

# 积极心理学视角下大学生社交焦虑的现实成因与干预策略

周星

上海理工大学健康科学与工程学院, 上海

收稿日期: 2023年9月8日; 录用日期: 2023年10月13日; 发布日期: 2023年10月24日

## 摘要

社交焦虑是大学生在人际交往中常遇到的问题, 其直接影响大学生的人际互动、心理健康与生活质量。本研究旨在积极心理学视角下探讨青年大学生社交焦虑的典型特征与形成原因, 并提出干预策略帮助学生更好地应对人际交往中的挑战。通过对社交焦虑成因的深度剖析, 结合积极心理学理论视角, 本文提出创设积极情绪体验、培养积极人格特质、提高学生主动社交能力以及完善积极组织系统的干预策略, 以此帮助大学生建立积极健康的社交关系。

## 关键词

积极心理学, 大学生, 社交焦虑, 现实成因, 干预策略

## Realistic Causes and Intervention Strategies of Social Anxiety in College Students from the Perspective of Positive Psychology

Xing Zhou

School of Health Science and Engineering, University of Shanghai for Science and Technology, Shanghai

Received: Sep. 8<sup>th</sup>, 2023; accepted: Oct. 13<sup>th</sup>, 2023; published: Oct. 24<sup>th</sup>, 2023

## Abstract

Social anxiety is a common problem encountered by college students in interpersonal communication, which directly affects their interpersonal interaction, mental health and quality of life. This study aims to explore the typical characteristics and causes of social anxiety among young college

students from the perspective of positive psychology, and propose intervention strategies to help students better cope with the challenges in interpersonal communication. Based on the in-depth analysis of the causes of social anxiety and the perspective of positive psychology theory, this paper proposes intervention strategies to create positive emotional experience, cultivate positive personality traits, improve students' active social skills and improve positive organizational system, so as to help college students establish positive and healthy social relationships.

## Keywords

Positive Psychology, College Students, Social Anxiety, Realistic Causes, Intervention Strategy

Copyright © 2023 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

中共中央、国务院发布的《中长期青年发展规划(2016~2025年)》中指出,要“促进青年身心和谐发展,指导青年正确处理个人与他人、个人与集体、个人与社会的关系。”大学阶段是个体人生中充满变化和挑战的时期,需要完成适应新的社交环境、建立人际关系、面对学术压力、探索职业道路等多重任务。在这个关键时期,大学生产生社交焦虑会直接影响其学习生活质量 and 心理健康,因此深入了解大学生社交焦虑的成因并制定有效的干预策略对于塑造大学生的健康心理和推动大学生人才培养质量有着重要影响。积极心理学关注个体积极情绪的体验、积极人格特质的发展、社会支持系统的促进等,它为帮助个体理解和应对社交焦虑提供了正向有益的视角,为帮助我们更客观地审视大学生社交焦虑的形成原因,并制定更具针对性和可操作性的积极干预策略提供了许多新的思路。

## 2. 积极心理学概述

积极心理学是一门心理学分支,主要关注个体的幸福、满意、优点和积极心态以及如何培养这些积极因素来提高心理健康和生活质量,其关注个体内在潜能的激发,强调赋予人成就感和提高幸福感,鼓励个体以积极的方式看待问题和解决问题。曾有研究在积极心理学视野下探讨社交焦虑的干预,通过对社交焦虑大学生进行为期3个月的体验式积极心理健康教育训练,发现实验组后测与前测数据存在显著差异,表现为实验组学生社交焦虑水平显著下降,这也说明积极心理学理念与训练对缓解大学生社交焦虑具有一定作用(段水莲,皮华英,2014)。

马丁·塞利格曼是积极心理学的重要倡导者之一,他强调积极心理学研究重点要指向幸福、优点和积极情感,他所主持的艾库玛尔会议,确定了积极心理学的三大主要内容:积极情绪体验、积极人格特质和积极组织系统(梁博通,2023)。其中积极情绪体验指的是个体在生活中经历的积极情绪情感,如快乐、喜悦、满足等积极情绪可以改善认知功能、增强个体创造力、促进社交互动,还对于提高心理健康和生活满意度具有显著作用(董亭亭等,2021)。米哈里·契克森米哈伊的“心流体验”理论就非常强调积极情感在个体成就和幸福感中的重要作用,还有许多研究主要阐释了积极情绪如何影响幸福感、生活满意度和心理健康,以及如何创设积极情绪来提高生活质量。积极人格特质是指个体在性格和行为方面表现出的积极特点和品质,这些特质与积极情感和幸福感相连接,积极人格特质有助于个体更好地应对生活中的挑战。克里斯托弗·皮特和马丁·塞利格曼研究了希望、乐观、恩典、感恩、坚韧、自我效能感等积

极人格特质，并指出这些特质可以通过训练和发展来提高个体的幸福感和心理健康。积极组织系统强调个体积极品质的形成离不开良好的外部环境，指出社交互动、友谊、家庭关系、学校系统和社会系统对于提升个体幸福感具有重要作用。如马丁·塞利格曼的“幸福学”、弗雷德·利斯克和肖恩·艾科尔的“积极组织心理学”等理论中都强调了积极组织系统对于提升个体满意度、幸福感的重要性。在积极心理学的理念框架下，研究社交焦虑特征、成因有助于帮助形成更有针对性的干预策略，以缓解个体面对社交时的焦虑与恐惧，进一步推动青年大学生的心理健康。

### 3. 积极心理学视角下大学生社交焦虑典型特征

在心理学上，社交焦虑通常指社交焦虑障碍或社交恐惧症，指在社交场合担心自己的行为方式在人际交往时被他人负面评价而产生强烈焦虑、恐惧的相关障碍(桑标, 2014)，所产生的这种焦虑或恐惧可能会导致一些临床上的反应，甚至会对职业、生活等方面造成困扰。从积极心理学视角切入，结合大学生日常人际交往心理与行为，发现大学生社交焦虑主要表现为如下三大典型特征。

#### 3.1. 认知层面：负性思维占主导且自我价值感低

积极心理学关注个体的积极情绪和积极人格，而社交焦虑者在认知层面表现为负性思维占主导，更常关注自己做得不够好的一面，害怕在人群当中暴露自己的缺点和不足，时常担心别人会给予自己糟糕的评价。另外这种社交焦虑也体现在个体缺乏清晰稳定的自我意识，看待和处理问题时很难坚定自己的立场，进场首位考虑他人的立场和感受，在进行自我审视时自我价值感低，在社交场合中时常产生劣等感。但特别值得注意的是：许多社交焦虑人士并非对所有社交场合都表现出过分的焦虑甚至恐惧，在面对较为熟识的或特定的人与群体时，他们也可能从过度焦虑的“社恐”人士转变为毫无心理压力的“社牛”人士。因为社交焦虑者在面对熟悉的个体或人群时，相对能够放松地做自己，而在面对陌生的个体、场合和人群时，负性思维及低自我价值感更容易让他们对自己的社交表现产生怀疑，很难自如地与他人展开人际交流交往。

#### 3.2. 情绪层面：对社交有过度且不合理的焦虑感

从情绪层面而言，在面对陌生的社交对象或社交场合时，社交焦虑人士通常会不由自主地感到紧张、焦虑、害怕甚至恐惧，并且明知这种情绪反应可能是过分的甚至说不合理的，仍旧会反复出现且难以控制。相对而言在焦虑感指数更高的人群中，他们可能会表现为害怕甚至恐惧见到他人，这种害怕与恐惧经常性发生且并未因他人或场合的变化而得到缓解。而他们的焦虑感不仅源自于社交活动中伴随产生的紧张与害怕，同时还有因自身内心应对焦虑感时所产生冲突、失败等衍生而来的沮丧、怀疑。许多社交焦虑人士内心十分渴望自我能实现社交自如，想要结交更多的朋友，并且希望在社群组织中得到归属感，但因为经常性地社交场合中表现不佳而自我怀疑、自我指责，从而陷入紧张、害怕、恐惧、怀疑、沮丧等负面情绪的恶性循环漩涡中，他们明白自己面对社交时所呈现出来的焦虑感过度且不合理，但依旧无法控制。

#### 3.3. 行为层面：经常性逃避社交或使用“社交面具”

从行为层面来看，大学生社交焦虑有两种表现不同的形态，消极型焦虑者在面对社交场合时经常性选择逃避社交，而积极型焦虑者则更易选择使用“社交面具”伪装自己。消极型社交焦虑者面对社交场合时更倾向于逃避、躲避，会尽量避免参加社交互动，因为社交情境可能引发社交不安，他们害怕与他人交流交往或在社交场合中被注意到，如遇无法避免社交场合，焦虑者也时常伴有明显的植物神经症状：

如脸红、口干、出汗、震颤和心悸等。而积极型社交焦虑者为了隐藏内心的不安，则更常采用伪装、假装、复制他人行为等方式使自己看起来自信、放松和社交能力强大，但实际上他们可能感到非常紧张和不安。不管是消极型还是积极型焦虑者，他们真正担心的都是那个在社交中真实的自己不被他人接纳和喜爱，所以逃避社交来避免他人了解真实的自我或使用“社交面具”来伪装真实的自我。

#### 4. 积极心理学视域下大学生社交焦虑成因分析

大学生社交焦虑的成因较为复杂，涉及个体自我评价、情感调节、社交压力、人际互动、社会支持、社交能力等多方面，而从积极心理学视域下深入剖析大学生社交焦虑的成因对于准确把握大学生社交焦虑的根本性问题具有重要作用。

##### 4.1. 核心自我评价偏低，人际关系高度敏感

积极心理学强调积极人格特质，其中自信是积极人格的重要组成部分之一。大学生核心自我评价较低水平会容易导致自我认知偏差，体现在社交场合中过度关注自己的表现，担心自己会出现失误或表现不好，并以此联想到别人也会如此关注自己，觉得自己的一举一动都受到别人的审视和监视，总是处于担心被他人否定和拒绝的恐惧中。此外，核心自我评价显著负向预测社交焦虑，个体拥有较高水平的核心自我评价时，一般拥有较为清晰的自我概念且更为自信，其社交焦虑水平会相对更低；而较低的核心自我评价时，个体则经常处于担心自己在人际交往中表现不佳的恐惧中，导致个体出校较高的社交焦虑(王小燕, 刘盛敏, 2013)。尤其值得注意的是，核心自我评价偏低的个体内心往往十分渴求外部的认可与他人的喜爱，对于维系一段稳固而又安全的人际关系有着近乎痴迷的执着，因而对于人际关系高度敏感。但是他们一面渴望从社交中得到安全感，一面又陷入自悲自哀中无法自拔，内心中“我渴望与别人做朋友”和“我没有任何魅力，没有人愿意和我做朋友”的矛盾时时对抗，这种认知行为模式对人造成巨大精神内耗，使他们在这些反复出现的对抗冲突中产生习得性社交焦虑。

##### 4.2. 缺乏人际社会支持，组织归属意识薄弱

对于大学生而言，有效的人际社交支持有助于个体建立安全感、自信心、自尊心和积极的自我形象。社会因果关系模型指出缺乏社会支持会导致社交焦虑的产生(常姣姣等, 2021)，因为进入大学校园新环境，学生面临环境适应、学习压力、社群适应、人际关系问题和自我成长探索等多重挑战，来自家人、朋友、社群组织、社交网络的社交支持能为大学生提供情感稳定性和应对困难情境的能力，若缺乏这种支持容易使他们被负面自我评价影响，损伤自尊心和自信心，增加社交焦虑的可能性。从组织归属意识层面来说，个体对于属于某个社交群体或组织的感知和认同对个体在陌生环境下安全感和归属感的建立具有重要作用，从高中校园到大学校园的学习生活环境改变，对于大学生而言这也意味着社交网络改变与亲密关系变化，有归属感的组织系统可以为学生提供学习社交技能的机会，帮助个体建立内在自信和安全感。人际社会支持不足容易导致学生对社群组织、集体组织缺乏归属感，在新环境中出现不安的情绪，甚至在融入社交群体中遇到困难或出现被孤立的心理，导致大学生在应对社交挑战、情感压力和适应新环境时更加脆弱，加剧社交焦虑的产生。

##### 4.3. 依赖网络社交媒体，现实社交能力欠缺

社交能力包括发起社交互动、沟通交流、解决冲突和建立人际关系的能力，社交能力欠缺是社交焦虑的重要原因之一。网络社交对于大学生而言，具有虚拟、平等和快捷的优势，学生容易对聊天应用、社交媒体平台上丰富的交流互动形式产生依赖，而网络社交依赖对大学生社交焦虑具有正向预测作用，

即对网络社交媒体产生依赖的程度越高,个体越容易出现较高水平的线上社交焦虑,并且线上社交焦虑与现实社交焦虑有很强的传导效应(宋红岩, 2022)。此外,大学生过度沉迷于虚拟社交容易引起个体与现实社交世界隔离,导致个体缺乏现实社交技能,以致于在社交过程中不能很好地表达自己的想法,进而产生社交焦虑情绪体验。另外,网络社交媒体平台常常鼓励用户展示自己的生活中高光时刻,这在无形中带来了比较和竞争,网络社交的匿名性、虚拟性、随意性等特点容易使个体对网络产生较强的期待点赞、害怕被拒等依赖心理,为了维护在网络世界的完美形象需要付出大量时间和精力,他们时常需要对社交平台上的自我形象进行筛选和审视,以确保自己社交媒体平台上能呈现出最佳的一面,这种社交比较和虚拟形象的维护无形之中给大学生带来巨大的社交压力,而这种网络社交比较压力正是社交焦虑的表现形式之一。

## 5. 基于积极心理学对大学生社交焦虑的干预策略

### 5.1. 采用元认知心理干预, 创设积极情绪体验

积极心理学指出积极情绪体验对于提高个体人际互动、促进心理健康具有重要影响,在这一视角下我们强调要引导学生重建对自我的认知,充分认识个体自身的优点,激发挖掘内在潜能,创设多元化展示平台以供学生充分发挥特长,强化学生的积极情绪体验(王诗琦, 2023)。有研究者对48名存在社交焦虑障碍的大学生进行随机分组,分别采用元认知团体心理干预和系统脱敏两种方式对实验组和对照组进行干预,研究结果发现元认知团体心理干预能够更有效改善社交焦虑(王玉杰, 师彦洁, 2019)。高校采用元认知心理干预帮助大学生进行认知调整,包括对自我个体的认知和对社交焦虑的认知,引导和帮助大学生塑造积极自我形象,鼓励引导焦虑型大学生认识自身的能量、力量和优点,强化他们独特的潜能和价值,帮助他们更好地了解、建立和认可自己的积极形象。此外,教育工作者可以引导大学生正确设定个人社交的短期、中期和长期目标,并确保这些目标与他们的个人成长和价值观一致,以此提升个体目标达成的成就感与满足感。尤其要高度重视的是我们要持续为大学生创造积极的社交平台,通过志愿服务、兴趣小组、社团组织等组织开展多样化社交活动,开展多品类、多元化的学生活动,鼓励焦虑型学生参与融入交流活动,这既增加其社交练习的机会同时增加积极情绪情感体验机会。高校通过对焦虑型大学生进行元认知心理干预,引导大学生从认知上引导调整自我和主动挖掘个人内在潜能,逐步增强学生的积极情绪体验,以此进一步帮助学生提高自信、培养积极情感和获得社交技能,从而减轻社交焦虑。

### 5.2. 开展心理健康教育, 培养积极人格特质

积极心理学是以人类拥有自我管理、自我导向,可习得、可适应能力为前提进行理论假设,24种积极人格特质主要是通过个人对潜能的激发与强化,潜能由于长期积累变为习惯性特征时,相应的积极人格特质便慢慢形成。积极人格特质表现为积极、有益和健康的行为和情感倾向,主要包括乐观、自信、坚韧、自尊、情感稳定性、适应性、感激感恩等,这些积极人格特质有助于个体在工作生活中更积极应对社交挑战、建立健康的人际关系。在大学开展心理健康教育,可以采用心理健康教育课程、集体式讲座报告与个性化心理咨询等多样化方式,而就教育内容本身来说,哈佛大学的幸福公开课便是我们可以学习借鉴的例子。在高校的心理健康教育内容重点要抓住如下两个方面:第一,强调个性特质的可塑性,鼓励引导大学生培养积极人格特质,心理健康教育部门首先需要向相应的学生提供评估工具并引导学生定期开展反思练习和跟踪反馈,以帮助他们了解自己的人格特质发展情况。第二,教育过程中引导大学生采用积极的自我对话来改善自我认知,传授大学生积极对话技巧,鼓励他们用积极和支持性的语言与自己对话,从而更自信地应对社交挑战和负面情绪(齐道喜, 李然, 2022)。培养积极人格特质是长期的过

程，需要耐心和持续的努力，逐渐提高他们的自我认知、情感稳定性和积极性，增强社交信心和社交适应性，从而更好地应对社交焦虑。

### 5.3. 组织团体心理辅导，提高主动社交能力

基于积极心理学视角，开展团体心理辅导以提高大学生的主动社交能力是对社交主体心理与行为进行干预的策略，以帮助个体更自信、更有底气与他人建立联系和互动，培养积极的社交态度和体验，减轻社交场合中的焦虑与不安。高校可以面向焦虑型大学生提供社交技能培训辅导，包括打开话题、倾听、沟通、表达意见和解决冲突的交流技巧，引导他们学习掌握主动开启交流的技能，帮助大学生更自信地应对社交互动。高校可以组织开展社交情境体验式团体辅导，增加焦虑型大学生的社交情境暴露，暴露过程可以从容易的情境开始再逐步进入更具挑战性的情境，引导大学生面对他们害怕或回避的社交情境，帮助他们逐渐适应社交压力。正如华东理工大学心理咨询中心面向社交焦虑量表得分显著高于常模的30名社交焦虑大学生开展了为期8周的情境体验式团体辅导，发现干预后的实验组社交焦虑程度有显著改善(李永慧, 2018)。在情境式体验辅导过程中要注意创建现实感社交情境，这些情境学生可能在日常生活经常遇到，如社交聚会、小组讨论、模拟面试等，我们要在情境中帮助大学生练习社交互动，提高社交能力。尤其值得高度重视的是，团体心理辅导训练的成果需要及时进行评估和反馈，我们需要对相应开展辅导的学生进行关注跟踪，同时通过自我评估、同伴评估和专业评估等方式来评估他们的社交表现，并对结果及时进行反馈，提高学生的自我肯定，提高他们主动社交的意愿与能力。

### 5.4. 增强人际社会支持，完善积极组织系统

青年大学生心智尚未成熟，他们的人生观、价值观和世界观正在逐步形成，认知能力、社会适应性、自我控制力和心理素质都非常容易受外部环境的影响。积极心理学指出，社会环境在很大程度上会影响个体的积极性，而这种积极性也会反应在他们面对社交的态度上。为帮助大学生正确应对和走出社交焦虑，高校可以积极组织社群集体式活动、开展积极的社交互动和帮助社交焦虑大学生逐步建立支持性的社交网络。一般而言，大学生的社交网络应当多层次且多样化，涵盖自身学术、兴趣、家庭、社会工作等多方面人际交往关系，因此针对部分社交相对封闭的青年大学生，高校要鼓励、支持和引导他们主动向他人分享感受，积极寻找同学、老师、亲友等亲密群体或组织的人际支持。同时高校可以在人才培养计划中设置人际交往实践内容，刺激和激励大学生积极组织或参与社交活动，如志愿服务、社团活动、兴趣小组和科创小组等，使他们在这些积极组织系统中发现自己的兴趣和特长，并在这些社交活动中逐步找到与自己兴趣相投的同龄人，以便更好地融入社交环境。此外高校学生管理中心、心理健康教育中心等部门可以利用新媒体为大学生搭建经验分享、沟通交流、互相支持的社群平台，通过线上线下相结合的方式创建社交支持小组，促进学生之间的交流表达与情感链接，形成积极、开放、自由和包容的社交环境。

## 6. 结语

大学生处于青春期到成年期的发展阶段，这一阶段充满了身体、认知、情感和人际方面的发展与变化，包括独立性的增强、身份认同的建立以及职业和教育决策的重要选择，而社交互动对于建立人际关系、拓展社交网络和个人成长成才都至关重要。深度剖析大学生社交焦虑的特征及成因后，我们发现积极心理学所倡导的理念对缓解大学生社交焦虑具有重要作用。这一理论的核心在于充分认识到“人”的能量，强调积极情绪体验、积极人格特质和积极组织系统，这为高校教育引导大学生正确应对社交焦虑提供了重要方向与思路，融合积极心理学理念而制定的社交焦虑干预策略对于帮助青年大学生改善社交

互动具有重要作用，以此进一步推动高校培养更多更优质身心健康的青年人才。

## 基金项目

2023 年上海理工大学优秀网络文化精品项目“大学生短视频成瘾的内在动因及干预策略研究”(23WLWH-LL-001)。

## 参考文献

- 常姣姣, 朱海东, 张馨艺, 李晨曦(2021). 社会支持对青少年亲社会行为的影响: 社交焦虑和抑郁的中介作用. *现代预防医学*, 48(12), 2210-2213+2267.
- 董亭亭, 孙静, 徐晓晗(2021). 积极心理学视域下的大学生挫折心理反应及对策探析. *社会科学前沿*, 10(9), 2429-2434.
- 段水莲, 皮华英(2014). 积极心理学视野下大学生心理健康教育研究——从社交焦虑的干预切入. *黑龙江教育(高教研究与评估)*, (9), 86-87.
- 李永慧(2018). 情境体验式团体活动对大学生社交焦虑的辅导效果. *中国临床心理学杂志*, 26(1), 195-199.
- 梁博通(2023). 基于积极心理学的大学生社团建设探索. *北京教育(德育)*, (6), 68-72.
- 齐道喜, 李然(2022). 积极心理学视角下大学生积极人格培养问题探究. *黑龙江高教研究*, 40(8), 112-116.
- 桑标(2014). *大学生心理健康*. 上海教育出版社.
- 宋红岩(2022). 补偿还是增强——大学生社交焦虑、网络自我表露与网络社交焦虑关联研究. *中国广播电视学刊*, (5), 24-29.
- 王诗琦(2023). 积极心理学视角下高校学生心理健康教育的路径探析. *心理学进展*, 13(7), 2810-2815.
- 王小燕, 刘盛敏(2013). 大学生核心自我评价、社交焦虑与自我和谐的研究. *教育教学论坛*, (29), 162-163.
- 王玉杰, 师彦洁(2019). 元认知团体干预和系统脱敏对社交焦虑大学生干预效果评价. *中国学校卫生*, 40(2), 242-245.