

社交焦虑者的情绪识别偏差：从认知机制到社会意义

史欣, 刘锦妍, 沈子晗

山东师范大学心理学院, 山东 济南

收稿日期: 2026年6月17日; 录用日期: 2026年7月22日; 发布日期: 2026年7月31日

摘要

社交焦虑者普遍存在情绪识别偏差, 这种偏差深刻影响其社会功能与心理健康。本文系统综述了社交焦虑者情绪识别偏差的核心表现, 包括对负面情绪的高敏感与高估、对积极情绪的低预期与低敏感, 以及在动态、模糊情绪材料上的识别困难。在此基础上, 文章深入分析了其背后的认知机制: 注意偏向(警觉、固着、回避)、解释偏向以及认知资源分配失衡。随后, 探讨了情境因素、个体差异及发展经历等因素的影响。最后, 重点阐述了情绪识别偏差的社会意义(如导致社交回避、人际关系受损)。本文旨在为理解社交焦虑者的情绪加工特性提供整合性的理论框架。

关键词

社交焦虑, 情绪识别, 注意偏向, 解释偏向, 社会意义

Emotion Recognition Biases in Socially Anxious Individuals: From Cognitive Mechanisms to Social Implications

Xin Shi, Jinyan Liu, Zihan Shen

School of Psychology, Shandong Normal University, Jinan Shandong

Received: June 17, 2026; accepted: July 22, 2026; published: July 31, 2026

Abstract

Individuals with social anxiety commonly exhibit emotion recognition biases, which profoundly impact their social functioning and mental health. This review systematically examines the core manifestations of emotion recognition biases in social anxiety, including heightened sensitivity and

overestimation of negative emotions, reduced anticipation and sensitivity to positive emotions, as well as difficulties in recognizing dynamic and ambiguous emotional materials. Furthermore, the article provides an in-depth analysis of the underlying cognitive mechanisms: attentional bias (hypervigilance, maintenance, and avoidance), interpretation bias, and imbalanced allocation of cognitive resources. Subsequently, the review discusses the roles of contextual factors, individual differences, and developmental experiences. Finally, it highlights the social implications of emotion recognition biases (e.g., social avoidance and interpersonal impairment). This article aims to provide an integrative theoretical framework for understanding the characteristics of emotion processing in socially anxious individuals.

Keywords

Social Anxiety, Emotion Recognition, Attentional Bias, Interpretation Bias, Social Implications

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

社交焦虑是一种对社交或表现情境产生强烈、持久恐惧的心理特征，其核心是对他人负面评价的过度担忧(American Psychiatric Association, 2013)。高社交焦虑者不仅在社交互动中体验到显著的痛苦，还常伴随回避行为，严重损害其人际关系、学业职业发展及整体生活质量(Stein & Stein, 2008)。世界卫生组织的报告显示，社交焦虑障碍已成为全球第四大常见的精神障碍，终身患病率在发达国家可达 10%~15%左右。在中国，随着社会竞争的日益激烈和网络社交的广泛普及，大学生及职场人群中高社交焦虑的比例呈显著上升趋势，这一心理健康问题已引起社会的广泛关注。彭玉佳等(2025)指出，社交焦虑是焦虑障碍的重要组成部分，与异常的社会认知密不可分，社交焦虑个体倾向于对社会信息进行负向加工和消极解释。

准确识别他人情绪是社会交往的基石。在日常互动中，个体需要快速解码对方的面部表情、语气及其他非语言信号，据此调整自身行为、建立共情和信任。然而，大量研究表明，社交焦虑者在这一基础能力上存在稳定且普遍的偏差。这种偏差并非简单的“能力不足”，而是一种由高度警惕和负性认知图式驱动的认知偏差。他们倾向于将模糊或中性的社交信息解读为威胁，对潜在的负面评价线索高度敏感，而对积极的社交信号则反应迟钝或予以否定(Gutiérrez-García & Calvo, 2017)。

尽管已有综述涉及社交焦虑的认知特征，但针对“情绪识别偏差”这一环节，整合其表现、深层机制及社会价值的系统梳理仍显不足。因此，本文旨在系统归纳社交焦虑者情绪识别偏差的核心表现与认知机制，分析影响这一偏差的关键因素，并探讨研究这一偏差的社会意义与价值。

2. 社交焦虑者情绪识别偏差的核心表现

回顾现有研究，社交焦虑者在情绪识别中表现出一种系统的负向偏向模式。这种偏向主要体现在三个维度：对负面情绪的过度敏感、对积极情绪的识别不足，以及对模糊和动态情绪材料的加工困难。这些表现并非相互孤立，而是相互关联、共同构成了社交焦虑者独特的情绪识别特征。

首先，社交焦虑者对负面情绪表现出明显的高敏感与高估倾向。这是现有研究中最为一致的发现。在经典的“面孔情绪识别”范式中，即使使用极度模糊、难以分辨的情绪刺激，高社交焦虑个体也倾向于将低强度的情绪判断为愤怒或厌恶(Heuer et al., 2010)。研究进一步发现，这种偏差具有“广泛性”，不局限于特定情绪，而是对所有可能与威胁相关的情绪线索都过度解读(Button et al., 2013)。他们认为，社

交焦虑者的大脑对社交威胁的预期使得他们建立了一种偏向于将模糊线索判断为威胁的认知模式。这种高估直接导致他们在日常交往中感受到更多的敌意和排斥,从而引发过度的防御反应和回避行为。

其次,与对负面情绪的高度敏感相对应,社交焦虑者在识别积极情绪时往往表现迟钝或低估。在神经机制层面,一项 fMRI 研究发现,社交焦虑障碍患者在面对快乐面孔时杏仁核活动减弱,这种神经反应模式与症状严重程度显著相关,提示社交焦虑者对积极情绪的加工存在神经层面的异常(Crane et al., 2021)。从认知角度看,这与他们“害怕积极评价”的潜在信念有关。社交焦虑者可能认为展现快乐或自信会引来过度关注或更高的社交标准,从而在内隐层面贬低或忽视积极情绪信号。大量研究揭示了积极情绪对社交焦虑个体心理健康的促进作用:积极情绪有助于缓解社交排斥后的心理需求修复,好奇心与真实性是社交焦虑个体成功互动的关键(Taylor et al., 2017)。这种低预期进一步削弱了他们通过正向社交反馈修正负性认知的机会,形成恶性循环。

第三,社交焦虑者对动态与复杂情绪材料的识别尤为困难。真实社交中的情绪是动态流变的,并常包含混合或冲突的信息。使用动态愤怒表情视频的研究发现,当愤怒表情处于模糊状态时,高社交焦虑个体比低社交焦虑个体编码更深,表明他们对潜在的威胁信号投入了更多认知资源(Yuan et al., 2025)。这是因为动态信息需要持续追踪和整合,消耗更多认知资源,而社交焦虑者的工作记忆常被自我聚焦的担忧所占据。对复合情绪的研究也证实,高社交焦虑者更容易关注其中隐藏的负面成分,从而整体上给出更为负性的评价。

3. 情绪识别偏差的认知机制

如果说上述表现描述的是“社交焦虑者呈现什么样的情绪识别特征”,那么这一部分关注的则是“为什么会出现这些特征”。现有研究主要从三个层面来解释其背后的认知机制:注意过程如何引导社交焦虑者优先加工威胁信息;解释过程如何将其加工为负性的情绪判断;以及认知资源的分配如何进一步放大这一效应。

注意偏向是解释情绪识别偏差最核心的机制之一,主要包括三个成分:注意警觉、注意固着和注意回避。社交焦虑者在情绪刺激呈现早期(约 100~300 ms)会自动将注意定向到威胁性面部表情,表现为更快的潜伏期。随后,如果威胁持续存在或模糊不清,他们会出现注意固着,即难以将注意力从威胁刺激上脱离,导致对负性信息的反复精细加工。而长期处于高焦虑状态下,为减少痛苦,一些个体也可能发展出主动的注意回避策略,即故意将视线移开面部核心区域。然而,回避恰恰导致了对面部信息(尤其是关键的情绪线索)的不充分编码,使得后续判断更多依赖于先验的负性假设,加剧识别偏差。

解释偏向是指个体对模糊或开放的社会信息自动生成负性解释的倾向。这是情绪识别偏差的“认知内容”维度。当面临一个并非十分明确的表情信号时,社交焦虑者的认知系统倾向于将其解读为威胁性的。例如,当看到一个朋友嘴角下垂的表情,非焦虑者可能解读为“他累了”,而社交焦虑者则自动解释为“他讨厌我,我做了错事”。这种负性解释是在线索编码的瞬间完成的,几乎不需要意识努力。关于这一机制,已有充分的实证证据。研究表明,社交焦虑者倾向于将中性面孔判断为愤怒(Gutiérrez-García & Calvo, 2017);除此之外,社交焦虑者还更倾向于将微笑面孔解读为不可信任的(Gutiérrez-García & Calvo, 2016)。研究表明,通过实验操作诱导积极的解释偏向,可以显著改善社交焦虑者对模糊社交信息的情绪识别(Murphy et al., 2007)。因此,解释偏向既是偏差的表现,也是维持偏差的重要认知杠杆。

社交焦虑者在社交情境中通常会进行大量的自我聚焦注意,即过度关注自身的表现、生理反应(如脸红、心跳)和内心的负性评价。这部分高度占据有限的工作记忆容量,导致可用于观察、编码和整合外部社交线索的认知资源锐减。除此之外,自我聚焦注意还会阻断个体从社交互动中获取与自身负性信念不一致的信息的机会。认知资源被大量消耗于内部监控,社交焦虑者就无法充分加工外部社交情境中那些

能够反驳其负性预期的信息。当认知负荷过重时,个体就不得不依赖启发式、简化的判断策略,即“最显著等于最危险”,从而夸大负面情绪信号的权重,这种内部与外部注意资源的失衡是社交焦虑持续不愈的关键(Clark & Wells, 1995)。

上述三种认知机制并非独立运作,而是形成一个相互强化的动态循环。注意偏向发生在信息加工的早期阶段,主要负责筛选环境中哪些信息将被优先处理;解释偏向则在稍后阶段对筛选出的信息赋予威胁性意义(Mathews & MacLeod, 2005)。被解释为威胁的信息会进一步增强注意警觉,导致个体在下次遇到模糊刺激时更加倾向于优先关注威胁线索,形成“威胁探测→威胁解释→进一步探测”的正反馈循环(Hirsch et al., 2016)。与此同时,自我聚焦注意大量消耗有限的工作记忆容量,使社交焦虑者难以调动认知资源来抑制注意固着或生成替代性非威胁解释。认知资源的持续耗竭反过来削弱了个体打破这一循环的能力,最终导致注意偏向、解释偏向与认知资源失衡三者互为因果、循环放大,共同维持了社交焦虑者的情绪识别偏差模式。

除认知层面的加工特征外,社交焦虑者情绪识别偏差还具有明确的神经基础。功能性神经影像学研究发现,杏仁核在威胁性社交信号的快速自动加工中发挥重要作用:社交焦虑障碍患者在面对愤怒、厌恶等威胁性面孔时杏仁核过度激活,且这种激活水平与症状严重程度呈正相关;而面对快乐面孔时杏仁核激活反而减弱,提示其对威胁信号和奖赏信号的反应存在效价特异性分离(Crane et al., 2021)。与此同时,负责自上而下认知调控的前额叶皮层对杏仁核的抑制功能减弱,使得社交焦虑者难以有效调节对威胁信息的自动化反应。此外,负责内感受加工的脑岛在社交焦虑者中过度激活,反映了其对自身生理信号的过度监控,这种内部注意的强化进一步挤占了用于加工外部情绪线索的认知资源(Klumpp et al., 2013)。上述三个脑区的功能异常相互关联,共同构成了情绪识别偏差的神经基础。

4. 影响情绪识别偏差的关键因素

情绪识别偏差并非固定不变,其强度和方向受多种因素影响。了解这些因素有助于识别高风险群体,并为后续制定有针对性的社会支持策略提供依据。根据现有研究,情境因素、个体差异、发展经历以及社会文化背景是值得关注的方面。

情境因素对情绪识别偏差的强度有显著影响。社会评价威胁是最核心的触发条件之一。当明确告知被试其表现会被录像或由他人评分时,社交焦虑者的负性识别偏差显著增强。此外,情绪刺激本身的模糊度也是关键变量。当情绪信号处于低强度或中性的模糊状态时,社交焦虑者的偏差最为明显;而当情绪信号非常强烈、明确时,社交焦虑者与非焦虑者的识别差异反而消失(Yuan et al., 2025)。这说明,社交焦虑者的情绪识别偏差主要是在信息不够明确的条件下被触发的,他们的大脑在模糊情境中启动了“过度警觉”的模式,一旦威胁信号足够清晰明确,这种偏差便会减弱。刺激呈现方式也发挥着作用,动态刺激比静态刺激引发的偏差更为显著,更贴近现实社交互动的复杂性。

个体差异因素同样不容忽视。社交焦虑的严重程度与偏差程度呈正相关,临床诊断的患者比亚临床个体表现出更强的负性偏向。此外,共病抑郁症状可能加剧对积极情绪刺激的识别钝化——在社交焦虑与抑郁共病的个体中,对快乐面孔的识别钝化最为严重。性别也是重要变量,女生在青少年期报告的社交焦虑水平普遍高于男生,这种差异可能与男性气质认同程度有关,男性气质认同程度较低的个体社交焦虑水平更高,这解释了女性为何倾向于报告更高的社交焦虑水平(Zentner et al., 2022)。

发展经历因素在社交焦虑的形成和维持中扮演着基础性角色。父母教养方式是影响儿童和青少年社交焦虑的重要因素。例如,针对中国大学生群体的研究发现,父母的拒绝与过度保护不仅直接正向预测社交焦虑,还会通过提高个体的负面评价恐惧,间接导致社交焦虑水平的升高(张帅佳, 2021)。另一项研究进一步表明,父亲和母亲的过度教养均正向预测新兴成人的社交回避,且依恋回避和依恋焦虑在其中

发挥显著的中介作用(Chen et al., 2024)。不安全的依恋风格,尤其是焦虑型依恋,会使个体更难信任他人的积极意图,从而出现更多负性解释偏向。童年期欺凌经历也是社交焦虑的重要风险因素。

社会文化背景也是影响情绪识别偏差的重要因素。不同文化下的情绪表现规则差异显著:西方个人主义文化通常鼓励外显的情绪表达,而东亚集体主义文化则更强调情绪克制,个体从小习得抑制强烈情绪表达的规范。这意味着东亚文化中的“中性面孔”在社交互动中本身就是符合规范的礼貌表现,承载着不同于西方文化的社会信息。因此,当研究者考察东亚样本的社交焦虑者情绪识别偏差时,需要对基线效应给予充分控制。此外,社交焦虑的恐惧内容也因文化而异——西方个体更关注“在公众面前出丑”,而东亚个体则更担忧“让他人失望”或“失面子”(Heinrichs et al., 2006)。东亚文化中的社交焦虑者可能表现出不同于西方样本的解释偏向模式——他们不仅对敌意线索敏感,还可能对情境中任何可能破坏和谐的线索产生过度警觉。这一差异提示,在跨文化研究中,“负面评价恐惧”的具体指向可能因文化背景而异。

5. 社会意义与现实影响

在人际互信与合作日益重要的现代社会,情绪识别偏差的代价巨大。首先,它直接导致社交关系受损:个体频繁将朋友的善意玩笑解读为攻击,或将恋人的关心视为控制,引发不必要的冲突与疏离;其次,它加剧社会回避与孤立:为了躲避“无处不在的负面评价”,高社交焦虑者倾向于减少面对面交往,转而依赖线上文字交流,而后者更缺乏情绪线索,进一步放大了误解的可能;除此之外,社交焦虑在全球高发,随着社会竞争加剧和线上交流普及,年轻人练习真实情绪识别的机会减少,高社交焦虑规模可能持续扩大。因此,深入研究这一问题具有迫切的现实干预价值。

该研究具有显著的社会应用价值。首先,它为心理健康服务提供了理论靶点——通过提升情绪识别能力、纠正识别偏差,可以从认知源头上帮助社交焦虑者改善社交适应性;其次,该研究为设计情绪识别训练提供了依据,注意力训练和解释偏向训练均已被证明能够有效降低对模糊表情的负性归因;此外,该研究还为数字时代的人际沟通能力培养提供了方向,可以开发面向青年群体的情绪认知工作坊和社交情境模拟训练项目,提升心理健康素养,减少回避行为,增强社交信心与生活质量。从宏观层面看,促进情绪识别能力有助于构建更具包容性的社会心理环境,减少误解与冲突,增强社会信任与人际合作。

6. 研究局限与未来展望

尽管现有研究在揭示社交焦虑者情绪识别偏差方面取得了重要进展,但仍存在若干局限。首先,当前实验范式大多采用静态、孤立的面孔图片,与社会互动中情绪表达的动态性、多通道性存在较大差距。未来研究应采用更生态化的实验材料,如动态表情视频、虚拟现实互动场景等,以提高研究结论的外推效度。其次,对情绪识别偏差的纵向追踪研究相对匮乏,现有横断面设计难以揭示偏差与社交焦虑症状之间的因果时序关系。未来可以在青春期早期开展纵向研究,以明确偏差是前兆性风险因素还是伴随性症状。

目前缺乏针对社交焦虑者情绪识别偏差的个性化干预手段。未来干预应针对特定的认知机制缺陷设计精准方案。针对注意固着与注意警觉,可采用注意偏向修正训练——通过点探测范式反复引导被试的注意从威胁刺激转向中性刺激,元分析表明多疗程 ABM 能显著降低社交焦虑症状。针对解释偏向,可采用解释偏向修正训练——通过情境-句词范式训练个体对模糊社交情境生成积极解。此外,由于注意偏向与解释偏向存在交互作用,未来应探索联合训练方案,并结合虚拟现实技术开发沉浸式社交情境训练,以促进干预效果向真实社交场景迁移。同时,开发本土化的评估工具也是重要方向。通过上述努力,有望为社交焦虑的理论建构与临床实践提供更坚实的科学基础。

7. 结论

社交焦虑者在情绪识别中呈现稳定的负性偏向模式:高估负面情绪、低估积极情绪,且在动态与模

糊情境中偏差尤为突出。这一现象的背后,是注意偏向(警觉、固着与回避)、解释偏向及自我聚焦注意所引发的认知资源分配失衡共同作用的结果。情境因素、个体差异及发展经历进一步调节着偏差的强度与方向。深入研究这一问题,不仅有助于揭示社交焦虑的社会认知特性,更具有改善人际关系、提升心理健康素养、促进社会适应的现实价值。未来应借助虚拟现实等生态化技术、开展纵向追踪研究,并开发个性化干预手段,从而为理论建构与临床实践提供更坚实的科学基础。

基金项目

山东师范大学本科生科研基金项目(BKJJ2025080)——探究社交焦虑者对群体平均情绪的加工特性:基于面孔与身体姿势共同作用的分析。

参考文献

- 彭玉佳,王愉茜,鞠芊芊,刘峰,徐佳(2025). 贝叶斯框架下社交焦虑的社会认知特性. *心理科学进展*, 33(8), 1267-1274.
- 张帅佳(2021). 父母教养方式与大学生社交焦虑的关系:负面评价恐惧的中介作用. *昭通学院学报*, 43(6), 113-118.
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed.). American Psychiatric Association. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Button, K. S., Lewis, G., Penton-Voak, I., & Munafò, M. R. (2013). Social Anxiety Is Associated with General but Not Specific Biases in Emotion Recognition. *Psychiatry Research*, 210, 199-207. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2013.06.005>
- Chen, Y., Xia, Y., Ren, M., Zheng, W., Wang, X., & Gao, F. (2024). The Relationship between Overparenting and Social Avoidance among Emerging Adults: Mediating Role of Peer Attachment and Gender Differences. *Psychology Research and Behavior Management*, 17, 1499-1514. <https://doi.org/10.2147/prbm.s373292>
- 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.
- Crane, N. A., Chang, F., Kinney, K. L., & Klumpp, H. (2021). Individual Differences in Striatal and Amygdala Response to Emotional Faces Are Related to Symptom Severity in Social Anxiety Disorder. *NeuroImage: Clinical*, 30, Article ID: 102615. <https://doi.org/10.1016/j.nicl.2021.102615>
- Gutiérrez-García, A., & Calvo, M. G. (2016). Social Anxiety and Perception of (un)Trustworthiness in Smiling Faces. *Psychiatry Research*, 244, 28-36. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.07.004>
- Gutiérrez-García, A., & Calvo, M. G. (2017). Social Anxiety and Threat-Related Interpretation of Dynamic Facial Expressions: Sensitivity and Response Bias. *Personality and Individual Differences*, 107, 10-16. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.11.025>
- Heinrichs, N., Rapee, R. M., Alden, L. A., Bögels, S., Hofmann, S. G., Ja Oh, K. et al. (2006). Cultural Differences in Perceived Social Norms and Social Anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 1187-1197. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.09.006>
- Heuer, K., Lange, W. G., Isaac, L., Rinck, M., & Becker, E. S. (2010). Morphed Emotional Faces: Emotion Detection and Misinterpretation in Social Anxiety. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 41, 418-425. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2010.04.005>
- Hirsch, C. R., Meeten, F., Krahé, C., & Reeder, C. (2016). Resolving Ambiguity in Emotional Disorders: The Nature and Role of Interpretation Biases. *Annual Review of Clinical Psychology*, 12, 281-305. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-021815-093436>
- Klumpp, H., Fitzgerald, D. A., & Phan, K. L. (2013). Neural Predictors and Mechanisms of Cognitive Behavioral Therapy on Threat Processing in Social Anxiety Disorder. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 45, 83-91. <https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2013.05.004>
- Mathews, A., & MacLeod, C. (2005). Cognitive Vulnerability to Emotional Disorders. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 167-195. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.143916>
- Murphy, R., Hirsch, C. R., Mathews, A., Smith, K., & Clark, D. M. (2007). Facilitating a Benign Interpretation Bias in a High Socially Anxious Population. *Behaviour Research and Therapy*, 45, 1517-1529. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2007.01.007>
- Stein, M. B., & Stein, D. J. (2008). Social Anxiety Disorder. *The Lancet*, 371, 1115-1125. [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(08\)60488-2](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(08)60488-2)
- Taylor, C. T., Pearlstein, S. L., & Stein, M. B. (2017). The Affective Tie That Binds: Examining the Contribution of Positive

Emotions and Anxiety to Relationship Formation in Social Anxiety Disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 49, 21-30.
<https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2017.03.007>

Yuan, J., Zhang, Y., Zhao, C., Liu, Z., & Yin, X. (2025). Recognition of Dynamic Angry Expressions in Socially Anxious Individuals: An ERP Study. *Behaviour Research and Therapy*, 189, Article ID: 104750.
<https://doi.org/10.1016/j.brat.2025.104750>

Zentner, K. E., Lee, H., Dueck, B. S., & Masuda, T. (2022). Cultural and Gender Differences in Social Anxiety: The Mediating Role of Self-Construals and Gender Role Identification. *Current Psychology*, 42, 21363-21374.
<https://doi.org/10.1007/s12144-022-03116-9>