

# 逃避社交的你,真的“社恐”吗?

近日,“29岁博士因社恐1月叫2次救护车”的话题冲上热搜第一,也让关于“社恐”的讨论重回人们视野。如今,不少年轻人给自己贴上了“社恐”标签。一项问卷调查显示,超八成受访大学生认为自己轻微“社恐”,只有约12%的人认为自己完全不“社恐”。

现在的信息技术让社交变得越来越触手可及,可人们却为什么越来越“怂”,越来越逃避社交呢?

## 你的“社恐”可能只是个标签

“有一次我在电梯里碰到同事,就打了个招呼,结果同事竟然没理我。以后再遇到的时候,也都没有打招呼,大家低着头各自走开。”

23岁的北京姑娘李晓北(化名)说起了不愿主动打招呼的理由,据她讲述,那种尴尬的感觉,让她即便贴着墙角低着头走,也不愿意再与对方主动交流。“而且不只我这样,对方也是低着头,没有主动跟我说话,估计他也是有点‘社恐’吧。”李晓北补充说,“最让人不舒服的就是这种情况,互相认识,但是并不熟悉。如果互相不认识,擦肩而过也不会有社交的必要,大家都比较熟悉的话,也会自然而然打招呼开玩笑,就怕那种‘应该认识,但又没有交流过’的情况,谁都不愿迈出第一步。”

采访过程中,不少人向记者

表示,确实有些社交会成为一种负担。“比如在给领导、客户打电话之前,都得做很久心理建设”“一站到台前或者人多的地方就犯怵,上课肯定坐后排,聚会也会找个角落躲起来,害怕被点到”“很难主动开启一段亲密关系,有时候特别佩服甚至羡慕那种自来熟的人,但自己怎么都做不到”……与此同时,几乎所有自称“社恐”的受访对象,也都有一个“可以肆无忌惮聊天”的圈子。

“很大程度上,他们不是害怕社交,只是害怕跟不熟悉的人社交、聊不熟悉或不自信的话题。”在中央民族大学新闻与传播学院讲师方晓恬看来,“社恐”已不再特指一种焦虑性神经症,而成为青年人给自己社会退缩行为打掩护而贴上的标签。聊不上天的场合,贴个“社恐”标签避而远之。

## 线上交往不能代替现实交往

近期,记者就青年人社交情况访谈了一些高校学生,约70%的人表示更倾向于线上交流。“发送文字信息可以反复斟酌”“有时候不想第一时间回复信息,就可以当作没看见,给自己一个缓冲的时间”“线下就不一样了,很容易尴尬和冷场,这个时候就很累”……

当下,通过网络社交媒体或者网络社群组织进行社交活动不但更受青睐,甚至一些在线下“社恐”的年轻人,在网络社群中会一跃而起成为“社牛”,反差明显。

有专家认为,网络社交可以只输出特定经过选择或美化的内容,比如主播展示其唱歌、演奏等特长就能获得粉丝喜爱,一句字斟句酌的文案就能引发对方共鸣。“扬长避短”的交流更容易满足社交期待,所以在网络空间更容易成为“社牛”,“足不出户”社交成为一种趋势。但是,网络空间真的能让“社恐”人摆脱烦恼吗?

中南林业科技大学学生工

作部心理健康教育研究中心主任袁红梅教授已从事学生心理咨询工作近20年。在她印象中,相较于以前学生大多因为现实生活中的冲突、被孤立、歧视等寻求心理咨询,如今很多学生求助于她,则是因为孤独。

“有些线上社交看起来很热闹,每天都安排得很满、互动很及时,而实际上这种忙碌填补不了空虚。有很多学生对我说,其实这种交流一旦停止下来,内心的孤独感反而更强烈。”袁红梅说。

“线上交往是现实交往的延伸和补充,它不能完全代替现实交往。刻意回避现实社交,是不完整的、不利于身心健康的。”当下,线上交往的优势和必要性愈加凸显,为满足部分学生的需求,袁红梅团队一直坚持开展线上心理咨询服务,但在她看来,“线上咨询”只是一个过渡空间,“我更鼓励学生走出网络社群,更多地从线上走向线下,在现实中多交流多互动”。



(网络图)

## 别怕出丑,把心态放平

“太‘社死’了,用到用脚指头抠出三室一厅。”这句话听多了,袁红梅也能随口“引用”。

“社死”本来是一个网络流行语,指在大众面前出丑,或在社交圈中做了很丢人的事情,没有办法再去正常地进行社会交往。害怕“社死”也成为青年人社交圈中的高频话题。

“有些人从小生活就被过度保护,或者在不太恰当的鼓励

式教育中长大,可以说基本没受过什么挫折,有一些‘我很棒’的‘完美人设’。在这样的自我认知下,如果日常社交表现没有达到想象中的效果,或者出现一些意外、挫折,没有呈现出完美的状态,就成了他们口中的‘社死’。”袁红梅告诉记者,用现在大学生的话来说,平时给自己加了一个“完美”的滤镜,而这个滤镜一旦打破,面对真实情境的时

候,无形中就会夸大自己面临的尴尬和局促,过于放大自己的小瑕疵,只要有一点不好的反馈,就会忽视其他好的反馈。

“把心态放平,我们既要体验到交往的高光美好时刻,也要不可避免地体验一些交往当中的挫折、失败等场景,这样才会慢慢形成一个更加稳定的、更好的交往状态,才能游刃有余地去表达、去表现、去社交。”袁红梅说。

## 人际交往是一个实时互动的过程

30岁的北京小伙儿张晓南(化名)与相亲对象在线上聊了一个月,几乎觉得找到了“真命天女”,看着对方照片觉得漂亮可爱,而且两个人兴趣爱好也相似,每天一有时间就互相发信息。满怀期待一个月后终于见了面,张晓南觉得对方比照片里普通一些,兴致略低的他面对面聊天也有些没话找话。“没了之前那种心有灵犀的感觉”。“回家以后我还给她发了个信息,没有回我,第二天就发现我被拉黑了,估计她对我也有点‘下头’吧。”张晓南说。

对于这种“见光死”的现象,袁红梅表示,“社死”也好,“见光死”也罢,都是对社交有一个比较高的预期,或觉得自己“自带光环”,并希望自己表现完美,或对对方的预期也比较高,存在“完美预设”。

“尤其是线上互动交流,对语言文字之外的表情、性格等,有一定想象、美化的成分,很容易把预期提高。其实,既不用过分美化社交行为,也不用把在社交时遇到的挫折过度恐怖化,这本来就是一件再正常不过的事情。”袁红梅说。

“哪有人喜欢孤独,不过是害怕失望罢了。”网上的鸡汤文案,道出了不少人面对社交时的复杂心态。

在记者访谈过程中,平等、真诚、尽兴、没有偏见和歧视、志趣相投等,构成了受访年轻人眼中理想社交的关键词。袁红梅也表示,人际交往是一个实时互动的过程,随时可以更正调整,互动和交往更多,社会关系才会更趋真实、和谐,“这对于我们的心理健康、维持人际关系和提升人生幸福感,都是非常有益的”。

(据新华社)