

社交焦虑的研究综述

魏梦娇

济南大学教育与心理科学学院, 山东 济南

收稿日期: 2026年3月10日; 录用日期: 2026年4月14日; 发布日期: 2026年4月29日

摘要

随着生活节奏不断加快, 人际交往日渐频繁, 越来越多的人面临着社交焦虑的问题。目前, 社交焦虑作为多学科交叉研究的核心议题, 其影响已广泛渗透至社会、科技和经济等多个领域。本综述涵盖了社交焦虑研究的多个关键维度, 包括家庭、社会和个体层面。首先, 文章回顾了国内外学者对社交焦虑的既有研究, 涉及概念定义、评估方法和理论基础等方面。接着, 文章重点阐述了社交焦虑的研究现状和影响因素, 包括国内外的研究成果, 以及对社交焦虑产生显著影响的因素, 例如家庭环境、个体特质和社会因素等。最终, 文章展望了社交焦虑研究的未来方向, 指出社交焦虑问题将日益受到关注, 该领域的研究创新不断涌现, 将有助于人们积极应对社交焦虑。

关键词

社交焦虑, 综述, 概念与测量, 相关理论, 影响因素

A Review of Research on Social Anxiety

Mengjiao Wei

School of Education and Psychology, University of Jinan, Jinan Shandong

Received: March 10, 2026; accepted: April 14, 2026; published: April 29, 2026

Abstract

As the pace of life continues to accelerate and interpersonal interactions become increasingly frequent, a growing number of people are suffering from social anxiety. At present, as a core topic in interdisciplinary research, social anxiety has exerted extensive influences on society, technology, the economy and many other fields. This review covers several key dimensions of social anxiety research, including the family, social and individual levels. Firstly, the paper reviews the existing research on social anxiety by scholars both in China and abroad, involving conceptual definitions, assessment methods and theoretical foundations. Secondly, it focuses on the current status and influencing factors of social anxiety, including research findings worldwide as well as factors that

significantly affect social anxiety, such as family environment, individual characteristics and social factors. Finally, the paper prospects the future directions of social anxiety research, pointing out that social anxiety will receive increasing attention and continuous innovations in this field will help people cope with social anxiety positively.

Keywords

Social Anxiety, Review, Concepts and Measurement, Related Theories, Influencing Factors

Copyright © 2026 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

随着社会环境的变化和人际交往方式的不断发展,个体在社会互动情境中产生的焦虑情绪逐渐受到心理学领域的广泛关注。社会性是人类的重要属性,人际交往不仅是个体融入社会的重要途径,也是其形成自我认同和实现社会化发展的关键过程。良好的人际关系能够促进个体的身心发展,而不良的社会互动则可能对心理健康产生消极影响。已有研究表明,社交焦虑会干扰个体的正常社交活动,并可能进一步引发孤独、抑郁等一系列情绪问题。

“社交焦虑”这一概念最早由 Gelder 和 Marks 提出。随后, Watson & Friend (1970)将其界定为个体在社会情境中由于担心受到他人评价或批评而产生的紧张、不安及回避行为。随着研究的不断深入,学界逐渐从情绪、认知和行为等多个维度对社交焦虑进行理解。总体而言,社交焦虑通常表现为个体在社会互动中对负面评价的高度敏感,以及由此产生的害怕、紧张和回避等消极心理反应。

基于此,本文在梳理国内外相关研究的基础上,对社交焦虑的概念、测量方法及相关理论进行综述,并进一步分析家庭、社会和个体因素对社交焦虑的影响,以期对未来研究和干预实践提供参考。

2. 社交焦虑的概念与测量

2.1. 社交焦虑的概念界定

当前研究中,国内外学者对社交焦虑的概念进行了丰富与解释。国外学者 Hofmann 等人(2010)认为社交焦虑是一类较为普遍的心理问题,其核心特征表现为:个体在日常人际互动情境中,对来自他人的负面评价存在显著的恐惧与担忧,并因此呈现出自卑、窘迫、紧张等情绪与行为反应。Lee-Won 等人(2015)指出社交焦虑是个体在现实社会互动中,由想象或实际的社交情境所引发的非适应性情绪体验,包括恐惧、紧张、害怕等;有研究认为,社交焦虑是指个体在公开场合或人际互动中所感受到的强烈恐惧、紧张不安和忧虑(Morrison & Heimberg, 2013)。在国内关于社交焦虑的研究起步较晚。郭晓薇(2000)的研究揭示,社交焦虑主要表现为对人际交往情境的过度紧张和恐惧,在公共场合或人际互动过程中,个体持续体验到强烈的紧张和焦虑等负面情绪。张珊明等人(2022)提出,社交焦虑是指个体在社交场合中所经历的显著的恐惧或焦虑情绪体验;张蕾(2020)指出,在人际交往情境中,社交焦虑表现为个体因担忧自身表现欠佳、惧怕他人给予负面评价,而产生的担心与忧虑等情绪体验。

由此可见,社交焦虑既包含主观情绪体验,也包括行为层面的回避与退缩。研究表明,社交焦虑个体在社会情境中更容易产生负性自我评价,并倾向于将模糊的社会信息解释为威胁信号,从而进一步强化焦虑体验。因此,社交焦虑通常被视为一种包含情绪、认知与行为成分的多维心理现象。

综上所述, 社交焦虑是指个体在现实或想象的社会交往情境中, 由于担心受到他人负面评价而产生的紧张、不安和回避等情绪与行为反应。当社交焦虑水平较高时, 个体往往会表现出明显的回避行为, 从而对其社会适应和心理健康产生不利影响。

2.2. 社交焦虑的测量工具

目前, 社交焦虑最常用的测量方法为量表测量。国外研究者已开发出多种较为成熟的测量工具。

在国外研究中, Leary (1983)编制的交往焦虑量表(Interaction Anxiousness Scale)被广泛使用。该量表主要测量个体在社会交往中的主观焦虑体验, 采用五点计分方式, 共包含 15 个项目。研究表明, 该量表具有良好的信度和效度, 可用于评估个体稳定的社交焦虑倾向, 得分越高表明社交焦虑水平越高。

另一种常用工具是 Watson & Friend (1970)编制的社交回避与苦恼量表(Social Avoidance and Distress Scale)。该量表主要测量个体在社交情境中的回避行为以及由此产生的痛苦体验, 包含社交回避与社交苦恼两个维度, 其内部一致性系数接近 0.90。

此外, Mattick & Clarke (1998)编制的社会交往焦虑量表(Social Interaction Anxiety Scale, SIAS)也被广泛应用。该量表共 20 个项目, 采用 1~5 分评分方式, 其中部分项目为反向计分, 量表总分越高表明个体社交焦虑水平越高。

针对不同发展阶段群体, 研究者还开发了相应的测量工具。例如, La Greca & Lopez (1998)等人编制的儿童社交焦虑量表主要包括对否定评价的恐惧以及社交回避与苦恼两个维度。此外, La Greca 还开发了针对青少年的社交焦虑量表, 该量表采用五级评分方式, 得分越高表明社交焦虑程度越严重。

国内研究目前仍普遍使用国外较为成熟的量表进行社交焦虑的测量。比如 Leary (1983)编制的交往焦虑量表(Interaction Anxiousness Scale, IAS)被广泛使用, 且由李东斌等人(2024)利用中国大学生群体进行修订与信效度检验, 发现修订后的中文版 IAS, 具有良好的信效度, 是测量中国大学生群体社交焦虑的可靠工具。Liebowitz (1987)编制的 Liebowitz 社交焦虑量表(LSAS)在测量社交焦虑时使用次数最多, 孙芷菁等人(2026)修订适合中国文化背景下使用的 Liebowitz 儿童和青少年社交焦虑量表(LSAS-CA), 检验其在中国青少年中的信效度, 为国内学者研究青少年社交焦虑提供了更加便捷的测量工具, 以促进研究进展与干预实践。总之, 国内对于社交焦虑的测量仍在不断进步与完善。

3. 社交焦虑的理论解释

目前关于社交焦虑的理论主要包括行动经济理论、社会神经科学理论、少数群体压力理论、认知行为框架理论、社交焦虑认知模型、认知自我评估模型以及风险增强模型等。

行动经济理论认为, 个体对环境的知觉不仅取决于客观的视觉信息, 还受到个体可利用资源的影响(Proffitt, 2006)。当个体拥有较多身体或心理资源时, 其对任务难度的知觉往往更为积极; 而当资源不足时, 则更容易将情境知觉为更加困难(Witt et al., 2004)。

风险增强模型认为, 不同风险因素在个体发展过程中可能产生交互作用。当多种风险因素同时存在时, 其影响往往会相互强化, 进而导致更严重的适应问题(Fergus & Zimmerman, 2005)。例如, 高自我关注可能使个体更加关注负性信息, 而低核心自我评价则容易产生消极自我认知, 两者的共同作用可能进一步加剧社交焦虑。

认知自我评估模型指出, 社交焦虑主要来源于个体在社会情境中的消极自我评价(Amiri et al., 2017)。当个体核心自我评价较低时, 其关于自我的负性信念更容易被激活, 从而对社会情境产生威胁性解释, 并引发焦虑体验(Hiller et al., 2017)。相关研究表明, 自我评价水平与社交焦虑呈显著负相关关系(张永欣等, 2022)。

认知行为框架理论强调早期家庭经验在社会认知模式形成中的作用。儿童在与父母互动过程中形成的认知模式,可能成为其后续社会交往的重要参照。例如,在较为严格的教养环境中成长的儿童,可能逐渐形成消极自我信念,并在社会交往中对他人评价更加敏感,从而增加社交焦虑的发生风险(Young, 1986)。

社交焦虑认知模型(Clark & Wells, 1995)进一步指出,负性自我概念以及对社会情境的威胁性解释,是社交焦虑形成和维持的重要机制。当个体过度关注自身表现,并将模糊的社会线索解释为负面评价时,其社交焦虑水平往往更高。

综上所述,关于社交焦虑的理论解释丰富。行动经济理论主要从资源这一观点出发,对于理解个体在社会情境中的焦虑体验提供了资源视角的合理解释;风险增强模型则强调个体成长过程中可能存在的风险,其产生的交互作用进一步加剧社交焦虑;认知自我评估认为个体对于自身的评价也对社交焦虑有一定影响;认知行为框架理论认为家庭因素对儿童社交焦虑的影响;社交焦虑的认知模型是针对社交焦虑提出的,该模型明确指出社交焦虑的核心特征是害怕负面评价。

4. 社交焦虑的研究进展

4.1. 社交焦虑的发生发展特征

自 19 世纪以来,心理学领域对精神障碍的研究持续深入,其中社交焦虑成为重要研究方向(李波, 2003; 田学英, 2007)。研究显示,社交焦虑在儿童期至青春期呈显著增长趋势,13 至 23 岁达到高峰期,大学生群体正处于高发阶段(时蒙, 等 2019)。国内长期追踪研究表明,近二十年来大学生社交焦虑水平呈上升趋势,体现出明显的年代效应(陈旭燕, 等 2023)。中学阶段作为个体社会化关键期,同伴关系、认知发展与自我控制能力对社交焦虑的影响尤为突出(李文辉等, 2024; 吴桐等, 2021)。

4.2. 社交焦虑的影响与心理后果

社交焦虑不仅影响学业成就,还与幸福感下降、抑郁症状、自杀倾向以及行为问题密切相关(Gallagher et al., 2014; Goel et al., 2020; Lee & Kim, 2019; Leigh et al., 2021; Kang & Yang, 2019; 王东梅等, 2017)。此外,高社交焦虑个体在陌生社交环境中的心流体验明显下降,社会适应能力受损(Davidson et al., 2011; Stöckle et al., 2026)。优质的社交互动对中学及大学生的心理健康与生活满意度具有重要作用(薛璐璐等, 2021)。

4.3. 社交焦虑的影响因素

家庭环境是社交焦虑的重要影响源,包括父母教养方式、心理控制及家庭支持等。研究发现,消极教养方式(如拒绝、过度保护)与心理控制水平的提高均可加剧青少年的社交焦虑(秦瑶, 彭运石, 2024; 武春霞等, 2024)。相反,积极教养方式及家庭社会支持能够有效缓解社交焦虑,尤其在智能手机成瘾易发的青少年群体中具有中介作用(Xia et al., 2023)。

个体早期经历也会影响社交焦虑。有研究发现,童年期情感虐待、留守经历及相对剥夺感均与社交焦虑水平正相关(Calvete et al., 2014; 梁洁霜等, 2023; 陈姣, 熊猛, 2023; 张珊明等, 2022)。核心自我评价和自我关注在这一过程中发挥中介和调节作用(陈姣, 熊猛, 2023)。此外,自我概念清晰度与自悯水平被证实可负向预测社交焦虑,体现出个体内在特质在社交焦虑形成中的重要作用(李甜甜, 徐鹤文, 2022; 吴桐等, 2021)。

社会环境对个体社交焦虑水平存在不同程度的影响。研究指出,同伴关系、社会群体压力、性取向及群体歧视均对社交焦虑有显著影响。良好的同伴接纳可增强安全感与归属感,降低焦虑水平;而不良

同伴关系则会增加社交焦虑风险(秦瑶, 彭运石, 2024; 田甘雨等, 2023)。研究还发现, 社交焦虑与归属感存在双向互动, 低焦虑个体通过增加社交活动可增强归属感(Vanhalst et al., 2013; Spithoven et al., 2017)。

4.4. 国内外研究综述与趋势

综合国内外已有研究发现, 国内对于社交焦虑的研究主要关注家庭、个体成长及同伴关系等因素, 以青少年及大学生群体作为实验对象的研究较为普遍。而国际研究则更侧重自我认识、负面自我观念及早期不利经历对社交焦虑的长期影响。总体来看, 国内外研究在“个体自我认知与早期经历”上存在共识, 但对特殊群体(如老年人、抑郁症患者等)的研究相对不足。未来研究应拓展至不同年龄段及特殊群体, 以完善社交焦虑的理论框架和干预策略。

5. 社会焦虑的干预策略

社交焦虑的干预应采取多层次综合策略, 包括家庭、学校、社会及个体自身因素。国内外研究显示, 多层次协同干预能够显著降低社交焦虑水平, 并提升个体心理健康水平(向洪莹, 向绍勇, 2019; 马宁等, 2018)。

5.1. 家庭层面干预

父母家庭环境对儿童社交焦虑的形成与发展具有关键作用(张祺沛, 薛婷, 2025)。研究指出, 过度控制或不当教养方式会加剧儿童社交焦虑, 而遵循教养伦理、注重亲子关系维护及积极沟通, 则可有效缓解焦虑水平。实证研究表明, 通过为期 8 周的教养方式干预, 儿童社交焦虑水平可降低约 23.7%(向洪莹, 向绍勇, 2019)。对于异地家庭, 视频通话和家庭群聊等工具可增强情感联结, 减轻空间距离带来的疏离感(邓林园等, 2014)。

5.2. 学校层面干预

学校是青少年心理健康干预的主要场所, 应系统推进心理健康教育, 将其纳入通识课程。研究表明, 系统化心理健康课程可丰富大学生社交焦虑相关知识, 知识掌握率提升 78%, 自我干预能力提高 54%(马宁等, 2018)。此外, 多样化教学方法(案例分析、小组讨论、同伴互动)及同伴互助团体辅导对降低社交焦虑同样有效(陈芳芳, 2026)。尤其面对新生等群体, 易出现社交问题, 同伴互助就格外重要。学校环境建设也应强化, 包括心理健康宣传栏、心理教室和定期心理活动, 以实现心理健康教育的全覆盖。

5.3. 社会层面干预

社会环境对社交焦虑干预提供了宏观支持。社会应提升对心理健康问题的理解与包容, 积极营造包容的社会文化氛围。通过短视频、科普讲座及海报等途径推动社交焦虑等心理问题的去污名化(黄希庭, 郑涌, 2018)。同时, 提供真实社会情境的服务岗位(如社区志愿活动)可增加个体社交机会, 帮助其在实践中锻炼社交能力(辛自强, 池丽萍, 2018)。破除对“陌生人社交”的担忧。

5.4. 个体层面

个体自身的积极应对在社交焦虑干预中同样不可或缺。首先, 个体需掌握社交焦虑及心理健康知识, 以增强自我调节能力(马宁等, 2018)。其次, 培养积极心态, 提升心理韧性对于缓解焦虑具有显著作用。研究发现, 心理韧性每提高 1 个单位, 社交焦虑得分可降低 0.35, 该效应在高压社交情境下更为显著(Masten, 2001)。此外, 积极主动学习基础社交技巧比如倾听等, 可在一定程度上缓解焦虑情绪。因此, 个体干预应与家庭、学校和社会支持相结合, 以实现多层次协同效应。

6. 研究展望

基于上述对社交焦虑概念、理论及影响因素的系统梳理,可以发现当前研究在理论整合、机制检验及方法应用方面仍存在若干不足,但仍存在值得进一步探索的方向。与以往泛化式研究展望不同,本文从前述文献中的理论分歧与经验不足出发,提出若干具有可检验性的研究问题,以期推动社交焦虑研究从描述性总结向机制性解释迈进。

6.1. 认知评估路径与资源视角的理论整合:竞争性机制的检验

在前文理论综述中可以发现,社交焦虑的形成机制存在两条重要但尚未整合的解释路径:一方面,认知模型(Clark & Wells, 1995)强调负性自我评价与威胁解释偏差在社交焦虑中的核心作用;另一方面,行动经济理论(Proffitt, 2006)则从个体资源可得性(如心理能量、社会支持)的角度出发,认为个体对情境难度的知觉受资源状态调节。然而,现有研究多分别验证这两类理论,但缺乏对其的解释及交互机制的直接检验。因此,未来研究可提出如下竞争性假设:

假设 1 (认知主导模型): 在控制资源水平后,负性自我评价仍显著预测社交焦虑;

假设 2 (资源调节模型): 资源水平(如社会支持或认知负荷)将显著调节认知偏差对社交焦虑的影响。

方法上,可采用双因素实验设计(认知操控 × 资源操控),例如通过反馈操控自我评价,同时通过认知负荷任务或社会支持启动范式操控资源水平,从而直接比较两类理论的解释路径。这将有助于推动社交焦虑理论从“并列解释”走向“机制整合”。

6.2. 多风险交互机制的动态模型:从单一因素到发展路径

前文关于影响因素的综述表明,社交焦虑受到家庭环境(如教养方式)、个体特质(如自我概念)以及早期不利经历等多重因素的影响。然而,这些研究多采用单一变量或简单中介模型,未能充分体现风险增强模型所强调的多因素交互作用,Wong 等(2019)人研究发现,自我概念清晰度完全中介童年情感虐待与成年期孤独感、抑郁、压力知觉的关系,即童年情感虐待通过降低自我概念清晰度。但不同风险因素(如情感虐待 × 低自我概念清晰度)是否存在交互放大效应,该问题并未得到解决。未来的研究可采用纵向交叉滞后模型(Cross-Lagged Panel Model)或潜变量增长模型(Latent Growth Modeling)展开研究,这将有助于社交焦虑从静态关联研究向发展机制解释迈进。

6.3. 社交焦虑测量的情境化与生态化:从静态量表到动态评估

前文综述表明,当前研究广泛使用 IAS、SIAS 等量表测量社交焦虑,但这些工具多依赖自陈报告,受被试个人意志的影响较严重,导致可能低估真实社交情境中的焦虑反应。根据前文关于“社交情境解释偏差”理论,故提出问题:个体在真实互动中的焦虑反应,是否与量表测量结果一致,在未来有待进一步探究。未来研究可采用:经验取样法(EMA)——实时记录个体社交情境中的情绪变化(Newman et al., 2020),从而构建社交焦虑多模态测量体系,提高研究的生态效度。

6.4. 社交焦虑与归属感的双向作用:发展轨迹的检验

前文研究指出,社交焦虑与归属感之间可能存在双向影响关系(Vanhalst et al., 2013; Spithoven et al., 2017),但当前证据多来自横断研究。因此,一个关键问题是:社交焦虑是导致归属感降低的原因,还是结果。未来可采用多时间点纵向研究设计,通过交叉滞后分析检验社交焦虑与归属感之间的双向关系。

6.5. 基于认知偏差修正的智能干预:机制导向的技术应用

根据前文综述发现,当前社交焦虑干预主要集中在家庭、学校和社会层面,如优化亲子沟通、心理

健康课程建设及社区服务等方面(马宁等, 2018; 黄希庭, 郑涌, 2018), 而智能化干预也多停留在工具层面, 缺乏明确理论支撑。目前, Hofmann 等人(2010)的元分析核心结论, 基于认知偏差修正(CBM)的智能干预可有效降低社交焦虑。未来研究应重点关注社交焦虑干预机制, 丰富其智能化干预方式。

6.6. 安全行为的功能再评估：维持机制还是适应策略

前文提到安全行为在社交焦虑中的作用, 但其功能仍存在争议: 传统认知模型认为其维持焦虑, 而部分研究则指出其可能在短期内具有适应功能。以往有研究进行为期 1 个月的安全行为消退干预(要求被试系统性减少社交焦虑安全行为, 如回避眼神、轻声说话、反复寻求确认等)确实有效降低了社交焦虑(Patel et al., 2026)。因此, 未来研究可探究: 安全行为在不同阶段是否具有不同功能? 可操控安全行为使用(允许 vs 禁止), 并测量短期与长期焦虑变化。

参考文献

- 陈芳芳(2026). 数字时代同伴互助对青少年社交焦虑的干预研究. *公关世界*, (3), 53-55.
- 陈姣, 熊猛(2023). 相对剥夺感与大学生社交焦虑的关系: 一个有调节的中介模型. *心理与行为研究*, 21(1), 65-71.
- 陈旭燕, 李鹏, 闫志英(2023). 焦虑对重量感知判断的影响. *心理学报*, 55(1), 66-78.
- 邓林园, 张锦涛, 陈会昌(2014). 亲子沟通与青少年社会适应: 双向影响的纵向研究. *心理学报*, 46(4), 532-543.
- 郭晓薇(2000). 大学生社交焦虑成因的研究. *心理学探新*, 20(1), 55-58.
- 黄希庭, 郑涌(2018). *社会心理学*(pp. 345-367). 人民教育出版社.
- 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.
- 李东斌, 李紫菲, 王子仪(2024). 交往焦虑量表在中国大学生中的信效度检验. *应用心理学*, 30(3), 251-259.
- 李甜甜, 徐鹤文(2022). 大学生自我概念清晰性与社交焦虑的关系: 多重中介效应分析. *心理与行为研究*, 20(5), 700-706.
- 李文辉, 王迦乐, 祖静, 李婵(2024). 小学生自我控制、孤独感与社交焦虑的关系: 一项交叉滞后分析. *心理发展与教育*, 40(5), 687-694.
- 梁洁霜, 张珊珊, 吴真(2023). 有留守经历农村大学生社交焦虑与情感虐待和心理韧性的关系. *中国心理卫生杂志*, 33(1), 64-69.
- 马宁, 刘视湘, 郑日昌(2018). 高校心理健康教育课程的效果评价: 基于元分析的研究. *心理发展与教育*, 34(1), 105-112.
- 秦瑶, 彭运石(2024). 父母教养方式对初中生社交焦虑的影响: 同伴接纳和反刍思维的链式中介作用. *心理发展与教育*, 40(1), 103-113.
- 时蒙, 李宁, 卢文玉, 于鑫悦, 辛素飞(2019). 中国大学生社交焦虑变迁的横断历史研究: 1998-2015. *心理研究*, 12(6), 540-547.
- 孙芷菁, 李伟, 唐信峰, 余萌(2026). Liebowitz 儿童和青少年社交焦虑量表的修订与信效度检验. *南方医科大学学报*, 46(3), 686-692.
- 田甘雨, 董蕊, 许欣, 翟志豪(2023). 青年 LGB 群体歧视知觉与社交焦虑的关系: 性取向隐藏和身体羞耻的链式中介作用. *中国临床心理学杂志*, 31(3), 583-587.
- 田学英(2007). 大学生情感表达和个人评价与社交焦虑的关系. *中国学校卫生*, (11), 991-992.
- 王东梅, 张立新, 张镇(2017). 问题性网络使用与幸福感、社交焦虑、抑郁关系的纵向研究. *心理与行为研究*, 15(4), 569-576.
- 吴桐, 杨柠溪, 蔡丽, 张妍, 桑志芹(2021). 自悯对社交焦虑的影响: 自尊和评价恐惧的中介作用. *中国临床心理学杂志*, 29(1), 169-172, 78.
- 武春霞, 薛朝霞, 李静, 闫丹凤(2024). 父母心理控制对大学新生社交焦虑的影响: 核心自我评价和负面评价恐惧的链式中介作用. *中国健康心理学杂志*, 32(1), 29-34.
- 向洪莹, 向绍勇(2019). 初中生社交焦虑的问题及教育对策. *教育观察*, 8(37), 70-72.
- 辛自强, 池丽萍(2018). *社区心理学: 研究与应用*(pp. 156-178). 北京师范大学出版社.

- 薛璐璐, 姜媛, 方平(2021). 述情障碍与中学生人际关系: 有调节的中介模型. *心理发展与教育*, 37(1), 92-100.
- 张祺沛, 薛婷(2025). 过度教养对大学生社交焦虑的影响: 自我概念清晰性的中介作用. *心理月刊*, 20(18), 119-122, 147.
- 张蕾(2020). *小学生社交焦虑、情绪调节自我效能感与攻击行为的关系研究*. 硕士学位论文, 石家庄: 河北师范大学.
- 张珊明, 陈先琼, 罗伏生, 杨元花, 杨子鹿(2022). 情感虐待与农村留守经历大学生社交焦虑: 自我接纳和自尊的作用. *中国临床心理学杂志*, 30(3), 630-634, 639.
- 张永欣, 董思唯, 丁倩, 陈阳阳(2022). 父母低头行为与青少年攻击行为: 一个双路径模型. *中国临床心理学杂志*, 30(1), 129-133.
- Amiri, M., Taheri, E., Mohammadkhani, P., & Dolatshahi, B. (2017). The Study of Predictive Model of Social Anxiety, Based on Behavioral Inhibition and Cognitive Factors. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, 19, 45-51.
- Calvete, E. (2014). Emotional Abuse as a Predictor of Early Maladaptive Schemas in Adolescents: Contributions to the Development of Depressive and Social Anxiety Symptoms. *Child Abuse & Neglect*, 38, 735-746. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2013.10.014>
- Clark, D. M., & Wells, A. (1995). A Cognitive Model of Social Phobia. In R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope, & F. R. Schneier (Eds.), *Social Phobia: Diagnosis, Assessment, and Treatment* (pp. 69-93). Guilford Press.
- Davidson, C. L., Wingate, L. R., Grant, D. M., Judah, M. R., & Mills, A. C. (2011). Interpersonal Suicide Risk and Ideation: The Influence of Depression and Social Anxiety. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 30, 842-855. <https://doi.org/10.1521/jscp.2011.30.8.842>
- Fergus, S., & Zimmerman, M. A. (2005). Adolescent Resilience: A Framework for Understanding Healthy Development in the Face of Risk. *Annual Review of Public Health*, 26, 399-419. <https://doi.org/10.1146/annurev.publhealth.26.021304.144357>
- Gallagher, M., Prinstein, M. J., Simon, V., & Spirito, A. (2014). Social Anxiety Symptoms and Suicidal Ideation in a Clinical Sample of Early Adolescents: Examining Loneliness and Social Support as Longitudinal Mediators. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 42, 871-883. <https://doi.org/10.1007/s10802-013-9844-7>
- Goel, A., Jaiswal, A., Manchanda, S., Gautam, V., Aneja, J., & Raghav, P. (2020). Burden of Internet Addiction, Social Anxiety and Social Phobia among University Students, India. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 9, 3607-3612. https://doi.org/10.4103/jfmmpc.jfmmpc_360_20
- Hiller, T. S., Steffens, M. C., Ritter, V., & Stangier, U. (2017). On the Context Dependency of Implicit Self-Esteem in Social Anxiety Disorder. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 57, 118-125. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2017.05.005>
- Hofmann, S. G., Anu Asnaani, M. A., & Hinton, D. E. (2010). Cultural Aspects in Social Anxiety and Social Anxiety Disorder. *Depression and Anxiety*, 27, 1117-1127. <https://doi.org/10.1002/da.20759>
- Kang, C., & Yang, J. (2019). The Relationship between Social Anxiety and Depression: The Moderated Mediation Effect of Perceived Social Norm and Self-concealment. *The Journal of Humanities and Social sciences* 21, 10, 521-536. <https://doi.org/10.22143/hss21.10.5.37>
- La Greca, A. M., & Lopez, N. (1998). Social Anxiety among Adolescents: Linkages with Peer Relations and Friendships. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 26, 83-94. <https://doi.org/10.1023/a:1022684520514>
- Leary, M. R. (1983). *Interaction Anxiousness Scale (IAS)*. PsycTESTS Dataset.
- Lee, H. M., & Kim, H. A. (2019). The Mediation Effect of Emotional Regulation Ability on the Relationship between Social Anxiety and Relational Aggression of Higher Grade Elementary School Girls. *Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society*, 20, 352-361.
- Lee-Won, R. J., Herzog, L., & Park, S. G. (2015). Hooked on Facebook: The Role of Social Anxiety and Need for Social Assurance in Problematic Use of Facebook. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18, 567-574. <https://doi.org/10.1089/cyber.2015.0002>
- Leigh, E., Chiu, K., & Clark, D. M. (2021). Is Concentration an Indirect Link between Social Anxiety and Educational Achievement in Adolescents? *PLOS ONE*, 16, e0249952. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0249952>
- Liebowitz, M. R. (1987). Social Phobia. In D. F. Klein (Ed.), *Modern Trends in Pharmacopsychiatry* (pp. 141-173). S. Karger AG. <https://doi.org/10.1159/000414022>
- Masten, A. S. (2001). Ordinary Magic: Resilience Processes in Development. *American Psychologist*, 56, 227-238. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.56.3.227>
- Mattick, R. P., & Clarke, J. C. (1998). Development and Validation of Measures of Social Phobia Scrutiny Fear and Social Interaction Anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 36, 455-470. [https://doi.org/10.1016/s0005-7967\(97\)10031-6](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(97)10031-6)
- Morrison, A. S., & Heimberg, R. G. (2013). Social Anxiety and Social Anxiety Disorder. *Annual Review of Clinical*

- Psychology*, 9, 249-274. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050212-185631>
- Newman, D. B., Sachs, M. E., Stone, A. A., & Schwarz, N. (2020). Nostalgia and Well-Being in Daily Life: An Ecological Validity Perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 118, 325-347. <https://doi.org/10.1037/pspp0000236>
- Patel, T. A., Sala, M. C., Zech, J. M., & Cogle, J. R. (2026). A Multi-Method Analysis of the Role of Social Anxiety in Hostile Interpretation Bias. *Cognitive Behaviour Therapy*. <https://doi.org/10.1080/16506073.2026.2615653>
- Proffitt, D. R. (2006). Embodied Perception and the Economy of Action. *Perspectives on Psychological Science*, 1, 110-122. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6916.2006.00008.x>
- Spithoven, A. W. M., Lodder, G. M. A., Goossens, L., Bijttebier, P., Bastin, M., Verhagen, M., & Scholte, R. H. J. (2017). Adolescents' Loneliness and Depression: A Longitudinal Study into the Direction of Effects. *Journal of Youth and Adolescence*, 46, 1712-1725.
- Stöckle, D., Barthelmäs, M., & Keller, J. (2026). Motivational Functioning along the Social Anxiety Continuum: Examining the Emergence of Flow in Everyday Social Activities. *Motivation and Emotion*. <https://doi.org/10.1007/s11031-026-10197-7>
- Vanhalst, J., Luyckx, K., Scholte, R.H.J., Engels, R.C.M.E. and Goossens, L. (2013) Low Self-Esteem as a Risk Factor for Loneliness in Adolescence: Perceived-But Not Actual-Social Acceptance as an Underlying Mechanism. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 41, 1067-1081. <https://doi.org/10.1007/s10802-013-9751-y>
- Watson, D., & Friend, R. (1970). "Measurement of Social-Evaluative Anxiety": Erratum. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 35, 69-69. <https://doi.org/10.1037/h0020196>
- Witt, J. K., Proffitt, D. R., & Epstein, W. (2004). Perceiving Distance: A Role of Effort and Intent. *Perception*, 33, 577-590. <https://doi.org/10.1068/p5090>
- Wong, A. E., Dirghangi, S. R., & Hart, S. R. (2019). Self-Concept Clarity Mediates the Effects of Adverse Childhood Experiences on Adult Suicide Behavior, Depression, Loneliness, Perceived Stress, and Life Distress. *Self and Identity*, 18, 247-266. <https://doi.org/10.1080/15298868.2018.1439096>
- Xia, T., Liao, J., Deng, Y., & Li, L. (2023). Cyberbullying Victimization and Social Anxiety: Mediating Effects with Moderation. *Sustainability*, 15, Article 9978. <https://doi.org/10.3390/su15139978>
- Young, J. E. (1986). A Cognitive-Behavioral Approach to Friendship Disorders. In V. J. Derlega, & B. A. Winstead (Eds.), *Friendship and Social Interaction* (pp. 247-276). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4612-4880-4_13