

## “线上话痨，线下哑火”：青少年的社交模式切换与焦虑

孙倩颖

福建师范大学 福建福州

**【摘要】**本文基于认知行为理论与自我呈现理论，探讨青少年在虚拟与现实社交场景中的行为差异及其背后的心理机制。研究发现，青少年普遍存在“线上活跃、线下沉默”的社交模式割裂现象，这与其社交焦虑、自我认同需求及现实社交经验匮乏密切相关。本文从个体、家庭、学校与社会四个层面提出干预策略，旨在促进青少年建立健康平衡的社交模式，增强其现实社交适应能力。

**【关键词】**青少年；社交焦虑；线上社交；现实社交

**【收稿日期】**2026年3月6日

**【出刊日期】**2026年4月16日

**【DOI】**10.12208/j.ssr.20260123

### “Online chatterbox, offline mute”: Social mode switching and anxiety among teenagers

Qianying Sun

Fujian Normal University, Fuzhou, Fujian

**【Abstract】** Based on cognitive behavior theory and self presentation theory, this article explores the behavioral differences and underlying psychological mechanisms of adolescents in virtual and real social scenarios. Research has found that adolescents generally exhibit a social pattern of "online activity, offline silence", which is closely related to their social anxiety, self-identity needs, and lack of real-life social experience. This article proposes intervention strategies from four levels: individual, family, school, and society, aiming to promote the establishment of healthy and balanced social patterns among adolescents and enhance their ability to adapt to real-life social situations.

**【Keywords】** Teenagers; Social anxiety; Online socializing; Real social interaction

#### 引言

我们常看到这样的青少年，他们紧盯手机屏幕，手指快速滑动发消息，不时大笑，像“线上社交达人”。但放下手机面对现实中的亲人、同伴时，他们又陷入沉默，极少主动开启话题，回应也仅用“嗯”“是的”等简短答复，成了线下沉默之人。这种“线上话痨，线下哑火”的割裂现象是青少年普遍的社交困境，背后是他们在虚拟与现实社交场景切换时的不适与深层焦虑。

#### 1 切换的背后：当屏幕成为社交的“保护屏”

所谓“线上话痨，线下哑火”，本质上是青少年社交行为在虚拟与现实两个维度上的严重失衡。从心理学视角看，这一现象与社交焦虑的认知行为模型有高度关联<sup>[1]</sup>。青少年在线上社交中常使用“编辑消息”“撤回”等行为，旨在短期内缓解即时焦虑，还强化了“我必须完美控制表达”的错误信念。在线上场景，青少年借文字、表情包、语音等打破时空限制，规避面对面交流的眼神接触、肢体语言等压力，能在社交平台畅所欲言，甚至敢于展现线下未流露的叛逆或脆弱。然而，当场景从线上切换到线下，面对真实的人际交往，他们往往表现出明显的不适应<sup>[2]</sup>。更有部分青少年会刻意回避线下社交，宁愿宅在家中与网友互动，也不愿参加同学聚会、户外活动等真实社交场景。这种线下“哑火”的状态，不仅影响了青少年的人际关系构建，更催生了一系列社交焦虑情绪。青少年出现这种社交模式割裂与焦虑，是多重因素共同作用的结果。

首先，虚拟社交所具有的低压力属性为青少年营造了一个相对宽松的交流环境，使他们能够拥有更为充裕的时间去考虑线上交流时的措辞<sup>[3]</sup>。在这一环境下，青少年可随时撤回消息，反复修正表达内容。还能借助表情包、滤镜等掩饰真实情绪，规避现实社交的即时压力。但这种社交模式让青少年享受虚拟社交便利时，逐渐丧失线下社交的即时反应能力，在面对面交流中难迅速恰当回应，也失去精准感知他人情绪的能力，语言表达能力受影响，不再如线上交流顺畅。这些能力退化

作者简介：孙倩颖（2001-）女，汉族，福建省福州市人，在读研究生，研究方向：青少年心理健康。

使他们难以适应现实社交，无法有效沟通。

其次，成长环境变化致青少年现实社交范围缩小。当代教育竞争激烈、学业压力大，“5+2”“白加黑”日程挤压课余时间，使他们缺少线下与同龄人交流机会。因长期缺乏线下社交经验，难以掌握交往技巧，无法构建稳定社交圈。而线上社交碎片化、低门槛，契合青少年分割的时间结构，更易投入。再者，社会评价体系 and 同龄人压力加剧社交焦虑。他们渴望被接纳，在线上塑造理想化形象收获关注以满足自我价值追求。但回归现实，因线上形象美化，过度担忧、害怕否定，导致现实社交退缩。这种反差反映了青少年社交心理矛盾，也揭示了现代社会社交焦虑突出的原因。

在数字时代，屏幕如同一个无形的“保护屏”，为青少年提供了一个安全的社交缓冲带<sup>[4]</sup>。隔着屏幕，他们能编辑话语、调整表情，这种掌控感让他们在线上社交中游刃有余。然而，这种“保护”削弱了他们在现实社交中即时反应和处理突发状况的能力。面对现实交流中的意外沉默、反馈，他们缺乏应对策略，导致尴尬。对“保护屏”的过度依赖，使现实社交成为挑战，加剧了他们对线下社交的逃避心理，形成“越依赖线上，越恐惧线下”的恶性循环。

## 2 走出“保护屏”：接纳现实社交

“线上话痨，线下哑火”的社交状况对青少年身心健康有诸多负面影响。线上社交让青少年获得短暂、虚假的归属感与价值感，产生“自我满足”；回归现实面对人际关系时，易产生心理落差，陷入自我否定，加剧负面情绪。同时，线上过度美化自己以获认同，线下社交挫败又导致自卑。这种矛盾的自我认知影响青少年人格塑造，使其难接受真实自己，也难正确看待他人与社会。

应对青少年“线上话痨，线下哑火”的社交困境与焦虑，需要多方面形成合力，引导青少年建立健康、平衡的社交模式。

对青少年而言，树立正确健康的社交观念很重要。青少年需理解虚拟社交与线下社交的差异和价值<sup>[5]</sup>。数字化时代，线上社交便捷新颖，但过度沉迷会伤害青少年身心健康。此外，青少年可主动提升线下社交能力，比如在校园生活中，先从低压力场景向同学打招呼开始，再逐步参与班级活动和课程讨论，勇敢表达观点。通过这些社交行为，青少年能积累经验，增强社交自信。青少年抗拒线下社交的原因之一是过度关注自我，担心得不到积极反馈。他们可在对话中把注意力从“我表现得怎样”转移到“对方在表达什么”，减轻认知负担。

家长是孩子人生中的第一位老师，作为孩子的启蒙者和引导者，家长的言行举止对孩子有着深远的影响<sup>[6]</sup>。家长可有意识调整行为习惯，主动减少对电子设备的依赖，为孩子树立良好榜样。孩子会从家长行为中学习合理使用电子设备，养成健康生活习惯，成长中更自律专注。这种潜移默化的教育比单纯说教更有效，更能体现家庭教育价值。同时，工作之余别忽略陪伴孩子，与孩子面对面交流可促进家庭关系，引导孩子在真实互动中学习社交技巧。

学校作为青少年学习与成长的重要场所，应加强对青少年社交能力的培养<sup>[7]</sup>。可将社交能力训练与心理健康课程结合，通过情景模拟、小组讨论、角色扮演等形式，引导青少年学习面对面沟通、情绪识别与表达、冲突解决等技巧。同时，学校组织运动会、文艺汇演等校园活动，为青少年提供线下社交平台，鼓励其主动参与、积极互动，以建立友谊、提升社交能力。

随着科技的发展，电子传媒的传播与运用对于营造健康的社交环境而言极为重要。青少年如何正确使用数字媒介成为一个热门话题。首先，媒体与平台应强化宣传引导工作，普及电子设备合理使用及健康社交相关知识，避免对虚拟社交魅力的过度渲染。同时，政府部门要规范网络社交平台的管理，打击不良网络文化，为青少年营造健康的网络环境。此外，社会可以开展更多适合青少年的线下活动，如志愿者服务、户外拓展、文化交流等，吸引青少年走出虚拟世界，参与真实社交。

## 3 现实社交的成长：从“适应”到“享受”

当青少年在家庭、学校与社会等多方面的合理引导下，他们逐步走出屏幕构建的“保护屏”，尝试回归现实社交时，需要经历一段“被动适应”到“主动享受”的过程。

在初期阶段，青少年可能会遭遇一些挫折。比如，鼓起勇气主动与同学交流时却因紧张语无伦次，参加小组讨论尝试表达观点时却遭到了他人的否定而陷入了沉默等等。这些经历或许会让他们产生自我怀疑，觉得自身能力不足或者无法融入周围的环境，进而对自己的社交能力和自我价值产生怀疑。如果此时他们能够得到来自外界的正向反馈和耐心鼓励，这将极大地帮助青少年在“试错”的过程中积累信心。

通过不断的尝试与调整，他们会逐渐认识到失败并不可怕，而是成长的一部分，从而慢慢摆脱对现实社交的恐惧，变得更加自信和从容。这种正向的引导不仅能够缓解他们的心理压力，还能为他们的未来发展奠

定坚实的心理基础。

随着社交经验的不断积累，青少年在人际交往中逐渐开始掌握现实社交中的“主动权”。他们慢慢学会根据不同的场景和对象调整自己的沟通方式，从而变得更加成熟与灵活<sup>[8]</sup>。例如，在与同伴相处时，他们能够自然地分享内心的想法和感受；而在面对陌生的同学时，他们会尝试主动寻找彼此之间的共同话题，以拉近关系。当遇到意见分歧或者冲突时，他们会认真思考如何用理性且恰当的方式表达自己的观点，同时尊重他人的立场。这种成长让他们在真实的人际互动中获得了许多珍贵的情感联结，这些情感联结是线上虚拟社交所无法提供的体验<sup>[9]</sup>。

通过一次次面对面的真实交流，青少年不仅锻炼了自己的社交能力，还从中感受到了一种难以替代的满足感。这些经历帮助他们意识到，现实中的社交活动并不是一种令人疲惫的“负担”<sup>[10]</sup>。相反，它可以带来快乐、启发以及个人成长的“养分”。正是在这种过程中，他们学会了理解他人、接纳差异，并在不断的实践中提升了自己的情商和解决问题的能力。这样的转变对于青少年的心理发展和社会适应具有深远的意义，也为他们未来的人生奠定了坚实的基础。

青少年真正享受现实社交时，会形成“线上线下平衡”的健康社交模式，此时线上社交是现实社交的“补充”。比如用社交软件约同学线下见面、在学习群交流难题增进友谊。他们能在线上轻松表达、线下从容相处，不再回避线下见面。当青少年能从容面对线上线下社交环境，可摆脱社交焦虑，在真实互动中学会理解、包容，获得情感联结与自我认同。这是青少年走向成熟的必经之路，也是数字时代社会守护下一代健康成长的重要任务。

唯有持续关注青少年社交需求的变化，以科学的引导、温暖的支持打破虚拟与现实的壁垒，才能让每一位青少年在社交中找到自信，在互动中拥抱成长，最终成长为既能擅长线上社交、又能从容面对现实交往<sup>[11]</sup>。

### 参考文献

- [1] 曹呈旭,包昕哲.网络文字情境与面对面情境下个体社交焦虑的差异比较:负面评价恐惧的中介作用[J].社会

科学前沿,2021,10(6):1514-1521.

- [2] 耿莉,冯秋阳,李彧,等.反刍思维对社交焦虑的影响:消极自我信念的作用[J].心理学报,2025,57(5):792-806.
- [3] Clark L A, Wells A. A cognitive model of social phobia [M]//Heimberg R G, Liebowitz M R, Hope D A, et al. Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment. New York: The Guilford Press, 1995.
- [4] Nesi J, Choukas-Bradley S, Prinstein M J. Linking video chatting, phone calling, text messaging, and social media with peers to adolescent connectedness [J]. Journal of Research on Adolescence, 2018, 28 (1): 112-127.
- [5] Orben A, Przybylski A K. The association between adolescent well-being and digital technology use [J]. Nature Human Behaviour, 2019, 3 (2): 173-182.
- [6] 林崇德. 发展心理学 (第3版)[M]. 北京: 人民教育出版社,2018.
- [7] Laursen B, Bukowski W M. The development of social competence in adolescence: From passive engagement to active mastery [J]. Journal of Research on Adolescence, 2022, 32 (4): 890-905.
- [8] Jones S M, Bouffard D L. Social and emotional education for elementary and middle school students [J]. The Future of Children, 2012, 22 (2): 63-83.
- [9] Do K, et al. In-person social engagement and the reduction of perceived social burden in adolescence [J]. Journal of Youth and Adolescence, 2025, 54 (2): 345-358.
- [10] Doty J W, Denton G. The effects of text, audio, video, and in-person communication on bonding between friends [J]. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 2013, 16 (2): 102-108.
- [11] 熊智,余建英,卓瑜等.社交媒体对青少年心理健康的影响[J].国际精神病学杂志,2025,52(6):1706-1708+1729.

版权声明: ©2026 作者与开放获取期刊研究中心(OAJRC)所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS