

# 数智时代大学生“社恐”的生成机制与调适策略

田媛媛

上海理工大学基础学院, 上海

收稿日期: 2025年6月5日; 录用日期: 2025年7月15日; 发布日期: 2025年7月30日

## 摘要

在数智技术飞速发展的当下, 大学新生社交方式与心理状态发生深刻变革, “社恐”现象日益普遍。本研究融合社会心理学理论与数智时代特征, 根据数智时代大学生“社恐”的现实表征, 揭示大学生社交恐惧的多维生成机制。研究发现, 69.1%的受访学生存在社交恐惧体验, 其影响因素涵盖数智时代的社交方式、认知偏差、家庭环境、学校教育以及个人性格与成长经历等维度。基于此, 提出构建包容性社交环境、积极教养模式、认知重塑与行为激活、提升数智素养、数字赋能等调适策略, 旨在助力大学生适应社会交往, 提升心理健康水平, 同时为未来研究指明方向。

## 关键词

数智时代, 大学生, 社交恐惧, 生成机制, 调适策略

## The Generation Mechanism and Adjustment Strategies of College Students' "Social Phobia" in the Digital Intelligence Era

Yuanyuan Tian

College of New Students, University of Shanghai for Science and Technology, Shanghai

Received: Jun. 5<sup>th</sup>, 2025; accepted: Jul. 15<sup>th</sup>, 2025; published: Jul. 30<sup>th</sup>, 2025

## Abstract

In the current era of rapid development of digital intelligence technology, the social interaction methods and psychological states of freshmen in universities have undergone profound changes,

with the phenomenon of “Social Phobia” becoming increasingly common. This study integrates social psychology theories with the characteristics of the digital intelligence era, and based on the real manifestations of “Social Phobia” among college students in the digital intelligence era, it reveals the multi-dimensional generation mechanism of social phobia among college students. The research finds that 69.1% of the surveyed students have experienced social phobia, and the influencing factors cover multiple dimensions such as social interaction methods, cognitive biases, family environment, school education, and personal character and growth experiences in the digital intelligence era. Based on this, it proposes adjustment strategies such as building an inclusive social environment, adopting positive parenting models, cognitive restructuring and behavioral activation, enhancing digital intelligence literacy, and digital empowerment, aiming to help college students adapt to social interactions, improve their mental health levels, and at the same time, point out the direction for future research.

## Keywords

Digital Intelligence Era, College Students, Social Phobia, Generation Mechanism, Adjustment Strategies

Copyright © 2025 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

随着信息技术的飞速发展，人类社会已全面步入数智时代，人们的生活、学习和工作方式随着大数据、人工智能、物联网等新兴技术的不断涌现而发生深刻的变革。在社交领域，随着互联网、智能手机和人工智能的普及和快速发展，人们的社交方式、社交工具和社交目的都发生了翻天覆地的变化。大学生作为数字原住民，对数智技术的接受和应用程度较高，他们的社交行为和心理状态也受到了数智时代的深刻影响。数智化迁变过程中也带来诸多复杂挑战，伴随着技术与社会发展、现代教育的深度耦合，作为主体的人类无可避免地被裹挟之中，今天的青年人也在新的技术境遇中呈现出新的心理样态和活动逻辑(杜源恺, 韩春红, 2024)。

“社交恐惧症”(Social Phobia)在医学范畴内属于《精神障碍诊断与统计手册(第五版)》(DSM-5)界定的特定焦虑障碍,需满足“对社交或表演场合存在显著且持续的恐惧”,“恐惧内容涉及被他人审视或评价”,“症状持续至少6个月”等严格诊断标准。然而,在当代青年群体中广泛流传的“社恐”表述,更多指向一种自我标签化的社交心理状态。这种群体性现象并非等同于病理性的精神疾病,而更近似于一种心理投射机制,它折射出青年一代在人际互动过程中所持有的特定态度、偏好及行为倾向。映射出青年群体交往过程中的内心意愿。他们惧怕进行线下面对面的社会交往,在公开表达观点、意见或态度时表现出逃避心理和焦虑情绪(段俊吉, 2023)。中国青年报针对全国255所高校发起问卷调查,回收有效问卷4854份,结果显示,高达87.76%的受访大学生认为自己有“社恐”(程思, 毕若旭, 王军利, 2021)。作为一种常见的心理障碍,在大学生群体中日益普遍。它不仅影响大学生的社交活动,还可能对其学业、职业发展和心理健康产生负面影响。

2023年,教育部等十七部门联合印发了《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023~2025年)》,明确指出学生心理健康的重要地位以及构建完整的学生心理健康状况监测体系和健全预警机制的重要性(教育部, 最高人民检察院, 中央宣传部, 等, 2023),研究数智时代大学生“社恐”的

生成机制与调适策略,有助于深入了解大学生在数智时代下的社交心理问题,为高校、家庭和社会提供有效的干预措施,促进大学生的健康成长和全面发展。同时,也有助于丰富社会心理学和心理健康教育的理论研究。

## 2. 数智时代大学生“社恐”的现实表征

### 2.1. 社交行为的虚实倒挂

在数智时代,大学生的“社恐”表现最为明显的就是社交回避。许多大学生在面对现实社交场合时,会选择通过网络进行交流。调查显示(N=1178),某大学的在读本科生日均使用虚拟社交平台3小时以上者占89.32%,其中22.58%达5小时以上。这种依赖导致现实社交能力退化,62.9%学生“频繁查看社交软件”,但仅15.28%认为虚拟社交提升了现实社交能力,3.74%明确感知能力下降。“社恐”学生更倾向于选择在社交媒体上与朋友聊天,也不愿意参加线下的聚会和活动,即使参加现实中的社交活动,也会表现得非常沉默,很少主动与他人交流。

### 2.2. 情绪体验的双重焦虑

社交恐惧量表显示,学生对“被批评”(3.18分)、“尴尬”(3.29分)的焦虑显著,虚拟社交的匿名性并未缓解焦虑,学生担心“线上线下反差让人失望”,部分学生因“容貌焦虑”加剧社交回避。在现实社交场合中,“社恐”大学生常常表现出紧张、焦虑、恐惧等情绪反应。他们可能会在社交前就开始感到心跳加速、手心出汗、脸红等生理症状。在社交过程中,会因为担心自己的表现而感到非常紧张,说话可能会结结巴巴,甚至会出现思维混乱的情况。当社交结束后,他们还会对自己的表现进行反复的反思和自责,陷入焦虑和恐惧的情绪中无法自拔,形成“社交预期焦虑-社交中紧张-社交后反思性痛苦”的漩涡。

### 2.3. 社交资本的结构失衡

虚拟社交的普及虽拓展了大学生的人脉网络,但社交资本呈现“量增质减”的结构失衡。数据显示,仅15.04%学生认为线上朋友关系“更紧密”,超六成(61.4%)认为线上关系“不太紧密”或“完全不如现实朋友”。这种“弱连接泛滥、强连接稀缺”的社交模式,导致现实社交中的情感支持缺位。虚拟社交的低门槛虽降低了社交启动成本,但缺乏面对面互动中的非语言信号(如眼神交流、肢体协作),根据社会资本理论,深层社交资本的构建依赖于“强关系”中的情感共鸣与持续互动,而虚拟社交的碎片化特征难以满足这一需求,使得大学生难以积累深层社交资本,进一步加剧对现实社交的价值怀疑。

## 3. 数智时代大学生“社恐”的生成机制

### 3.1. 数智技术对社交方式的重塑

线上社交的便捷性与现实社交的落差,在数智时代,互联网和社交媒体为大学生提供了便捷的线上社交平台。他们使用社交媒介的频率越高,则越可能加剧对社交的恐惧和焦虑(Dempsey et al., 2019),线上社交中,人们可以通过文字、图片、表情等方式表达自己的情感和想法,还可以使用各种滤镜和特效美化自己的形象,这在一定程度上满足了大学生的社交需求和自我展示欲望。“绝对的数据化认知等同于回到精神原点的绝对无知”(韩炳哲,关玉红,2019),从自我认知理论视角看,线上社交中的“理想化自我呈现”(如精心修饰的照片、反复编辑的文案)与现实社交中的“真实自我暴露”形成强烈反差,这种反差可能导致个体产生“自我一致性危机”,进而削弱现实社交的自信心。

社交媒体的匿名性与即时性引发的焦虑,在社交媒体上,大学生可以使用虚拟身份与他人交流,不

用担心自己的真实身份被暴露。这种匿名性虽然在一定程度上保护了他们的隐私，但也容易让他们产生一种不真实感。他们可能会担心自己在虚拟世界中的表现与现实中的自己不符，从而产生焦虑情绪。同时，社交媒体的即时性使得信息传播速度极快。这种快速的信息反馈会让他们更加关注他人的评价，一旦收到负面评价，就容易陷入自我怀疑和焦虑之中。部分“社恐”学生承认自己在社交媒体上分享自己的照片后，会不断地查看点赞数和评论内容，如果发现有人对自己的外貌或穿着提出批评，就会感到非常沮丧和不安，进而对现实社交产生恐惧。

### 3.2. 社会心理学视角下的大学生“社恐”的影响因素

#### 3.2.1. 认知偏差的双重作用机制

一方面，自我评价过低。大学生在社交场合中常常存在自我评价过低的问题，他们可能会过分关注自己的缺点和不足，而忽视了自己的优点和长处，这使得个体对自身“能力不足”的感知更加敏感，进而诱使人产生社交焦虑(刘丽红, 2021)，这种自我评价过低会导致他们在社交中缺乏自信，不敢主动与他人交流，甚至会回避社交场合。上行社会比较加剧了低自我效能感，上行社会比较指的是个体在接触某方面优于自己的他人信息时，会无意识地将自身与他人进行比较的过程(刘丽红, 2021)，62.3%的样本存在“不自觉与社交媒体优秀他人攀比”的倾向，其社交恐惧量表得分( $3.32 \pm 0.91$ )显著高于低攀比组( $2.51 \pm 0.78, p < 0.001$ )，印证了“虚拟环境中的社会比较→自我效能降低→社交回避”的传导路径。

另一方面，过度关注他人评价。马斯洛的需要层次理论以及社会心理学视角来看，个体存在追求与其所在的群体保持和谐一致的倾向，满足自身归属与安全的需要(戴维·迈尔斯, 2022)。过度关注他人评价也是大学生“社恐”的一个重要认知偏差。在社交中，他们往往会过分在意他人对自己的看法和评价，担心自己的言行举止会得到他人的否定。这种过度关注他人评价的心理会让他们在社交中感到压力巨大，从而产生社交恐惧。已有研究表明，拥有高错失恐惧水平的个体，会更倾向于虚拟社交网络(马建苓, 刘畅, 2019)，其在真实人际交往中的投入(时间、精力)会大幅减少。

#### 3.2.2. 家庭教养方式的长时影响

家庭教养方式对大学生的社交能力发展有着重要的影响。不同的家庭教养方式会培养出不同性格和行为特点的孩子。专制型教养方式下的孩子，父母对他们的要求非常严格，往往只注重他们的学习成绩，而忽视了他们的情感需求和社交能力的培养。这些孩子在成长过程中可能会缺乏自主性和独立性，在社交中也会表现出胆小、怯懦的特点。而溺爱型教养方式下的孩子，父母对他们过度保护，什么事情都替他们包办，导致他们缺乏应对挫折和困难的能力，在社交中遇到问题时也容易产生恐惧和回避心理。

父母的过度保护或批评也会对大学生的社交能力产生负面影响。父母过度保护孩子，不让他们接触外界的人和事，孩子就会缺乏社交经验，不知道如何与他人相处。当他们进入大学后，面对陌生的社交环境，就会感到无所适从，容易产生社交恐惧。相反，如果父母经常批评孩子，对他们的言行举止过于苛刻，孩子就会对自己失去信心，害怕在社交中犯错，从而对社交产生恐惧心理。

#### 3.2.3. 学校教育的结构性缺陷

学校教育方式和社交环境对大学生的社交能力培养具有重要影响。然而，目前很多高校在课程设置上，往往更注重专业知识的传授，而忽视了对学生社交技能的培养。76.1%的样本认为学校“缺乏系统的社交技能培训”，68.9%期待开设相关课程。

当前高校心理健康教育课程普及程度有所提高，但其内容设计普遍存在重理论轻实践的倾向，且在针对不同学生群体具体需求的适配性方面存在明显不足，缺乏实践性和针对性(张欣, 2025)。而且，专业心理教师配比不足(师生比常达 1:3000 以上)，课程无法覆盖所有学生，心理咨询服务覆盖率低。当大学

生出现社交恐惧等心理问题时，往往得不到及时有效的帮助和支持，导致问题越来越严重。

#### 3.2.4. 个人性格与成长经历

个体的性格特征是影响其社交行为的重要因素之一。大五人格理论指出，高神经质和低外向性是预测社交焦虑的关键特质。高神经质的人容易体验到更多的焦虑、敌对和情绪波动，而低外向性的人则更倾向于安静、内向。性格内向的人往往不喜欢与他人交往，更喜欢独处，他们在社交中会感到不自在和紧张。性格敏感的人则容易对他人的言行举止产生过度的解读，往往会因为一些小事而感到受伤和不安，而性格胆小的人害怕在社交中犯错，担心会受到他人的批评和指责，这些特质都会增加“社恐”的风险。

早期经历对大学生的社交能力发展也有着深远的影响。如果一个人在童年时期经历过社交挫折，如被同学欺负、嘲笑等，这些负面经历会在他的心中留下阴影，导致他对社交产生恐惧和回避心理。

此外，自我效能感也会影响大学生的社交行为。自我效能感较低的个体，往往对自身社交能力持消极评估，预期在社交情景中难以有效应对挑战，这种认知倾向易引发回避行为和恐惧情绪反应。

### 4. 数智时代大学生“社恐”的调适策略

#### 4.1. 高校场域：包容性社交生态的系统构建

高校应积极构建包容性社交环境，为大学生提供更多的社交机会和平台，“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”（刘蒙之，2022）。可采用“三维度活动设计”：在认知维度，开设“社交心理学”、“沟通艺术”等理论课程；在行为维度，组织“无手机社交聚会”、“角色扮演工作坊”等实践活动；在情感维度，开展“团队心理拓展”、“朋辈支持小组”等情感联结活动。例如开设社交心理学相关课程和讲座，帮助大学生了解“社恐”的成因和应对策略，系统地讲解社交心理学的知识，让大学生了解自己在社交中的心理特点和行为模式，掌握有效的社交技巧和心理调节方法；社团活动可以通过共同参与活动增进彼此之间的了解和交流；志愿服务活动可以让大学生走出校园，接触社会，在与不同人群的交往中提高自己的社交能力和社会责任感；户外拓展活动则可以增强大学生之间的团队合作意识和沟通能力，让他们在轻松愉快的氛围中克服社交恐惧。同时，学校还可以开展社交类心理咨询和指导，为有“社恐”问题的大学生提供专业的心理咨询和辅导服务。

#### 4.2. 家庭支持：积极教养模式的动态调适

家长应关注孩子的心理健康，提供积极的家庭环境。首先，要尊重孩子的个性和选择，不要过分干涉他们的社交活动。给予孩子足够的自由和空间，让他们能够按照自己的意愿去发展社交关系。其次，要给予孩子充分的关爱和支持，当孩子在社交中遇到困难时，要耐心倾听他们的烦恼，给予鼓励和建议，帮助他们树立信心。此外，家长还可以通过自己的言行举止为孩子树立良好的社交榜样，让孩子在潜移默化中学习正确的社交方式。

家庭和家校建立有效的沟通机制，家长及时了解学生的心理状态，并提供必要的支持和干预。对于有“社恐”倾向的学生，学校和家长可以共同制定个性化的教育方案，加强关注和引导，帮助他们逐步克服社交恐惧。

#### 4.3. 个体层面：认知重塑与行为激活

有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）。大学生应积极进行自我调适，提高自我认知和社交能力。可以通过参加社交技能培训、心理咨询和团体辅导等方式，逐步克服“社恐”心理。在社交技能培训中，大学生可以学习到如何与他人进行有效的沟通、如何表达自己的观点和情感、如何倾听他人的意见等实用的社交技巧。心理咨询可以帮助大学生深入了解自

己的内心世界,找出“社恐”的根源,并通过心理疏导和干预帮助他们调整心态,克服恐惧。团体辅导则为大学生提供了一个安全、支持的社交环境,让他们在与其他成员的互动中逐渐提高自己的社交能力和自信心。

此外,大学生还可以通过设定小目标、逐步挑战自己参与社交活动,来增强自信心和适应能力。可以先从与熟悉的人进行简单的交流开始,如和室友、同学聊聊天,分享一下自己的学习和生活情况。然后,逐渐扩大社交范围,尝试与不太熟悉的人打招呼、交流。当自己能够轻松应对这些小目标后,再挑战更高难度的社交活动。通过阶段性目标达成增强自我效能感,对完成层级目标给予自我正向强化。

#### 4.4. 价值导向:提升大学生的数智素养

数智素养的提升有助于大学生更好地适应数智时代的变化。“技术并不具有完全的自主性,它的价值属性取决于为谁控制与如何利用”(阎光才,2021),高校应加强对大学生的数智素养教育,帮助他们合理利用社交媒体。首先,青年人群一方面要拥抱社交媒体带来的便利,另一方面更要拥抱“没有滤镜和柔光的现实生活世界”(刘蒙之,2022),要引导大学生树立正确的社交媒体使用观念,让他们明白社交媒体只是一种交流工具,不能完全替代现实社交。其次,要教导大学生如何辨别社交媒体上的信息真伪,避免受到虚假信息和不良内容的影响。此外,还可以鼓励大学生利用社交媒体开展一些有益的社交活动,但要注意控制使用时间,避免过度依赖网络社交。

#### 4.5. 数字赋能:引入人工智能(AI)技术辅助社交训练

学校还可以引入虚拟现实(VR)等技术,通过沉浸式体验帮助大学生克服社交恐惧,提升其社交能力。VR技术可以模拟各种社交场景,如面试、演讲、聚会等,让大学生在虚拟环境中进行社交训练。在训练过程中,系统可以根据大学生的表现给予及时的反馈和指导,帮助他们纠正不恰当的社交行为,提高社交技巧。通过反复的虚拟训练,大学生可以逐渐克服对社交的恐惧,增强自信心,为现实社交做好准备。

### 5. 结论

数智时代背景下,大学生的“社恐”现象呈现出新的特点和挑战。数智技术对社交方式的重塑,线上社交的便捷性与现实社交的落差,社交媒体的匿名性与即时性引发的焦虑,自我认知偏差、家庭环境、学校教育及个人性格与成长经历等因素对大学生“社恐”现象有不同程度的影响。针对这些问题,构建包容性社交环境、提高家庭积极教养方式、调节自我认知、提供行动方案,提升数智素养等多方面的调适策略。高校、家庭与技术平台应形成“监测-干预-反馈”闭环,帮助青年在虚实融合中建立健康社交模式,这既是心理健康教育的重要命题,也是数智社会包容性发展的必然要求。

### 基金项目

2024年上海理工大家尚理晨曦社科专项-大学生“社恐”现象的心理机制与有效应对研究(项目标号:Z-2024-114-017),2023年上海理工大学教师发展研究项目“三全育人视域下‘多维式’大学生职业生涯教育研究”(项目标号:CFTD2023YB51),2024年上海理工大学国防教育课题项目“智能化军事革命视域下高校思想政治教育与国防教育融合发展研究”阶段性成果。

### 参考文献

- 程思,毕若旭,王军利(2021-11-23).超八成受访大学生认为自己轻微“社恐”.*中国青年报*,p.11.
- 戴维·迈尔斯.*社会心理学(第11版)*.人民邮电出版社.
- 杜源恺,韩春红(2024).数智化时代大学生矛盾性内耗的表征、成因与应对.*中国电化教育*,(4),59-65.

- 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.
- 韩炳哲, 关玉红(2019). *精神政治学*. 中信出版社.
- 教育部, 最高人民检察院, 中央宣传部, 等(2023). *教育部等十七部门关于印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023-2025年)》的通知*.  
[https://www.moe.gov.cn/srcsite/A17/moe\\_943/moe\\_946/202305/t20230511\\_1059219.html](https://www.moe.gov.cn/srcsite/A17/moe_943/moe_946/202305/t20230511_1059219.html)
- 刘丽红(2021). 上行社会比较与社交焦虑的关系: 核心自我评价和内外倾性的作用. *山西大学学报(哲学社会科学版)*, 44(6), 131-136.
- 刘蒙之(2022). 从社恐到社牛: 青年人社交议题背后的心理分析. *人民论坛*, (1), 114-119.
- 马建苓, 刘畅(2019). 错失恐惧对大学生社交网络成瘾的影响: 社交网络整合性使用与社交网络支持的中介作用. *心理发展与教育*, 35(5), 605-614.
- 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.
- 阎光才(2021). 信息技术革命与教育教学变革: 反思与展望. *华东师范大学学报(教育科学版)*, (7), 1-15.
- 张欣(2025). 地方高校创新创业实践平台的建设与探索——以佳木斯大学为例. *佳木斯大学社会科学学报*, 43(4), 125-127.
- Dempsey, A. E., O'Brien, K. D., Tiamiyu, M. F., & Elhai, J. D. (2019). Fear of Missing Out (FoMO) and Rumination Mediate Relations between Social Anxiety and Problematic Facebook Use. *Addictive Behaviors Reports*, 9, Article 100150.  
<https://doi.org/10.1016/j.abrep.2018.100150>