

大学生完美主义对社交焦虑影响及其机制

王春清, 李倩, 李凌*

华北理工大学心理与精神卫生学院, 河北 唐山

收稿日期: 2025年9月17日; 录用日期: 2025年10月15日; 发布日期: 2025年10月28日

摘要

研究背景: 随着社会竞争加剧和人际关系日益复杂, 当代大学生面临的社交焦虑问题愈发突出, 不仅影响大学生的学业表现和职业发展, 还可能引发长期的社会适应障碍和情绪问题。完美主义与社交焦虑的关系长期以来是心理学研究领域关注的重要议题。现有研究表明, 个体的完美主义与社交焦虑之间存在显著相关。然而, 尽管这一关系得到了广泛验证, 完美主义影响社交焦虑的内在机制仍不明确, 亟待进一步探索。**研究问题:** 本研究旨在探讨完美主义与社交焦虑之间的关系及其潜在过程机制。**研究方法:** 本研究将采用文献综述的方式, 梳理并分析国内外相关期刊发表的研究成果, 重点关注完美主义与社交焦虑之间影响和可能的机制。通过整理和分析现有研究, 试图找出其中的规律和不足之处, 为未来的研究提供借鉴和启示。**研究结论:** 大量研究证实了完美主义与社交焦虑显著正相关关系。尽管现有研究已初步揭示完美主义与社交焦虑之间存在联系, 但其具体作用机制尚未厘清。**研究意义:** 完美主义在社交焦虑的发生与维持中起着关键作用, 对于大学生社交焦虑问题的研究具有重要的现实意义。对大学生社交焦虑的研究不仅可以为改善大学生心理健康发展提供理论依据, 而且还能帮助他们获得友谊, 完成学业。

关键词

完美主义, 社交焦虑

The Impact of Perfectionism on Social Anxiety among College Students and Its Mechanisms

Chunqing Wang, Qian Li, Ling Li*

School of Psychology and Mental Health, North China University of Science and Technology, Tangshan Hebei

Received: September 17, 2025; accepted: October 15, 2025; published: October 28, 2025

*通讯作者。

文章引用: 王春清, 李倩, 李凌(2025). 大学生完美主义对社交焦虑影响及其机制. *心理学进展*, 15(10), 281-286.
DOI: 10.12677/ap.2025.1510570

Abstract

Background: In the context of increasingly fierce social competition and more intricate interpersonal relationships, social anxiety among contemporary undergraduates has become markedly pronounced. Beyond compromising academic performance and career prospects, it may evolve into chronic social-adjustment difficulties and affective disorders. The association between perfectionism and social anxiety has long been a focal theme in psychological research. Numerous studies have documented a robust positive correlation between the two constructs. Nevertheless, the mechanisms through which perfectionism exerts its influence on social anxiety remain elusive and warrant deeper investigation. **Research Questions:** This study aims to clarify the relationship between perfectionism and social anxiety and to illuminate the underlying processes that account for this linkage. **Methods:** A comprehensive narrative review of domestic and international peer-reviewed articles was conducted. Empirical findings regarding the impact of perfectionism on social anxiety and the putative mediating or moderating variables were synthesized and critically evaluated to identify convergent patterns and methodological gaps. **Conclusions:** Extant evidence consistently confirms a significant positive correlation between perfectionism and social anxiety. However, the precise psychological and behavioral pathways that mediate this association have yet to be fully. **Significance:** Perfectionism plays a pivotal role in both the onset and maintenance of social anxiety. Elucidating these mechanisms among university students carries substantial practical implications. It not only furnishes a theoretical foundation for improving students' psychological well-being, but also facilitates the formation of supportive friendships and the successful completion of academic endeavors.

Keywords

Perfectionism, Social Anxiety

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

在大学阶段，学生们不仅要面对学业上的压力，还要处理人际关系、自我认知和未来规划等多重挑战。在这样的背景下，社交焦虑作为一种常见的负性情绪，逐渐在大学生群体中显现，并引起了广泛关注。

完美主义作为一种人格特性，具体表现给自己设定高标准，并要求自己达到这些标准，在进行自我评价时，他们往往会根据自身的能力和结果来肯定自己的价值。Newby 的研究表明，完美主义对社交焦虑有直接且明显的影响(Newby et al., 2017)；王彬睿的研究也发现完美主义与社交焦虑存在显著正相关(王彬睿, 2021)。具体来说，个体的完美主义倾向愈强，其社交焦虑程度也愈高。在大学校园中，大学生们经常被要求要参与各类社会实践活动，而参与活动或多或少的都会面临被别人评价。为了在活动和交往过程中得到更多认可，许多大学生会给自己或者他人设定相应的标准和要求。而对于完美主义者而已，他们给自己或他人的标准和要求往往要高于自身能力，这样的高要求往往会给他们带来困扰，导致他们害怕社交，产生社交焦虑。

经过对现有文献的梳理，发现关于完美主义与社交焦虑关系的研究虽多，但深入探讨其内在作用机

制的成果仍显不足。而完美主义属于一种相对稳定的人格特质，其对社交焦虑的影响除了直接影响外，可能还可以通过其他心理变量进一步影响社交焦虑。

本研究旨在探讨完美主义与社交焦虑之间的关系及其潜在过程机制，为大学生社交焦虑的预防与治疗提供一定的理论基础。

2. 社交焦虑的类型和影响

2.1. 社交焦虑的定义

社交焦虑是一种在认知和情感上的恐惧状态(Leary, 1983a)，由“在真实和想象的社会环境中对人际评价的预期或存在”引起(Schlenker & Leary, 1982)。大多数人都体验过社交焦虑，社交焦虑可以被视为一种类似特质的变量，也是一种短暂状态。若经历长期的强烈社交焦虑，并导致严重的痛苦和日常功能障碍则被诊断为社交焦虑障碍。本文的研究侧重于性格或特质层面的社交焦虑，而非具有临床症状的社交焦虑障碍。郭晓薇(郭晓薇, 2000)认为社交焦虑是指在社交时感受到强烈的紧张情绪并回避社交。李波(李波等, 2003)的研究则表明，社交焦虑是当一个人在社交情境或不得不面对大众时展现出的明显的害怕与紧张。

2.2. 社交焦虑的理论基础

关于社交焦虑的成因，学界提出了多个经典理论模型，这些理论从不同视角揭示了社交焦虑的形成机制。

认知理论是解释社交焦虑的主流理论之一。社交焦虑者因早期负性经历形成消极信念，导致他们将社交情境感知为威胁(Clark & Wells, 1995)。这种认知偏差促使个体将注意力集中在自身，通过内部自我表征推测他人对自己的看法(Ran et al., 2018)。当个体对自我形象产生错误认知并持有负面观念时，他们会假设他人也会以同样方式评价自己，从而引发社交焦虑。

认知行为理论在此基础上进一步提出，社交焦虑个体在人际交往中会建构消极的自我心理表征，并以外部观察者的视角持续监控和评价自身表现(Rapee & Heimberg, 1997)。这种自我监控导致其过度关注威胁信息，高估负面结果发生的可能性，同时将实际表现与感知中的社会期望标准进行消极比较，从而维持并加剧其焦虑体验。

自我调节理论强调个体在社交前会设定目标，并在过程中关注自身行为是否符合预期(Carver & Scheier, 1986)。若发现差距，他们会调整行为以缩小差距。如果对目标达成有信心，他们会坚持努力；反之，则可能产生消极情绪、自我贬低，甚至导致社交回避行为。

人际沟通理论则关注社交行为模式在焦虑中的作用，认为社交焦虑源于不良人际模式的循环。社交焦虑者常采用非适应性应对方式，难以获得积极反馈，从而加剧对负面反应的担忧，导致更多不良应对行为的产生，形成恶性循环。

进化理论从生物演化的角度解释社交焦虑，认为其是一种适应性机制，能够帮助个体认知社会地位并避免群体排斥(Trower & Gilbert, 1989)，又可被视为竞争焦虑的表现，尤其在低社会地位时更为显著(Gilbert, 2001)。

2.3. 社交焦虑的相关研究

社交焦虑症(SAD)是最常见的焦虑症之一，国外研究显示，2020 年有超过 1500 万美国人被诊断为 SAD。与男性相比，女性的 SAD 患病率更高(Asher & Aderka, 2018)。SAD 症状是连续的，即使那些不符合诊断标准的人也会因为社交焦虑症状而感到痛苦和损害。社交焦虑的认知模型强调了认知加工和信念

的重要性(Clark & Wells, 1995)。例如,对自己的信念(“我很愚蠢”),对社会表现的完美主义标准(“我不能让任何人看到我焦虑”),以及对失败后果的信念(“如果有人不喜欢我,那一定是我的错”)导致社交焦虑的病因和维持(Clark & Wells, 1995)。

Rapee 和 Heimberg 在 1997 年提出了关于社交焦虑的认知行为模型。该模型解释了社交焦虑者在社交情境中时,焦虑是怎样产生和维持的。该模型认为,被个体感知到的观众(即任何有可能评价这个人的人)的存在会带来威胁,会令社交焦虑者感到恐惧。由于过去消极的社交经历和扭曲的自我认知,社交焦虑者通常持有消极的自我意象,因此往往认为观众对他的看法很差。然而与此同时,他可能认为观众对他的表现要求很高,而且往往是无法达到的,这就产生了一个本质上的问题:社交焦虑者认为他们在观众眼中的形象会远低于观众对他们的期望。同时,社交焦虑者认为被喜欢和被高度尊重是非常重要的。因此社交焦虑者会感到十分焦虑。在观众存在的情况下,社交焦虑者会对一些线索变得更加关注,例如环境线索、他们认为自己在他人眼中的形象的心理表征,以及与他们当时焦虑严重程度相关的认知、行为和情感线索。这种注意偏向实际上会导致明显的焦虑迹象(例如,减少眼神交流,烦躁不安的行为和脸红),以及只有自己才知道的焦虑(心跳加快或感觉大脑一片空白,这可能预示着即将失去对行为的控制),这些焦虑迹象会进一步降低社交焦虑者认为的自我在他人眼中的形象,而自我形象的降低又增加了他们的焦虑,社交焦虑因此产生和维持。认知行为疗法对社交焦虑障碍的治疗是有效的。这种治疗的组成部分包括心理教育、渐进式肌肉放松、社交技能训练、想象和暴露、视频反馈和认知重建。在国内外的许多项研究中,可以看到认知行为疗法在治疗社交焦虑障碍过程中的使用。这种疗法专注于现在而不是过去,旨在教授患者行为和认知技能,使他们能够正常进行学习、工作和社交。

国内研究中,线上社交焦虑受到了更多关注。线上社交焦虑指个体在使用社交媒体与他人互动过程中,体验到焦虑、恐惧等负面情绪。由于网络的发展,线上社交焦虑呈现普遍化的趋势。网络社交同样能够诱发个体的社交焦虑,甚至会产生新的焦虑形式(陈必忠等, 2020)。线上社交焦虑在网络受欺凌和抑郁之间起部分中介作用。(周铭宇, 张珊珊, 2024)。社交焦虑和网络成瘾的关系被继续关注。对社交焦虑个体而言,网络社交弥补了在现实中社交的不足,因此更容易出现网络过度使用的情况(彭顺等, 2020)。高社交焦虑者更担心自己错过社交媒体中关于他人的重要信息(姜永志等, 2020)。网络成瘾减少了现实社交时间,人际交往时间的减少会使个体社交技能退化,因而更容易产生面对社交时的焦虑(侯娟等, 2021)。

2.4. 完美主义与社交焦虑的关系研究

完美主义作为一种稳定的人格倾向,常被认为是社交焦虑的重要易感因素。从早期心理动力学视角出发, Horney (1950)提出,人存在一种对完美的神经质需求,其核心特征表现为持续性的自我缺陷关注与修正强迫,即个体不断搜寻并试图掩盖其感知到的不完美之处。她认为,完美主义者通常设定不切实际的高标准,执着于构建完美自我形象,并将完美主义视为一种神经症。Burns (1980)强调,完美主义者往往以表现和成就作为自我价值的唯一衡量标准,执着于不切实际的高标准和外界认可。他们极度恐惧负面评价,一旦遭遇批评,自尊便会骤降,并可能导致情绪障碍的产生和加剧。杨宏飞和张小燕(杨宏飞, 张小燕, 2004)指出,完美主义的本质特征体现在对完美无缺的追求上,其核心在于为个人设定过高的目标。

从认知模型出发,Clark 和 Wells (1995)的社交焦虑模型为理解完美主义的作用机制提供了理论框架。该模型指出,社交焦虑的核心在于过度自我关注、负面认知加工以及适应性行为缺失。完美主义者的心理特征与这些机制高度契合。完美主义者对自身表现的过度监控强化了自我聚焦的过程,使个体在社交情境中倾向于过分关注自身的内部感受而忽略外部互动。同时,完美主义者对错误和负面评价的强烈恐惧(Burns, 1980)与模型中的提前威胁预期高度契合,即他们往往预设社交失败,并夸大可能产生的负面后果。此外,完美主义者对社交表现的反复检讨和适应性行为缺失进一步加剧焦虑,形成难以打破的维持

性恶性循环。

根据人际沟通理论,个体因害怕被评价而回避社交,而社交经验和技能的缺乏又进一步削弱其社交能力,导致社交焦虑的加剧(丁雪辰等,2019)。尤其是对于完美主义者而言,他们往往对社交表现抱有过高预期,并对外界评价格外敏感,一旦认为自己未能满足他人期望或未达自我标准,便会产生更强烈的社交焦虑。国内研究同样证实了完美主义对社交焦虑的直接影响(王宇,张荣娟,2016)。完美主义个体在社交过程中往往追求展现完美自我,但这一期望常伴随对负面评价的过度担忧,从而加剧其在社交情境中的焦虑体验。

有研究发现,社交恐惧症患者常常表现出较高的完美主义倾向,特别是在行动疑虑和过度关注错误等方面,这些特征与完美主义密切相关(Juster, 1997)。在非临床群体的研究中,也发现了类似的结果。Abdollahi (2019)的研究表明,完美主义水平较高的大学生也表现出更高的社交焦虑。完美主义者往往渴望在人际交往中表现得尽善尽美,并且非常在意他人的期望和评价,这种高度的自我要求促使他们更倾向于回避社交互动,从而加剧了社交焦虑(Hewitt et al., 2017)。

3. 完美主义对社交焦虑的影响

完美主义个体在社交情境中倾向于设定过于严苛的自我标准,过度关注他人评价,并因表现未达预期而产生自我批判(Lundh & Öst, 2001)。这种苛求以及对他人评价的高度敏感,使得完美主义个体在社交情境中更容易体验到紧张、不安甚至恐惧(Leary, 1983b)。从认知加工的角度来看,完美主义者通过设定严格的社交表现标准,增加了对负面评价的恐惧,进而加剧了社交焦虑(Heimberg, 1995)。

社交焦虑个体在社交互动中常常过度关注自我表现,并据此推测自己未能满足社会标准,从而产生负面信息的认知偏差(Clark & Wells, 1995)。这种认知偏差成为诱发和维持社交焦虑的关键因素。同样,完美主义者因追求极高的自我标准以及对失败的强烈恐惧,容易在社交情境中对自我表现进行严格审视,如果没有得到他人的认可,则可能陷入焦虑(Hewitt et al., 2003)。

4. 结论与展望

本文研究表明完美主义作为一种特质具有稳定性,是影响社交焦虑的因素之一,即完美主义特质的个体更容易出现社交焦虑。而完美主义作为一种相对稳定的人格特质,其对社交焦虑的影响除了直接影响外,可能还可以通过其他心理变量进一步影响社交焦虑。探讨社交焦虑的影响因素及其心理机制,不仅对缓解大学生的心理困扰具有重要价值,也能为相关预防和干预工作开展提供理论依据。

参考文献

- 陈必忠, 张绮琳, 张瑞敏, 郑雪(2020). 线上社交焦虑: 社交媒体中的人际负性体验. *应用心理学*, 26(2), 180-192.
- 丁雪辰, 周同, 张润竹, 周楠(2019). 儿童社交回避行为: 成因、测量方式及适应功能. *心理科学*, 42(3), 604-611.
- 郭晓薇(2000). 大学生社交焦虑成因的研究. *心理学探新*, (1), 55-58.
- 侯娟, 朱英格, 方晓义(2021). 手机成瘾与抑郁: 社交焦虑和负性情绪信息注意偏向的多重中介作用. *心理学报*, 53(4), 362-373.
- 姜永志, 白晓丽, 七十三(2020). 青少年神经质人格与社交媒体错失恐惧的关系: 社交焦虑的中介作用. *中国临床心理学杂志*, 28(5), 1029-1032+1001.
- 李波, 钟杰, 钱铭怡(2003). 大学生社交焦虑易感性的回归分析. *中国心理卫生杂志*, (2), 109-112.
- 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.
- 王彬睿(2021). *完美主义与社交焦虑: 反刍思维的中介作用及干预研究*. 硕士学位论文, 重庆: 西南大学.
- 王宇, 张荣娟(2016). 消极完美主义对社交焦虑的影响: 无法忍受不确定性与自尊的中介作用. *心理技术与应用*, 4(7),

404-409.

- 杨宏飞, 张小燕(2004). 大学生的完美主义与心理健康的关系. *中国心理卫生杂志*, 18(9), 647-648+640.
- 周铭宇, 张珊珊(2024). 网络受欺凌与大学生抑郁的关系: 线上社交焦虑和领悟社会支持的作用. *中国健康心理学杂志*, 32(5), 794-800.
- Abdollahi, A. (2019). The Association of Rumination and Perfectionism to Social Anxiety. *Psychiatry*, 82, 345-353. <https://doi.org/10.1080/00332747.2019.1608783>
- Asher, M., & Aderka, I. M. (2018). Gender Differences in Social Anxiety Disorder. *Journal of Clinical Psychology*, 74, 1730-1741. <https://doi.org/10.1002/jclp.22624>
- Burns, D. D. (1980). The Perfectionist's Script for Self-Defeat. *Psychology Today*, 14, 34-52.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1986). Analyzing Shyness. In W. H. Jones, J. M. Cheek, & S. R. Briggs (Eds.), *Shyness* (pp. 173-185). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0525-3_14
- Clark, D. M., & Wells, A. (1995). A Cognitive Model of Social Phobia. In G. Heimberg, M. R. M. R. Liebowitz, D. Hope, & F. Scheier (Eds.), *Social Phobia: Diagnosis, Assessment, and Treatment* (pp. 69-93). The Guilford Press.
- Gilbert, P. (2001). Evolution and Social Anxiety: The Role of Attraction, Social Competition, and Social Hierarchies. *Psychiatric Clinics of North America*, 24, 723-751. [https://doi.org/10.1016/s0193-953x\(05\)70260-4](https://doi.org/10.1016/s0193-953x(05)70260-4)
- Heimberg, R. G. (1995). *Socialphobia: Diagnosis, Assessment, and Treatment*. Guilford Press.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Mikail, S. F. (2017). *Perfectionism: A Relational Approach to Conceptualization, Assessment, and Treatment*. Guilford Publications.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., Sherry, S. B., Habke, M., Parkin, M., Lam, R. W. et al. (2003). The Interpersonal Expression of Perfection: Perfectionistic Self-Presentation and Psychological Distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 1303-1325. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.6.1303>
- Horney, K. (1950). *Neurosis and Human Growth: The Struggle toward Self-Realization*. W·W Norton & Company.
- Juster, F. T. (1997). On the Measurement of Expectations, Uncertainty, and Preferences. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 52, S237-S239. <https://doi.org/10.1093/geronb/52b.5.s237>
- Leary, M. R. (1983a). A Brief Version of the Fear of Negative Evaluation Scale. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 9, 371-375. <https://doi.org/10.1177/0146167283093007>
- Leary, M. R. (1983b). Social Anxiousness: The Construct and Its Measurement. *Journal of Personality Assessment*, 47, 66-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4701_8
- Lundh, L., & Öst, L. (2001). Attentional Bias, Self-Consciousness and Perfectionism in Social Phobia before and after Cognitive-Behaviour Therapy. *Scandinavian Journal of Behaviour Therapy*, 30, 4-16. <https://doi.org/10.1080/02845710117841>
- Newby, J., Pitura, V. A., Penney, A. M., Klein, R. G., Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2017). Neuroticism and Perfectionism as Predictors of Social Anxiety. *Personality and Individual Differences*, 106, 263-267. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.10.057>
- Ran, G., Zhang, Q., & Huang, H. (2018). Behavioral Inhibition System and Self-Esteem as Mediators between Shyness and Social Anxiety. *Psychiatry Research*, 270, 568-573. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.10.017>
- Rapee, R. M., & Heimberg, R. G. (1997). A Cognitive-Behavioral Model of Anxiety in Social Phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 35, 741-756. [https://doi.org/10.1016/s0005-7967\(97\)00022-3](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(97)00022-3)
- Schlenker, B. R., & Leary, M. R. (1982). Social Anxiety and Self-Presentation: A Conceptualization Model. *Psychological Bulletin*, 92, 641-669. <https://doi.org/10.1037//0033-2909.92.3.641>
- Trower, P., & Gilbert, P. (1989). New Theoretical Conceptions of Social Anxiety and Social Phobia. *Clinical Psychology Review*, 9, 19-35. [https://doi.org/10.1016/0272-7358\(89\)90044-5](https://doi.org/10.1016/0272-7358(89)90044-5)