

# 青少年“社恐”问题的缓解策略探究

赵羽桢

南京邮电大学马克思主义学院, 江苏 南京

收稿日期: 2024年3月20日; 录用日期: 2024年5月7日; 发布日期: 2024年5月15日

## 摘要

当前有很大一部分青少年由于时代原因、家庭原因、个人原因或是学校的原因面临着“社恐”的心理问题。“社恐”看似只是不愿意与人主动交往, 不会影响青少年的发展, 但长此以往, 会给青少年带来很多负面影响。“社恐”会加剧青少年的孤独感, 阻碍青少年个人社会关系的进一步发展, 最终会阻碍青少年的全面发展。为了对其进行有效疏导, 家庭、学校和社会都必须发挥其作用。

## 关键词

青少年, 社恐, 缓解

# An Exploration of Alleviation Strategies for Adolescent “Social Terrorism”

Yuzhen Zhao

School of Marxism, Nanjing University of Posts and Telecommunications, Nanjing Jiangsu

Received: Mar. 20<sup>th</sup>, 2024; accepted: May 7<sup>th</sup>, 2024; published: May 15<sup>th</sup>, 2024

## Abstract

At present, a large number of young people are facing the problem of “social terrorism” due to the reasons of their age, family, personal or school. “Social terrorism” seems to be just an unwillingness to interact with others, which will not affect the development of young people, but in the long run, it will bring many problems to young people. “Social terrorism” will aggravate the loneliness of adolescents, hinder the further development of their personal social relations, and ultimately hinder their all-round development. In order for it to be effectively channeled, families, schools and society must all play their part.

## Keywords

### Adolescent, "Social Terrorism", Alleviation

Copyright © 2024 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. 前言

“社恐”，全称为“社交恐惧症”，是一种退缩的心理状态，在面对面的人际交往中会有意识地选择回避(王水雄，2021)。在社会学层面上，“社恐”是社交过程中的一种生存状态，是非病理性的，更像是一种对号入座的心理。中国青年报联合中国社科院、社交平台探探发起调研，就当下年轻人的社交情况展开分析。调研针对探探平台 18 至 35 岁的用户发放问卷，共回收有效问卷超 4000 份，其中 40.2% 的人表示自己存在不同程度的“社恐”，52.7% 的人认为自己缺乏社交技巧，也有 55.6% 的人对自身条件不够自信(黄丹玮等，2020)。

当前，社交恐惧在大学生群体中广泛存在，“社恐”的青少年喜欢深藏于网络背后，惧怕线下面对面的交往，惧怕公开表达自己的意见。受社交恐惧问题困扰的大学生无论是在学业方面、人际交往方面还是之后的就业方面都会受到影响，因为人在社会上并不是孤立存在的，无论做什么工作都避免不了与人交流。因此，研究大学生的“社恐”问题，探究帮助大学生缓解社恐问题的策略，有利于帮助大学生提高其社交能力，建立良好的社会关系，促进个人成长和职业发展。

本文旨在探寻帮助大学生缓解“社交恐惧”的策略。所谓缓解策略即在借鉴相关文献的基础上，针对当前大学生“社交恐惧”的成因探索缓解大学生“社交恐惧”的方法。当前，学术界已经提出了许多缓解大学生“社交恐惧”的策略，部分已被运用到了缓解大学生“社交恐惧”的实践中。包括通过文化建设，道德教育等方式为大学生营造良好的社会交往环境(易鹏，刘苗迎，2021)。优化校园交际环境，丰富大学生社交生活，从而增强大学生的社交意愿(张帆，2023)。大学生个人分清虚拟与现实，切勿依赖于网络进行社交，而是要线上社交和线下社交相结合，敢于去面对面交流(赵园园，2024)。

## 2. “社恐”对青少年的负面影响

### 2.1. 阻碍个人社会关系的进一步发展

在过去，人们的迁徙相对较少，因而社交范围相对较小，社交圈子相对稳定，且易于维持。而在当代社会，青少年的生活环境面临着许多不确定性，在成长过程中可能会转学，有时可能会随家庭突然迁徙到新的城市，上大学时可能会远离父母，远离家乡，因而会经常面临新的环境，只有快速与周围的人开展社交才能融入新的环境，而“社恐”的青少年不善于开展社交，会难以融入全新的环境。同时，“社恐”的青少年除了不善于社交，而且不善于维系已有的社交关系。在进入新的生活环境以后，青少年与原先环境中的朋友在空间上有一段距离，只能通过互联网去联系。在面临空间的隔阂时如果不能主动维护已有的社交关系，那么已有的社交关系便会逐步断开。此外，婚姻关系的构建最早开始于两性社交的开展，“社恐”的青少年不善于传递自己的感情，在缺少沟通的情况下，很难在将来找到合适的伴侣。

### 2.2. 加剧青少年的孤独感

当代的青少年大多为独生子女，且生活在城市之中，与过去的青少年相比兄弟姐妹较少，可以长时

间陪伴的朋友较少,相比较而言是有些孤独的。而“社恐”的青少年往往选择逃避社交,不能与周边的人建立较为亲密的关系。虽然他们可以利用互联网来进行线上的社交,但线上社交不能真正满足精神需求,只能换来内心的虚无与孤独(窦潇酒, 2023)。通过线上的社交青少年有了更广阔的交往对象,可以与更多的人建立交往关系,但所建立起来的关系相对较浅,可以给人带来一定程度上的娱乐,但却不能真正满足情感上的需求,因为通过线上社交所建立起来的关系很难最终转化成现实的亲密关系。“社恐”的青少年往往逃避现实社交,把自己深藏于互联网的身后,久而久之很容易孤独。为了缓解自己的孤独,他们会在线上开展社交,但在线上建立起来的交往关系并不能让青少年放心的去排解孤独,不能给予青少年真正的精神慰藉,长此以往反而加剧其孤独感。

### 2.3. 阻碍青少年的全面发展

青少年对社交的焦虑会阻碍他们的全面发展。首先,“社恐”的青少年对于现实的社会交往过度担忧,因而心态上较为紧张,时常处于高压状态之下,心理上的焦虑容易引发身体上的不适。其次,“社恐”的青少年不敢主动与他人交往,对于他人的评价比较敏感,缺乏自信,不利于积极乐观的心态的养成。再次,“社恐”的青少年为了缓解自己的孤独,会把大量的时间用在使用互联网上,这就挤占了本应该用来开展线上社交和提升自我的时间,长时间沉溺于互联网会使青少年脱离现实,逐渐颓废。最后,“社恐”的青少年在集体活动中往往选择沉默,在表达观点时往往选择从众,这会错失表现自己能力的机会,而且久而久之会丧失独立思考的能力和与人交往的能力。

## 3. “社恐”形成的主要原因

### 3.1. 时代原因

互联网技术的飞速发展极大的改变了人们之间的交往模式,人们只需要通过互联网就可以与他人随时随地进行交往,而且互联网的出现使得青少年交往的范围大幅度扩大。当代青少年接触手机和互联网都比较早,可以通过互联网获取信息、表达意见、开展社交,从而满足日常生活中的许多需求。互联网的便利性使很多青少年足不出户就可以办理很多事情,线上的社交也能够满足大部分青少年的社交需要,从而大大降低了人与人之间面对面交往的机会。同时,青少年使用互联网,可以开展许多娱乐活动,例如打游戏,刷短视频,从而满足娱乐上的需求,不需要像过去的人一样需要出门寻找玩伴,这些通过互联网进行的娱乐活动挤占了青少年本应该用来进行现实的社交的时间。此外,依赖互联网进行社交会使青少年现实社交的能力下降,从而导致“社恐”。线上开展社交具有延时性,人们之间的沟通不需要及时的反应,因而有充足的时间去对对方的信息进行解读分析,对自己的回复反复编辑。而线下开展社交具有及时性,需要及时解读对方所表达的意思并给出回复,如果青少年习惯于在线上开展社交,在开展线下社交时容易反应不及时,从而导致紧张、焦虑,不能有效表达自己的态度、观点,长此以往,青少年逐渐会回避线下的社交活动。

### 3.2. 个人原因

个人的性格、成长经历是青少年是否会“社恐”的重要原因。从小性格相对外向、乐观的青少年,会很自信的表达出自己的观点,因此也会善于与人沟通,开展社交。而从小性格相对内向的青少年,往往不善于表达自己的观点,在社交过程中会不太自信,会逐渐对社交产生焦虑。有自卑倾向的青少年,担心在社交过程中被别人拒绝,往往会抗拒社交。此外,遭受过校园暴力的青少年,逐渐会形成对社交的恐惧(周佳宁, 2023)。同龄人的霸凌、言语攻击会使受害人心灵上受到打击,为了避免遭受校园暴力,受害者在进入新环境时,往往会躲避社交,长此以往,形成“社恐”心理。

### 3.3. 家庭原因

家庭的氛围、成长环境也会对青少年社交恐惧造成影响。成长在家庭氛围比较权威的青少年，从小很多事情便会听从于父母的安排，个人意愿会长期收到压迫，处理事情时喜欢询问家长的意见，在开展社交时也会比较拘束，容易对社交产生恐惧心理。青少年成长在经济条件相对富裕的家庭，在社交过程中大概率会比较自信，比同龄人更善于社交。青少年成长在家庭经济条件相对较差的家庭，会有部分人产生自卑心理，逐步产生社交恐惧心理。青少年成长在完整的家庭，从小饱受父母关爱，在开展社交时比同龄人会相对自信。反之，青少年的家庭不完整，或者不受父母喜爱，不被家人肯定，也会使青少年产生自卑心理，不愿意开展社交。

### 3.4. 学校原因

学校关于社会交往的教育力度低是导致部分青少年社交能力不足，对社交产生恐惧的原因之一。学校的部分教师最注重的是学生的成绩，而在品德教育过程中则是以说教为主，不能充分的提高青少年的社交能力。一个学生的成绩高低与其是否具有足够的社交能力并不挂钩，各级学校教师除了开展基础知识的教育，还应根据不同学生当前的社交能力、个人性格、家庭情况培养其社交能力，提高其社交礼仪与技巧，使学生在进入新环境时能够从容应对，避免受到社交焦虑的困扰，否则，学校相关教育的缺失也会导致青少年逐渐形成“社恐”心理。

## 4. 青少年“社恐”缓解策略探究

### 4.1. 营造良好的社会交往环境

促使青少年不再“社恐”，融入社会，需要良好环境的熏陶。首先，要营造相互包容的社会大环境，引导大众了解“社恐”，理解“社恐”，帮助“社恐”的青少年融入集体。其次，要加强网络内容的监管。部分青少年的“社恐”与互联网的不当观念有很大关系，互联网传播的“摆烂”观念，“丧”文化使部分青少年生活消极，不愿交往，逐渐走向“社恐”，对于这些不良网络文化，要及时剔除。再次，要保障好社会秩序。人际交往的开展，离不开公平公正的社会秩序。社会上的寻衅滋事、敲诈勒索等行为，会使青少年为了逃避暴力而逃避“社交”。而社会人际关系的和谐、秩序的公正，会吸引青少年去开展社交，融入其中。最后，要发挥好中国特色社会主义文化的引领作用，加强校园文化、社区文化的建设，使青少年有更多的机会参加集体实践活动，一方面提高其综合素质，另一方面增强其社会适应能力。

### 4.2. 开展有效的学校教育

学校要坚持立德树人，重视学生的全面发展，积极关注学生的心理健康状态，提高学生的心理素质。首先，学校要培养青少年人人平等，相互包容的观念，避免部分学生由于自身原因或其他原因而自卑，从而不愿开展社交，要引导青少年放下手机，正确的区分虚拟世界和现实世界，平衡处理线上和线下的交往。其次，学校要丰富校园文化建设活动，积极推动学生参加集体活动，让他们勇敢的去面对面社交，培养他们的集体意识，并通过实践活动培养他们的自信心。再次，对于严重“社恐”的青少年，需要开展专项培训课，对他们进行面对面社交技能的训练，掌握必要的沟通技巧和社交礼仪，从而让他们在与他人进行面对面交往时能够冷静应对。此外，学校要加强主流价值观教育，用主流价值观熏陶青少年，培养青少年艰苦奋斗、乐观进取的精神，提升他们的自信心，让青少年勇于去积极开展社交，提升自我。最后，学校要积极预防校园暴力的情况，校园暴力很容易给受害者留下心理阴影，导致他们不愿去面对与人交往，学校必须从根源上减少消除这一造成青少年“社恐”的因素。

### 4.3. 发挥家庭教育的作用

家庭是人生的第一所学校，很多青少年的“社恐”与家庭有很大关系，家长必须注重子女的德智体美的全面发展。家长要从小培养子女的社交技能和社交礼仪，让子女在独自进入陌生环境时能够从容应对。青少年良好的心态需要从小养成，这也是家长不能忽视的地方，家庭条件优越的家长不能过度放纵子女，使其产生高人一等的心态，有这种心态的青少年在进入校园后容易霸凌同学。家庭条件一般的家长要引导子女树立正确的三观，不要自觉低人一等。家长在对子女的教育过程中，不能过度严厉，更不能一味的否定，要批评与鼓励相结合，培养其自信心，帮助孩子克服自卑、焦虑等消极心理。最重要的是，家长要注重家庭的和谐，家风的培养，良好的家风对青少年的成长起着潜移默化的作用，可以让他们更自信更从容的去开展交际，自我发展。

### 4.4. 加强青少年的社交主动性

为了解“社恐”带来的不利影响，“社恐”青少年要主动提升自己的社交主动性。首先，青少年要适度与网络断联，回归现实生活(卢沫楠, 2023)。微信等社交软件不能取代现实生活中的社交，之后的工作仍然需要现实社交来维系社会关系。青少年走出舒适圈，要积极参加学生社团等群体活动，在这一过程中提升自己的社交能力，培养自身的集体意识。其次，青少年要树立充足的自信心。自信心的缺乏会使青少年不敢直面他人，从而躲避社交。青少年在成长过程中要学会肯定自己，知道自己的优点并懂得如何利用自己的优点，学会接受别人对自己的赞扬，在生活中学会接受失败，不要因为个别事情的失败便否定自己。最后，青少年要主动提升自己的社交技巧。青少年在社交过程中可能不擅长去主动表达自己的观点，但社交过程不一定非要占据主动，可以学会倾听，学会赞美，从而去融入集体。

## 5. 结束语

综上所述，“社恐”形成的原因是多样的，会对青少年造成一定的影响，可能会阻碍青少年个人社会关系的进一步发展，加剧青少年的孤独感，最重要的是，会阻碍青少年的全面发展。因此，必须开展有效的学校教育，发挥家庭教育的作用，营造良好的社会交往环境，从而缓解当代大学生的“社恐”问题，推进青少年的全面发展。

## 参考文献

- 王水雄(2021). 当代年轻人社交恐惧的成因与纾解. *人民论坛*, (10), 38-40.
- 易鹏, 刘苗迎(2021). “社恐青年”: 成因与引导策略. *山东青年政治学院学报*, 37(6), 48-52.
- 张帆(2023). “00后”大学生“社恐”的深层原因及突围思路. *高校辅导员学刊*, 15(6), 72-77+95.
- 赵园园(2024). 青年社交恐惧的成因与缓解策略研究. *产业与科技论坛*, 23(1), 73-75.
- 周佳宁(2023). 当代中国大学生“社恐”问题现状、原因及对策分析. *大学*, (13), 177-180.
- 窦潇洒(2023). *Z世代青年“社恐”行为的媒介成因及应对策略*. 硕士学位论文, 南昌: 南昌大学.
- 卢沫楠(2023). “媒体等同”视角下大学生“社恐”的成因与疏导. *中国报业*, (4), 94-95.
- 黄丹玮, 王帝, 闫宇琪(2020-12-21). 超四成青年自称“社恐”社交软件成拓圈首选. 中国青年报.