

A review of psychological intervention for social anxiety in college students

Ting Wang

Xijing College, Xi'an, Shaanxi, 710123, China

Abstract

Social anxiety refers to individuals' cognitive concerns about receiving negative evaluations due to mistakes during social interactions, accompanied by emotional responses such as fear, anxiety, and tension, along with avoidance behaviors. Since the COVID-19 pandemic, the phenomenon of "socially active online but socially anxious offline" has become a widely discussed topic among college students. This paper systematically reviews the psychosocial causes of social anxiety in university students and evaluates the types, effectiveness, and limitations of current psychological intervention methods. The results indicate that existing interventions lack sufficient evidence regarding intervention timeliness and mechanisms. Future research should focus on clarifying the efficacy mechanisms of psychological interventions, enhancing their effectiveness, and safeguarding the mental health of college students.

Keywords

college students social anxiety; anxiety causes; psychological intervention

大学生社交焦虑的心理干预综述

王婷

西京学院, 中国·陕西 西安 710123

摘要

社交焦虑是个体在社交互动中, 认知层面担忧因失误而遭受负面评价, 情感层面产生恐惧、焦虑、紧张等反应, 并伴随回避和退缩的行为表现。新冠疫情以来, “线上社牛, 线下社恐”现象成为高校学生广泛讨论的话题。本文系统综述了大学生社交焦虑的心理社会成因, 评估了当前心理干预方法的种类、效果与局限。结果表明, 现有干预方法在干预时效性、作用机制等方面均缺少更多的证据。未来需进一步开展深入研究, 明确心理干预的起效机制, 增强干预效果, 为大学生心理健康保驾护航。

关键词

大学生社交焦虑; 焦虑成因; 心理干预

1 引言

社交焦虑指个体在社交互动中, 认知层面担忧因失误而遭受负面评价, 情感层面产生恐惧、焦虑、紧张等反应, 并伴随回避和退缩的行为表现^[1]。随着智慧课堂学习模式普及与数字社交转型, 学生的社交焦虑呈现出明显的上升趋势, 线上社牛, 线下社恐问题成为高校学生广泛讨论的话题, 也成为新时代高校学生心理健康教育的重要议题。为进一步维护大学生的心理健康, 帮助学生改善社交焦虑现状。本文系统梳理了大学生社交焦虑的心理社会诱因, 评估了当前心

理干预方法的种类、效果与局限。为进一步在高校开展有效的干预提供参考。

2 大学生社交焦虑的心理社会成因

2.1 大学生社交焦虑的心理原因

2.1.1 不良认知评价模式

大学生在社交中的不良认知评价模式是导致其产生社交焦虑的核心原因, 通常表现为三大核心不合理信念。包括完美主义要求“我必须毫无差错”、读心术错觉“他们都看出我紧张了”和灾难化归因“搞砸这次发言我的未来就完了”。自我认同清晰度较低的学生更易产生社交恐惧, 其内在机制通过负面评价恐惧(Fear of Negative Evaluation, FNE)的中介作用实现。当感知社会支持水平较高时, FNE对社交焦虑的影响可降低14%。一项纵向研究证实, 认知重评能力不足可显著预测6个月后的焦虑水平, 并形成恶性循环, 焦虑加剧反刍思维, 进而耗竭用于情绪识别的认知资

【课题项目】大学生社交焦虑的团体沙盘干预研究(项目编号: XJXKT2511)。

【作者简介】王婷(1993-), 女, 中国陕西商洛人, 硕士, 助教, 从事大学生心理健康教育研究。

源。在跨期滞后模型中,基线焦虑水平每增加1分,后续认知重评能力下降0.117分。

2.1.2 情绪调节策略失调

消极回避的情绪调节策略会影响大学生的焦虑情绪。研究发现无法忍受不确定性会导致个体产生焦虑,由无法忍受不确定性所引发的焦虑来源于个体无法灵活、开放地看待内在经验和外在环境,企图控制主观感受,采用回避、等待等消极的应对方式,而不是积极应对^[2]。基于 Hayes 的经验回避模型,内在经验和行为反应的僵化是焦虑症维持的重要过程^[3]。调查研究表明,60%自称“社交恐惧”的大学生存在回避型行为模式而非病理焦虑^[4]。这种回避型行为模式进一步维持了内在经验的僵化,形成了回避-焦虑-回避的恶性循环。

2.2 大学生社交焦虑的社会原因

2.2.1 家庭教养及依恋模式

大学生的社交焦虑受到不安全依恋的影响,并且这种影响还受到人际信任和人际敏感性的链式中介作用^[5]。焦虑型或回避型依恋的大学生,在亲密关系建立中表现出更高敏感性和情绪识别困难。述情障碍(TAS-20评分 ≥ 61)在社交焦虑群体中的共病率达53%,且通过反刍思维间接加剧焦虑(中介效应67.03%)。大学生不同的父母教养方式可以通过焦虑敏感性进而对社交焦虑产生不同的影响^[6]。大学生处于分离-个体化初期的过程,高心理控制的父母采用过度干涉和控制的方式破坏子女的自主性和需求,使青少年在独立地行动、主动表达自己的想法时,容易产生自我怀疑等多种焦虑情绪。

2.2.2 数字社交转型

社交媒体依赖(每日使用时长大于4小时)会导致现实社交技能退化。具体表现为社交时眼神接触减少、言语流畅度下降。研究数据显示,社交媒体依赖度高的学生线下交谈时皮电反应振幅增加42%,主观不适感评分达7.2/10^[7]。此外在短视频社交环境中,青年用户在抖音短视频使用中存在社交焦虑现象。抖音短视频特殊的社交环境、表演式自我呈现、丰富的社交评价体系与用户模糊的自我认知是抖音短视频青年用户社交焦虑产生的主要原因^[8]。

3 大学生社交焦虑的心理干预现状与效果评估

3.1 基于认知行为治疗的干预

认知行为疗法(Cognitive Behavioral Therapy, CBT)由A.T.Beck在60年代提出,是一种短程结构化的干预方法,强调通过改变认知和行为模式来缓解症状。包括个体认知行为干预和团体认知行为干预两种。通过认知行为治疗,个体可以重新评估和调整对自己情绪调节能力的认知,增强对自身情绪调节的信心。对照研究显示,12周的个体CBT可使65%的参与者在Liebowitz社交焦虑量表(LSAS)上的评分降低 $\geq 50%$,但存在病耻感阻碍(仅20%高危学生主动求

助)和资源限制(师生比1:4000难以满足需求)^[9]。一项为期6周的团体CBT干预研究发现团体认知行为干预有助于改善患者的执行功能,缓解焦虑情绪,团体CBT干预对焦虑情绪的改善作用与药物治疗相当。

3.2 基于森田疗法的干预

森田疗法是一种心理治疗体系,源于日本东京慈惠会医科大学森田正马教授(1874~1938)的开创性工作,以创始人命名。森田疗法主要适用于焦虑症、强迫症等精神疾病,其基本思想是“顺其自然”,它鼓励患者接受和容忍自身症状的存在,变抵抗为顺应。森田疗法改善社交焦虑的心理机制在于,通过理解“生的欲望”,希望自己变得更好的动机促使积极应对方式的增加,然后在与他人互动时采取积极的应对方式,以解决问题为目的,减少情绪化;通过理解“顺其自然”,认识到焦虑是不可能完全消除的,不应抵抗焦虑,学会接纳焦虑,与之和谐共处;通过理解“为所当为”,积极的行为改变促使安全感和一般自我效能感的提高,使得社交焦虑减轻^[10]。一项焦虑症住院研究发现森田疗法干预组的焦虑评分降低明显,治疗依从性较高,生活质量评分升高,护理满意度较高,与对照组相比差异显著($P < 0.05$)^[11]。

3.3 基于箱庭疗法的干预

箱庭疗法又称沙盘游戏疗法,来访者在治疗者的陪伴下,在“自由且受保护”的空间里,利用沙盘的非语言特征和投射机制,通过自由地摆放沙具达到与个体无意识的沟通,达到潜在的自愈。治疗者们认为,箱庭疗法能够促进自我的整合和个性化的实现。团体箱庭疗法指的是在有一定规则限定的团体内,团队成员按某种规则决定摆放顺序,过程中不交流,每人每次只允许执行一个动作,摆放好的玩具不可以再拿回沙架等。在有规则的团体互动中,帮助参与者理解团队成员彼此间沟通、安全、界限及合作的需要等。一项针对6种心理治疗的比较研究发现在咨询效果上,团体沙盘游戏疗法优于舞动疗法和叙事疗法^[12]。另一项研究比较了团体箱庭疗法和团体认知行为疗法的干预效果。结果表明,团体箱庭疗法和团体认知行为干预均能改善大学生的社交焦虑状况,但团体认知行为干预的短期效果较团体箱庭治疗更为明显,而团体箱庭治疗的远期效果较团体认知行为干预好。这说明团体沙盘游戏疗法在改善社交焦虑方面尤其独特优势^[13]。

3.4 基于正念疗法的干预

正念疗法最早来源于东方的禅宗思想“正念”。正念指的是对当下的,有意识、不评判的觉察。Kabat-Zinn将它引入现代心理学领域,于1979年创立正念减压疗法。在此基础上结合正念练习和认知行为疗法的原理,产生了正念认知疗法。随后又发展出了辩证行为疗法和接纳与承诺疗法。这些方法都强调将注意力集中于当下,并对当下的一切观念都不评判。标准的8周正念训练在焦虑改善方面取得了显著的效果。但是短程正念疗法的定义上没有达到共识^[14]。

3.5 其他干预方法

针对社交焦虑的心理干预方法丰富多样,研究发现绘画疗法、音乐治疗、舞动治疗等心理干预方法在改善焦虑方面均有显著效果。一项针对64名大学生的随机对照实验,发现在8周写意曼陀罗绘画团体辅导后,实验组社交焦虑得分显著低于对照组,自尊和自我接纳得分显著高于对照组,实验组干预前后社交焦虑、自尊、自我接纳得分也存在显著差异^[15]。另一项针对某音乐学院有重度焦虑情绪的大学生开展的音乐心理团辅,经前后评估结果对比分析,发现音乐团辅活动对缓解大学生焦虑情绪具有显著的作用。但也发现了音乐心理团辅实践存在的不足之处:存在时空局限性。舞动治疗团体辅导能够从社交苦恼与社交回避两个维度上显著缓解大学新生社交焦虑。

4 研究不足与未来展望

4.1 现存挑战

现有的心理干预方法在大学生的社交焦虑上均能起到一定的效果,但在干预时效性、作用机制等方面均缺少更多的证据。比如有研究显示,团体认知行为治疗干预组在治疗4周后焦虑症状明显改善,但治疗8周后,干预组与对照组焦虑症状差异无统计学意义^[16]。另一项针对社交焦虑的团体社交技能训练显示,8周训练使成员社交回避行为减少37%,但泛化能力不足,仅28%能将技能迁移至真实场景。此外箱庭疗法作为一种游戏疗法,其干预焦虑情绪及社交焦虑障碍的有效性得到多个临床个案研究和实验研究的佐证。但仅有少数研究者论述了箱庭疗法干预社交焦虑障碍过程中箱庭作品转化的特点,箱庭疗法干预社交焦虑障碍的过程和作用机制尚未得到充分的研究^[13]。

4.2 展望

为提升心理干预的实践效能,未来研究需在干预模式创新与机制深化两个维度实现突破。就干预模式而言,当前单一形式的心理干预在时效性与长期维持效应上存在局限,因此应该构建多模态整合的干预体系:一方面,需系统开发、整合线上数字化干预与线下实体干预,借助技术赋能提升干预的可达性与灵活性,同时通过线下干预的深度互动强化情感联结与即时反馈;另一方面,应嵌入社会实践环节,在真实社会情境中设计低压力、阶梯式社交任务,构建非评价性社交场域。此类整合模式不仅能通过多场景的协同作用增强干预的作用范围,更可以通过渐进式社交暴露训练,逐步提升个体的焦虑耐受性。

在干预机制研究层面,现有成果多基于西方理论框架,对文化特异性因素的考量不足,导致机制阐释的深度与干预方案的适配性受限。因此,未来研究需要深化对现有理论机制的精细化探讨,如评价恐惧、人际信任等核心变量的内在心理过程。同时还需要考虑文化适配性视角,重点关注中

国文化语境下的独特心理特征。比如增加对中国学生群体的“面子焦虑”与情感表达抑制的揭示。此外,儒家文化中的“关系本位”的人际互动逻辑,要可能对评价恐惧产生显著的中介或调节效应。基于此类文化特异性机制的验证结果,可进一步改良现有干预方案或开发全新干预工具,增强干预的理论深度与实践效能。

参考文献

- [1] 许晓旭.大学生人际归因、人际信任和社交焦虑的关系研究.[D]河北师范大学,2013.
- [2] 仁欣雅.大学生无法忍受不确定性与焦虑的关系:心理灵活性的中介作用及干预[D].华中师范大学,2022.
- [3] Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(6), 1152-1168.
- [4] Markowitz J. Virtual treatment and social distancing[J]. *The Lancet Psychiatry*, 2020, 7(10):883-892.
- [5] 刘影.大学生不安全依恋与社交焦虑的关系模型及干预研究.[D]西北师范大学,2024.
- [6] 陈一凡.父母教养方式与大学生社交焦虑的关系:焦虑敏感性的中介作用及干预.[D]华中师范大学,2024.
- [7] 侯梦琳.社会工作介入大学生社交焦虑问题研究[J].*现代教育进展*, 2025, 11(3):199-201.
- [8] 梁雨琪.抖音短视频平台青年用户的社交焦虑研究.[D]浙江传媒学院,2025.
- [9] 王昕.自我关注、负面评价恐惧与社交焦虑的关系及干预研究.[D]郑州大学,2021.
- [10] 王玲.森田疗法对医学生社交焦虑的干预研究.[D]天津医科大学,2022.
- [11] 辛淑芹,林绍玲,初赛蕾.森田疗法对首发焦虑症患者康复效果及护理满意度的影响[J].*心理月刊*.
- [12] 李佩佩,余丽艳.沙盘游戏疗法在大学生心理咨询中的实践运用研究——以社交焦虑干预为例[J].*心理月刊*.
- [13] 王映朝,周开济,鲁林等.箱庭疗法干预社交焦虑障碍的效果[J].*心理技术与应用*, 2018, Vol. 6, No. 4, 245-253.
- [14] 王紫薇,张函,夏叶,史珂,冯捷,杨渊.正念疗法在焦虑障碍治疗中的应用和研究进展[J].*神经损伤与功能重建*, 2024, 19(12):774-778.
- [15] 毕玉芳.写意曼陀罗绘画团体辅导对大学生社交焦虑干预效果[J].*中国健康心理学杂志*, 2022, 30(5):744-748.
- [16] 陈淑燕,谢稚鹑,黄薛冰等.集体认知行为治疗对广泛性焦虑障碍疗效的随机对照研究[J].*中国心理卫生杂志*, 2017, 31(3):177-182.