

民办高校大学生社交焦虑现状研究

邵筱添

广西师范大学，桂林

摘要 | 大学生社交问题一直备受关注。近期，研究者面向全国大学生展开社交调查，结果显示百分之八十以上被采访的大学生都认为自己有轻度社恐，“社恐”一词在网络上广泛流行。本论文主要调查民办大学生社交现状，并分析年级与性别两因素对大学生社交情况的影响，本论文采用社交回避及苦恼量表（SAD）对99名民办高校大学生进行了调查，对30名民办大学生进行访谈。调查结果显示，民办大学生社交回避及苦恼程度总体较为严重，存在较大问题；性别层面，社交回避及苦恼差异不显著；年级层面，社交回避及苦恼差异显著，其中大一与大二、大二与大四之间存在显著差异。

关键词 | 大学生；社交回避；社交苦恼；交往焦虑

Copyright © 2026 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 引言

1.1 社交焦虑的含义

社交焦虑，又称“社交恐惧症”，是指个体在公共场合或与他人接触时感到强烈的紧张和恐惧，并伴有脸红、心跳等生理症状，害怕尴尬和犯错，从而产生社交回避行为（叶巧雅等，2021）。随着网络的高速发展，人们更多的社交活动由线下变为了线上，大部分人沉迷于虚拟世界的人际交往而忽视现实世界的人际交流。社交焦虑是大学生群体中较为普遍的心理问题，且直接影响大学生日常生活和工作的各个领域（朱絮韞，2011）。人际沟通至关重要，它能影响人们在社交中的压力和焦虑，而这些压力、焦虑具有双重功能，一方面它能够提高人们的唤醒水平，从而更好地调动资源来完成社会活动。另一方面，如果压力处理不当，会导致过度焦虑，进而损害社会活动的开展。若个体存在严重焦

虑，甚至可能会有稳定的、长期的人际心理异常，形成社交焦虑症（景雅芹等，2015）。

1.2 社交焦虑的理论

关于社交焦虑成因的相关理论研究，众多研究者从不同的角度对此进行解释，并且获得了较多的研究成果。本文从各个心理学流派理论着手，介绍了精神分析理论、行为主义理论、认知理论和人本主义理论对社交焦虑成因的看法。

精神分析理论认为，早年经历过创伤事件的人，比如年轻时被父母冷落、疏远或性侵的人，更有可能在以后的生活中患上社交焦虑。当他处于与成年生活中过去的创伤经历相似或密切相关的情况时，很容易诱发社交焦虑。精神分析理论的代表人物弗洛伊德认为焦虑根本上是一种弥漫性的恐惧体验，身处恐惧体验中的个体是无法感受到他们所面临的恐惧对象是什么。因此，这时

作者简介：邵筱添，广西师范大学学生，研究方向：社会心理学。

文章引用：邵筱添. (2026). 民办高校大学生社交焦虑现状研究. *中国心理学前沿*, 8(2), 200–206.

<https://doi.org/10.35534/pc.0802031>

候他们就处于一种不知名恐惧中,这种“无名恐惧”其实就是焦虑(钱铭怡,1994)。后来兴起的新精神分析理论强调社会文化对社交焦虑的影响。霍尼从社会文化学派角度提出,童年时期的忽视和厌恶感是社交焦虑的重要决定因素。如果一个人在童年时曾感受到强烈的被忽视或不被爱的感觉,那么他更有可能没有安全感,这反过来又形成基本的人际焦虑(沈德灿,2005)。

行为主义导致社交焦虑的原因主要用早期经典的条件反射原理和社会学习理论进行解释。行为主义理论的观点认为焦虑发生在人际交往情景中,因为该情景中产生一种特定刺激且与令个体感到害怕或厌恶的事件密切相关,同时,也产生了一些负面情绪。如悲伤、紧张、恐惧等。这些负面情绪的直接条件化一般发生在童年时期,当个人在未来遇到类似的情况时,过去的创伤经历会使过去只局限于中性的情况。让它成为一种促进个人焦虑的条件性刺激。社会学习理论指出,社交焦虑是通过模仿产生的。当一个人经常与积极开朗的群体互动时,这个人会逐渐体会到积极的沟通风格和愉快的情绪体验。即使未来在人际交往中独自一人,他也能很好地应对。相反,如果个体经常与情绪焦虑的人相处,他们就会学习负面的行为和思维方式,然后体验负面情绪。在与他人打交道时,他也会使用早已内化的负面行为(金盛华等,1992)。

社会焦虑对于自己在社交活动中的表现持怀疑态度,在社交情境中夸大风险因素,社交表现中对负面事件的选择性记忆,担心他人对自己留下不良印象,从认知理论的角度来看,包括认为自己的社会技能会降低,是由个人不合理的评价体系或认知方式引起的。这种错误的自我认知会导致个别的社会状况回避,容易引起社会焦虑,严重时还会导致社会恐惧障碍(杨眉,1995)。Young(1986)提出社会焦虑的原因是个体的认知失调,这种认知失调由童年生活经历形成。他将两种具体观点称为自我概念认知度意识和感知他人的认知度式,这两种认知度意识还包括个人对人性的信任和相信他人能够适应自己。威尔斯等人(Wells et al., 1998)指出,社会焦虑与个体对负面自我评价的认知不协调密切相关。研究发现,社交焦虑中的个体报告负面自我评价的频率明显增加,这些与负面自我评价相关的认知障碍是引发社会焦虑的重要因素。人本主义理论从爱和尊重的满足角度出发,认为个体的社交焦虑是由于童年时缺乏关注和爱,使其缺乏自信和自尊,甚至产生强烈的自卑感。当这些人在未来与他人互动时,他们总是担心自己会让别人失望,害怕别人会对他们发表负面评论(Liebowitz et al., 1985)。具体地说,当一个人年轻时,如果他能从父母那里得到足够的爱和关注,他就会有归属感,客观地评价自己,并保持积极的生活态度;相反,如果一个人年轻时只能得到有条件的关注,他就会用别人的价值观来评价自己,变得自卑、胆小和容易焦虑(杨梅,2001)。

1.3 研究民办高校大学生社交焦虑的背景

社会焦虑的出现可以追溯到卡斯佩尔(Casper)在1846年报道的红色恐怖袭击。1903年,法国精神病学家皮埃尔·让内(Janet)首次描述了社交焦虑症,使用“社交恐惧”或“社会恐惧症”一词,并将其归类为神经衰弱。“社会焦虑”一词最早由英国精神病学家马克和盖尔德(Mark & Gelder, 1966)提出。他根据发病年龄和恐惧对象,将一组名为社会焦虑的患者与恐惧症区分开来。他们害怕社交场合,比如在众人面前交谈、吃饭或参加聚会。马克(Marks)在1970年修改了他的理论,提出了社交恐惧症(Social Phobia)的概念,而不是“社交焦虑”。自20世纪以来,对社交焦虑的研究越来越受到心理学家的重视。社交恐惧症已在国际公认的诊断分类系统中占有一席之地:DSM-III将社交恐惧症作为一种“焦虑症”被沿用到至今(贾文敏,刘丽,2007)。

在以往的大学生社交焦虑研究中,研究者多以公办高校大学生为研究对象,以民办高校大学生为研究对象较少。与公办学校相比,中国的民办高等教育的社会认同感还比较低(封绪荣,饶贵生,2018)。民办高校学生作为高校的生力军,其教育管理工作越来越受到重视。其中,加强民办高校大学生良好身心健康素质的培养,塑造其健康人格,提高人际交往能力,是一项重要的研究课题(林依爽,2011)。因此,本研究以民办高校大学生为研究对象,探讨影响其社交焦虑的因素。

1.4 影响民办高校大学生焦虑的因素

影响大学生社交焦虑的主要因素包括经济因素和社会活动。大学生社交焦虑水平受这两个因素的影响(张倩等,2020)。随着我国高等教育的发展和大众化,大学生的规模越来越大。大学生作为一个庞大的消费群体,其消费特征十分明显:追求独特性、新潮和情调。广大大学生不仅消费商品本身的物质属性,更重视商品消费过程中带来的精神感受和心理满足。人均年收入和月消费额较低的大学生在与他人交往的过程中容易缺乏自信,导致社会支持和社交焦虑较少。同时在学习、生活及就业等方面面临的压力更大(张倩等,2020),对于民办高校的学生来说,社会对于民办和公办的偏见仍然存在,大部分人认为民办高校没有公办高校好,民办高校的学生能力比公办高校的学生能力差,容易导致孤僻,从而产生社交焦虑。此外,先前的挫败经历也会导致大学生产生社交焦虑,例如,因为一次失败的面试,从此不敢在公众场合表现自己,或者因为一次失败的恋爱经历,导致对异性产生恐惧。这些都可能成为社交焦虑的诱因。

1.5 研究假设

本研究从性别和年级两个维度,探讨影响民办高校大学生社交焦虑的因素。并提出以下假设。假设一:性别对民办高校大学生的社交焦虑具有显著影响,假设二:年级对民办高校大学生的社交焦虑具有显著影响。

1.6 研究价值

在此研究前，朱絮韞的研究指出，大学生社交焦虑和自我效能感之间的关系密切（朱絮韞，2011），林依爽在研究中得出在社交焦虑方面，显示年级之间存在极其显著差异（林依爽，2011）。前人朱絮韞的研究侧重于自我效能感与社交焦虑之间的关系，而其他方面并未深入探讨。前人林依爽研究自我和谐和社交焦虑对民办高校大学生人际信任的影响，对此做两两相关研究。在查阅了大量文献后，我们发现单独做民办高校大学生社交焦虑现状的少之又少。我们希望通过此研究，让更多的具有社交焦虑的大学生可以了解到社交焦虑形成的因素，并以此为参考来改变自身，提高大学生人际信任的水平和人际交往的能力（朱絮韞，2011）。使其能够自如地开展面对面交流。成为人际交往中从容自信的个体，同时，提升社会对民办高校大学生群体的关注。

1.7 创新点

近年来，心理健康问题受到社会各界的广泛关注，但相关关注多集中于劳动者和初高中群体。本研究旨在探讨大学生人际交往中的社交焦虑及其对其生活和工作的影响。本研究探讨了大学生社交焦虑的含义和表现，并指出了大学生社交焦虑的成因和对策，以帮助他们克服人际交往中的问题，使他们更正确、更有效地进行人际交往。最后，形成了一份关于大学生心理健康社交焦虑的研究报告。

不同于往常的分析调查，我们运用大量问卷调查、对部分大学生的心理咨询、现场采访及后续追踪的调查方法，结合数据分析和现场研究的综合分析，并进行整理修改，从表现、心理、做事方式等方面得出研究报告。

当前，大学生心理健康研究大多数是从一些显著严重的心理问题方面研究，例如抑郁症，狂躁症等。但是一些普遍但是潜在的心理问题研究甚少，本研究主要研究大学生社交焦虑的心理问题，旨在对其产生一些有效帮助。

2 研究方法

2.1 研究对象

该研究采用从各个民办高校收集的99份问卷调查结果。其中有效问卷94份，有效率94.94%。其中大一6人，大二20人，大三38人，大四30人；男生43人，女生51人。

2.2 研究方法

2.2.1 问卷调查法

采用社交回避及苦恼量表（SAD）（Social avoidance and distress scale, SAD）。该量表包括28个条目，其中14条为社交回避维度，14条为社交苦恼维度。采用“是一否”方式，得分阈值在0~28，分数越高说明社交回避及苦恼程度越高。其量表结果仅代表个体在主观、行为上的社交。

使用IBM SPSS Statistics 25统计软件对数据进行统计处理，统计方法主要采用单因素方差分析、平均数差异检验。

2.2.2 访谈法

通过对30名民办大学生社交焦虑的访谈，从个体生活经历和心理发展变化的角度研究社交焦虑及其重要影响因素。通过访谈发现，人格特征、社会心理因素、慢性疾病、遗传因素等对社交焦虑有重要影响作用。

2.3 研究思路

本研究以全国范围内随机挑选的民办高校大学生为研究对象，通过发放、采集问卷信息获得数据及资料，运用SPSS和统计分析进行数据分析，使用访谈法对大学生进行访谈，得出有效数据结果和结论。最终整合出有关民办院校大学生社交现状的相关信息。由此可探讨针对民办高校大学生的社交问题所在，究其原因，寻其解决方法，具体研究步骤如下。

第一步，确定基本研究框架。阅览国内相关大学生社交现状和大学生社交障碍的文献资料，了解和整合关于以民办院校大学生社交焦虑为主体思路和假设理念，以此为中心确定研究目标、研究对象、研究方法。

第二步，寻找相关调研问卷，发放问卷。以研究主体为中心，挑选早期研究中已有信效度较高的问卷，面向国内民办高校大学生随机发放。

第三步，分析数据结果。使用IBM SPSS 统计软件对数据进行统计处理，包括平均数差异检验、标准差、方差分析。分析民办高校大学生社交焦虑总体状况，以社交回避、社交苦恼两个维度为例，总结问题成因，做出分析报告。

第四步，对30名民办大学生进行访谈，了解民办大学生关于社交焦虑的看法，探究问题所在，进行总结。

第五步，探讨与写作。以分析结果为基础，提出可被大学生接纳的针对性建议对策，统合研究工作成果，撰写论文。

2.4 研究结果

2.4.1 问卷调查法

本研究以民办高校大学生为对象，从各个民办高校共收集99份问卷调查。其中有效问卷94份，有效率94.94%。其中大一6人，大二20人，大三38人，大四30人；男生43人，女生51人，具体情况如表1所示。

表1 被试信息

Table 1 Participant information

	人数	百分比
大一	6	6.5
大二	19	20.4
大三	38	40.9

续表

	人数	百分比
大四	30	32.3
男	42	45.2
女	51	54.8

由表2可知, 社交苦恼 (Ar) 均值7.94, 标准差3.885, 其结果分数高于等于7、低于等于11时, 则表示个体在这方面可能存在一定程度的问题; 社交回避 (Av) 均值7.34, 标准差3.638, 分数高于等于7, 但低于10时, 则表示个体在这方面可能存在一定程度的问题; 总分均值15.28, 标准差7.161。可见民办大学生交往焦虑程度较严重, 存在较大的问题。

表2 基本状况描述统计

Table 2 Description of basic characteristics

	N	M	SD
社交苦恼 (Ar)	94	7.94	3.885
社交回避 (Av)	94	7.34	3.638
总分	94	15.28	7.161

由表3可知, 以性别为自变量, 社交苦恼及社交回避维度和总分题项得分作为因变量, 进行独立样本 *t* 检验。结果显示, 社交苦恼及社交回避维度和总分均不存在显著差异 (*p*值均高于0.05)。

表3 社交回避及苦恼在性别上的差异分析

Table 3 Analysis of gender differences in social avoidance and distress

		<i>M</i> ± <i>SD</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
社交苦恼 (Ar)	男	7.37 ± 3.457	1.319	0.198
	女	8.41 ± 4.187		
社交回避 (Av)	男	6.63 ± 3.526	1.763	0.081
	女	7.94 ± 3.657		
总分	男	14 ± 6.576	1.619	0.109
	女	16.35 ± 7.515		

由表4可知, 以年级为自变量, 社交苦恼及社交回避维度进行方差分析, 其结果显示: 社交苦恼的显著性0.036 (<0.05), 故而存在显著性差异。

表4 社交回避及苦恼各维度、总分的年级差异

Table 4 Grade differences in each dimension and total score of social avoidance and distress

	df	<i>F</i>	<i>p</i>
社交苦恼 (Ar)	3	2.967	0.036 ^a
社交回避 (Av)	3	1.068	0.367
总分	3	2.088	0.107

注: a *R* 方 = 0.090 (调整后 *R* 方 = 0.060)

由表5可知, 以社交苦恼为因变量, 以年级 (大一、大二、大三及大四) 做自变量, 做方差分析。在事后检验多重比较中表明, 在社交苦恼维度在大一、大二和大四有较为显著的差异, 说明在其年级中社交苦恼程度较为严重。

表5 社交苦恼维度事后比较

Table 5 Post-event comparison of social distress dimensions

年级	年级	<i>p</i>	95% 置信区间	
			下限	上限
1	2	0.017	-7.77	-0.8
2	1	0.017	0.8	7.77
2	4	0.025	0.32	4.64
4	2	0.025	-4.64	-0.32

注: * 平均值差值的显著性水平为 0.05。

2.4.2 访谈法

从访谈结果中还能得出不同年级的学生其焦虑程度有不同的侧重点, 大一学生主要集中在人际关系, 适应性方面; 大二学生主要集中在学业上; 大三学生主要集中在考研和对未来的迷茫方面; 大四学生主要集中在就业方面。总之, 不同年级学生有不同的焦虑因素, 但总体来说, 社交焦虑与个人的人格特征、社会心理因素有重要联系。

3 讨论

3.1 大学生社交焦虑明显存在

本次调查结果显示, 大学生社交焦虑明显存在, 且社交焦虑程度严重, 存在较大问题。对于社交回避与社交苦恼这一衡量大学生心理健康的重要因素, 我们从性别和年级上进行了调查研究, 本次研究表明大学生社交回避及社交苦恼无显著性别差异, 但在不同年级之间的差异较为显著, 宋广文、郝丙辉的一项调查研究也同样说明了这一结果。

3.1.1 大学生社交焦虑的原因

对于这一结果所出现的原因可能是大学阶段是大学生走向社会的过渡期, 许多大学生的社会经验不足, 社会生存交往技巧不够, 再加上大学生的心理状态处于延缓偿付期, 面临许多心理矛盾, 种种原因很容易使大学生产生严重的社交焦虑。本次研究对象是民办大学生的社交焦虑现状问题, 民办大学生除了以上这些问题造成的社交焦虑以外, 还有一些不可忽视的原因, 现代社会竞争激烈, 一些企业和人们对于学历看得非常重要, 认为民办学校学历较低, 相对于其他公办学校, 民办大学生竞争力较弱, 在人们的普遍认知里, 民办大学生的所得到的关注相比于公办大学生要更少一点, 这就加剧了

民办大学生的社交焦虑。

3.1.2 大学生社交焦虑性别差异

在民办大学生中不同性别的大学生的社交回避与社交苦恼不存在显著差异。有学者认为,女大学生的社交焦虑要比男大学生严重,这是因为在各种文化中对女性产生的偏见较大,从而认为女性在社会中的自卑心理更强。但是社会在飞速发展,观念在不断更新,人们的思想观念也在不断进步,现代社会崇尚男女平等,女性和男性接受同样的教育,变得自信、大方,所以在本次调查研究中,男性大学生和女性大学生之间的社交焦虑程度差异不明显。

3.1.3 大学生社交焦虑年级差异

在民办大学中不同年级的大学生社交苦恼差异较为显著,其中大一与大二、大二与大四之间存在显著差异。出现这一状况的原因可能是大一新生刚刚从高中生活跨入到大学生活,这会激发他们的好奇心去探索新的社交环境,去处理更多的人际关系。而到了大学二年级作业繁多,学业压力大,周围的人际关系圈已经有了固定形态,再加上对于新鲜事物的探索欲减少,大学二年级的学生社交苦恼就会更为严重。大学四年级就要逐步迈入社会当中,临近毕业,这时候的大学生会迫使自己去结交更多的人,去处理更多的事务来为自己以后跨入社会做好铺垫,相比于大二时期,大四的社交苦恼较轻。

3.2 社交的重要性及社交的正确观念

大学生正处于社会交往与个人发展的重要阶段,如果由于社交回避和社交苦恼阻碍学习的机会,就有可能影响大学生们的工作能力、学业能力等的提高,这会严重阻碍大学生们以后的发展。减少大学生的社交焦虑,需要加强心理调节,学会调整自我观念,给予自己积极的心理暗示,克服羞怯心理。另外还需要加强自身的社交技巧,了解更多社交的方法与途径,分辨好的社交与不必要的社交,使个体在遇到挫折的时候能够有好的心态去进行下一次的社交。

4 结论

本文的研究显示,民办大学生社交回避及苦恼程度总体较为严重,存在较大问题;在性别上,社交回避及苦恼差异不显著;在年级上,社交回避及苦恼差异显著,其中大一与大二、大二与大四之间存在显著差异。

因此,本文就民办大学生社交回避及苦恼程度进行研究,分别从性别、年级两个维度引导大学生正确面对社交焦虑问题。随着网络的高速发展,人们更多的社交活动由线下变为线上,大部分人沉迷于虚拟世界的人际交往而忽视现实世界的人际交流。社交焦虑是大学生常见的心理问题,直接影响学生的学习、社交、择业和将

来的工作。

所以人际交往就显得尤为重要了,良好的人际交往能力可以扩大朋友圈积攒人脉,拓宽视野,扩大知识面,但要是处理不好,导致焦虑过度,又会反过来对社交活动造成损害。有严重焦虑的个体甚至会出现稳定而长期的人际交往心理异常,形成社交焦虑症。

现代社会崇尚男女平等,也不存在男尊女卑的情况,随着生活理念的不断提升,女性和男性接受同样的教育,变得自信、大方,所以就性别而言,男女社交焦虑程度并无太大差异。因此,在本次调查研究中,男性大学生和女性大学生之间的社交焦虑程度并无太大差异。

从年级上来看,处于各阶段年级的大学生心态各有不同,大一新生刚刚从高中生活跨入到大学生活,他们对大学生活充满了好奇、新鲜与向往,这会激发他们的好奇心去探索新的社交环境,去处理更多的人际关系。而到了大学二年级作业繁多,学业压力大,周围的人际关系圈已经有了固定形态,再加上对于新鲜事物的探索欲减少,大学二年级的学生社交苦恼就会更为严重。大学四年级就要逐步迈入社会当中,临近毕业,不仅有毕业论文带来的压力,还要不断与社会接轨,参加各种实习培训,以增强对社会的适应性,除此之外,将要面临升学考研、考公,以及就业各方面的压力,这时候的大学生会迫使自己去结交更多的人,去处理更多的事务来为自己以后跨入社会做好铺垫,相比于大二时期,大四的社交苦恼较轻。因此,年级上社交回避及苦恼差异显著,其中大一与大二、大二与大四之间存在显著差异。

5 展望

随着高科技的快速发展,越来越多的人使用越来越先进的社交工具,所以在平常生活中,人与人之间不借助电子产品的谈话交流越来越少,作为正值大好时光的年轻大学生来讲,现实中的交流可以说是少得可怜,越来越高端的电子产品使得他们之间极少沟通,仅仅依靠电子产品来表述自己的思想。所以,在现实生活中,他们往往会在人群多的地方惧怕说话,不会表达出自己的思想,从而慢慢转化成社交焦虑。我们避免不了使用电子产品,但是,并不代表电子产品是我们的全部,他们也有放下的那一刻,长时间使用电子产品还会危害我们的健康,所以,锻炼身体、保持身体健康才是硬道理。摆脱虚拟的世界才是我们必要做的,不论网络再怎么接近现实生活,但它实质上并不是现实,正值青春年华的大学生们对于虚拟网络的依赖已经超过了现实生活,出门逛街往往看到青春年少的大学生们一个个变成了低头族,网络交际固然重要,但实际社交更是大学生们人生路上必要的基础。懂得社交会让人由内而外散发出自信的气息,让自己的人生道路更加平稳。大学是人生中的

一个重要阶段,也是个人人生的重要转折期和社会角色过渡期,如何平稳度过这个时期一直是社会学家和教育学家需要深入研究的课题。当今社会节奏快,压力大,会产生很多令人焦虑的因素,大学作为学生进入社会的最后一道关卡,需要培养克服焦虑、战胜焦虑的能力,这既是为国家发展进行人才储备的需要,也是改善大学生心理健康水平的需求。

首先要调整自我观念,在调整了自我观念之后,可以用思想预演的方法,闭上眼睛想象具体的社交情境,观察自己的思想内容、情绪感受、态度和行为做法,并且尝试用新的自我观念看待和解释问题,用语言暗示和画面想象唤起轻松、愉快的情绪感受,用面对、解决和接纳的态度、行为做法与人交往,以此积累经验、建立自信心。其次要学会自我暗示。每到一个陌生的场合时,都给予自己积极的心理暗示,把对方看作是一个熟人,甚至是“不如自己”的人,羞怯心理就会减轻。勇敢地对害羞说“不”,并且在实践中克服它,就会走出羞怯的困扰,成为落落大方的人除此之外,在日常生活中甚至私底下,还要刻意提高自己的自信心。通过以上方面来减缓大学生社交焦虑的情况,帮助民办大学生顺利度过大学时期,成就美好生活。

参考文献

- [1] 叶巧雅, 张晓真, 韩伟. (2021). 高校大学生社交焦虑与负性生活事件的关系研究. *心理月刊*, (14), 41-42, 118.
- [2] 朱絮韫. (2011). 民办高校大学生自我效能感及其与社交焦虑的关系. *出国与就业(就业版)*, (10), 146-147.
- [3] 景雅芹, 贺司琪, 贺金波, 周玲玲, 李静. (2015). 社交焦虑的生物学基础: 生理、遗传和进化的证据. *心理科学进展*, 23(8), 1418-1427.
- [4] 杨眉. (2001). *与焦虑同行: 社交焦虑与学习焦虑的调节*. 北京: 北京出版社.
- [5] 杨眉. (1995). *青春期集体心理咨询与治疗的理论与实践*. 天津: 天津出版社.
- [6] 沈德灿. (2005). *精神分析心理学*. 杭州: 浙江教育出版社.
- [7] 钱铭怡. (1994). *心理咨询与治疗*. 北京: 北京大学出版社.
- [8] 金盛华, 杨志芳, 赵凯. (1992). *沟通人生心理交往学*. 济南: 山东教育出版社.
- [9] 林依爽. (2011). 自我和谐和社交焦虑对民办高校大学生人际信任的影响. *学理论*, (30), 150-151.
- [10] 封绪荣, 饶贵生. (2018). 民办高校社会认同度的现状及改进对策. *教师博览(科研版)*, (2), 17-18.
- [11] 张倩, 李晶华, 马天娇, 张莉, 张瑞洁, 李欣茹, 邵玮娅. (2020). 长春市某高校大学生社交焦虑现状及影响因素. *医学与社会*, 33(3), 112-115.
- [12] 栗文敏, 刘丽. (2007). 社交焦虑研究综述. *教育理论与实践*, (8), 37-39.
- [13] Greco L A, Tracy L. (2002). Morris Paternal Child-Rearing Style and Child Social Anxiety: Investigation of Child Perceptions and Actual Father Behavior. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 24(4), 259, 268.
- [14] Arkowitz Hal, Lichtenstein Edward, McGovern Kevin & Hines Patricia. (1975). The behavioral assessment of social competence in males. *Behavior Therapy*, (1).
- [15] Liebowitz M R, Gorman J M, Fyer A J, Klein D F. (1985). Social Phobia: Review of a Neglected Anxiety Disorder. *Archives of General Psychiatry*, 42, 729-736.
- [16] Wells A, Clark D M, Ahmad S. (1998). How do I look with my mind's eye: perspective taking in social phobic imagery. *Behaviour Research and Therapy*, 36, 631-634.

The Current Status of Social Anxiety among College Students in Private Universities: A Research Report

Shao Xiaotian

Guangxi Normal University, Guilin

Abstract: The social problems of college students have always attracted much attention, and recently, the China Youth Daily conducted a social survey with college students across the country. The results showed that more than 80% of the college students interviewed thought they had slight social phobia, and the word “social phobia” was also popular all over the Internet. This paper mainly investigates the current social situation of private college students, and analyzes the influence of grade and gender on college students’ social situation. A survey was conducted among 99 private college students using the social avoidance and annoyance scale (SAD), and 30 of them were interviewed. The results of the survey show that the degree of social avoidance and distress of private college students is generally serious, and there are big problems; There is no significant difference in gender social avoidance and distress; there are significant differences in social avoidance and distress in grade. There are significant differences between freshmen and sophomores, sophomores and seniors.

Key words: College students; Social avoidance; Social distress; Social anxiety