

“00后”高职学生“社恐”原因分析与突围路径

雷琴

(惠州工程职业学院, 广东 惠州 516023)

摘要: “社恐”又称社交恐惧, 是“00后”高职学生普遍存在的一个问题, 也是高职学生人际交往中遇到的一个难题。“00后”高职学生的“社恐”是其心理与行为上相互印证而产生的结果, 同时也体现了对主流文化的一种逃避心理, 究其原因, 在于“00后”高职学生社交期待减弱, 社交价值日益降低, 网络影响下线下社交需求降低。为解决这一问题, 高职院校需要构建包容性的社会, 解除高职学生社交心理枷锁, 优化校园环境, 构建社交生态, 打造线下社交群, 使学生释放社交心灵枷锁, 最终解决“社恐”问题。

关键词: 00后; 社交恐惧; 深层原因; 解决策略

“00后”作为青年群体的重要组成, 相较于其他青年群体, 他们体现出社交能力弱、自我封闭等问题, “社恐”现象在该群体中较为普遍, 这也使得“社恐”及其相关的社交焦虑问题越来越受到人们的关注。与医疗界对“社恐”的定义不同, “00后”高职学生中的“社恐”是一种常见的社交恐惧症, 这种心理导致他们常常因为自己的言行举止而感到局促不安和难堪, 担心自己会因为言语或行为上的错误而成为别人的笑柄。高职学生群体中学生们“社恐”程度不一, 程度轻的只表现出社交恐惧, 程度重的还会引发诸如过度焦虑之类的心理问题。因此, 本文拟对“社恐”现象进行研究, 厘清“社恐”现象产生的深层根源, 凝练“社恐”问题的有效解决策略, 以改善“00后”高职学生的精神面貌, 增强其综合性发展能力, 化解他们的社交危机。

一、“00后”高职学生“社恐”的原因分析

(一) 社交期待减弱

是否具有积极的社交心理是影响一个人社交能力形成的关键因素, 而“00后”高职学生由于社交意识的缺失, 因此社交能力欠缺, 进而导致了他们排斥社交。这部分学生由于内心渴求完美社交, 因此在社交上存在着诸多顾虑, 既想要被外界认可, 又怕被人取笑, 于是他们通过“社恐”逃避社交, 以免出丑。在人际交往中的负面体验也会使得他们产生社恐心理。由于学习成绩、家庭经济条件等因素影响, 以及过往一些不愉快的社会经验, 部分“00后”高职学生在人际交往中产生心理落差感, 再加上缺乏有效的社交技巧, 最终他们丧失了参与社交的勇气和自信, 在现实生活中表现出情绪冷漠、退缩孤僻、沉湎于幻想的行为和心理。

(二) 社交价值日益降低

伴随着社会的飞速发展和城市化进程的加快, “熟人社会”正逐渐向“陌生人”社会过渡, “00后”高职学生所处的成长环境发生了变化。人际交往日益淡化使得“00后”高职学生在社会价值取向上出现了明显的迷茫问题。随着经济的飞速发展, 时间成本已经成为衡量一件事情好坏的重要标准, “快节奏”社会使得“00后”不愿花费过多的精力去维系真正意义上的社交, 而是争分夺秒地追求一种互不干扰、互不干扰的生活, 尽量不与人接触, 拒绝无用的社交活动, 有些“00后”高职学生连交朋友的时间和精力都没有。

(三) 网络影响下线下社交需求降低

随着互联网与人工智能的深度融合, 人们的社交模式发生了翻天覆地的变化, 电子屏幕把“00后”高职学生圈在了狭小的空间里, 他们尽情地畅游于各种社交软件和网络游戏之中, 既不会被熟人发现, 也不会受到偏见和歧视, 完美地避免了现实中面对

面交流时的压抑、自卑与恐慌心理。“隔屏社交”使得“00后”高职学生对虚拟世界的依赖越来越深, 他们只愿意依赖虚拟的、美好的网络社交, 对不完美的现实社交则采取被动和回避的态度, 这就导致尽管社交工具在不断更新, 但年轻一代却在不断出现“社交降级”问题, 年轻人的社交意愿正在逐渐降低。信息社会中的“信息茧房”也加重了“00后”高职学生的社恐心理。大数据、人工智能的普及, 使得“社恐”高职学生们可以根据自己的兴趣爱好来选择自己想要接触的信息, 尤其是在经过算法的精准推送后, 学生对社会中的偏见与错误更加深信不疑, 最终作茧自缚, 引发了新一轮的社交焦虑。

二、“00后”高职学生“社恐”问题的突围路径

网络环境等的影响使大学生失去社交兴趣, 缺乏社交技能, 难以与他人建立起良好的人际关系, 甚至与他人彻底分离, 导致其处于孤独、被动等状态。所以, 高校要关注学生的社恐现象, 通过多元方式, 让学生从负面的情绪中解脱出来, 建立学生和外界建立联系的桥梁, 减少他们和外界沟通的障碍, 让他们更好地与周围的人和环境相融合, 使他们活动丰富多彩的校园生活。

(一) 构建包容性的社会, 为高职学生克服“社恐”创造有利条件

消除“00后”高职学生“社恐”心理的根本在于构建包容性社会结构, 这一工作要分三个层面展开。一是优化社会环境, “00后”高职学生成长于互联网高速发展的时代, 他们沉浸于虚拟世界的情感体验之中, 缺乏对现实社会的归属感, 因此国家必须优化现实社会环境, 给予“00后”高职学生关爱和温暖, 重视“00后”高职学生的利益诉求, 帮助“00后”高职学生早日摆脱“社恐”。二是丰富社会文化内涵, 为“00后”高职学生营造一个更多元、更包容的社会文化环境, 进而为他们提供更多的“情感能量”, 让他们在现实生活中获得积极的情绪体验, 减少负面情绪压力。三是强化社会意识形态建设, 当前, “00后”高职学生群体中“亚文化”流行, 应聚焦“亚文化”, 加强对学生的思想政治教育, 弘扬社会主义主旋律, 引导其自觉识别社会不良思想, 坚决抵制不良“亚文化”。四是强化网络监管。针对新媒体空间中人际交往的虚拟性、开放性特点, 一方面, 相关部门应构建新媒体网络监管队伍, 推进网络实名注册制的落实, 对涉及敏感话题进行屏蔽, 对语言攻击、煽动性话语、污秽视频等内容的发布主体进行严厉打击, 规范网络用语, 为高职学生开展人际交往创设清朗的新媒体环境。另一方面, 有关部门要培养一支具有信服力和影响力的网络舆论引导队伍, 以社会主义核心价值观为导向, 科学运用新媒体正确引导社会舆论, 全面宣扬主流价值观, 引导高职学生树

立正确的“三观”和健康的人际交往理念，为高职学生提升人际交往能力夯实基础。总之，社会各领域需要针对“00后”高职学生“社恐”心理，以协同联动的形式展开合作，依托新媒体的信息优势和技术优势，以规范的语言和积极的行为营造和谐的网络交际氛围，发挥示范作用，通过建设正向性的社会环境，为高职学生人际交往能力的提升提供参照和借鉴，使高职学生在人际交往方面得到积极的引导和有效的帮助，进而减少其“社恐”心理。

（二）解除高职学生社交心理枷锁，增强其社交积极性

院校可强化对学生的心理健康教育，解开“00后”高职学生在社交方面的心理桎梏。一是界定了社会的涵义。有些“00后”高职学生被冠以“社恐”之名，其根本原因在于他们对社会缺乏足够的了解，为了社交而去参加社交活动，最终导致身心疲惫。因此，引导“00后”高职学生认识社会，了解社会发展，有助于其解除社交方面的心理枷锁，进而提高其社交积极性。二是激发学生主体意识。以自我为中心已成为影响“00后”高职学生人际关系发展的重要因素。“理想的自我”与“现实的自我”容易发生冲突，二者失衡，从而造成“00后”高职学生社交需求降低。高职院校心理健康教育要帮助“00后”高职学生摆脱以自我为中心的“魔咒”，构建以平等互惠为基础的社交关系，适时唤醒学生的社交欲望，并适当降低其对他人的期望值。心理健康教师要引导高职学生形成正确的自我认知，加强对高职学生自我认知的引导，使之适应社会发展的需要。三是要进一步深化交流。网络社交为“00后”高职学生提供了一种近乎零成本的沟通方式，却冲淡了每次沟通的密度，降低了沟通的深度，使得交往中的友情不被珍惜。因此，心理教师要注重激发“00后”高职学生在社会交往过程中进行深层次的精神交流的积极性，使真情成为亲密社会的粘合剂。

（三）优化校园环境，丰富高职学生的学习生活

要从三个方面来优化高职学生的交往环境。一是指导学生适应新媒体环境。院校结合新媒体对高职学生人际交往的双重影响，指导学生以“取其精华，去其糟粕”为原则对待新媒体场域中的人际交往，将现实世界中的人际交往能力作为开展新媒体人际交往的基础载体，将新媒体作为提升人际交往效能的有力抓手，为高职学生摆脱“社恐”现象创造条件。二是引导学生正确认识“社恐”心理，开展讲座对“社恐”成因进行分析，让学生知其然、知其所以然，增强其自立、自强与自信心理，将其从内耗中解救出来，消除其社会恐惧感。三是积极举办丰富多彩的校园活动，将高职学生从新媒体传播场域中“解放”出来，一方面依托生活化的实践活动使高职学生树立高尚的道德情操和良好的人格品行，提升高职学生的人文素养和人格魅力，为其人际交往能力的提升提供助力；另一方面，凭借校园活动使高职学生在真实的交际场合与情境中依据教师的指导不断培养自身的人际交往能力，进而在“线上”和“线下”不同交际场域中做到灵活应变和游刃有余。例如，学校可开展座谈会、社会实践、社团活动等，将高职学生从封闭的宿舍和手机小屏幕中“请出来”，逐步增强现实社会对学生的影响，消除学生心理的社交阴影。

（四）构建社交生态，打造线下社交群

构建“00后”良好的社交生态要从三个方面着手：一是构建“00后”社交关系网络，弘扬社会价值观念。在当今社会，虚假的信息吸引着人们眼球，这些具有迷惑性的信息造成了高职学生缺乏自信、自我封闭，进而沉迷于网络。对此，院校需要对“00后”

高职学生进行积极引导，提高其独立思考能力，使其识别不良信息，不被网络言论影响，勇于走出自己的社交舒适圈，拥抱多姿多彩的真实世界。二是从“现实社会”到“虚拟社会”的过渡；“00后”高职学生热衷于网络社交，对现实社会交往不屑一顾，常有“无事不约”的社交现象，而“见面”与“陪伴”是情感力量的主要来源，社交活动一旦脱离了线下形式，其功能得不到发挥。为防止线上、线下社交割裂，院校要本着多样化和接地气的原则引导学生开展设计，建立一种线上线下相结合的数字社交生态，满足“00后”高职学生的社交需要。三是打通“最后一公里”的社交服务。互联网上的信息交流使情感交流日益淡薄，网上的亲密感无法替代真正的心理亲近，造成“00后”高职学生“心理连接感的断裂”，要打开高职学生封闭的心扉，鼓励“00后”高职学生从“键对键”社交转变为“面对面”社交，让“00后”高职学生在社会交往过程中感受到真正的心理满足感和亲密感，克服对社交的恐惧。高职学生自身也需意识到新媒体社交并不能代替面对面交流，网络中的交际关系也不能取代现实世界中的人际关系，不能过度依赖新媒体网络交际，必须以现实世界中的交际场合与情境为基础提升自身的各项交际能力。此外，对于以兴趣为纽带形成的新媒体社群，高职学生需要尽可能将其转化为线下兴趣类社群，以强化人际交往的真实性和有效性。除此之外，在依托新媒体开展人际交往的过程中，高职学生需要强化自身的法律意识并规范自身的网络行为，始终遵守社会的公序良俗和道德行为规范，做到不信谣、不传谣，不参与任何不符合社会主义核心价值观的新媒体网络行为。

三、结束语

对于成长于中国经济高速发展、充满本体论焦虑的“后物质时代”的“00后”高职学生而言，在面对多元文化思潮的冲击下，在处于自我封闭的社交网络之中，化解“社恐”心理已是刻不容缓的任务。“00后”高职学生作为未来劳动力市场的主力军，肩负着新时代国家、社会、民族、家庭的重任，不能任由他们在网络上、现实中肆意生长，更不能让“社恐”成为他们的群体标签，高职院校及社会各部门要做好思想工作和社会环境建设，将学生从“社恐”的枷锁中解脱出来，增强其社会责任感，化解其心理危机，更好地激发“00后”高职学生参与社会实践活动的积极性，凝聚青春的磅礴力量，引导他们为国家建设、民族复兴出力。

参考文献：

- [1] 周玉洁. 辅导员视角下“00后”高职学生人际交往问题探究[J]. 才智, 2023(08): 102-104.
- [2] 陈万军. 社会交换理论视角下高职学生人际关系构建的三重路径[J]. 哈尔滨学院学报, 2023, 44(10): 132-135.
- [3] 王琛, 岳振. 理工科高职学生人际交往现状分析与应对策略——以对山东省6所大学的调查为例[J]. 西部学刊, 2023(19): 144-147.
- [4] 曾妍, 许如依, 童乐, 张瑾瑜. 朋辈团辅对高职学生人际交往能力的干预效果质性分析[J]. 国际公关, 2023(19): 170-172.
- [5] 刘欣悦. 互联网时代高职学生人际交往存在问题及对策研究[D]. 河北农业大学: 2023.

课题项目: 本文系2023年度教育部人文社会科学研究课题“大学生‘社恐’现象的心理机制与有效应对研究”(23JCSZ3171)阶段性研究成果