊与社交焦虑的关系: 基于中国学生群体的元分析. *心理科学进展*, 27(6), 1005-1018.
- 赵鑫, 张鹏, 陈玲(2014). 注意偏向训练对社交焦虑的干预: 方法、效果与机制. *心理科学进展*, 22(8), 1246-1257.
- 郑秋强, 罗越昕(2019). 音乐治疗团体辅导对大学生社交焦虑的干预研究. *长春师范大学学报*, 38(10), 197-200.
- Andrews, G., Basu, A., Cuijpers, P., Craske, M. G., Mcevoy, P., English, C. L., & Newby, J. M. (2018). Computer Therapy for the Anxiety and Depression Disorders Is Effective, Acceptable and Practical Health Care: An Updated Meta-Analysis. *Journal of Anxiety Disorders*, 55, 70-78. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2018.01.001>
- Baron, R. A., Byrnt, D., & Suls, J. (1988) *Exploring Social Psychology* (3th ed., pp. 79-82). Boston, MA: Allyn and Bacon.
- Eagly, A. H., & Chaiken, S. (1995). Attitude Strength, Attitude Structure, and Resistance to Change. In R. E. Petty, & J. A. Krosnick (Eds.), *Ohio State University Series on Attitudes and Persuasion, Vol. 4. Attitude Strength: Antecedents and Consequences* (pp. 413-432). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Fernández, R. S., Pedreira, M. E., Boccia, M. M., & Kaczer, L. (2018). Commentary: Forgetting the Best When Predicting the Worst: Preliminary Observations on Neural Circuit Function in Adolescent Social Anxiety Psychology. *Frontiers in Psychology*, 9, 1088. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01088>
- Greenwald, A. G., Mcghee, D. E., & Schwartz, J. L. K. (1998). Measuring Individual Differences in Implicit Cognition: The Implicit Association Test. *Journal of Personality & Social Psychology*, 74, 1464-1480. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.6.1464>
- Heeren, A., Lievens, L., & Philippot, P. (2011). How Does Attention Training Work in Social Phobia: Disengagement from Threat or Re-Engagement to Non-Threat? *Journal of Anxiety Disorders*, 25, 1108-1115. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2011.08.001>

- 
- Jorm, A. F., Patten, S. B., Brugha, T. S., & Mojtabai, R. (2016). Scaling-Up of Treatment of Depression and Anxiety. *The Lancet Psychiatry*, 3, 603. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(16\)30095-5](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(16)30095-5)
- Kishimoto, T., Krieger, T., Berger, T., Qian, M., Chen, H., & Yang, Y. (2016). Internet-Based Cognitive Behavioral Therapy for Social Anxiety with and without Guidance Compared to a Wait List in China: A Propensity Score Study. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 85, 317-319. <https://doi.org/10.1159/000446584>
- Levey, A. B., & Martin, I. (1975). Classical Conditioning of Human "Evaluative" Responses. *Behaviour Research & Therapy*, 13, 221-226. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(75\)90026-1](https://doi.org/10.1016/0005-7967(75)90026-1)
- Mogg, K., & Bradley, B. P. (2018). Anxiety and Threat-Related Attention: Cognitive-Motivational Framework and Treatment. *Trends in Cognitive Sciences*, 22, 225-240. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2018.01.001>
- Rapee, R. M., & Heimberg, R. G. (1997). A Cognitive-Behavioral Model of Anxiety in Social Phobia. *Behaviour Research & Therapy*, 35, 741-756. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(97\)00022-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(97)00022-3)
- Schmidt, N. B., Richey, J. A., Buckner, J. D., & Timpano, K. R. (2009). Attention Training for Generalized Social Anxiety Disorder. *Journal of Abnormal Psychology*, 118, 5-14. <https://doi.org/10.1037/a0013643>
- Weeks, J. W., & Howell, A. N. (2012). The Bivalent Fear of Evaluation Model of Social Anxiety: Further Integrating Findings on Fears of Positive and Negative Evaluation. *Cognitive Behaviour Therapy*, 41, 83-95. <https://doi.org/10.1080/16506073.2012.661452>