

大学新生“社恐”与“社牛”之社交情况比较

——基于广东某农业高校调研的数据分析

邓艳桃¹, 于金伙^{2*}, 吴惜珠³, 史孔仕⁴, 莫厚鑫¹, 林国燊⁵

¹仲恺农业工程学院资源与环境学院, 广东 广州

²广州商学院现代信息产业学院, 广东 广州

³华南师范大学马克思主义学院, 广东 广州

⁴仲恺农业工程学院自动化学院, 广东 广州

⁵仲恺农业工程学院信息科学与技术学院, 广东 广州

收稿日期: 2024年11月6日; 录用日期: 2024年12月18日; 发布日期: 2024年12月27日

摘要

人际关系是大学生的一门必修课, 是检验大学生能否健康成长的一个重要标准。高校肩负培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人的使命, 无论是“社恐”还是“社牛”, 背后潜藏的都是青年大学生的心理与行为特性, 健康的人际交往能力往往是衡量是否心理健康的一种表征, 人际交往能力也会影响到大学生宿舍人际关系、学习沟通、求职就业等。本文以广东某农业高校大学新生为研究对象, 通过问卷调查法并结合文献法等对大学新生“社恐症”与“社牛症”两种表现进行分析、比较, 针对两种不同状况的实际表现特征, 并结合数据结果和研究结论, 给出相对应的对策意见。

关键词

大学生, 社交恐惧, 社牛症, 成因分析, 对策意见

A Comparison of the Social Situation of Freshmen “Social Anxiety Disorder” and “Social Butterfly”

—Data Analysis Based on a Survey of Agricultural Universities in Guangdong

Yantao Deng¹, Jinhua Yu^{2*}, Xizhu Wu³, Kongshi Shi⁴, Houxin Mo¹, Guoshen Lin⁵

¹College of Resources and Environment, Zhongkai University of Agriculture and Engineering, Guangzhou Guangdong

*通讯作者。

文章引用: 邓艳桃, 于金伙, 吴惜珠, 史孔仕, 莫厚鑫, 林国燊. 大学新生“社恐”与“社牛”之社交情况比较[J]. 创新教育研究, 2024, 12(12): 552-560. DOI: 10.12677/ces.2024.1212927

²School of Modern Information Industry, Guangzhou College of Commerce, Guangzhou Guangdong

³School of Marxism, South China Normal University, Guangzhou Guangdong

⁴College of Automation, Zhongkai University of Agriculture and Engineering, Guangzhou Guangdong

⁵College of Information Science and Technology, Zhongkai University of Agriculture and Engineering, Guangzhou Guangdong

Received: Nov. 6th, 2024; accepted: Dec. 18th, 2024; published: Dec. 27th, 2024

Abstract

Interpersonal relationship is a required course for college students, and it is an important standard to test whether college students can grow up healthily. Colleges and universities shoulder the mission of cultivating socialist builders and successors who develop morally, intellectually, physically, aesthetically, and labor in an all-round way. No matter “social anxiety disorder” or “social butterfly”, the psychological and behavioral characteristics of young college students are hidden behind them. Healthy interpersonal skills are often a sign of mental health. Interpersonal skills also affect the interpersonal relationship, study and communication, job search and employment of college students. This paper takes the freshmen of an agricultural university in Guangdong as the research object, through the method of questionnaire survey and combined with the method of literature to analyze and compare the two manifestations of “social anxiety disorder syndrome” and “social butterfly syndrome”, and in view of the actual performance characteristics of the two different conditions, combine the data results and research conclusions and provide corresponding countermeasures.

Keywords

College Students, Social Phobia, Social Butterfly Syndrome, Cause Analysis, Countermeasures

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

习近平在二十届中央政治局第五次集体学习时的讲话时强调：我们建设教育强国的目的，就是培养一代又一代德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人，培养一代又一代在社会主义现代化建设中可堪大用、能担重任的栋梁之才，确保党的事业和社会主义现代化强国建设后继有人[1]。马克思说“人的本质是一切社会关系的总和”，人际交往是维护大学生身心健康的重要途径，是大学生成长成才的重要保证。教育最终是为了培养出健康的、全面发展的接班人。大学是学生世界观、人生观、价值观形成的重要时期，人际关系是大学生要修的一门必修课，是检验大学生能否健康成长的一个重要标准。大学生正处于自我发展和实现社会化的重要时期，零零后大学生是随着互联网成长的一代，他们身上和人际交往上也有着明显的时代烙印，有同学以“社恐”自称，有的则以“社牛”自称，“社恐”者和人交往时不知所措，惶恐不安，“社牛”者侃侃而谈，毫不畏惧。无论是“社恐”还是“社牛”，背后潜藏的都是青年大学生的心理与行为特性，健康的人际交往能力往往是衡量是否心理健康的一种表征，人际交往能力也会影响到大学生宿舍人际关系、学习沟通、求职就业等。理解“社恐”、“社牛”的心理特征与行为特性，能够帮助青年大学生回归现实，回归社会，更好地建立良好的人际关系。

2. 概念的界定

1) **社恐症**。“社恐症”全称是社交恐惧症(social phobia), 又称社交焦虑障碍, 本来是医学上严格的疾病术语, 是一种精神疾病, 以害怕与人交往或当众说话, 担心在别人面前出丑或处于难堪的境况, 因而尽力回避为特征的一种恐怖障碍[2]; 如今, 它却成为许多年轻人为了掩饰社交退缩行为而使用的文化标签, 更多的是一种网络流行用语, 本文所说的“社恐”指的正是此意。2021年11月, 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”[3]。调查显示, “社恐”对于大多数人来说是一种标签, 其实, 大多数人都是“假社恐”, 指的是一种害怕与不熟的人交谈, 总是感到尴尬、拘谨的社交状态[3]。患有社交恐惧症的人在他人面前或正式场合中会感到明显而持续的恐惧, 担心自己的行为可能出现尴尬的情况。

2) **社牛症**。“社牛”被称为“社交牛人”, 也是一种网络用语。“社牛症”是与“社恐症”截然相反的一种表现, 它描述了人在没有社交压力的情况下放松自如的状态。在这种状态下, 人们外向且放松, 能够毫不费力地与陌生人互动或完全无视他人的意见, 在公共环境中展示出自信的社交行为。根据2021年11月宜宾市第四人民医院一篇《社交牛逼症了解一下》对“社牛”里的科普提到: 过分的“社牛症”有可能是精神科指的“躁狂症”, 以情感高涨、思维奔逸、意志行为增强为主要临床相, 伴随精力旺盛、言语增多、活动增多, 严重时伴有幻觉、妄想、紧张等精神病性症状[4]。尽管“社牛症”中含有“症”字, 但本文所讨论的“社牛症”这并不代表该类人群的心理疾病症状, 或者说是担心别人不肯定自己而拼命表现以图引起别人关注的一种行为, 相反, 本文所说的“社牛”往往是指那些拥有极高的自信心、在社交圈中勇于表达且情商高的红人。

3. 大学新生社交问题的现状、表现及具体成因——基于问卷的数据分析

本次收集到的有效问卷数量628份, 回收率达100%, 问卷主要围绕友谊, 亲情, 网络社交关系等方面内容, 初步了解大学新生“社恐症”与“社牛症”的基本现状、表现及具体成因。其中, 参与调研的男生有343人, 占比54.62%, 女生285人, 占比45.38%(见图1), 数据具有一定参考意义, 可以为更好地开展大学生思想政治教育提供有效的参考。

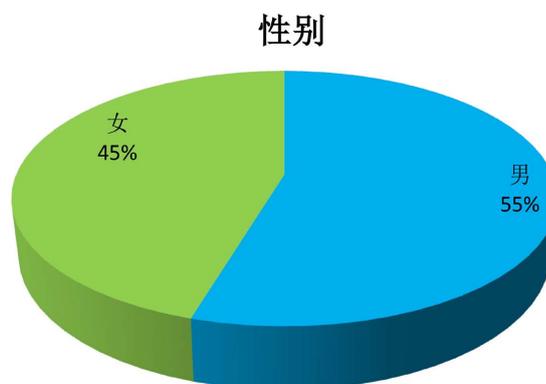


Figure 1. Male-female ratio chart
图1. 男女比例图

3.1. 要表现特征对比

1) **生理表现千差万别**。患有社交恐惧症的大学生新生具有内向、低调的性格特点。问卷数据显示: 一是初次建立人际关系时, “社牛”总是能比“社恐”学生表现得更自如, 有37.42%的新生会选择等待

对方主动交流或回避陌生人,面对陌生环境和他人时,他们感到极度敏感,不敢在陌生人面前开口说话。(见图 2)而对于具有“社牛症”的大学生而言,他们具备活跃气质,有 25.16%的新生表示能主动和人建立初次关系,他们无论处于何种环境中,都能够主动与他人建立联系。二是“社牛”学生会比“社恐”学生更能处理交际冷场,与那些面临社交恐惧的同学相比,他们对社交冷场持挑战的态度,而非紧张情绪,而且,有他们在不用担心会出现冷场现象,因为“当和同学聊天陷入沉默时”,他们总是能够“主动引出话题,活跃气氛”(见图 3)。

初次建立人际关系常见的做法

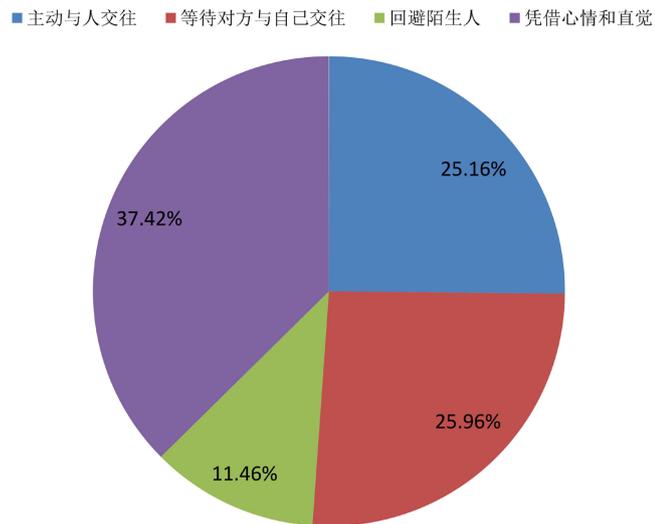


Figure 2. First meeting method chart
图 2. 初见面做法图

当您和同学们的聊天突然陷入沉默,您会:

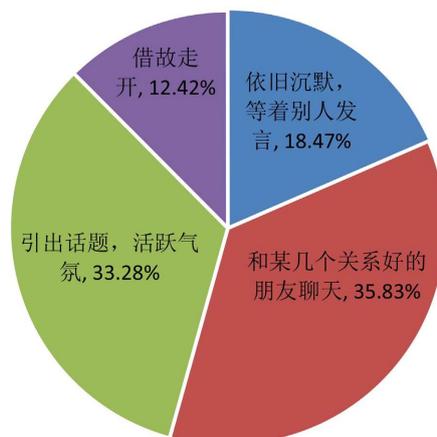


Figure 3. Silent response chart
图 3. 沉默应对图

2) 心理表现各不相同。患有社交恐惧症的大学生在社交场合会感到紧张或窘迫,而过后却会因为自己的无助和自卑感感到沮丧和自责,其中,针对“在社交中是否感到紧张或困迫”的问题,有 69%的新

生认为自己会有这种感觉，甚至有 22% 的同学认为自己“一直都这样，经常会有这种感觉”，只有 12% 的新生会觉得自己“不会感到紧张或困迫，很自如”（见图 4）。这也给高校思想政治工作一个启示：其实大多数新生在人际沟通和人际关系上存在困惑，应该把人际交往作为一门学科尽快对新生进行引导。从问卷调查情况分析，新生认为造成社交困扰排前三的因素：一是性格腼腆，占比 41.05%；二是缺乏自信，占比 36.05%；三是缺乏社会经验，占比 36.18%（见图 5）。“社恐”大学生会因为外表、收入，性格等原因而产生自卑感，长此以往，对自己越来越不自信。反观“社牛”大学生们，他们与人交往过程中反倒是完全放开自己，能尽情展现自我，不胆怯，不怕生，不惧别人的眼光，不担心别人的嘲笑，能够游刃有余地与人沟通。

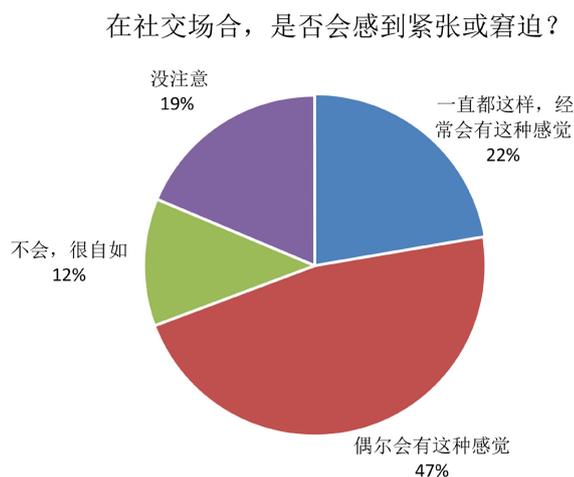


Figure 4. Reaction diagram
图 4. 反应图

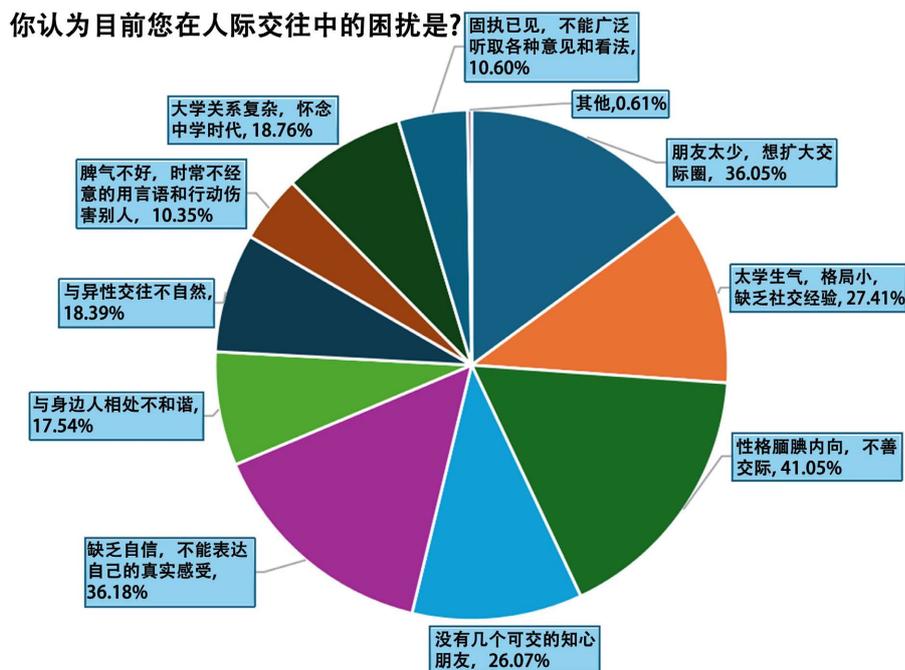


Figure 5. Interpersonal distress chart
图 5. 人际关系困扰图

3) 行为表现各有千秋。在人际交往上,“社恐”和“社牛”同学们在行为上的表现也不尽相同,相对“社牛”们,“社恐”们更偏于有以下表现:一是不主动社交,在应对沉默局面时,患有社交恐惧的大学生倾向于与几个亲密的朋友聊天或者借口离开,等待他人发言,这个群体在与人际交往时都处于一种被动状态,有超 11% 的大学生甚至直接回避和陌生人接触,更别说交新朋友了,面对生活或学习中的困难,他们多数选择承受自己,并很少表露真实情绪,回避与陌生人接触。二是不主动来往,在受访的大学生新生中,有 8% 的学生甚至连自己班里同学都不熟悉,有 42% 的学生根本不认识其他专业的学生,哪怕是自己的也是没来往(见图 6)。三是不能自然和异性相处,有 17.57% 的同学表明根本不会和异性相处,只有 44.27% 的同学表明愿意和异性接近(见图 7)。对于“社牛”大学生来说,他们表现出与社交恐惧反向的行为,他们可以毫无顾忌地展现自己的魅力,在人际交往中会有更多的主动性、自主性和随意性,他们不在意世俗的眼光,在“社牛”群体中,他们奉行着这样的信念:只要我不尴尬,那尴尬的就是别人。哪怕是面对问题“如果从宿舍走到教学楼才发现衣服穿反、裤链没拉”的问题,他们也会感到“不尴尬,一笑而过”。

除了本班的同学你还和其它专业的同学有来往吗?

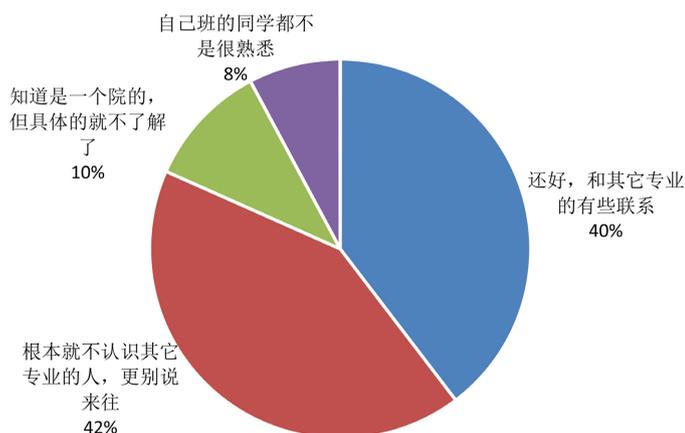


Figure 6. Interpersonal relationship diagram

图 6. 人际关系来往图

和异性同学相处,您会

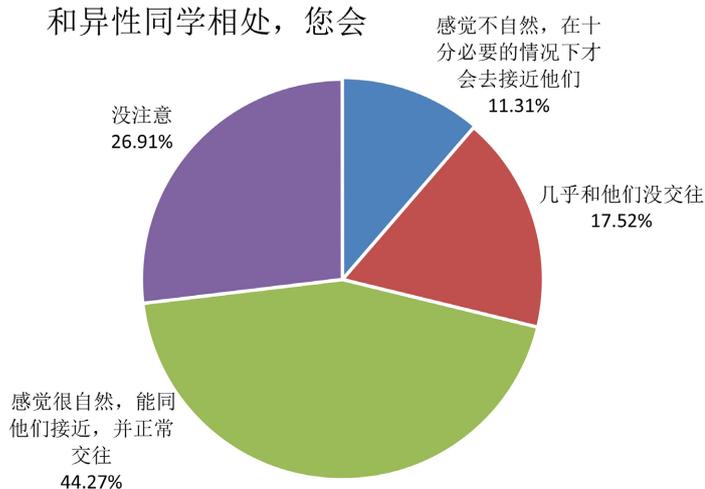


Figure 7. Figure of getting along with the opposite sex

图 7. 与异性相处图

3.2. 社交问题成因的具体分析

1) 内因(自我因素)

根据最近的网络调查,新一代年轻人信奉的是“无效社交不如高质量独处”、中文互联网在宣扬一种价值观“无房无贷无后代”,问卷调查结果显示,新生在利用社交网络与他人聊天时表现出以下特点:19.6%的大学新生选择与平时交流较少的人聊天,16.17%的新生认为通过社交网络可以打破现实生活中的尴尬,27.52%的新生在社交网络中更频繁地使用口头禅,并更容易说出真心话,只有4.03%的新生认为他们在社交网络中比平时更沉默。从个体心理层面来看,他们对社交的成本收益的考量,认为通过通讯工具能达成社交目的,更便利,又避免面对面的社会交往,使其更倾向于通过通讯工具来达成社交活动。新生不愿意展示自己的窘境,那些认为自己平庸的学生往往会对自己目前的处境感到尴尬。他们不愿意在他人面前透露这一点,并且在面对面的交流中不愿主动进行真诚的对话。他们通常避免线下沟通,而更喜欢具有强大虚拟存在感的在线社交互动。

2) 外因(成长因素)

大学新生都经历过义务教育和高中阶段,他们在学校时面对学业成绩这一种相对客观但唯一的比较标准,导致学生在与同龄人相比较时,只有少数人能够获得奖励和认可。因此,大部分学生自然而然地不愿意接受这种比较,他们采取回避比较的方式,对线下面对面互动持抗拒态度。根据问卷调查结果显示,有23.09%的新生选择放弃社交,以便专注于学习,他们在问卷中选择了放弃扩展社交圈子、远离社交场合或者依赖虚拟社交来满足社交需求。在一个强调胜者通吃的环境下,社交往往被视为一种竞争手段,而非一种愉悦和舒适的经历。问卷显示75.49%新生交友目的是出于社交和人际网络,以便于减轻学业压力和适应新环境的挑战,然后才是出于兴趣爱好和投缘,这显示大学新生在社交活动中感受到更大的压力和恐惧,而无法真正享受社交所带来的乐趣。

3) 互联网技术发展因素(技术因素)

问卷调查结果揭示,84.31%的大学新生习惯使用网络社交工具,比习惯面对面交流高出17.64%。一项关于互联网表情符号的研究揭示,社交焦虑的个体通过使用互联网表情符号来获得“社交补偿”。使用互联网表情符号为具有社交焦虑的人提供了一个便捷的方式来弥补他们社交技巧的不足,从而减轻了他们的社交困难。随着互联网技术的发展,刚步入大学的新生相较以前有更多可支配的时间,来自生活方面的监管力度减弱,作为“Z时代大学生”他们大量时间用于屏幕活动,我国的网络基础设施建设位于世界前列,电子游戏的社交属性越来越强,这种趋势进一步将年轻人的社会互动引向了虚拟世界,从而与线下的真实社交产生了距离。但在知心好友来源上,问卷数据显示网络来源占比最少仅有6.95%,尽管随着网络技术发展,社交便捷的同时,网络与现实也存在割裂。

4. 研究结论及对策提出

4.1. 研究结论

通过对比分析研究发现,“社恐”和“社牛”看起来表现截然相反,其实是内心自信情况和外部环境和互联网技术发展造成的两种不同状态。“社恐”和“社牛”的核心关键词是“社交”,是对改善社会关系的期许。新生社恐或社牛,在生理、心理、行为上的差异,其根源都可以归结为自信心的水平不同。同时,随着网络和通讯工具的发展,社交方式也受到了影响,建立良好的自信心可以帮助我们减轻社交恐惧,建立良好人际关系。

4.2. 对策意见的提出

根据数据显示,超过81.37%的学生表现出对他人对自己的观感高度关注。在新生面临的人际交往挑

战中, 性格腼腆内向占比达 44.12%, 朋友圈过小占比为 43.14%, 自信心不足占比为 34.31%。此外, 有 48.12% 的新生表示愿意扩展人际网络, 但在社交场合常表现出观望态度。通过在学生个人、教育和社会等多方面的改进, 可以有效提升大学生的自信心, 帮助他们克服社交恐惧, 并积极促进新生建立良好的人际关系。

1) 学生主动积极构建个人社交网络。社会支持理论说明个体的心理健康与他人提供的实质性、情感性和评价性支持密切相关。大学生正处于离开家庭、融入大学生生活的关键时期, 因此他们对建立亲密关系和寻求归属感的需求非常迫切, 而良好的人际关系可以有效满足这些需求。调查数据表明, 54% 的大学新生认为与同学建立良好的人际关系至关重要, 社交支持成为他们交友的主要动机, 61.28% 的学生认为结识新朋友能够提供情感支持、互助和友谊, 从而缓解学业压力和应对新环境的挑战。因此, 大学生应该意识到社交恐惧与社交能力并不矛盾, 而是互为补充。他们应该积极理解人际交往的意义, 并主动构建良好的社交网络, 不应将自己局限于社交恐惧的标签。

调查显示, 新生选择网络社交而非面对面交流的比例高出 17.64%。网络社交仍然是主流选择。计算机中介交际理论提到虚拟社交与现实社交存在差异, 虚拟社交虽然提供了一种相对匿名、低风险和便利的社交方式, 使个体更容易建立和维持关系。但虚拟社交缺乏非语言交流和情感表达的丰富性, 难以满足个体对真实身份认同和情感连接的需求。因此, 大学生需要明确虚拟社交与现实社交的界限, 将在线上社交与线下社交相结合, 不应过度依赖在线上社交和网络。

2) 凸显学校的包容性教育。学生在学校里度过的时间最多, 高等教育的意义在于培养国家所需之人才, 高校不仅培养学生良好行为规范, 也应培养其思想品质。23.09% 大学新生因为维度单一的比较, 而缺少认同感, 缺少自信, 导致其不愿意面对线下的社交。高等教育阶段区别于义务教育阶段, 大学的教育应该更宽容, 更多样化, 学生之间的比较也不再是单一维度的成绩比较。校园教育文化中的评估框架应真正尊重每个人的独特性, 并强调每个人都拥有独特才能的现实情况。学校应提供适当的途径来培养和展示每个人独特的能力, 从而在一定范围内获得他人的尊重, 凸显学校教育的包容性。

根据问卷显示, 28.49% 的新生将校社团活动作为交际圈的第一选择、相同课程交友和网络交友其次分别占比 25.28% 和 22.28%, 在大学集体活动中, 新生最常选择的是抓紧机会结识新朋友或只和投缘的人相处。此外在开放题中多数同学认为开学第一课——军训也是自己交朋友的一种很好的途径。军训确实在培养大学生对大学生活的归属感以及增强他们在角色、人际关系、学习和集体生活等各个方面的适应能力方面起到了重要作用。学校应该优先考虑学生的全面发展, 鼓励学生组织如俱乐部组织集体活动, 并为学生提供充足的展示自己能力的机会。这可以激励新生超越自己的舒适区, 建立起人际交流的信心, 培养集体认同感, 并在大学生社会化过程中起到催化剂的作用。

3) 营造良好的社会交往环境。

现在的大学新生是互联网的原住民, 网络伴随了他们成长, 他们也通过网络认知探索世界, 问卷中 84.31% “Z 时代的大学新生” 认为网络工具在社交中不可分离, 网络社交已经成为他们不可或缺的一个社交途径。习近平总书记在《致首届中国网络文明大会的贺信》中提到: “近年来, 我国积极推进互联网内容建设, 弘扬新风正气, 深化网络生态治理, 网络文明建设取得明显成效。要坚持发展和治理相统一、网上和网下相融合, 广泛汇聚向善力量。各级党委和政府要担当责任, 网络平台、社会组织、广大网民等要发挥积极作用, 共同推进文明办网、文明用网、文明上网, 以时代新风塑造和净化网络空间, 共建网上美好精神家园。” [5] 所以现实世界的社交活动应该优先考虑增强情感, 将社会交往转化为积极情感体验的源泉, 而不是压力源。通过培养和谐友好的社交环境, 学生可以更好地发展自己的社交技能、建立亲密关系, 并从中获得情感上的支持和满足。在这样的环境中, 学生可以更自信地表达自己、接受他人, 并共同成长、学习。培养和谐友好的社交环境为学生提供有利于成长的氛围, 使他们在支持性

的环境中茁壮成长。

5. 结语

2017年4月,中共中央、国务院发布的《中长期青年发展规划(2016~2025年)》明确提出,要“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”[5]。大学生是党和人民事业发展未来的生力军,社交技能的培养也是塑造新时代大学生培养的重要一环。通过分析,我们认为“社恐”和“社牛”是大学生社交焦虑的两种截然不同的表现形式,背后核心为“社交”,它们虽然表现完全相反,但其实通过对比分析,我们发现了它们背后的自信水平和外部环境因素。尽管“社恐”和“社牛”看似相反,但它们都是大学生面对社交压力时可能采取的不同策略。通过明确两种状态的特点,以及针对性的对策措施,我们可以为大学生提供更有用的帮助,让他们能够更自信、更积极地面对社交挑战,迈向更加充实、健康的人生。

基金项目

本文系全国高校思想政治工作队伍培训研修中心(江西师范大学)课题(JXSD2024ZC018)研究成果;系广州市青年马克思主义理论人才培养重点基地项目研究成果(项目编号 20QMYB05, 23QMYB04);系广州市哲学社会科学“十四五”规划 2022 年度共建课题研究成果(2022GZGJ130);2022 年度广东省科技创新战略专项(pdjh2022b0259)研究成果。

参考文献

- [1] 学习强国. 习近平主持二十届中共中央政治局第五次集体学习[EB/OL]. https://www.xuexi.cn/lpage/detail/index.html?id=1226786665364481927&item_id=1226786665364481927, 2023-05-29.
- [2] 罗树翔. 社交牛逼症了解一下[EB/OL]. 宜宾市第四人民医院. <https://mp.weixin.qq.com/s/ZHd3uyZOenCTPMT0Jub1Bw>, 2021-12-15.
- [3] 程思, 毕若旭, 王军利. 超八成受访大学生认为自己轻微“社恐”[N]. 中国青年报, 2021-11-23(11). <https://mp.weixin.qq.com/s/NzJge9R-DcKWj2mnY6pwsA>
- [4] 学习强国. 致首届中国网络文明大会的贺信[EB/OL]. https://www.xuexi.cn/lpage/detail/index.html?id=10362823904500212417&item_id=10362823904500212417, 2021-11-19.
- [5] 共产党员网. 中共中央、国务院印发《中长期青年发展规划(2016-2025年)》[EB/OL]. <https://news.12371.cn/2017/04/14/ARTI1492103958244623.shtml>, 2017-04-14.