

新媒体环境下缓解青少年社交焦虑的应用研究

许泳佳

(山东师范大学, 山东 济南 250358)

摘要: 新媒体技术的普及为青少年社交活动拓展了多元空间, 也为青少年心理健康发展提供了全新载体。社交焦虑问题会影响青少年的性格完善与社会适应能力, 科学运用新媒体工具与平台资源, 能够为青少年社交焦虑缓解提供有效路径。本文围绕新媒体环境与青少年社交焦虑的内在关联展开分析, 结合新媒体在社交引导、心理支持、能力培养等方面的积极价值, 探索适配青少年身心发展特点的应用策略, 旨在为青少年健康社交能力培养、心理健康水平提升提供理论参考与实践思路, 助力青少年在新媒体环境中建立健康的社交模式, 促进青少年全面健康发展。

关键词: 新媒体; 青少年; 社交焦虑

中图分类号: B844.2

文献标识码: A

文章编号: 3006-001X (2025) 09-0001-08

DOI: 10.62022/FETR.issn3006-001X.2025.09.001

Application Research on Alleviating Adolescent Social Anxiety in the New Media Environment

Xu Yongjia

(Shandong Normal University, Jinan, Shandong 250358)

Abstract: The popularization of new media technology has expanded the diverse space for social activities among teenagers and provided a new carrier for their psychological health development. Social anxiety can affect the personality development and social adaptation ability of adolescents. Scientific use of new media tools and platform resources can provide effective ways to alleviate social anxiety in adolescents. This article analyzes the intrinsic relationship between the new media environment and adolescent social anxiety, and explores application strategies that are suitable for the physical and mental development characteristics of adolescents, based on the positive value of new media in social guidance, psychological support, and ability development. The aim is to provide theoretical references and practical ideas for the cultivation of healthy social skills and the improvement of mental health levels in adolescents, and to help them establish healthy social patterns in the new media environment, promoting their comprehensive and healthy development.

Keywords: new media; adolescent ; social anxiety

一、新媒体环境与青少年社交焦虑的核心关联

(一) 新媒体环境的核心特征与发展态势

新媒体以数字化技术为核心支撑, 依托移动终端、网络平台实现信息传播与社交互动, 其便捷性、互动性、多元性等特征, 已深度融入青少年的日常生活, 成为青少年社交、学习、娱乐的重要载体。当前, 新媒体环境呈现出多元化、个性化、场景化的发展态势, 各类社交平台、短视频平台、互动社群等不断涌现, 为青少年提供了丰富的社交渠道与互动形式, 打破了传统社交的时空限制, 让青少年能够随时随地开展社交活动、获取信息资源、表达自身诉求。

新媒体环境的便捷性体现在青少年可通过手机、平板

等移动终端, 轻松接入各类社交平台, 无需受时间、地点的约束, 只需简单操作即可与他人建立联系、开展互动, 极大降低了青少年社交的门槛。互动性则表现为新媒体平台支持实时聊天、语音通话、视频互动、评论点赞等多种互动形式, 让青少年能够及时获得他人的反馈, 增强社交过程中的参与感与归属感。多元性则体现在新媒体平台的内容丰富多样, 涵盖社交、学习、娱乐、心理疏导等多个领域, 能够满足青少年不同的社交需求与心理需求, 为青少年提供全方位的社交支持。

随着新媒体技术的不断发展, 其个性化与场景化特征日益凸显, 各类平台能够根据青少年的兴趣爱好、社交习惯推送相关内容与社交资源, 为青少年打造个性化的社交场景, 让青少年能够在符合自身需求的场景中开展社交活

作者简介: 许泳佳, 本科, 助教, 研究方向为青少年心理健康教育、新媒体与教育应用。

动,进一步提升社交体验。同时,新媒体环境的包容性不断增强,能够接纳不同性格、不同背景的青少年,为青少年提供平等的社交机会,让性格内向、不善表达的青少年也能找到适合自己的社交方式,逐步缓解社交过程中的紧张情绪。

当前,新媒体环境的发展仍处于不断完善的过程中,其在为青少年社交提供便利的同时,也在不断优化自身的功能与服务,逐步适配青少年的身心发展特点,为缓解青少年社交焦虑提供了更为广阔的空间与可能。各类新媒体平台不断加强内容审核与引导,推送积极健康、正向向上的社交内容,营造良好的社交氛围,助力青少年建立健康的社交观念与社交模式。

(二) 青少年社交焦虑的核心表现与影响因素

青少年正处于身心发展的关键时期,自我意识不断提升,对他人的评价较为敏感,在社交过程中容易出现紧张、不安、胆怯等情绪,这些情绪若长期积累,便会形成社交焦虑,影响青少年的社交活动与心理健康。青少年社交焦虑的核心表现为在社交场合中容易出现紧张不安、心跳加速、语言表达不流畅等情况,面对他人的目光或关注时会感到不自在,不愿主动与他人交流互动,害怕被他人否定、嘲笑,进而回避社交活动,影响自身的社交能力提升与社会适应能力发展。

青少年社交焦虑的产生,与自身身心发展特点、社交能力水平、成长环境等多种因素相关。从自身身心发展特点来看,青少年正处于青春期,自我认知尚未完全成熟,对自身的形象、能力等方面有着较高的期待,一旦在社交过程中出现失误或受到负面反馈,容易产生自卑心理,进而引发社交焦虑。同时,青少年的情绪调节能力有待提高,面对社交过程中的压力与挫折时,难以快速调整自身的情绪状态,容易陷入负面情绪中,加剧社交焦虑。

从社交能力水平来看,部分青少年缺乏有效的社交技巧与沟通方法,在与人交流时不知道如何主动开启话题、如何回应他人的观点、如何处理社交过程中的矛盾与冲突,导致社交活动难以顺利开展,进而产生挫败感,害怕再次参与社交活动,形成社交焦虑。此外,部分青少年的社交经验较为匮乏,缺乏与不同人群交流互动的机会,面对陌生的社交场合时,容易感到紧张与不安,难以适应社交环境,引发社交焦虑。

从成长环境来看,家庭环境、学校环境对青少年社交焦虑的产生有着重要影响。家庭中,父母的教育方式、亲子沟通质量有待提高,若父母过度保护、过度干涉青少年

的社交活动,或缺乏对青少年的关注与鼓励,容易导致青少年缺乏自信,难以形成良好的社交心态。学校环境中,校园社交氛围、师生关系、同学关系等方面有待优化,若校园存在孤立、排挤等现象,或教师缺乏对青少年社交能力的引导与培养,容易让青少年在社交过程中感到压力,进而引发社交焦虑。

此外,新媒体环境的快速发展,虽然为青少年社交提供了便利,但部分青少年在使用新媒体的过程中,容易受到不良社交内容的影响,或过度依赖新媒体社交而忽视现实社交,导致现实社交能力得不到提升,进而在现实社交场合中感到无所适从,加剧社交焦虑。总体而言,青少年社交焦虑的产生是多种因素共同作用的结果,需要结合青少年的身心发展特点,借助新媒体资源,采取有效的措施加以缓解。

(三) 新媒体环境与青少年社交焦虑的内在关联

新媒体环境与青少年社交焦虑之间存在着密切的内在关联,这种关联既体现在新媒体对青少年社交焦虑的积极缓解作用,也体现在新媒体使用过程中可能存在的潜在影响,而这种潜在影响可通过科学引导加以规避,充分发挥新媒体的积极价值。新媒体环境为青少年社交焦虑缓解提供了多元路径,能够有效弥补传统社交模式的不足,为青少年提供更为宽松、便捷的社交空间,助力青少年逐步缓解社交焦虑。

新媒体的便捷性与互动性,能够降低青少年社交的门槛,让青少年能够在轻松、无压力的环境中开展社交活动。对于性格内向、不善表达的青少年而言,新媒体平台为他们提供了间接的社交渠道,他们可以通过文字、图片等形式表达自身的想法与感受,无需直接面对他人的目光,有效缓解了社交过程中的紧张情绪。同时,新媒体平台的互动反馈能够让青少年及时获得他人的认可与鼓励,增强自身的自信心,逐步克服社交焦虑,主动参与社交活动。

新媒体平台丰富的内容资源,能够为青少年提供社交技巧指导、心理疏导等相关内容,帮助青少年提升社交能力、调整情绪状态,缓解社交焦虑。各类心理健康类账号、社交指导类内容,能够为青少年提供科学的方法与思路,让青少年了解社交焦虑的相关知识,掌握缓解社交焦虑的技巧,学会合理调节自身的情绪,逐步改善自身的社交状态。此外,新媒体社群能够让青少年找到志同道合的伙伴,形成良好的社交氛围,让青少年在群体中获得归属感与安全感,进一步缓解社交焦虑。

同时,新媒体环境的发展也为青少年社交焦虑缓解提

供了技术支撑,各类心理测评小程序、线上咨询平台等,能够为青少年提供个性化的心理支持与指导,帮助青少年及时发现自身的社交焦虑问题,并采取有效的措施加以缓解。新媒体平台的大数据分析功能,能够精准把握青少年的社交需求与心理状态,推送适配的内容与资源,提高缓解青少年社交焦虑的针对性与有效性。

需要注意的是,若青少年过度依赖新媒体社交,忽视现实社交,可能会导致现实社交能力得不到提升,进而在现实社交场合中感到无所适从,加剧社交焦虑。但这种情况并非新媒体本身的问题,而是青少年使用方式不当导致的,通过科学的引导与规范,能够有效规避这一问题,充分发挥新媒体在缓解青少年社交焦虑中的积极作用。总体而言,新媒体环境与青少年社交焦虑之间存在着相互影响、相互作用的关系,科学运用新媒体,能够为青少年社交焦虑缓解提供有效支撑。

二、新媒体在缓解青少年社交焦虑中的应用价值

(一) 提供多元社交渠道,降低社交门槛

新媒体的发展打破了传统社交的时空限制,为青少年提供了多元的社交渠道,极大降低了青少年社交的门槛,为青少年社交焦虑缓解提供了重要支撑。传统社交模式下,青少年的社交活动往往受到时间、地点、人群等因素的限制,社交范围较为狭窄,对于性格内向、不善表达的青少年而言,很难主动参与社交活动,容易产生社交焦虑。而新媒体平台的出现,改变了这一现状,为青少年提供了更为宽松、便捷的社交空间。

各类社交平台、短视频平台、互动社群等,为青少年提供了多种社交渠道,青少年可以根据自身的兴趣爱好、社交需求,选择适合自己的社交方式。例如,青少年可以通过社交软件与同学、朋友保持联系,分享自身的生活与想法;可以通过兴趣社群找到志同道合的伙伴,开展针对性的社交互动;可以通过短视频平台展示自身的特长与优势,获得他人的认可与关注。这些多元的社交渠道,让青少年能够在轻松、无压力的环境中开展社交活动,有效缓解了社交过程中的紧张情绪。

新媒体社交的便捷性,让青少年无需受到时间、地点的约束,随时随地都能开展社交活动。无论是在家中、在学校,还是在外出途中,青少年都可以通过移动终端接入新媒体平台,与他人建立联系、开展互动。这种便捷性,让青少年能够逐步积累社交经验,提升社交能力,逐步克

服社交焦虑。同时,新媒体社交的匿名性特征,能够让青少年在不暴露自身真实身份的情况下,自由表达自身的想法与感受,无需担心被他人否定、嘲笑,进一步缓解了社交焦虑,增强了青少年参与社交的勇气。

此外,新媒体平台的包容性,能够接纳不同性格、不同背景的青少年,为青少年提供平等的社交机会。对于性格内向、不善表达的青少年,以及存在社交焦虑的青少年而言,新媒体平台为他们提供了一个安全、宽松的社交环境,让他们能够逐步打开心扉,主动参与社交活动,逐步缓解社交焦虑,提升自身的社交能力与社会适应能力。这种多元社交渠道的提供,不仅丰富了青少年的社交生活,也为青少年社交焦虑缓解提供了重要保障。

(二) 推送正向内容,强化心理引导

新媒体平台拥有丰富的内容资源,能够通过精准推送,为青少年提供正向、积极的社交指导与心理疏导内容,强化对青少年的心理引导,帮助青少年缓解社交焦虑,建立健康的社交心态。青少年正处于身心发展的关键时期,对各类信息的接受能力较强,且容易受到信息的影响,正向的内容引导能够帮助青少年树立正确的社交观念,掌握缓解社交焦虑的技巧,调节自身的情绪状态。

各类新媒体平台通过大数据分析,能够精准把握青少年的社交需求与心理状态,推送适配的内容资源。例如,针对存在社交焦虑的青少年,平台会推送社交技巧指导、情绪调节方法、心理疏导案例等内容,让青少年了解社交焦虑的相关知识,掌握缓解社交焦虑的具体方法,学会合理调节自身的情绪。同时,平台还会推送积极向上的社交案例、正能量的人物故事等,让青少年感受到社交的美好与价值,增强参与社交的信心与勇气。

新媒体平台上的心理健康类账号、教育类账号等,能够为青少年提供专业的心理支持与指导。这些账号由专业的心理教师、心理咨询师运营,能够为青少年解答社交过程中遇到的困惑与问题,提供个性化的心理疏导建议,帮助青少年缓解社交焦虑。例如,部分账号会开设线上答疑专栏,青少年可以通过留言、私信等方式,咨询社交焦虑相关的问题,获得专业的指导与帮助;部分账号会推出心理调节课程、社交技巧培训等内容,帮助青少年系统提升社交能力与情绪调节能力。

此外,新媒体平台还会通过短视频、图文、直播等多种形式,推送正向内容,增强内容的趣味性与可读性,提高青少年的接受度。例如,通过短视频形式展示社交技巧的具体应用,让青少年能够直观地学习与借鉴;通过图文

形式解读社交焦虑的缓解方法,让青少年能够清晰地了解相关知识;通过直播形式开展心理疏导活动,让青少年能够与专业人士实时互动,获得及时的心理支持。这种多样化的内容推送形式,能够有效强化对青少年的心理引导,帮助青少年缓解社交焦虑,建立健康的社交心态。

(三) 搭建互动平台, 增强社交体验

新媒体平台注重互动性建设,为青少年搭建了丰富的互动平台,能够增强青少年的社交体验,让青少年在互动过程中逐步缓解社交焦虑,提升社交能力。社交体验的提升,能够让青少年感受到社交的乐趣与价值,增强参与社交的主动性与积极性,进而逐步克服社交焦虑,建立良好的社交关系。

各类新媒体平台推出的实时聊天、语音通话、视频互动、评论点赞、话题讨论等互动功能,能够让青少年及时获得他人的反馈,增强社交过程中的参与感与归属感。例如,青少年在社交平台上发布自身的想法与感受后,能够及时收到他人的评论与点赞,这种积极的反馈能够让青少年感受到被认可、被关注,增强自身的自信心,缓解社交过程中的紧张情绪。同时,视频互动、语音通话等功能,能够让青少年更直观地与他人交流互动,逐步提升语言表达能力与沟通能力,改善自身的社交状态。

新媒体社群是青少年开展互动社交的重要载体,各类兴趣社群、学习社群、心理社群等,能够让青少年找到志同道合的伙伴,形成良好的社交氛围。在社群中,青少年可以围绕共同的兴趣爱好、学习目标、心理需求开展交流互动,分享自身的经验与感受,互相鼓励、互相支持。这种积极的社群氛围,能够让青少年在群体中获得归属感与安全感,缓解社交焦虑,逐步打开心扉,主动参与社交活动。

此外,新媒体平台还会举办各类线上互动活动,如线上社交挑战赛、话题征集、互动游戏等,为青少年提供更多的社交机会,增强青少年的社交体验。例如,线上社交挑战赛能够鼓励青少年主动展示自身的社交能力,参与互动交流;话题征集能够让青少年围绕特定主题开展讨论,提升语言表达能力与沟通能力;互动游戏能够让青少年在轻松、愉快的氛围中开展社交互动,缓解社交过程中的紧张情绪。这些线上互动活动,不仅丰富了青少年的社交生活,也让青少年在互动过程中逐步缓解社交焦虑,提升社交能力。

(四) 提供个性化支持, 提升缓解实效

新媒体技术的发展,为青少年社交焦虑缓解提供了个性化支持,能够根据青少年的不同需求与心理状态,提供

针对性的解决方案,提升缓解青少年社交焦虑的实效。每个青少年的社交焦虑程度、产生原因、性格特点都有所不同,传统的缓解方式往往难以满足个性化需求,而新媒体平台能够借助大数据、人工智能等技术,精准把握青少年的个性化需求,提供适配的支持与指导。

各类心理测评小程序、线上咨询平台等,能够为青少年提供个性化的心理测评与咨询服务。青少年可以通过心理测评小程序,检测自身的社交焦虑程度,了解自身的心理状态,明确社交焦虑的产生原因;线上咨询平台则能够为青少年提供一对一的心理咨询服务,专业的心理咨询师会根据青少年的具体情况,制定个性化的缓解方案,提供针对性的指导与帮助,帮助青少年逐步缓解社交焦虑。

新媒体平台的个性化推送功能,能够根据青少年的兴趣爱好、社交习惯、心理状态,推送适配的内容与资源。例如,对于社交焦虑程度较轻的青少年,平台会推送社交技巧指导、社交案例等内容,帮助他们进一步提升社交能力;对于社交焦虑程度较重的青少年,平台会推送心理疏导、情绪调节等内容,帮助他们逐步调节自身的情绪,缓解社交焦虑。这种个性化推送,能够提高内容的针对性与有效性,让青少年能够获得更贴合自身需求的支持与指导。

此外,新媒体平台还支持青少年根据自身的需求,自主选择社交方式、社交内容与社交伙伴,充分尊重青少年的个性化选择,让青少年能够在符合自身需求的环境中开展社交活动,进一步提升社交体验,缓解社交焦虑。例如,青少年可以根据自身的性格特点,选择匿名社交或实名社交;可以根据自身的兴趣爱好,选择适合自己的社交社群与社交活动;可以自主选择社交伙伴,建立符合自身需求的社交关系。这种个性化支持,能够让青少年感受到被尊重,增强自身的自信心,逐步缓解社交焦虑,提升社交能力。

(五) 拓宽社交实践路径, 助力社交能力提升

新媒体环境能够为青少年拓宽社交实践路径,为青少年提供更多的社交实践机会,助力青少年提升社交能力,逐步缓解社交焦虑。社交能力的提升是缓解青少年社交焦虑的核心支撑,只有让青少年在实践中积累社交经验、掌握社交技巧,才能从根本上缓解社交焦虑,建立健康的社交模式。

新媒体平台可以通过多种形式,为青少年搭建社交实践平台,让青少年在实践中提升社交能力。例如,平台可以组织线上社交实践活动,如模拟社交场景、社交角色扮演等,让青少年在模拟环境中练习社交技巧,积累社交经验,缓解社交过程中的紧张情绪。同时,平台可以鼓励青

少年参与线上公益社交活动，如线上互助、公益宣传等，让青少年在帮助他人的过程中，增强自身的自信心与责任感，提升社交能力与沟通能力。

此外，新媒体平台可以搭建青少年社交实践交流平台，让青少年分享自身的社交实践经验与感受，互相学习、互相借鉴，共同提升社交能力。青少年可以在平台上分享自己的社交经历、遇到的问题及解决方法，也可以学习其他青少年的社交经验，掌握更多的社交技巧。这种交流互动，能够让青少年在实践中不断总结经验、提升能力，逐步克服社交焦虑，主动参与社交活动。

拓宽新媒体环境下的青少年社交实践路径，助力青少年提升社交能力，能够从根本上缓解青少年的社交焦虑，让青少年在实践中建立自信心，掌握有效的社交技巧，逐步适应社交环境，建立健康的社交模式。同时，社交能力的提升也能促进青少年社会适应能力的发展，为青少年的全面健康发展提供重要支撑。

三、新媒体环境下缓解青少年社交焦虑的应用策略

（一）优化新媒体社交平台建设，打造正向社交环境

优化新媒体社交平台建设，打造正向、健康的社交环境，是缓解青少年社交焦虑的重要基础。新媒体社交平台作为青少年开展社交活动的主要载体，其平台功能、内容质量、社交氛围等，直接影响青少年的社交体验与心理状态，只有不断优化平台建设，才能为青少年社交焦虑缓解提供良好的支撑。

平台运营方应加强平台功能优化，完善社交互动功能，提升青少年的社交体验。一方面，应进一步完善实时聊天、语音通话、视频互动等基础互动功能，提升功能的稳定性与便捷性，让青少年能够顺畅地开展社交互动；另一方面，应结合青少年的身心发展特点，新增个性化社交功能，如社交技巧指导、心理疏导、兴趣匹配等，满足青少年的个性化社交需求与心理需求。例如，新增社交技巧指导模块，为青少年提供系统的社交技巧培训；新增心理疏导模块，为青少年提供专业的心理支持与指导；新增兴趣匹配功能，帮助青少年快速找到志同道合的伙伴，提升社交的针对性与有效性。

同时，平台运营方应加强内容审核与管理，规范平台内容，推送正向、健康的社交内容。建立严格的内容审核机制，对平台上的社交内容、评论、留言等进行全面审核，杜绝不良内容、负面内容的传播，确保平台内容的正向性

与健康性。重点推送社交技巧指导、心理疏导、正能量社交案例等内容，引导青少年树立正确的社交观念，掌握缓解社交焦虑的技巧，调节自身的情绪状态。此外，平台运营方还应加强对用户行为的规范与引导，杜绝网络欺凌、恶意评论等行为，营造友好、和谐的社交氛围，让青少年能够在安全、宽松的环境中开展社交活动。

优化新媒体社交平台建设，打造正向社交环境，能够为青少年提供良好的社交空间，降低青少年社交压力，缓解青少年的社交焦虑。良好的社交环境能够让青少年感受到被尊重、被关注，增强自身的自信心，主动参与社交活动，逐步提升社交能力，建立健康的社交模式，为青少年的全面健康发展提供重要支撑。

（二）强化新媒体内容建设，提升正向引导效能

强化新媒体内容建设，提升正向引导效能，是缓解青少年社交焦虑的关键举措。新媒体内容作为青少年获取社交知识、调节心理状态的重要载体，其质量与导向直接影响青少年的社交观念与心理状态，只有打造优质、正向的内容，才能有效引导青少年缓解社交焦虑，建立健康的社交心态。

内容创作者应结合青少年的身心发展特点与社交需求，打造贴合青少年实际的内容，提升内容的针对性与实用性。重点创作社交技巧指导、心理疏导、情绪调节、社交案例分析等类型的内容，帮助青少年了解社交焦虑的相关知识，掌握缓解社交焦虑的具体方法，学会合理调节自身的情绪。例如，创作社交技巧类内容，详细讲解如何主动开启话题、如何回应他人的观点、如何处理社交过程中的矛盾与冲突等，帮助青少年提升社交能力；创作心理疏导类内容，讲解社交焦虑的缓解方法、情绪调节的技巧等，帮助青少年调节自身的心理状态；创作社交案例分析类内容，通过真实的案例，让青少年感受到社交的美好与价值，增强参与社交的信心与勇气。

同时，内容创作者应注重内容的呈现形式，采用青少年喜闻乐见的形式，提升内容的趣味性与可读性，提高青少年的接受度。结合短视频、图文、直播、动画等多种形式，将抽象的社交知识、心理疏导方法转化为直观、生动的内容，让青少年能够轻松理解与掌握。例如，通过短视频形式展示社交技巧的具体应用，让青少年能够直观地学习与借鉴；通过动画形式解读社交焦虑的相关知识，让青少年能够在轻松、愉快的氛围中了解相关内容；通过直播形式开展心理疏导活动，让青少年能够与专业人士实时互动，获得及时的心理支持。

此外,应加强内容的正向引导,传递正能量,引导青少年树立正确的社交观念,培养健康的社交心态。内容创作应注重突出积极向上、团结友爱、互相尊重的理念,引导青少年在社交过程中尊重他人、理解他人、包容他人,建立良好的社交关系。同时,应引导青少年正确使用新媒体,合理安排新媒体使用时间,平衡新媒体社交与现实社交,避免过度依赖新媒体社交,提升现实社交能力。强化新媒体内容建设,提升正向引导效能,能够帮助青少年更好地掌握社交技巧、调节心理状态,有效缓解社交焦虑,促进青少年社交能力与心理健康水平的提升。

(三) 搭建新媒体互动社群, 增强青少年社交归属感

搭建新媒体互动社群, 增强青少年的社交归属感, 是缓解青少年社交焦虑的重要路径。新媒体互动社群能够为青少年提供一个安全、宽松的社交空间, 让青少年找到志同道合的伙伴, 在互动交流中逐步缓解社交焦虑, 提升社交能力, 建立良好的社交关系。

相关主体应结合青少年的兴趣爱好、心理需求, 搭建多样化的新媒体互动社群, 满足青少年的个性化社交需求。重点搭建兴趣社群、学习社群、心理社群等类型的社群, 让青少年能够根据自身的需求, 选择适合自己的社群。例如, 兴趣社群可以围绕音乐、绘画、运动、阅读等兴趣爱好搭建, 让青少年在社群中分享自身的兴趣爱好、交流相关经验, 开展针对性的社交互动; 学习社群可以围绕学习目标、学习方法搭建, 让青少年在社群中互相学习、互相帮助, 共同进步的同时开展社交活动; 心理社群可以围绕心理疏导、情绪调节搭建, 让青少年在社群中分享自身的心理感受、交流缓解社交焦虑的方法, 获得他人的支持与鼓励。

社群运营者应加强社群管理, 营造友好、和谐、积极向上的社群氛围, 增强青少年的归属感与安全感。建立完善的社群规则, 规范社群成员的行为, 杜绝网络欺凌、恶意评论、负面言论等行为, 确保社群氛围的正向性与健康性。同时, 社群运营者应积极组织各类社群活动, 如线上话题讨论、兴趣分享、互动游戏、心理疏导讲座等, 丰富社群活动形式, 增强社群的凝聚力与吸引力。例如, 定期组织线上话题讨论, 围绕社交焦虑缓解、社交技巧提升等主题开展交流, 让青少年在讨论中获得启发与帮助; 定期组织兴趣分享活动, 让青少年展示自身的特长与优势, 获得他人的认可与关注; 定期组织心理疏导讲座, 邀请专业的心理咨询师为青少年提供心理支持与指导。

此外, 社群运营者应注重引导社群成员之间的互动交

流, 鼓励成员主动分享自身的想法与感受, 互相鼓励、互相支持。对于存在社交焦虑的青少年, 应给予更多的关注与鼓励, 引导他们逐步打开心扉, 主动参与社群互动, 逐步缓解社交焦虑。搭建新媒体互动社群, 增强青少年的社交归属感, 能够让青少年在群体中获得支持与认可, 缓解社交过程中的紧张情绪, 逐步提升社交能力, 建立健康的社交模式, 为青少年社交焦虑缓解提供重要支撑。

(四) 完善新媒体心理支持体系, 提供个性化疏导服务

完善新媒体心理支持体系, 提供个性化的心理疏导服务, 是缓解青少年社交焦虑的重要保障。青少年的社交焦虑程度、产生原因各不相同, 需要针对性的心理支持与疏导, 而新媒体平台能够借助技术优势, 为青少年提供个性化的心理疏导服务, 提升缓解社交焦虑的实效。

相关主体应整合优质资源, 搭建完善的新媒体心理支持平台, 为青少年提供全方位的心理支持与疏导服务。整合心理教师、心理咨询师、心理专家等优质资源, 组建专业的心理支持团队, 为青少年提供专业的心理咨询、心理测评、心理疏导等服务。同时, 借助大数据、人工智能等技术, 开发心理测评小程序、线上咨询平台等工具, 让青少年能够便捷地获得个性化的心理支持。例如, 心理测评小程序能够为青少年提供精准的社交焦虑测评, 帮助青少年了解自身的心理状态与社交焦虑程度; 线上咨询平台能够为青少年提供一对一的心理咨询服务, 专业的心理咨询师会根据青少年的具体情况, 制定个性化的缓解方案, 提供针对性的指导与帮助。

加强心理疏导内容的创作与推送, 为青少年提供多样化的心理疏导资源。结合青少年的心理需求, 创作心理疏导文章、短视频、音频等内容, 讲解社交焦虑的缓解方法、情绪调节的技巧、心理压力的释放方式等, 让青少年能够自主学习与借鉴。同时, 通过新媒体平台精准推送这些内容, 确保青少年能够及时获得适配的心理疏导资源。例如, 针对社交焦虑程度较重的青少年, 推送情绪调节、心理放松等内容; 针对社交能力较弱的青少年, 推送社交技巧、自信心培养等内容。

此外, 应加强对青少年心理状态的动态监测, 及时发现青少年的社交焦虑问题, 并提供及时的心理支持与疏导。借助新媒体平台的大数据分析功能, 实时监测青少年的社交行为与心理状态, 发现青少年存在的社交焦虑问题后, 及时推送相关的心理疏导内容, 或安排专业的心理咨询师进行干预, 帮助青少年及时缓解社交焦虑, 避免问题进一步加剧。完善新媒体心理支持体系, 提供个性化的心理疏

导服务，能够为青少年社交焦虑缓解提供专业的支撑，帮助青少年逐步调节自身的心理状态，提升社交能力，促进青少年心理健康发展。

（五）加强新媒体使用引导，规范青少年社交行为

加强新媒体使用引导，规范青少年的社交行为，是缓解青少年社交焦虑的重要补充。青少年正处于身心发展的关键时期，自我约束能力有待提高，在使用新媒体开展社交活动的过程中，容易出现使用不当、行为不规范等问题，进而加剧社交焦虑，因此，加强对青少年新媒体使用的引导，规范其社交行为，具有重要意义。

家庭、学校应协同发力，加强对青少年新媒体使用的引导，帮助青少年树立正确的新媒体使用观念，规范其社交行为。家庭中，父母应加强与青少年的沟通交流，了解青少年的新媒体使用情况，引导青少年合理安排新媒体使用时间，避免过度使用新媒体，平衡新媒体社交与现实社交。同时，父母应引导青少年正确选择社交平台与社交内容，自觉抵制不良内容的影响，规范自身的社交行为，学会尊重他人、理解他人、包容他人。学校中，教师应将新媒体使用引导与心理健康教育、社交能力培养相结合，开展相关的教育活动，帮助青少年了解新媒体的特点与价值，掌握正确的新媒体使用方法与社交技巧，规范自身的社交行为。

新媒体平台应加强对青少年用户的引导，通过弹窗提示、内容推送等方式，引导青少年正确使用新媒体，规范自身的社交行为。例如，在青少年用户登录平台时，推送文明社交、理性交流的提示；在平台首页推送规范社交行为、抵制网络欺凌的内容，引导青少年树立文明社交的观念。同时，平台应建立青少年用户行为规范，对不规范的社交行为进行提醒与纠正，引导青少年养成良好的社交习惯。

此外，应引导青少年提升自身的媒介素养，学会辨别新媒体平台上的信息，自觉抵制不良信息的影响，合理使用新媒体开展社交活动。通过开展媒介素养教育活动，帮助青少年了解新媒体信息的传播特点，掌握辨别信息真伪、判断信息价值的方法，避免受到不良信息的误导，规范自身的社交行为。加强新媒体使用引导，规范青少年的社交行为，能够帮助青少年正确使用新媒体，避免因使用不当加剧社交焦虑，同时提升青少年的社交能力与媒介素养，为青少年社交焦虑缓解提供重要补充。

（六）推动多方协同发力，构建全方位支持体系

推动家庭、学校、平台、社会等多方协同发力，构建全方位的支持体系，是缓解青少年社交焦虑的重要保障。青少年社交焦虑的缓解，需要多方力量的共同参与和支持，

只有构建全方位的支持体系，才能形成工作合力，提升缓解青少年社交焦虑的实效。

家庭应发挥基础作用，为青少年社交焦虑缓解提供良好的家庭环境与支持。父母应注重自身的教育方式，加强与青少年的亲子沟通，关注青少年的心理状态与社交需求，给予青少年足够的关注、鼓励与支持，帮助青少年建立自信心，缓解社交焦虑。同时，父母应引导青少年参与家庭社交活动，培养青少年的社交能力，让青少年在家庭环境中逐步克服社交紧张情绪，为开展外部社交活动奠定基础。此外，父母应主动学习青少年心理健康与新媒体应用相关知识，提升自身的引导能力，更好地帮助青少年缓解社交焦虑。

学校应发挥主导作用，将青少年社交焦虑缓解与教育教学、心理健康教育相结合，为青少年提供专业的支持与指导。学校应加强心理健康教育课程建设，将社交焦虑缓解、社交能力培养等内容纳入课程体系，系统地向青少年传授社交知识与心理疏导方法。同时，学校应建立心理健康辅导中心，配备专业的心理教师，为青少年提供一对一的心理疏导与咨询服务，及时发现并缓解青少年的社交焦虑。此外，学校应营造良好的校园社交氛围，组织各类校园社交活动，为青少年提供更多的社交机会，帮助青少年提升社交能力，缓解社交焦虑。

新媒体平台应发挥主体作用，不断优化平台建设、强化内容建设、完善心理支持体系，为青少年社交焦虑缓解提供优质的服务与支撑。平台运营方应主动承担社会责任，加强平台管理与内容审核，营造正向、健康的社交环境；内容创作者应打造优质、正向的内容，提升正向引导效能；心理支持团队应提供专业的心理疏导服务，满足青少年的个性化心理需求。同时，平台应加强与家庭、学校的合作，共享资源、协同发力，形成工作合力，提升缓解青少年社交焦虑的实效。

社会应发挥支撑作用，营造良好的社会氛围，为青少年社交焦虑缓解提供有利的外部环境。相关部门应加强对新媒体行业的监管，规范新媒体平台的运营行为，保障青少年的合法权益；各类社会组织应积极参与青少年心理健康教育与社交能力培养工作，开展相关的公益活动、培训活动等，为青少年提供更多的支持与帮助；社会各界应关注青少年的心理健康与社交发展，传递正向能量，引导全社会共同关心、支持青少年社交焦虑缓解工作。推动多方协同发力，构建全方位的支持体系，能够形成工作合力，为青少年社交焦虑缓解提供全方位的支撑，帮助青少年逐步缓解社

交焦虑,提升社交能力,促进青少年全面健康发展。

(七) 强化社交能力培训,筑牢焦虑缓解基础

强化新媒体环境下的青少年社交能力培训,是筑牢青少年社交焦虑缓解基础的关键举措。社交能力的不足是引发青少年社交焦虑的重要因素之一,通过系统的社交能力培训,能够帮助青少年掌握科学的社交技巧、提升沟通能力,从根本上缓解社交焦虑,增强参与社交的自信心。

相关主体可依托新媒体平台,开展多样化的社交能力培训活动,适配青少年的身心发展特点与学习习惯。新媒体平台可联合专业的心理教师、社交教育专家,打造系统的社交能力培训课程,内容涵盖社交礼仪、沟通技巧、情绪管理、矛盾处理等方面,通过短视频、图文、直播、线上训练营等多种形式,向青少年传授实用的社交知识与技巧。例如,线上训练营可设置阶段性学习任务,引导青少年逐步练习主动交流、有效回应、换位思考等社交技能,同时安排专业老师进行线上指导与点评,及时纠正青少年社交过程中的不足,帮助青少年快速提升社交能力。

此外,可借助新媒体平台搭建社交能力交流展示平台,鼓励青少年分享自己的社交学习心得、展示社交实践成果,互相学习、互相促进。同时,可组织线上社交技能竞赛、模拟社交场景演练等活动,让青少年在实践中巩固所学知识,提升社交能力的应用能力,逐步克服社交紧张情绪。家庭与学校也可借助新媒体培训资源,引导青少年主动参与社交能力培训,配合平台开展居家、校园内的社交练习,形成线上培训与线下实践相结合的模式,提升培训实效。

强化新媒体环境下的青少年社交能力培训,能够帮助青少年系统掌握社交技巧、提升沟通能力与情绪管理能力,从根本上缓解社交焦虑,让青少年能够自信、从容地参与各类社交活动。同时,社交能力的提升也能促进青少年自我认知的完善与社会适应能力的发展,为青少年全面健康成长奠定坚实基础,进一步发挥新媒体在缓解青少年社交焦虑中的积极作用。

(八) 搭建社交反馈机制,强化正向激励引导

搭建新媒体环境下的青少年社交反馈机制,强化正向激励引导,是持续缓解青少年社交焦虑的重要助力。正向反馈能够有效增强青少年的社交自信心,激发青少年参与社交活动的主动性,帮助青少年在正向激励中逐步克服社交紧张情绪,巩固社交焦虑缓解成果。

相关主体应依托新媒体平台,搭建科学完善的社交反馈机制,确保反馈的及时性、针对性与正向性。新媒体平

台可优化互动反馈功能,为青少年的社交行为提供多元化的正向反馈渠道,例如,优化评论点赞、鼓励性回复、成长勋章等反馈形式,让青少年在社交互动中能够及时获得他人的认可与鼓励。同时,平台可结合青少年的社交表现,建立个性化的反馈体系,针对青少年的每一次社交尝试、每一次进步,给予精准的正向反馈与肯定,让青少年感受到自身的价值与进步。

家庭、学校可借助新媒体反馈机制,强化对青少年社交行为的正向激励。父母可通过新媒体平台关注青少年的社交动态,及时对青少年的社交尝试与进步给予肯定与鼓励,增强青少年的社交自信心;教师可利用新媒体平台,对青少年在校园社交、线上社交中的良好表现进行表扬与推广,引导青少年互相学习、共同进步。此外,社群运营者可在社群内建立正向反馈机制,对积极参与社群互动、主动帮助他人的青少年给予表彰,营造“主动社交、互相鼓励”的良好氛围,进一步激发青少年的社交积极性。

四、结束语

新媒体环境下,缓解青少年社交焦虑是助力青少年全面健康发展的重要举措,也是适配新媒体时代青少年社交发展需求的必然要求,具有重要的现实意义与实践价值。相关主体今后应持续优化新媒体社交平台建设、强化新媒体内容正向引导、搭建优质新媒体互动社群、完善新媒体心理支持体系、加强青少年新媒体使用引导,并推动家庭、学校、平台、社会多方协同发力,全面落实文章提出的各项应用策略,形成全方位的支持体系,切实发挥新媒体在缓解青少年社交焦虑中的积极作用。通过各项策略的全面落实与不断完善,能够有效降低青少年社交门槛、提升青少年社交能力、调节青少年心理状态,帮助青少年逐步缓解社交焦虑,建立健康的社交模式,增强青少年的社交归属感与自信心,促进青少年社交能力与心理健康水平的提升,助力青少年在新媒体环境中健康成长,为青少年全面发展奠定坚实基础。

参考文献:

- [1] 陈峙, 龚连元. 新媒体环境下高职院校大学生心理健康问题与干预策略研究 [J]. 新闻研究导刊, 2024, 15 (03): 56-58.
- [2] 谢蝶. 从现实“社恐”到虚拟“社牛”: 新媒体对大学生社交恐惧的影响分析 [J]. 新闻研究导刊, 2022, 13 (21): 19-21.
- [3] 徐伟悦. 新媒体视阈下大学生网络社交焦虑研究 [J]. 大众文艺, 2018 (12): 194-195.
- [4] 马丽牙木姑丽·兔尔孙. 心理健康教育在缓解大学生社交恐惧中的应用研究 [J]. 教育思想理论研究, 2025, 3 (07): 59-61.