

A study on social work intervention in college students' social anxiety

Menglin Hou

Zhongyuan University of Technology, Zhengzhou, Henan, 450007, China

Abstract

In the context of the popularization of higher education and the intensification of social competition, social anxiety of college students has become an important public issue affecting their physical and mental health and social development. Based on the concept of “helping people to help themselves” in social work, this paper proposes a four-dimensional intervention model of “case management-group work-community building-policy advocacy”. This model focuses on the physiological responses, cognitive biases and behavioral avoidance of social anxiety, combined with personal characteristics, family environment, school pressure and social and cultural factors, and makes concerted efforts to solve the problem of social anxiety among college students through accurate assessment, skill training, environmental optimization and institutional guarantee. The empirical results show that systematic intervention significantly improves students' social skills, and the long-term effect is better than that of single psychological therapy. The study further pointed out that in the future, it is necessary to integrate virtual reality, artificial intelligence and other technologies to deepen intervention, build an integrated system of prevention, intervention and development, and provide sustainable support for the socialized development of young people.

Keywords

college students' social anxiety; social work; systematic intervention; technology empowered

社会工作介入大学生社交焦虑问题研究

侯梦琳

中原工学院, 中国 · 河南 郑州 450007

摘要

在高等教育普及与社会竞争加剧的背景下,大学生社交焦虑已成为影响其身心健康与社会化发展的重要公共议题。本文基于社会工作“助人自助”理念,提出“个案管理—小组工作—社区营造—政策倡导”四维干预模式。该模式针对社交焦虑的生理反应、认知偏差及行为回避等表现,结合个人特质、家庭环境、学校压力及社会文化等成因,通过精准评估、技能训练、环境优化与制度保障等方式协同发力,解决大学生社交焦虑问题。实证表明,系统性干预显著提升学生社交能力,长期效果优于单一心理治疗。研究进一步指出,未来需融合虚拟现实、人工智能等技术深化干预,构建先预防再干预最后到发展的一体化体系,为青年社会化发展提供可持续支持。

关键词

大学生社交焦虑; 社会工作; 系统性干预; 技术赋能

1 引言

社交焦虑作为现代社会的常见心理困扰,已成为影响大学生身心健康与社会化发展的重要议题^[1]。对于很多人来说,社交焦虑只局限于某些种类的社交情境。社交焦虑的强度和所害怕的社交情境的范围因人而异。而面临着学习、生活、就业三大方面巨大压力的大学生,正处于人生的重要转折期间,在理想与现实之间易感觉到强烈反差,更是容易产生社交焦虑。本研究旨在探索社会工作在大学生社交焦虑干预中的实践模式,通过整合个案管理、小组工作、社区支持与政策倡导,构建多层次支持网络,以期为高校心理健康

服务提供科学依据与行动框架。

2 大学生社交焦虑的表现

2.1 生理反应: 躯体化症状的显性表征

社交焦虑的生理反应是身心交互作用的直接体现。当大学生处于社交情境时,交感神经系统被激活,引发“战斗或逃跑”反应,具体表现为脸红、手心出汗、心跳加速、肌肉紧绷,甚至出现吞咽困难、声音颤抖等现象。严重者可能因躯体症状过于强烈而完全回避社交场景,如拒绝上台展示、逃避集体活动等。这些生理反应不仅影响个体的社会功能,还可能通过“负面反馈循环”加剧焦虑情绪^[2]。

2.2 认知偏差: 非理性信念的固化与泛化

社交焦虑的核心认知特征源于对他人评价的过度敏感

【作者简介】侯梦琳(2002-),女,中国河南焦作人,硕士,从事青少年社会工作研究。

与负面预设,其本质符合贝克认知理论中“全有或全无”的思维模式,如执着于“必须获得所有人认可”或认定“一次失误即彻底失败”。这些非理性信念在“确认偏误”机制下形成闭环最终通过自我应验预言不断强化扭曲认知,陷入“焦虑-回避-负面验证”的恶性循环。

2.3 行为回避:焦虑驱动的安全行为模式

长期社交焦虑会引发显著的回避行为,具体表现为对潜在威胁场景的主动逃离或被动抑制,典型行为包括场景回避、情感隔离和过度准备^[3]。

场景回避:如拒绝参与课堂互动、社团活动,甚至通过装病、逃课等方式规避集体活动。

情感隔离:在不得不面对社交时采取低头策略,如回避眼神接触、压缩对话时长,并以“嗯”“哦”等模糊词汇敷衍回应。

过度准备:通过反复演练发言内容、模拟社交场景试图缓解焦虑,但实际表现仍受负面情绪干扰。

3 大学生社交焦虑的成因分析

3.1 个人因素:性格特质与经验缺失的交互效应

社交焦虑的形成机制涉及多重内在与外在因素的交互作用。从气质维度来看,内向型人格与高神经质特质使得个体对社交刺激具有先天的高敏感性,正如艾森克人格理论所揭示的,这类人群因社交活动导致的心理资源过度消耗而更易产生退缩行为^[4]。值得注意的是,青春期自我同一性建构的关键期若遭遇重大挫折,如情感创伤或竞争失败,则会动摇个体对自身价值的认知根基,这种自我认同的脆弱性极易泛化为对社交能力的全面否定,形成“气质倾向-经验缺失-自我怀疑”的复合型焦虑循环。

3.2 家庭环境:教养方式的情感烙印

家庭作为社交模式形成的初始环境,其教养方式深刻影响着个体的社交焦虑倾向。家庭环境是个体良好心理素质形成的重要前提,处于良好家庭氛围的大学生更能以积极、乐观的心态应对各种挫折困难,父母的教育方法直接影响大学生的心理和行为。因此家庭结构的变化如独生子女家庭、单亲家庭等必然会对正在读大学的大学生心理、行为产生一定的影响^[5]。

3.3 学校环境:竞争压力与支持系统缺位

高校环境中的社交焦虑源于多重系统性压力:学业与社交的双重竞争,如评优及保研机制将人际能力纳入隐性考核,迫使部分学生因畏惧“表现不佳”而自我边缘化,与此同时,高等教育体系对社交技能培养的长期忽视,如缺乏冲突管理、情绪表达等实务训练,导致学生普遍缺乏应对人际矛盾的策略,最终陷入“不敢拒绝→过度妥协→情绪崩溃”的恶性循环。

3.4 社会文化:功利化导向与信任危机

在就业压力与社交环境的双重挤压下,大学生的社交焦虑呈现出多维特征^[6]。求职市场中“人脉内推”规则催生

功利性社交需求,部分学生将人际关系工具化,再加上社会诈骗、网络暴力等事件导致的信任危机,引发人际互动中的过度防御机制;与此同时,短视频平台中“社恐逆袭”类内容在提供群体共鸣的同时,潜移默化强化“自信外向=正常社交”的刻板认知,使焦虑者陷入自我否定与媒介渲染的双重困境。

4 社会工作介入大学生社交焦虑的路径

社会工作以“助人自助”为核心理念,强调通过专业化、系统化的服务帮助个体解决问题并提升自身能力^[7]。针对大学生社交焦虑问题,社会工作从微观到宏观构建多层次干预路径,涵盖个案管理、小组工作、社区营造和政策倡导四大维度,形成“个人-群体-环境-制度”协同发力的支持网络。

4.1 个案管理:个性化支持与资源链接

4.1.1 需求评估:科学工具与深度访谈结合

社交焦虑的干预需以精准评估为前提。社会工作者可运用《社交焦虑量表》(SAS)、贝克焦虑量表(BAI)等标准化工具量化焦虑程度,同时结合家庭访谈、生态地图绘制等技术,挖掘焦虑背后的深层成因。这种“量化+质性”的评估方式,既能定位问题严重程度,又能为后续干预提供方向。

4.1.2 目标制定:尊重服务对象主体性

社会工作强调“案主自决”,目标制定需与服务对象共同协商。例如,针对社交回避型学生,社工可协助其将“参与小组讨论”分解为“观察他人发言—撰写发言提纲—在3人小范围中练习”等阶段性任务,并通过契约形式明确进展节奏。某高校社工曾通过“成长里程碑记录本”,帮助学生可视化自己的进步轨迹,逐步从“被动接受任务”转向“主动规划目标”。

4.1.3 资源整合:构建多维支持网络

资源链接是个案管理的关键。社工需联动校内外资源,如协调心理咨询中心提供认知行为疗法(CBT)、邀请辅导员协助调整课堂互动策略、组织朋辈志愿者定期陪伴等^[8]。这种“专业服务+朋辈支持+环境适配”的整合模式,能有效提升干预效果。

4.2 小组工作:技能习得与群体动力

4.2.1 社交技能训练小组:结构化与体验式结合

小组工作通过结构化设计提升社交能力。例如,“非暴力沟通”小组可设置“观察—感受—需要—请求”四步演练,要求成员在模拟冲突场景(如宿舍作息矛盾)中练习表达;“情绪识别训练”则通过微表情识别游戏、身体扫描冥想等技术,增强成员对自身和他人情绪的觉察力。

4.2.2 成长支持小组:群体动力促进认知重构

同质性小组能通过群体共鸣减少孤独感。在“社交焦虑成长小组”中,成员分享逃避课堂提问、不敢发起对话等经历,社工引导其识别共性认知偏差(如“别人会读心术”),

并通过“优点轰炸”“成功经验复盘”等技术强化积极自我认同。此外，小组契约的制定（如保密原则、互相鼓励）能营造安全氛围，推动成员从“旁观者”变为“参与者”。

4.3 社区营造：构建包容性社交环境

4.3.1 校园文化建设：从“竞争”到“共情”

社交焦虑的产生与“弱肉强食”的校园文化密切相关。社会工作者可通过举办“社交多样性博览会”“无声下午茶”等活动，倡导尊重差异的价值观。例如，某高校开展“社交面具设计展”，邀请学生用艺术表达对“被评价恐惧”的理解，并设置“匿名善意墙”鼓励互相留言支持。这种文化干预能减少标签化语言，将“社交焦虑”从“个人弱点”转化为“常见成长挑战”。

4.3.2 家庭介入：调整教养方式的关键路径

家庭是社交模式的最初塑造者。社工可通过“家长工作坊”普及青少年心理发展规律，引导家长反思过度保护或贬低式教育的影响。例如，针对“过度包办型”家庭，设计“家务分工协议”任务，要求家长逐步放手让孩子独立决策；对于“高期待型”家庭，则通过角色互换体验（家长模拟孩子面对批评的场景），增强共情能力。

4.3.3 社会宣传：打破病耻化的公共教育

社交媒体是传播正向观念的重要阵地^[9]。社工可制作“社恐不等于性格缺陷”系列短视频，用卡通动画解析焦虑成因，或邀请康复学生分享心路历程。例如，某公众号推出“30天社交挑战打卡”，鼓励学生记录微小进步（如主动问路、参与讨论），通过群体打卡形成互助氛围，从环境层面降低社交压力。

4.4 政策倡导：推动长效机制建立

4.4.1 完善高校社会工作服务体系

目前多数高校仅将社工服务作为补充，缺乏制度性保障^[10]。应推动设立专职社工岗位，将社交焦虑筛查纳入新生心理普查体系，建立“早发现—早干预—跟踪回访”机制。例如，某高校将《人际沟通与成长》课程学分与社工个案服务挂钩，学生参与小组活动可抵扣实践学分，显著提升参与率。

4.4.2 构建“家校社”协同机制

政策层面需推动家庭、学校、社会机构三方协作。例如，教育部门可牵头建立“家校沟通平台”，定期推送社交焦虑科普资料；社区社会组织可为家长提供公益咨询服务；企业则可开放实习岗位，为学生提供真实社交场景的实践机会。某城市试点“高校—社区联谊计划”，组织学生参与社区治理项目，既缓解焦虑又强化社会责任感。

5 结论与展望

5.1 结论

大学生社交焦虑的干预需以系统性支持范式突破个体治疗局限，通过整合个体能力提升、群体动力激发与环境资源优化，构建“预防—干预—发展”闭环服务体系。实践表明，这一模式不仅能有效缓解症状，还能通过修复家庭关系、改

善校园文化等环境支持降低焦虑复发率，推动校园文化向“包容—支持—成长”转型，为心理健康服务提供可复制的范式。

5.2 展望

未来社交焦虑干预需以技术赋能、学科协同与长效预防为核心。技术层面，VR模拟场景应基于个案评估动态调整难度，AI工具开发需嵌入心理理论，并由社工参与算法优化，建立“技术+人工”双轨反馈机制；数字化干预中，社工需主导数据整合（如结合家庭访谈补充信息），协调多方制定个性化方案，通过任务打卡强化效果。多学科共建方面，社工应充当“翻译者”，将心理学理论转化为实操工具（如焦虑量表转为家庭观察清单），联合技术团队开发“焦虑应对卡”及数据监测看板，定期复盘优化策略，确保伦理合规。预防体系需分层推进：个体层面，新生工作坊融入优势视角识别高风险群体，通过家长课堂推广“非暴力沟通”，匹配成长导师伴学指导；社会层面，推动高校联盟资源共享，制定标准化服务包，倡导心理健康教育纳入通识课程，联动社区构建支持网络，营造健康社会环境。

大学生社交焦虑的干预既是专业实践课题，也是社会治理命题。唯有以系统性思维整合各方资源，以技术创新提升干预效能，以多学科协作拓宽解决路径，才能实现从“缺陷修补”到“能力建设”的跨越，最终促进青年群体的全面社会化发展。

参考文献

- [1] 王爽,张正祺.新媒体视域下大学生心理健康服务创新的策略探析[J].新闻研究导刊,2024,15(03):52-55.
- [2] 徐青林,卜钰,申子姣.大学生焦虑抑郁的自助式正念干预方案[J].北京教育(德育),2025,(01):92-96.
- [3] 侯艳天,朱海东,石耀慧,等.大学生社交焦虑的潜在剖面及影响因素[J].中国健康心理学杂志,2022,30(09):1406-1412.
- [4] 姜林辉,关婧,卢碧燕,等.人格特征在严重不良行为青少年父母教养方式与心理健康间的中介作用[J].校园心理,2025,23(01):56-61.
- [5] 陈春慧.大学生核心自我评价、述情障碍、社交焦虑与问题性手机使用的关系研究[J].河北北方学院学报(社会科学版),2023,39(03):76-79.
- [6] 胡银花,罗雅岚,陈丹丹.大学生社交媒体依赖对现实人际关系的影响研究[J].职业与健康,2024,40(22):3123-3126.
- [7] 阙铮,宋传平.社会工作视域下高校思想政治教育创新发展探析[J].大学,2023,(04):66-69.
- [8] 周巍,李开.增能视角下社会工作服务数字化的伦理困境与实践路向[J].社会工作,2024,(06):69-89+156-157.
- [9] 刘梅,高梓,李宇彤.新媒体背景下网络舆情对大学生的价值观影响及应对策略[J].国际公关,2025,(01):173-175.
- [10] 陆欣,毛璐璐,杜雨婧,等.学校社工：历史追溯与未来展望[J].社会与公益,2025,(02):258-260.