

Psychological Causes of Social Loneliness in Urban Youth and Optimization of Short-term Counseling Model

Rong You

Shenzhen Runjiu Technology Co., Ltd., Shenzhen, Guangdong, 518052, China

Abstract

The social environment and structural changes among contemporary Chinese urban youth are intensifying, leading to significant transformations in social forms and social relationship networks, which result in persistent and profound social loneliness experienced by some urban youth. This paper focuses on the psychological causes of social loneliness among urban youth and the optimization of short-term counseling models. Through a review of relevant literature and research reports, it analyzes the connotation and causes of social loneliness among urban youth, and on this basis, attempts to propose operational optimization ideas for short-term counseling models that are adaptable to national conditions, aiming to provide theoretical and practical references for psychological support of urban youth groups.

Keywords

Urban youth; Social loneliness; Psychological causes; Short-term counseling model; Optimization

城市青年社交孤独感的心理成因与短程咨询模式优化

尤荣

深圳市润玖科技有限公司, 中国·广东深圳 518052

摘要

当代中国城市青年社会环境与结构性变迁不断加剧, 社交形式与社会关系网络发生显著变化, 导致部分城市青年体验到持续而深刻的社交孤独。本文以城市青年社交孤独感的心理成因与短程咨询模式优化为题, 通过对相关文献与调研报道的梳理, 分析城市青年社交孤独感的内涵与成因, 并在此基础上尝试提出适应国情、可操作的短程咨询模式优化思路, 以期在城市青年群体心理支持提供理论与实践参考。

关键词

城市青年; 社交孤独感; 心理成因; 短程咨询模式; 优化

1 引言

青年社交样态是青年文化的重要表现形式, 也是青年群体精神风貌、价值观念和存在理念的呈现方式, 具有引导“青年更加主动、自信地适应社会、融入社会”的关键作用。目前城市青年社交状态逐渐呈现出“孤独感”, 该现象背后是社会环境变迁、个体需求改变、群体圈层共振以及数字媒介发展共同作用的结果^[1]。有鉴于此, 文章将基于研究及实践针对城市青年社交孤独感的心理成因与短程咨询模式优化展开探讨, 以供参考。

2 城市青年社交孤独感概述

城市青年社交孤独感一般指城市背景下青年在社会交

往过程中主观体验到的人际隔离、情感缺失与归属感缺乏等不适状态。近年来快速城市化与社会结构变迁催生大量“空巢青年”——他们离开原有家庭与社区, 独自租住、独立生活, 传统的血缘与地缘关系逐渐松散, 而新的社会支持网络尚未建立或难以维系。报道指出, 不少青年因缺乏稳定亲密关系、社交圈子狭窄、居住条件单一, 感受到“无社交圈、无归属感、无交往动力、无长远规划”的“四无”困境。与此同时, 当代青年社交方式也发生显著变化: 部分青年更倾向于线上社交或“弱关系”“浅社交”——例如通过“搭子社交”模式, 以兴趣或活动为纽带建立临时伴侣关系, 而非传统意义上稳定、深层的人际关系。因此, 城市青年社交孤独感并非单纯等同于客观独居或社交机会减少, 而是伴随主观情感体验、归属缺失与社会关系网络断裂的综合心理状态, 其表现形式和影响机制日益复杂。

3 城市青年社交孤独感的心理成因分析

第一, 独居与“空巢”生活方式导致社会支持系统断

【作者简介】尤荣(1980—), 女, 中国河北滦县人, 本科, 从事社会与应用方向的临床与咨询心理学及心理治疗研究。

裂。随着城市化和人口流动，“空巢青年”数量快速增长。多数独居青年远离原生家庭和传统社区网络，缺少亲密关系与日常互动。这种生活方式导致社会支持资源削减，社会关系网络弱化，从而使他们更易体验缺乏情感寄托与社会连接的孤独感。相关研究表明，独居者整体比非独居者更容易出现较高孤独感；第二，社会结构转型与个体化进程促进“弱关系”“浅社交”兴起，但这些关系缺乏情感深度与稳定性，当青年需要情感支持或归属感时，“弱关系”网络难以满足，使孤独感加剧。近年来，“搭子社交”成为城市青年常见社交方式，其关系边界明确、情感投入低、互动频率碎片化。这种社交模式虽降低了交往成本，但因缺乏亲密感与稳定性，往往无法提供持续的情感联结与心理支持，从而使“社交浅、情感缺”成为城市青年孤独的重要心理成因；第三，社交资源分配不均、社会流动性强以及居住条件限制带来的生活与心理压力^[2]。许多城市青年因工作、租房、经济压力等因素，居住环境简陋或空间局促，缺乏适宜的生活与社交场所，生活节奏紧张，难以投入时间与精力维系深层人际关系，同时进一步削弱了其社会参与和人际互动的可能，使他们更容易出现孤独、隔离与心理压抑；第四，个体对社会关系期望与现实落差、社交自我效能低及负性认知倾向。部分青年虽渴望建立稳定、深层人际互动，但现实中社交机会有限，再加上对持续、人际投入的恐惧或无力感，使其难以主动维系关系。同时，当“弱关系”“浅社交”无法满足其情感需求时，他们容易产生失落感、无力感，进而形成社交自我效能低、对人际交往信心不足，认知偏向负面，从而加重孤独体验。

4 城市青年社交孤独感的短程咨询模式优化

4.1 强化社会支持资源感知与归属感建立

为应对独居与社交网络断裂引发的孤独，可在短程咨询中重点帮助青年重建社会支持感知与归属感。具体以系统化的社会支持感知重构、归属感导向性训练、行为激活式社交任务与多维评估反馈模块连贯实施具体作业。第一，开展系统化的社交资源地图绘制与功能性评估，咨询师通过结构化访谈、社会网络分析矩阵与生态系统量表并行，识别职场同伴、邻里链接、线上兴趣群与志愿网络的能动性，并以资源可达性、互动频率及情感可靠性三维量表评分以生成阶段性介入优先级。第二，实施资源映射与连结策略，辅以网络矩阵表将个人、职业与兴趣圈按可获性分层标注，咨询师采用分层量表、半结构化访谈与生成性问题引导来访者对每一联系点制定初次接触脚本、应对话术与优先级清单，同时与社区组织预备联络名录以便在短程治疗期实现可行的外部链接。第三，构建归属感重建的结构化对话流程，整合叙事修正技术、动机性访谈核心技巧与逐步自我暴露练习，通过情境化角色扮演与同伴反馈循环训练微交互行为并用录像回放或督导反馈校正互动细节，以重塑社会角色期待并提

升社交自我效能。第四，制定行为化的社会资本累积计划，基于焦点解决短期疗法理念拆解为情境化、可测量的周/月目标，辅以周记式行为记录、日程提醒与周期性关系满意度量表，以量化社交投入与回报的动态曲线并作为个案调整依据。第五，引入反馈闭环与社区联结机制，通过短程会谈结合社会工作者或志愿者配对实施支持跟进，并以即时正向反馈、关系强度评估表与阶段性调整会议确保支持感从主观体验转化为可测指标。实施层面应采用标准化评估工具与行为指标并行，例如引入 UCLA 孤独量表与社会支持量表作基线随访，以行为频次与满意度作为中介变量进行效果分析，并在常模化样本中检验生态效度与可推广性。另外，需对实施手册化培训与亲和力测评以及方案依从性核查，以保证短程介入的可复制性与质量一致性。

4.2 促进深度人际连接与社会关系的稳定化

在短程咨询框架下构建“深度关系构建”模块时，首先对来访者当前人际互动类型进行功能性评估，采用行为日志法与情境再现访谈并结合社交网络分析量表与孤独感量表量化“搭子式”与浅层互惠的频率与互惠强度，从而识别情感投入阈值、依附风格与互惠缺陷，并基于结果制定个体化干预目标与可测指标以便短期内实现可观察的质量改善。其次，与来访者协作制定关系维系计划，计划内容包括：以共同目标为纽带的分阶段微目标设置、基于书面行为契约的固定互动日程、回溯式情感分享议程、互助行为清单，以及明确的冲突处理规则，在方案中嵌入周期性反馈机制如情感温度自评表、伙伴互评记录表与三周周期的关系回顾会，以保障互动连续性与可测性并为量化评估提供横纵向数据。为增强内化动力，我们可运用行为激励与社会强化策略，结合角色扮演、交互式同理训练及等级化承诺任务逐步提升投入强度，同时通过家长或共同圈层的结构性支持增强外部维持力^[3]。最后，干预节奏宜设定为6至8次短程会话并配合阶段性回访与复燃方案。在介入技术选取与实施路径方面应并行情感暴露、信任修复与共情能力训练，应用渐进式情境化暴露以逐步增加社交行为强度并采用客观生理指标与主观情绪量表监控反应，设置结构化同伴互助任务以促成互惠性支持的习得，同时基于增强情感信息传递精确性可实施标准化信任修复话术与表达训练，再辅以小组一个体交替的混合模式对关系深化迁移效应与维持性予以检验。另外，同时将文化语境中的“搭子”实践作为介入媒介以降低抵触并提升现实可行性，辅导过程需纳入角色扮演、即时反馈与督导核查以确保技术移植性与实施忠实度^[4]。

4.3 优化生活环境与日常节奏，缓解结构性压力

在短程咨询中针对生活节律重构提出可操作的时间管理干预框架。首先，实施节律重构与行为激活干预。依托系统化时间使用日记与功能性行为分析，与来访者协同制定微分配日程与睡眠—觉醒联动方案，嵌入短时社交任务与微休息，训练拒绝语句与边界表达脚本以防止工作超载或社交撤

退,结合动机性面谈与问题解决训练设定行为契约与周度目标,以UCLA孤独量表、睡眠质量量表与短期生活满意度指标进行周期性评估,并通过短周期行为实验与会谈间自我报告检验作息调整对社交出勤、情绪调节及自我效能的中介链条。其次,推进居住情境的生态化改造。在会谈中开展居住空间功能与情绪触发点评估,基于情境—行为与环境心理学原理提出可执行改造方案,包括功能分区与通行路径优化、视觉线索与情绪提示物配置、可触性物件与室内绿植摆放及光照与声学的微调,实施断舍离式物品管理并教授逐步任务化的环境重塑技能与行为提示嵌入法,对资源受限者咨询师可联系专业心理机构,由后者实施生态化居住情境改造,以结构性途径削弱居住条件的单一性约束。第三,构建分级社区参与处方。开展社区资源映射与社交情境建模,设计信息检索—小范围旁观—短时参与—常态互助的渐进式暴露路径,为来访者制定可量化的参与频次、互动角色与情境稳定性指标,以咨询室内以结构化情境演练与技能反馈为主,由来访者自主选择并联系社区方的同伴支持或志愿服务渠道以培养情境技能,并结合行为契约、激励性反馈与回退预警程序形成持续监测与复发预防体系,活动参与的沟通与日程协调由来访者与社区工作者对接,采用周度参与记录与月度评估判定干预强度并在短期内安排两次增强会谈以巩固行为改变,并以量化指标作为结案决策依据并记录客观参与率与主观满意度。

4.4 提升社交自我效能与认知重构能力

鉴于社交自我效能低与负性认知倾向是孤独感的重要内在机制,短程咨询应包含“自我效能与认知重构”模块。第一,效能提升以功能分析为起点,运用结构化量表与行为记录表识别回避模式与能力缺损,基于评估结果构建分层暴露任务并设定可观察指标与主观痛苦等级阶梯,通过作业簿追踪、短程行为实验及角色扮演形成训练闭环,所有角色扮演过程需录像并依据行为编码表(目光接触频率、主动邀约次数、回应时长)进行量化评分,咨询师再依数据动态修订任务难度与强化计划。第二,认知重构采用结构化自动化思

维记录与证据链对照路径,借助引导性提问与假设检验安排情境化社交实验以验证消极信念,随后通过替代信念陈述、反证日志与行为结果索引实现新认知外显与稳态整合,并以多维度量表在干预前后进行统计对比以评估改变幅度^[5]。第三,为促进技能迁移与情绪耐受,在技术路径中并行情绪调节训练(腹式呼吸调控、渐进性肌群放松、情绪标签化识别)与元认知监控练习,使来访者在模拟及真实社交场景中准确识别并中断负性循环,同时辅以情境回顾表、自我督查清单与复发预防方案强化会谈外应用,疗程结构设置基线、过程、结束及一月追踪四阶段评估节点,对行为编码引入双评者一致性检验以保证数据稳定性,所有干预流程依据城市青年交往情境进行文化情境化修订,形成具有可复制性的短程操作模型。

5 结语

综上所述,城市青年社交孤独感源于现代城市化进程、社会结构转型与个体生活方式变化所带来的社会支持断裂、关系浅薄、生活环境单一及心理机制失衡等多重因素。针对这些心理成因,通过短程咨询模式优化—强化社会支持感知、促进深度人际连接、改善生活节奏与环境、提升社交自我效能与认知能力—可以为城市青年提供切实可行、结构化的心理支持路径,有助于缓解其孤独体验并推动社会关系网络的重建。

参考文献

- [1] 胡荣婷.太阴人格对大学生心理健康的影响:孤独感和被动性社交网站使用的链式中介作用[D].湖南中医药大学,2022.
- [2] 晏林秀,张仕麟,王琪月,等.都市独居青年心理健康干预模式构建[C]//2025管理创新研讨会论文集,2025.
- [3] 程睿,唐秋秀.大学生网络社交时间,孤独感和人格特质的关系[J].心理学进展,2024,14(9):9-14.DOI:10.12677/ap.2024.149613.
- [4] 成倩.孤独社交:大学生群体社交媒体使用与孤独感的关系研究[D].陕西师范大学,2022.
- [5] 宋丽君.从社交抚慰角度分析云养系青年心理状态[J].祖国,2020(3).