

# 当代青年社交恐惧困局的纾解策略探究

李媛

南京林业大学马克思主义学院, 江苏 南京

收稿日期: 2024年7月24日; 录用日期: 2024年8月29日; 发布日期: 2024年9月4日

## 摘要

当前, 一些青年深陷社交恐惧困局, 不愿在现实生活中面对面交往, 更倾向于在网络虚拟世界展现自我。形成青年社交恐惧困局的原因是多方面的, 主要包括个人心理、成长经历、时代因素。最终据此提出纾解青年社交恐惧困局的具体策略: 青年自身积极转变、家庭营造和谐氛围、学校提升学生本领、社会创设积极环境, 助力青年走出困局, 展现蓬勃向上的青春面貌。

## 关键词

青年, 社交恐惧, 纾解策略

# Exploration of Relief Strategies for Contemporary Youth's Social Anxiety Dilemma

Yuan Li

School of Marxism, Nanjing Forestry University, Nanjing Jiangsu

Received: Jul. 24<sup>th</sup>, 2024; accepted: Aug. 29<sup>th</sup>, 2024; published: Sep. 4<sup>th</sup>, 2024

## Abstract

Currently, some young people are trapped in social anxiety and are unwilling to interact face-to-face in real life, preferring to showcase themselves in the virtual world of the internet. The reasons for the formation of young people's social anxiety dilemma are multifaceted, mainly including personal psychology, growth experience, and historical factors. Based on this, specific strategies are proposed to alleviate the social anxiety dilemma of young people: actively transforming themselves, creating a harmonious atmosphere in families, enhancing students' abilities in schools, and creating a positive environment in society to help young people overcome their difficulties and showcase their youthful vigor.

## Keywords

### Youth, Social Anxiety, Relief Strategy

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. 引言

当今时代，互联网技术发展迅速，信息传播更加便捷，青年群体已经不满足于现实生活中面对面的社会交往，其社会交往已经逐渐扩展至互联网空间。但是，青年群体热衷于社会交往的同时，仍有部分青年深陷社交恐惧困局。因此，我们应当详细分析当代青年社交恐惧困局的形成原因，有针对性地提出纾解当代青年社交恐惧困局的具体策略，助力青年摆脱社交困境，主动拓展社交，展现青春风貌。

## 2. 概念界定与理论基础

探究当代青年社交恐惧困局的纾解策略，首先应当搞清楚社恐这一概念，详细阐释积极心理学理论、社会比较理论，在此基础上分析青年深陷社交恐惧困局的复杂原因，助力青年摆脱社交恐惧困局。

### 2.1. 社恐

“社恐”即“社交恐惧症”，主要指行为主体对社交场合感到恐惧、担忧，难以进行面对面的社会交往，甚至无法正常表达自身的意见与想法。除此之外，“‘社恐’也可以说是一种社会退缩的心理状态，涉及对人际面对面交往的回避问题”（王水雄，2021）。事实上，“社恐”最初来源于一种疾病的名称即“社交焦虑障碍”，也可以称为“社交恐惧症”。患有这种疾病的人会对一个或者多个社会情境感到恐惧，表现为脸红、出汗、心悸等症状，严重时可能惊恐发作。当今时代，随着互联网技术的迅速发展，人们在各大平台上公开谈论社恐话题，吸引无数“社恐”网民聚集在网络空间自由发表想法、意见。其中，青年作为网络的受益者，活跃在网络空间，但是部分青年过于关注网络虚拟世界，无法通过面对面的社会交往获得自信心、认同感。长此以往，青年执着于虚拟空间的社会交往，渴望从网络世界获得积极的情绪体验，“社恐”似乎成为在青年群体中的流行生存状态。

### 2.2. 积极心理学

积极心理学是“利用心理学目前已比较完善和有效的实验方法与测量手段，来研究人类的力量和美德等积极方面的一个心理学思潮”（Sheldon & King, 2001）。这一概念由塞利格曼提出，众多心理学家在这一领域深入研究，取得一系列丰富的研究成果。虽然二战后心理学更为关注治愈战争创伤、治疗精神病患，但是随着社会的和平与发展，心理学家开始注重研究心理品质中积极的一面。因此，积极心理学一经提出便备受关注。关于积极心理学的研究，主要集中在积极的人格特征、积极的情绪和体验、创造力与培养天才、积极情绪与健康的关系这几个方面。简言之，积极心理学倡导探索人类的美德，如智慧、乐观、宽恕，但是需要明确的是，积极心理学同样关注人的消极心理、人的心理问题与疾病，只是相比之下，更加注重人性积极面的研究，关注人性的优点与价值，为人类社会带来繁荣。

### 2.3. 社会比较理论

1954年，美国社会心理学家费斯汀格第一次提出社会比较的概念和理论。经典的社会比较理论认为

人类体内存在一种评价自己观点和能力的驱力，当外部缺乏用于评价的客观标准时，个体根据与他人比较的主观结果来评价自身的观点和能力，这种比较过程被称为社会比较。“社会比较理论强调人们会自觉或不自觉地收集来自周边的人的信息并进行比较，从而形成特定的认知和理解(包括对外和对内的感知)，进一步引发人们的情绪和行为反应。”(倪丹，郑晓明，2024)后来，费斯汀格进一步区分向上的社会比较与向下的社会比较。向上的社会比较指个体借助与比自己优秀的他人进行比较。向下的社会比较指逆向比较，即个体与特定比较维度上较差的他人进行比较。沙赫特对经典社会比较理论进行拓展，他将社会比较的维度从观点、能力扩展到情绪领域。其后，随着社会比较研究的不断深入，其研究内容与维度也在不断扩充。

### 3. 社交恐惧困局的负面影响

虽然“大多数青年表现出的‘社恐’属于非病理性，更像是一种‘对号入座’的心理效应”(段俊吉，2023)，但是青年恐惧社交始终不利于青年充分展现自我，社交恐惧困局将会阻碍青年的发展与进步，造成一系列严重的社会问题。

#### 3.1. 阻碍青年发展与进步

当今社会，社交活动不可避免，但是“社恐”青年害怕被关注，甚至在社交场合感到紧张、心悸等等。因此，“社恐”青年很少在社交场合公开展现自我，他们更倾向于在人群中隐藏自己对于事物的看法和观点。一方面，大部分“社恐”青年拥有丰富的精神世界，只是由于自身原因无法正常进行线下交往，便会利用空闲时间进行线上社交。“社恐”青年在进行线上社交时，喜欢主动选择与自身想法一致的个人、群体进行沟通，只作为信息的观看者、接受者，容易造成部分青年认知的片面性，最终拉大与现实世界的差距。另一方面，“社恐”青年基本很少参加社交场合，拒绝线下交往，无法在社会交往中展现真实自我，容易给人留下沉闷、呆板的印象。因此，很少有人愿意主动同“社恐”青年交往，青年难以在现实世界顺利社交，无法在人际交往过程中全面认识自我，自然不利于青年的发展与进步。

#### 3.2. 造成严重社会问题

“社恐”青年不愿主动走出舒适区，甚至选择封闭自我，倘若“社恐”青年达到一定的数量，可能会带来一定的社会问题。具体而言，社交恐惧困局不单单指一个个社恐青年，更应将其放在社会层面思考其意义。一方面，陷入“社恐”的青年无暇顾及外界的各种变化，随心散漫生活，甚至形成颓废的生活方式。这种生活方式在一定数量的青年群体内流行，将会影响其余积极社交、努力生活的年轻人，最终影响社会的整体风气。另一方面，“社恐”青年恐惧现实生活中的社会交往，难以投入社会交往，也无法从中获得归属感、认同感，也就无法建立稳定、丰富的社会关系。因此，青年们沉浸在原有的固定圈层中，或者深陷虚拟空间，自身无法找准个人定位，无法肩负新时代赋予青年的使命与担当，更难以实现中华民族伟大复兴的中国梦贡献青春力量。

## 4. 形成当代青年社交恐惧困局的成因

青年群体渴望独立，借由“社恐”逃避现实生活中的社会交往，越来越多的“社恐”青年聚集在网络世界，甚至将其视作流行趋势，最终形成社交恐惧困局。具体而言，形成当代青年社交恐惧困局的原因是复杂的。

### 4.1. 个人心理

当代青年与互联网相伴相生，其社交生活逐渐向虚拟网络世界迁移。他们擅长利用网络技术寻找身

份标签,借此寻求认同,聚集更多同类,进而形成专门的线上社交群。然而,现实生活中面对面的交往不可避免地带有某些功利目的,同时部分社交场所对于行为主体的着装、语言、动作等有着约定俗成的要求,难以让青年放下戒备、自如交往,更无法通过线上交往获得积极的情绪体验、增强自身的主观幸福感。此外,青年正处于人生积累阶段,相对不足的社会阅历使其难以掌握足够的社交技能,致使其在社会交往的过程中缺乏自信、畏惧胆怯,甚至深感恐惧、格外自卑,故而青年只能选择主动贴上“社恐”标签,通过自嘲逃避线下交往,以此彰显个性、展现真我。青年个人的心理因素影响其进行人际交往时的状态,这种情况下双方难以建立良性社会关系,最终青年选择逃避线下社交。

## 4.2. 成长经历

家庭是最初的社会化场所和最主要的成长环境,对个体的心理发展具有重要影响。家庭对青年的影响是最早的、最广的,一个家庭的教养方式必然影响青年的社会化。具体而言,青年成长在情感温暖的教养方式下,更为自信,不害怕被否定,更愿意进行社交;反之,在严厉惩罚的负性教养方式下成长起来的青年,畏惧犯错,谨慎小心,容易缺乏自信,不愿意社交,甚至可能对社交感到焦虑。学校是社会的缩影,帮助青年走出家庭,顺利步入社会。学校中的每一个学生,都是独特的个体,有着完全不同的个性特征。但是在现实的情况下,学校始终重视、关注学生的考试成绩。这时,总有部分学生的成绩相比之下不够理想,进而产生消极情绪,极大影响学生的自信心、积极性,相应产生无助感、挫败感。这种消极的情绪难以短时间消退,极大可能会延续到学生的社会交往之中,导致部分学生缺乏自信、封闭自我、甚至拒绝社交。

## 4.3. 时代因素

当代青年群体恐惧社交不是偶然形成的,除上述三个方面的原因之外,时代因素也包含其中。互联网技术的飞速发展引起信息传播载体的变化,催生出自媒体这一传播媒介的新样态。在自媒体时代,每个人都是新闻的传播者,可以自由地在自己的“媒体”上发表意见和想法。但是自媒体包含的信息极其复杂,既有积极的正面信息,也有不良的垃圾信息,而这些垃圾信息不利于青年的成长与发展。与此同时,自媒体时代,西方个人主义、享乐主义、拜金主义等不良思潮相应涌入我国,由于青年本身社会阅历不足、辨别能力有待提升,容易受到错误思潮的影响,造成个人世界观、人生观、价值观的混乱,甚至迷失自我、误入歧途。最后,在自媒体时代下,人们随时随地上传各种信息,发表各种意见,积极互动、交流,这在一定程度上为恐惧社交的青年提供了良好的沟通渠道,但是长期沉浸在自媒体世界,为青年群体的线上社会比较提供更多的可能,而自媒体也极大扩展这种比较行为。

## 5. 纾解当代青年社交恐惧困局的具体策略

当社恐青年达到一定的数量时,将会形成当代青年的社交恐惧困局。纾解当代青年社交恐惧困局的具体策略主要表现在以下方面:青年自身积极转变、家庭营造和谐氛围、学校提升学生本领、社会创设积极环境。

### 5.1. 青年自身积极转变

青年群体乐意在网络空间积极社交,标榜自己是“社恐”,借助“社恐”的身份标签,隔绝不必要的社交,一定程度上加速青年社交恐惧困局的形成。因此,青年需要积极转变自身心态。第一,清晰认识自我,寻找自身优势。每一个人都是独特的个体,也必然具有其独特的才能。但是,部分青年没有清晰地认识自我,只通过社会比较一味否定自己。青年自身应当以积极的心态对待社会比较,只有这样,才能正确评价个体特性,促进自我提升。第二,避免盲目从众,保持自身理性。事实上,社交恐惧症是一种

精神疾病，部分不够成熟的青年在未详细了解的情况下，盲目效仿网友，滥用网络热词，通过标榜自己是“社恐”展现自己的与众不同。因此，青年应当提高自身的鉴别能力，理性看待“社恐”这一网络热词，而不是群起效仿、盲目从众。青年个人能够清晰认识自我，发现自身优势，同时避免盲目从众、保持自身理性，才能在与他人交往时保持自信、大方，敢于展现自我，拓展丰富社会关系。

## 5.2. 家庭营造和谐氛围

家庭是人生的第一所学校，家长是孩子的第一任老师，家长的言行举止都在潜移默化地影响着孩子的成长与发展。第一，共同努力，创设温馨家庭氛围。父母应当共同努力，积极创设温馨有爱的家庭氛围，以温馨有爱的家庭氛围感染孩子，确保孩子在爱的环境下成长。可以多鼓励孩子探索和观察事物，在互动过程中给予及时、恰当的反应，更多地赞许、肯定孩子，而不是批评与否定。第二，加强学习，主动提高教养水平。家长作为孩子的第一任老师，需要树立终身学习的理念，了解孩子在各个阶段的身心发展特点，同时学习先进的教育理念并以此指导自身的教养方式，努力给孩子讲好“人生第一课”，帮助孩子扣好人生的第一粒扣子。第三，以身作则，合理调整消极情绪。现实生活中，父母往往扮演着更多的社会角色，一定程度上也更易于产生消极情绪。可以在日常生活中保持积极向上的健康心态，勇于应对困难与挑战，为孩子树立榜样，起示范作用。也可以及时调整、消化自身的消极情绪，有意识地避免在孩子面前冲突、争执，以合理的方式解决冲突、化解矛盾。总而言之，和谐的家庭氛围利于激发青年的兴趣，塑造其开放性的人格特质，从而乐于积极尝试、主动社交。

## 5.3. 学校提升学生本领

学校是培养社会主义建设者和接班人的基地，应当切实发挥其在提升学生本领方面的重要作用。第一，帮助搭建知识体系。当今时代，互联网已然嵌入青年的日常生活。青年群体倾向于浏览碎片化的信息，满足于快餐化的知识。学校可以开展多种课程，帮助学生搭建自身的知识体系，促使学生努力掌握知识与技能，增长见识、丰富学识，掌握事物的发展规律。第二，提升人际交往能力。青年的社会阅历较少，与人交往的能力有待提升。因此，学校可以通过举办文艺社团活动、开设专门训练课程等方式引导学生克服社交紧张感，在实践中增强学生的社会交往能力，树立自信心、增强获得感，处理好人际关系，积极健康社交。第三，关注学生心理健康。学校不仅仅需要帮助学生搭建知识体系、提升学生的人际交往能力，更要关注学生的心理健康，及时发现学生的心理变化，帮助学生克服因社交造成的心理阴影，积极面对社会交往中的挫折与困难。在学校，学生搭建自身知识体系、提升自身的人际交往能力，始终保持心理健康，努力成长为德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

## 5.4. 社会创设积极环境

纾解当代青年社交恐惧困局，离不开社会的全力支持。当代青年伴随互联网成长，在自媒体时代尽情展现自我、沉迷于线上狂欢，但是“青年自身发展与时代变化、社会发展紧密相连，当代青年存在的现实需求和发展困惑，使得青年在成长和发展的过程面临许多困难，并直接影响着青年的成长与发展”（杨捷，2019）。社会各界应当共同努力，为青年创设利于其交往的社会环境。第一，社会应当营造积极的网络文化环境。网络平台加强对网络话语的监督和管理，及时发现、制止带有消极因素的话语风向。此外，网络空间应当以社会主义核心价值观为引领，凝聚网络空间的价值共识，营造风清气正的网络空间。第二，积极开展线下社交活动。有条件的成熟社区可以根据青年的喜好和需求，利用青年的空余时间开展丰富多彩的活动，促进青年交流交融，缓解青年的孤单情绪，满足青年的社交需求。第三，利用好社会资源，免费提供心理咨询。由专业心理咨询师、心理医生开展线上、线下心理咨询，免费为青年提供心理咨询，帮助青年缓解压力，促进青年成长与发展。

## 6. 结语

如今,部分青年恐惧社交,逃避现实世界的面对面交往,阻碍青年的发展与进步,甚至可能造成严重的社会问题。详细分析青年社交恐惧困局的形成原因,针对原因提出切实有效的具体策略,帮助青年克服恐惧、自在社交,放飞青春梦想。

## 参考文献

- 段俊吉(2023). 理解“社恐”:青年交往方式的文化阐释. *中国青年研究*, (5), 95-102.
- 倪丹, 郑晓明(2024). 同事帮助行为对观察者的人际影响:基于社会比较理论. *心理学报*, 56(8), 1125-1140.
- 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.
- 杨捷(2019). *新时代加强和改进共青团工作路径研究*. 博士学位论文, 石家庄:河北师范大学.
- Sheldon, M., & King, L. (2001). Why Positive Psychology Is Necessary. *American Psychologist*, 56, 216-217.  
<https://doi.org/10.1037//0003-066X.56.3.216>