

# 大学生社恐问题现状原因及对策研究

王亚因

西安培华学院 陕西西安 710100

**摘要:** 社交恐惧症(社恐)的问题一直都是困扰很多大学生的一大问题,据数据统计,大学生群体中有超过半数的人存在不同程度的社恐。大学生社恐的一个明显特点是在社交过程中过分在意他人的眼光和评价,这会导致出现一些不良行为。社恐主要表现为在与他人交往时出现恐惧、害怕和焦虑等负面情绪,对大学生正常的学习和生活产生极大的影响。为了解决大学生社恐问题,本文通过分析造成大学生社恐的主要原因,提出相应对策。

**关键词:** 大学生;社恐问题;现状;原因;对策

## 引言

大学生群体中的社恐问题日益凸显,其普遍性和严重性不容忽视。社恐不仅影响学生的日常交往,还可能对他们的学业成绩、职业规划乃至心理健康造成长远影响。在校园内,社恐学生往往避免参加集体活动,减少与人交流,甚至在必要的人际互动中表现出逃避和抵触情绪。这种现象在一定程度上限制了他们的社交圈,影响了人际关系的建立和发展。因此,深入探讨大学生社恐问题的现状,分析其成因,并提出有效的解决对策,对于改善大学生的心理健康和促进其全面发展具有重要意义。

## 一、大学生社恐问题现状

随着大学生人数的增加,他们面临的学业压力、就业竞争以及人际交往的复杂性,使得社恐的情况愈发普遍。社恐具体表现为大学生在社交场合中感到极度不安,对他人评价的过度敏感、回避社交活动等症状。

### (一) 普遍性与隐蔽性

社交恐惧的表现多样,如在课堂上发言的恐惧、与同学交流时的紧张等。这种心理问题常常被忽视,有些学生即使感到强烈的不安,也不愿意寻求帮助,导致问题日益加重。由于社交恐惧往往伴随自卑、焦虑等情绪,

许多学生可能在表面上表现正常,但内心却承受着很大的压力,无法有效融入校园生活和社交圈。

### (二) 影响学习与生活

社交恐惧不仅影响学生的心理健康,还对学习和生活造成显著负面影响。许多社恐学生在课堂上不敢主动回答问题,进而影响学业成绩;在小组活动中,他们可能选择沉默或避开参与,这不仅对自身的成长不利,也会对团队合作造成障碍。此外,社交圈的限制也使他们难以建立良好的人际关系,孤独感加剧,可能造成进一步的心理问题,如抑郁症的发生。

### (三) 应对机制与社会支持缺乏

目前,针对社交恐惧问题的应对机制和社会支持仍显不足。许多高校缺乏系统性的心理健康教育和干预措施,心理咨询资源相对有限,无法满足所有有需求学生的心理支持。此外,部分学生对心理咨询的认知不足,存在对心理健康问题的偏见,导致他们不愿意主动寻求帮助。即使有些学校设有心理咨询中心,许多学生仍然因为害怕被贴上“社交恐惧”的标签而选择沉默。

同时,家庭和社会的支持体系也相对薄弱。许多家长对社恐的理解不够,往往将其视为个人性格问题,而非需要专业帮助的心理健康问题。这种误解使得学生在面对社交恐惧时缺乏来自家庭的理解和支持,增加了他们的孤独感和无助感。

## 二、大学生社恐成因分析

### (一) 家庭环境

家庭环境对一个人的成长影响是最大的,家庭环境影响着一个人的性格、心理等方面,这其中,家庭成员

**课题项目:** 课题:大学生“社恐”现象的心理机制与对策研究,编号:PHFKT202409

**作者简介:** 王亚因(1994-06—),女,汉族,甘肃酒泉,西安培华学院,硕士,助教,研究方向:心理健康教育。

的关系是否融洽也会对一个人的成长有影响。每个家庭都有各自不同的情况，对于家庭成员之间存在矛盾、不和睦等现象，有些会对孩子造成一定的心理阴影，使孩子从小就缺乏安全感。还有一些父母对孩子要求过高、要求严格，要求孩子要有礼貌、懂得谦让等。长期以往，孩子会在心理上形成一种负担，形成内向的性格，不愿意与人交流。

### （二）学校环境

部分学校的教育模式是“老师讲，学生听”的模式，教师在课堂上的讲解与学生在课下的自学是不成正比的。上课时，老师只是负责照本宣科，学生则是被动接受知识。下课后，教师通常是用批改作业、考试等方式来督促学生进行学习。教师和学生之间存在着一种“信息不对称”，这就造成了教师难以对学生的进行学习情况进行反馈。教师很难及时、准确地了解到学生学习情况，所以他们更多的是把注意力集中在那些“好学生”身上。这样，那些“好学生”在学校中就容易“鹤立鸡群”，在这样的环境中，他们会受到同伴的影响，也会逐渐丧失自信，甚至出现社交恐惧。

### （三）自身性格

由于个人的性格原因，部分大学生在社交时表现出一定程度的恐惧心理，这一类同学往往表现出以下特征：性格内向，不善交际；自卑感强，缺乏自信心；敏感多疑，缺乏安全感；主观自我评价过高，自信心不足；情绪易激动、紧张、焦虑或抑郁。从以上这些特征来看，有些大学生属于自卑心理比较严重的人群，他们认为自己不够优秀，在与他人交流时会出现紧张、害怕的现象，这种不良的情绪体验导致他们不敢与人交往。另外他们对自身要求过高，过分在意别人对自己的看法，过度在乎别人的感受，总是觉得自己不够好。因此当他们面对社交时就会出现害怕、逃避、退缩等现象。

### （四）社会环境

当下的大学生，部分是独生子女，在成长过程中，家庭给予的关爱较少，且在生活上不能很好地照顾自己，所以养成了依赖他人的习惯。因此在与他人交往过程中，容易因为内心缺乏安全感而产生焦虑情绪。另外，当今社会，尤其是网络世界的发达，大学生对网络有着盲目的崇拜和依赖。而网络世界与现实生活是不同的。现实中有困难需要面对，但在网上却可以随心所欲地发泄情绪。如果在网上无法得到满足的话，就会产生焦虑、抑郁等心理问题。

## 三、解决大学生社恐问题的具体对策

### （一）转变观念，树立正确的价值观

首先，大学生要树立正确的人生观和价值观，努力提高自身综合素质。当代大学生要在不断学习中明确自己的人生方向，树立正确的理想和信念，通过学习丰富自身的知识，培养良好的道德品质。其次，大学生要主动克服恐惧心理。大学生应该认识到自己的不足之处，正视自身存在的问题，对自己进行全面剖析和反思，从而不断提高自身的综合素质。同时要不断完善自己的性格，增强自信，不能因为别人对自己有偏见就不敢去主动和别人进行交流沟通。再次，大学生要积极参与各种社交活动。最后，大学生要树立正确的竞争观念。大学生要认识到社会上有很多优秀的人存在，要向他们学习他们身上优秀的品质。同时还要不断提高自己的能力和素质，在社会上立足并获得成功，这样才能真正消除社恐心理问题。

### （二）调整心态，正确认识自己

社会交往是一个双向选择的过程，在社交过程中，大学生需要先通过自己的实际行动来了解对方是否符合自己的标准，如果不符合自己的标准就不需要继续交流下去，这样可以减少很多不必要的麻烦。当大学生了解到自己和对方是否合适时，也可以在一定程度上减轻社恐问题。在与他人交往的过程中，大学生要注意保持平和心态，不要过于敏感。当大学生与陌生人进行交流时，一定要保持一颗平常心，不能因为对方不符合自己的标准而产生消极情绪。面对陌生人时，大学生需要以积极乐观的态度去面对，不能因为对方没有达到自己的标准就产生自卑心理。很多大学生在与他人交流时都会带有一定的目的性和功利性，这会给社交带来不良影响。所以在社交过程中大学生要注意调整心态，在与他人交往时不要过多地考虑别人对自己的看法，只要做到不损害自己利益和原则即可。

### （三）提升自我，做自己的主人

大学生在社交过程中，首先要明确自己的目标，从自己做起，积极改变自己，改变不了别人就改变自己。其次要明白社交是一种双向的活动，要学会提升自己的情商和智商。最后，要主动与他人建立良好的人际关系。在大学期间，大学生需要进行自我意识的培养和独立人格的形成。在大学期间要做到真正地独立生活、独立思考、独立解决问题、独立面对各种挑战。还要学会把注意力放在自己身上，不要总是在意别人的眼光。大学生

可以多参加一些社团活动来丰富自己的课余生活。社团活动能够丰富学生的课余生活,让大学生结交到更多志同道合的朋友,通过参加社团活动能够增强大学生对外界环境的适应能力和自我调控能力。

#### (四) 加强体育锻炼,释放压力

大学生往往需要面对着繁重的学习任务,而且在大学校园中,竞争也是非常激烈的,这就使得很多学生在学习过程中感到巨大的压力。对于很多大学生来说,如果不能及时地对压力进行释放,那么就会严重影响到自身的健康。体育锻炼可以很好地释放压力,使得大学生在运动过程中可以把注意力更多地集中在自身的身体上,从而使自己的身体和心理都能够得到放松。同时,通过体育运动还可以提升大学生的自信心,让他们更好地面对生活。在体育运动中,大学生往往可以更加积极地面对困难,并通过自己的努力去解决问题。

#### (五) 积极参与社会实践,增强实际操作能力

大学生应该走出校园,积极参与社会实践活动,通过实际操作来提升自己的社会适应能力和解决问题的能力。通过参与社会服务、志愿活动、实习等,大学生可以将所学知识与实际相结合,增强自我效能感,减少对社交的恐惧。此外,社会实践还能帮助大学生建立广泛的人际网络,为未来的职业发展打下坚实的基础。通过这些活动,大学生逐步克服社恐,变得更加自信和成熟。

#### (六) 家校合作,共同营造鼓励的环境

家庭和学校应该携手合作,共同关注学生的心理健康,提供必要的心理辅导和社交技能训练。家长应该鼓励孩子多参与集体活动,培养孩子的独立性和社交能力。学校则应提供一个开放和包容的氛围,鼓励学生之间的正面互动,同时开展专门的社交技能工作坊和讲座,帮助学生克服社交恐惧。此外,学校可以设立心理咨询中心,为有需要的学生提供专业的心理咨询服务,帮助他们更好地认识自己,增强自信,从而有效地应对社交场合。

#### (七) 建立有效的心理支持系统

大学生在面对社交恐惧时,需要有一个可以信赖和依靠的心理支持系统。这包括建立校园心理咨询服务,

提供专业的心理辅导,以及开展各种形式的社交技能训练工作坊。通过这些服务,学生可以学习如何处理社交中的焦虑和压力,如何与他人建立积极的互动关系。同时,学校可以鼓励学生之间相互支持,形成互助小组,让有社交恐惧的学生在同伴的帮助下逐渐克服心理障碍,增强社交能力。此外,学校还可以与社区资源合作,为学生提供更多的社交实践机会,帮助他们逐步建立起自信和社交技巧。

#### 结束语

综上所述,大学生社恐问题的解决需要多方面的努力。一方面,大学生应树立正确的价值观和人生观,积极面对和克服内心的恐惧,通过不断学习和自我提升来增强自信。另一方面,大学生应调整心态,正确认识自己,学会在社交中保持平和,减少不必要的心理负担。此外,大学生还应不断提升自我,积极参与社交活动,通过社团和实践活动来丰富经验,增强适应社会的能力。并加强体育锻炼,释放压力,缓解社恐的有效途径。通过这些综合措施,大学生可以逐步克服社交恐惧,增强自我效能感,为未来的职业生涯和社会生活打下坚实的基础。

#### 参考文献

- [1]周佳宁.当代中国大学生“社恐”问题现状,原因及对策分析[J].大学:研究与管理,2023(5):177-180.
- [2]张帆.“00后”大学生“社恐”的深层原因及突围思路[J].高校辅导员学刊,2023,15(6):72-77.
- [3]温欣,王晓恬.大学生“社恐”的群体性特征,归因及引导策略——基于结构化理论视角[J].江苏海洋大学学报:人文社会科学版,2022,20(3):43-51.
- [4]韦美雁,牡丹蕾,段元梅,等.留守儿童社恐心理成长帮扶策略——从大学生“社恐”调查谈起[J].湖南科技学院学报,2023(5):92-95.
- [5]谢蝶.从现实“社恐”到虚拟“社牛”:新媒体对大学生社交恐惧的影响分析[J].新闻研究导刊,2022,13(21):19-21.