

“Z 世代”大学生“社恐”现象的心理机制与有效应对研究

胡馨怡

西南石油大学，四川成都，610500；

摘要：随着“Z 世代”大学生的逐渐成为社会主流，社交恐惧症（社恐）现象在这一群体中愈发突出。社交恐惧症不仅与个体的性格特征（如内向、敏感等）有关，还受到家庭环境、社交媒体的影响以及社会文化背景的制约。探讨“Z 世代”大学生在社交场合中所面临的压力及其心理反应，分析社交恐惧如何影响学业、就业和人际关系。最后提出有效应对策略，包括心理疏导、社交技能训练以及积极的自我暗示等方法，旨在提升大学生的环境适应与人际交往能力。

关键词：Z 世代；社交恐惧症；心理机制

DOI：10.69979/3029-2700.25.08.039

Z 世代，也称为“网生代”“互联网世代”“二次元世代”“数媒土著”，通常是指 1995 年至 2009 年出生的一代人，他们一出生就与网络信息时代无缝对接，受数字信息技术、即时通信设备、智能手机产品等影响比较大。该群体在现代社会里呈现出鲜明的社交焦虑迹象，这种心理情形的出现与各式各样的因子紧密相连。借助社交媒体的力量，他们在网络空间里结成了人际网络，直接对话的难度逐步上升。随着各类网络社交媒体的出现，线上交流显得格外便利，但也会在直接人际互动时出现焦虑和心慌等情况。个体面对社会交往的场合，动辄因为过分留意别人的评价而心神不宁，或者线下交流的经验不足造成这种情绪反应，于是决意回避群体互动的场合。面对这一现象，对大学生进行心理辅导与集体支撑尤为关键。

1 “Z 世代”大学生“社恐”现象的基本表征

1.1 心理和行为的相互印证

在研究“Z 世代”大学生社交紧张状况的内在逻辑时，心理状况与行为模式间的相互牵制不容忽视。众多探究成果表明，社交恐惧的心理根源，往往是个体对交际场合的超常焦虑，这种担忧不只显现在内心的焦虑与烦恼，往往在行为上反映出避开人际交往的习性，长此以往会激起了心理上的畏惧，陷入人际恶性循环的怪圈。比如大学生害怕在课堂中发言而宁愿沉默，缺少在公众场合公开表达的机会，焦虑紧张感可能会逐步激增，使之未来在交际场合中更加小心行事，甚至故意地绕开不涉足，特别是社交媒体普及以后，这一现象在一定程度上变得更为严重。尽管线上互动创建了一个较为有保障

的社交场合，但过度信赖虚拟沟通可能会削弱现实中的社交技巧，让面对面对话变得更为棘手。“Z 世代”从小时习惯了屏幕上的对话方式，缺少直接对话的互动体验。

1.2 传统文化的消解和重构

“Z 世代”大学生所接收的信息量创新高，在数字网络的笼罩下，青年易于手到擒来各类文化产物，构建多面的价值观念及生活模式。这种多样性使得他们对传统文化的归属感变淡，替代成对新文化风貌的探索。该文化的重构并非仅仅是一次简单的替换，而是对旧有文化实行再次解读与整合。新青年在社交场合积极互动，不断面临与人对话的难度增强，这种状况跟他们追求自我展现的欲望与实际社交中遭遇的压力之间的冲突紧密相连。互联网社交趋势的蔓延虽然让沟通变得更加容易，却在不知不觉中增强了孤独与焦虑的体验。因此，社交恐惧症现象频繁崭露头角，该群体投身面对面交谈的场合，频繁经历选择的困扰。主流翻新思潮间接推进了心理康健观念的增强，大学生纷纷把焦点放在自身的心理层面，探寻有效的处理途径。这样的改变不只是对社交恐惧症进行重新审视，也揭示出新文化语境的接纳与调整。针对该群体，在文化多样化的影响下探索个人归属，进而有效应对社交困扰，变成了一个亟待解决的棘手课题^[2]。

1.3 潜藏着多种程度的负面情绪

“Z 世代”大学生群体中普遍出现的社交退缩现象，里面藏有各类负面情绪。这些情绪的生成不单是由外界

环境的压力引起，面对挑战性的学习与就业场合，频繁体验到忧虑与心神不宁，这种心情或许起源于自尊感缺乏或对旁人评价的过度警觉。社交媒体的全面普及让他们在互联网空间里形成了社交群体，这种维系往往没有真正的情感互动。在学校和家庭中，过分的预期及评价让学生在人际交往中承受较大的心理压力，逐步造成了逃避人际交往的心理习惯，进而诱发一系列负面后果，孤独感加剧、心理失衡等，甚至波及到学业以及职业。

2 “Z 世代” 大学生 “社恐” 现象的心理机制

2.1 思想认知在社交期待中偏离缺位

“Z 世代” 大学生在社交方面的预期往往受社交媒体的影响，在网络空间中构建的自我与实际生活里的自我形成了鲜明对比。这种认知偏差让他们在真实社交场合里，频繁引发自我怀疑与焦虑感。习惯于在社交平台上产生的完美印象，对自己在交往活动中的表现抱有过高的期望值，进而引发在当场对话中的混乱感。另一方面，缺乏面对面的沟通经验导致他们在现实对话中感到极为不习惯，缺少处理社交场合的手段与自信心。因为社交不仅是人与人的简单对话，更是对个人价值的判断。若在现实社交中受挫，可能会引起情绪的沮丧以及社交焦虑感的上升。

2.2 社交情感在交往过程中过度消费

“Z 世代” 大学生在社交网络界面上频繁互动，表面上似乎提升人际互动，实际上有可能引发感情枯竭。随着信息技术急剧攀升，在电子社交领域形成的人际纽带多显肤浅，情感互动变得浅薄。社交情感支出与回赠不相当，引发诸多年轻人对人际交往感到排斥，渐渐掉入社交畏惧的恶性漩涡。怎样在当前情境下维系心灵健康，变成了“Z 世代” 大学生的挑战。心理学分析得出，增强个人洞见与情绪控制技巧，能有效降低社交焦虑感，形成可靠的社交网络与恰当的感情参与，或许能让年轻人更合理地处理这一难题^[4]。

2.3 社交动力（意志）在网络沉浸中渐趋消退

网络深度介入成为“Z 世代” 大学生生活中必不可少的元素，各类互动社交平台与在线服务站的流行，众多青年在数字环境中找到了心灵的慰藉与归属，这种沉浸感引发社交动力逐步降低。在互联网空间里，该群体能游刃有余地把握社交互动，绕开实际交往的困扰，但回避做法降低了其面对面交流的水平与积极性。网络空

间的虚拟性让人们的情感纽带变得易断，真实的互动与情感表述能力逐渐退步。习惯借助网络实施沟通的学生，面对现实人际交往往往觉得无计可施，甚至现出退缩的行动。

3 “Z 世代” 大学生 “社恐” 现象的应对策略

3.1 内在心理调适，提升大学生社交主观能动性

面临集体沟通的场合，众多青年频繁出现焦虑感，甚至感到无计可施。这种情愫的来源是错综的，反映了对自我形象的疑虑、对他人评价的过度警觉以及交际能力的欠佳。内心焦灼及自我疑虑妨碍了他们在社交场合的应对，往往更愿意退避三舍而非积极投入。培养自我认同与信念核心是提升大学生社交主观能动性的关键。构建小规模面对面沟通群体是有效途径，可以从基础的交流互动出发，诸如主动向同学问安，逐个提升交往的频次与深度。热心投入社群活动与义务劳动，主动开辟一个宽松自在的社交圈子，有策略跟他人形成交际渠道，增进团队凝聚力。与之相关的积极社交，可以大幅度增进沟通技巧与自信，助力该群体镇定自若地面对更繁杂的社交场合，进而逐步摆脱社交畏惧感，搭建更正面的人际桥梁与充实的大学岁月^[7]。

3.2 外部行为激发，丰富大学生的社交生活

“Z 世代” 大学生面对数字世界的迅速变迁，偏好借助社交媒体进行交流互动，在一定程度上减少了直接见面的心理压力，但引起现实交往中社交技能的退步。面对社交困扰，核心是创立一个支撑力度强、容纳度广的社交空间，为每位学习者创造加入并感知实际人际交往的机会。除了激发学生的主观能动性，还应给予外界刺激，学校及社会需共同努力拓展多样化的交际空间，发起多样兴趣小组、社区互动与集体合作，引导学生在轻松自在的情境中开展对话，逐步加强互动自信力。学生之间可以彼此分享热衷与体验，加强双方的联系，削弱社交恐惧所引起的消极反应。学校可实施心理辅助和沟通技巧提升课程，培养学生把握应对社交场合的高效手段。采用多样化的沟通与互动手法，形成更正面积极的交往格局。

3.3 健全社交生态圈，创造大学生社交共同体

为了辅助“Z 世代” 大学生跨越社交的障碍，建立高效的社交互动氛围尤为关键。学校可借助各式方式举办活动，加强学生之间的沟通与对话。例如筹办兴趣小

组、社群活动或公益活动，辅导学生在共有的热情与目标激励下自然结交。校园内宜安排数个公开的互动空间，提倡学生在愉悦的氛围里展开对话，引导他们慢慢习惯社交场合。教师的作用同样不可忽视，及时发现和排查有社交恐惧征兆的学生，赋予所需的支撑与激励。学校需凸显对心理健康的培养，落实相应的心理辅导及协助，为有社交困难的学生创立一个充满支持、开放接纳的社交圈层，发挥朋辈的力量，以此减轻害怕社交的心理压力，增强人际沟通技能，实现个人全面发展的重大突破。

参考文献

- [1] 韦诗业,李鉴泰.Z 世代青年积极社会心态培育:价值、问题与进路[J].湖北经济学院学报(人文社会科学版),2025,22(02):110-113.
- [2] 潘佳欣.赛博栖息地:电子榨菜视域下 Z 世代青年精神生活透视[J].湖北经济学院学报(人文社会科学版),2024,21(11):30-35.
- [3] 唐盼,李春会.“Z 世代”青年“二象性心态”的省思与应对[J].北京青年研究,2024,33(04):99-111.
- [4] 项久雨.青年社交行为的困局与破局——基于 Z 世代“现象级”社交模式分析[J].人民论坛,2024,(08):43-47.
- [5] 高娟.“Z 世代”大学生思想政治教育交互模式探析[J].江苏高教,2024,(04):112-118.
- [6] 王德洋.大学生为什么不愿意合作了?——基于两位“Z 世代”大学生的个案研究[J].运城学院学报,2024,42(01):89-94.
- [7] 初金哲,佟丹丹.数字化视域下“Z 世代”大学生网络思想政治教育发展探赜[J].天津商务职业学院学报,2024,12(01):67-75+84.
- [8] 何珺,方晓田.Z 世代大学毕业生“慢就业”的成因与纾解之道[J].重庆科技学院学报(社会科学版),2024,(01):101-112.
- [9] 安然.“社恐经济”不社恐,爆火因素有几重[J].国际公关,2023,(23):39-40.
- [10] 岳江宁,张禾.社恐青年的社会交往:陌生人社交应用的媒介可供性[J].传媒论坛,2023,6(15):30-33+49.
- [11] 刘荣.双向奔赴,赋能 Z 世代员工培训[J].人力资源,2023,(11):30-33.
- [12] 窦潇洒.Z 世代青年“社恐”行为的媒介成因及应对策略[D].南昌大学,2023.
- [13] 蔡骐,刘嘉佳.中国 Z 世代的媒介形象建构及其反思[J].湖南大学学报(社会科学版),2023,37(03):142-148.

该论文系“西南石油大学辅导员思想政治教育工作创新研究专项课题(2024RW010)研究成果”