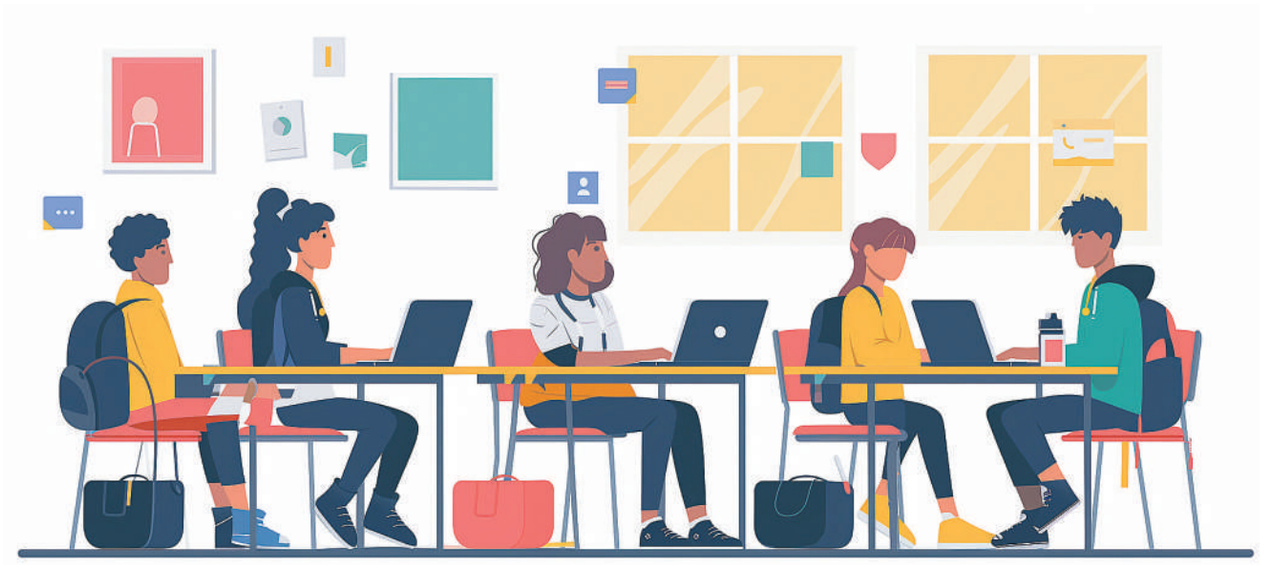
这些大学生为什么线上热聊线下“社恐”

实习生 习馨元 周家安
中青报·中青网记者 蒋肖斌



视觉中国供图

“一说散会，大家站起来就走了。”大三学生付明在学校的青年志愿者协会担任部长，她在招新时建了一个微信群，同学们很快在群里聊得火热。于是她组织了这次线下见面会，结果却出人意料。

“大家到了线下一句话也不说，就面面相觑地坐着，好像又全变成陌生人了。”回忆起那次招新会，付明仍觉尴尬。到了线下，大家怎么不说话了？她忍不住拿起手机，试探着在群聊里发了个表情包，屏幕上顿时“一呼百应”。付明抱着手机站在原地，四周依旧是静悄悄的。

付明的经历并非个例。大学校园中，学生们在社交媒体上斗图水群（*在群中闲聊*——**记者注**）、谈笑风生；到了线下聚会、课堂汇报，甚至是日常交谈中，却常常陷入沉默。

近年来，社交恐惧症（以下简称“社恐”）逐渐成为大学生群体无法回避的话题。《中国青年报》的一项调查显示，80.22%受访大学生表示自己存在轻微“社恐”，6.90%受访大学生表示自己有比较严重的“社恐”。清华大学心理学系教授彭凯平指出，由于社交媒体和人工智能虚拟技术的不断应用和普及，当代青少年出现了以“社恐”、缺乏沟通合作能力为主的“社交无能力”现象。

这些大学生是否真的失去了“面对面”交流的能力？线下“社恐”的大学生，又该如何走出“失语”困境？

线上“畅所欲言”，线下“欲言又止”

推开宿舍门前，大一新生刘响已经在心里预演了无数遍打招呼的话术。可真正看见室友的那一秒，他大脑一片空白，最后只能尴尬地笑了笑。“一见到真人，突然就不知道怎么说了。”刚步入大学的刘响，仍在适应集体生活。尽管在开学前的宿舍群里，大家早已从谨慎到熟络，甚至互相打趣、“玩抽象”，可一旦被抛入同一物理空间，最开始的那种“谨慎”又回归了。

刘响摸索出了一套独家“线上对话公式”：先问对方籍贯，顺势抛出几个地域玩笑，再打探兴趣爱好，配上一连串表情包打感情牌。一套丝滑连环招下来，很快就能成为“网友”。

“但是这一套在线下是行不通的，我自己也会觉得尴尬。”在微信聊天框中，他可以慢慢斟酌字句，消息还能快速撤回，对话能暂时搁置，连聊天对象都能任意切换。更何况，“互联网上的记忆和现实中不一样”：刷屏的消息迅速淹没前一次对话，线上交往似乎自带更高的“容错度”，让人得以更加从容随性地表达，以及随时“隐身”。

00后与互联网一同长大，线上更像是他们的“主场”。大一女生季小馨提到几年前流行的“扩列”：通过二次元或是其他圈子文化，与天南海北的陌生人添加好友、在朋友圈互动，甚至频繁聊天。

“但是线下，你就不得不考虑更多。”季小馨坦言，一旦接触到对方的眼神，她就不知所措。在不熟悉的人面前，她能够做出的表情，远不如线上随手按下的表情包自然生动。“我有点自卑，很担心对方的看法，不知道怎么才能表现得比较礼貌。”在面对面交谈中，语气、表情、肢体动作等传递出远超文字的信息量，但也因此，每一点反应都被放大，必须更加谨慎。

中国人民大学新闻学院副教授董晨宇告诉中青报·中青网记者，在线上，人们的自我表达是更可控的。他用人们听到一个笑话的反应来举例：在线上，人们可以轻松地回复一连串“笑哭”的表情；但在线下，“笑哭”的表演会难得多。“也许你可以装笑，但别人会发现你是假笑。而在互联网中，你对自我形象的可操纵性是更强的。这也为我们的自我呈现提供了一种新方式。”

“面对面谈话时，几秒冷场就会让我坐立难安。”付明说。重重压力之下，她选择缩回熟悉、安全的线上空间，转而寻求更轻松舒适、能够自由掌控的社交体验。

假社恐：一场关于社交成本的计算

自称“线下社恐”的江年，在实际交谈中却并不露怯，“我只是觉得线下的沟通成本太高了，它会耽误我的时间”。步入大三的江年正面临升学压力，平日生活极其规律：上课、自习、健身，搭建起严丝合缝的日复一日，“如果我去线下社交，就必定需要打破原本的规划，从中间抽出一段时间。社交是存在风险的，成本也很高”。

而在线上，他可以随时进入、随时抽离，在学习或是健身的间隙，去回复被搁置了几个小时的消息。大四女生许夏也有同感：“有的时候‘社恐’就像一把保护伞。如果我不想交流，就说自己是社恐。”

这类“假社恐”的大学生并非真的畏惧交流，相反，他们大多具备良好的沟通能力，只是借此选择性地避开部分不愿参与的社交。他们依照场景和对象切换社交状态，以求高效达到目的。

对此，董晨宇说：“这是一个更加原子化、更加加速的时代，相比情感，效率的优先级被我们排得更高了。”以文字主导的线上交流往往先考虑信息和效率，而线下见面则额外增加了情感的流动。在快节奏、高压力的生活中，年轻人倾向于先评估社交的投入产出比，再有选择性地回应。

“社交为我现在的目标让步，我觉得是非常合理的选择。当然，如果我没这么忙了，可能也会改变吧。”江年并不确定在下一个人生阶段，自己是否仍坚持同一策略，但至少现在，他觉得这样更好。

你永远无法在微信上拥抱一个人

“你永远无法在微信上拥抱一个人。”董晨宇说。在效率和成本这些计算之外，线下社交仍旧有其无法取代的温度。

过度回避线下社交，有时也会带来切实的困扰。付明说，自己曾因严重社交恐惧产生生理反应，“最严重的那段时间，一到人群密度特别高的地方，我就会头晕、恶心，去医院检查后，医生说这都是心因性的反应”。

进入大学后，学生工作让付明积累了一些与他人交流的经验，但在超过30人的场合，她仍然会感到不适。付明也尝试接受一些同学聚会的邀约，最终都因付明的沉默不欢而散。

大三男生荆晓是学生组织的骨干成员之一，负责组织新成员的面试。一名同学提交的履历相当丰富，看上去非常适合该岗位，面试时的表现却让荆晓难以认可。

“不知道为什么，我们提问时，他一直支支吾吾。”荆晓回忆。即便他主动给对方台阶，先为其介绍了部门工作内容，再请对方谈谈意向，这名同学也只是回答“都可以”。最终，他没有被录用。

为了避免此类情况，一些“社恐”的大学生开始尝试提高自己的线下社交能力。对此，中国人民大学心理健康教育与咨询中心主任胡邓建议，可以从和三五好友聚餐、打球开始；确有需要的同学，也可以参与学校组织的团体辅导项目。由专业教师带领七八个人的小型团体逐步练习社交，在胡邓看来，这是一种提升社交能力的有效方式。

重度的社交恐惧症需要及时就医，轻度的社交障碍则可以通过心理干预改善。胡邓说：“如果确实产生了社交障碍的症状，建议同学们先去心理健康中心进行评估。”

胡邓强调，心理干预的前提是个人确实感到需要改变。“如果他不觉得自己需要改变，那么做一个‘线下社恐’的人也没什么不好。每一种心态都应该被尊重，社交方式的选择本质上是个人的自由。”

线上社交不会让我们更不会拥抱

“很多人在大学变得‘社恐’，是因为自己没有发展好社交能力，这难道全部归结于线上社交侵占了线下社交的空间吗？”许夏说。在她看来，社交是一种需要长期习得的能力，数字媒介仅仅提供了一种新的“可供性”。问题的根源不在于线上交流本身，而在于个体是否培养了在不同情境下的社交能力。

荆晓在面试过程中也观察到，在高中阶段就参与过学生工作或社会实践的大一新生，往往具备更高的表达与沟通能力。

但社交能力并非一纸答卷，也不会被判上分数。它是流动的，随着时间和经历而变化，与此同时，它也没有标准答案。

“微信并不会让我们更不会拥抱。”董晨宇说，“从社会心理学的角度看，每个人都不是一个统一的同质化整体。在不同的情境中呈现不同的形象，我认为这是一种正常现象。”不管是线上社交还是线下社交，都为人们探索自我表达提供了一条路径。青年群体更多依赖线上社交，本身并不是问题，重要的是他们对自己的社交状态是否满意。

胡邓认为，线上社交的普及更像是一种社会生活形态的自然演变。“就像过去打游戏被看作是问题，现在已经成为大众日常的娱乐方式。”这不是一种需要矫治的“病症”，而是新技术环境下成长起来的一代人的自然选择。

线上社交并未剥夺人们拥抱的能力，而是提供了另一种拥抱的方式。许夏说：“对我们这代青年来说，技术必然会改变我们的表达方式，但是对真诚连接的渴望是不变的，我们在用适合自己的方式与世界建立联结。”

那次不欢而散的聚会之后，付明不再强迫自己参加不熟悉同学组织的活动。更多时候，她在互联网上戏谑、玩梗、自在表达，偶尔也和好友线下小聚。“和线上的朋友交流，是我选择的社交方式。我觉得线上的我才是真正的自己。”

季小馨在最近一次面试中，努力试着与对方对视，下次聚会时，她不想再陷入沉默。许夏回到宿舍，坐在床前，宿舍里静悄悄的，突然，手机屏幕亮起，背后的舍友突然在群中发了一句，“明天降温”。

（应受访者要求，付明、刘响、季小馨、江年、许夏、荆晓为化名）

“我也可以不内耗”

《我也可以不内耗》书封

□ 殷锦绣

凌晨两点，小夏第三次从床上翻身起来，打开下个月的述职PPT。公司最近有裁员的风声，小夏因为害怕自己在述职时表现不好、被辞退，已经内耗失眠两周了：本来组长对我就看不顺眼，肯定会在这个节骨眼儿上刁难；这份工作才做了不到一年，要是被辞，下家肯定觉得我不稳定；房租又要付不起了，跟家里说肯定又要被催婚……

看到小夏这些想法，你会有什么感受呢？

多数读者都不会在此刻产生和她一样的担心，因为我们知道，这些文字只是文字，对小夏来说它们本质上也只是一些想法而已。大脑本就会产生各种各样的想法，问题在于，有些想法会和特定的情绪感受形成条件反射。就像如果你也经历过或见过身边人失业、被批评、缺钱、被家人催促等情况，你可能也会在看前文时就想到这些经历，进而条件反射地开始焦虑了。焦虑时，人又会更容易陷进负面的想法，预测糟糕的未来，并假设自己无法应对……然后，负面情绪和灾难化想法的循环就停不下来了。

小夏已经为述职失眠两周了。她找好几位朋友聊，朋友们都安慰她说“你肯定不会被辞退的”，还列出了一些她在工作中做得不错的地方。告诉自己“坏结果不会发生”算是一种认知疗法，用来矫正灾难化的认知扭曲一般还是有效的。但现在，这个方法对小夏来说只能起效一会儿，她忍不住反复找朋友确认：我到底会不会被裁掉？然而，这本质上是一个虚假的命题，因为我们不可能现在就完全确定未来的情况。所以，即便朋友反复保证，小夏还是没法安心。

这时，小夏还可以怎么办呢？要继续找更多朋友安慰自己“不会被辞退”“结果不会这么糟”吗？

《我也可以不内耗》一书中，婚姻家庭治疗师乔恩和哈佛助理教授布莱斯会回答：不要。他们会建议小夏：适量核对事实，但不要过度寻求保证；觉察想法存在，然后接受不确定性。

小夏向朋友寻求“我不会被辞退”的保证，并不是在核对事实，因为未来的事情我们现在没法确切地知道和观察到，也就无法在此刻核对；至于“述职不好会被辞退”“被辞退后会过得很惨”，也都是无法核对的假设。对她来说，核对事实可以是承认自己有这些假设的想法，然后提醒自己：它们只是想法。

注意哦，提醒自己“它们只是想法”，并不是提醒自己“这些假设的想法是不会发生的”，后者又是在寻求保证了。为什么不能过度寻求保证呢？这是因为，你的大脑从这个过程中学到的不是“坏结果不会发生”，而是“坏结果有可能发生，这是个不确定的事情，而不确定性是很可怕的，你接受不了”。之后再遇到不确定的事情——这可是难免的，我们就会再次陷入内耗痛苦的循环。

怎样训练大脑学会接受不确定性呢？

《我也可以不内耗》列出了4种方法。首先是忽略它，就像忽略邮箱里的垃圾邮件一样，忽略掉这些“垃圾”想法；当然这个说得容易做起来难，所以还有其他的办法。第二，可以在心里标注它，承认“嗯，这个想法又来了”，但是不继续关注它，也不对想法的内容判断真假。第三，允许其不确定性存在，立即把注意力转回到被想法打断之前的地方，比如对小夏来说，就是把注意力放回到检查和演练PPT上。第四，你也可以带着夸张、讽刺或幽默的态度反击这个想法，小夏就可以说，“是啊，讲不好不光被辞退，还要让整个公司垮掉呢！”她当然知道“公司垮掉”是不可能的，但既然之前的想法已经夸张得让她内耗了，她也可以反过来更夸张地嘲笑它。

如果你像小夏一样陷入对未来的纠结内耗，或者常为过去的事情后悔自责，也可以交替着用这4种方法，来让自己接受不确定性。当然啦，你也可以阅读《我也可以不内耗》，用认知行为疗法、辩证行为疗法编织成的自助冒险地图，学到更多实用的技巧，帮自己走出想法和情绪的漩涡。

“完美旅伴”是如何炼成的

□ 黄彬彬

正在热播的《花儿与少年·同心季》（以下简称《同心季》）中，那英、陈数、马思纯、李沁、张雅琪、龚俊、张晚意组成了“七老童心花少团”前往马达加斯加、埃及、捷克、挪威等地游学。“山竹型人格”的那英外表“不好惹”但内心细腻柔软，“天选导游”龚俊提前做足功课照顾每个人，张晚意只要不晕车便稳定输出情绪价值……

观众不禁感慨：路线可以复刻，机票可以打折，唯有旅伴制造的“心理微气候”无法预订，不可控制，却悄然为整段旅程设定了温度。我们都希望遇到像这季“花少团”般的“完美旅伴”，不过“完美旅伴”真的存在吗？

先说坏消息：或许世间并不存在所谓的“完美旅伴”，而好消息是“足够好”的旅伴足以让我们享受旅程。那么，什么样的旅伴是“足够好”的？

若非独自旅行，我们总要与旅伴共享旅程。那我便不再只是“我”，而成了“我们”。足够好的旅伴能够迅速建立起“共享身份感”——主动且优先考虑“我们”，把一起旅行的人视为一个整体。从踏上同一趟旅程的那一刻起，旅伴就不再只是同行者，而是临时组建的团队的一部分。旅程中的每一次转向、每一次停留、每一顿饭，都是一次集体决策。建立起共享身份感的旅伴愿意让渡一部分自我，去成就一个更大的、临时的，但真实的“我们”。

《同心季》中的7位嘉宾就具有这种共享身份感。当疲惫的陈数说想吃泡面时，7人抵达目的地后就一起煮泡面吃，并分享自己带的榨菜、辣椒面；那英、陈数、李沁都能够克服恐惧，在蝴蝶谷完成与变色龙的互动合照打卡；尽管马思纯长期缺觉，那英肠胃炎，陈数嗓子发炎，但是大家都会按照前一晚确定的行程，在凌晨5点前起床一起等待日出……7人会将个体差异置于团队需求之后，同心协力去解决旅行中的每一次困难。

共享身份感的建立也意味着每个人充分发挥自己的能力，让整个旅行团队变得更安全、可靠而舒适。第一站的导游龚俊发挥善于规划的优点，牺牲休息时间沟通和核对行程，并作为导游默默关注着每个人的需求，如放慢步调陪伴体力不支的陈数，关心马思纯的睡眠状况，自从第一次点餐发现上菜等太久后每次都提前点菜，让大家可以早点吃完饭早点休息……当旅行团队面临新环境的不确定时，在成员们的精神鼓舞下，自身的胜任感——经历能力和效能的感觉会不断提升。当“我们”成为默认主语，能力就不再是孤立的闪光点，而是成为照亮整个团队的光。

足够好的旅伴总是能真诚顺畅地沟通，不仅能倾听和共情他人，也能及时表达自己的感受和需求。他们会把沟通之道走成一条双向通行的林荫路，既愿意让别人走进来，也能让自己走出去。倾听不只是用耳朵接收他人所说的内容，还要用眼睛仔细观察非言语信息，用心专注并理解、共情他人。

花少团转机至圣玛丽岛后，活力满满的那英睡不着，但听到同屋的陈数说自己身体不适想休息，那英就熄灯休息；陈数说不想听快节奏的音乐，那英就立马停止播放音乐；陈数说不想吹空调，那英就关了空调去龚俊和张晚意那屋凉快凉快。那英并没有去评判和指责陈数身体弱、要求多，而是心疼她生病，为她提供支持。同样地，那英患肠胃炎也会及时告诉大家，陈数会主动说自己使用房间外的洗手间，让那英无负担地使用房间内的洗手间。

最后是我们很容易忽略的一点——足够好的旅伴依然具有自主性。根据自我决定理论，人类具有自主性、胜任感和关联感3种基本心理需求，当这些心理需求得到满足时人们将积极健康发展，反之则会出现心理障碍。建立共享身份感有利于发展个人的胜任感，及时沟通能提升关联感，而自主性——能够自由地表达意志，独立地作出决定，自行推进行动的进程，也同样重要。

当众人早早钻进帐篷准备休息时，张雅琪不想错过猴面包树区22点的最美星空，于是看完才睡觉，并把拍摄的照片分享到群里；马思纯为了补觉，几乎每次集体早餐都缺席，但她不会耽误出发；李沁对埃及卢克索市集一条标价2100埃镑且不允许讨价还价的丝巾爱不释手，但是根据后续旅程经费安排，当晚每人只分配了1000埃镑零花钱。她接受了大家的帮忙凑钱购得丝巾，并决定下一站少拿零花钱以平衡预算。自主性并非任性，而是成熟的边界感，是集体画作中宝贵的留白，让每个人在共享身份之余，仍保有独自生长的缝隙，为一段旅程增添不一样的色彩。

旅行就像一面镜子，不仅映出风景，也能照亮关系中的自己。再默契的搭档，也难觅真正的完美，但足够好的旅伴能在变数中携手，把不确定走成难忘的风景。愿我们都能在旅途中成长为足够好的团队成员，也吸引到足够好的旅伴，让旅程更加安全、充实、欢乐。

节目组供图

树 洞

如何引导孩子提高自控力

老师：

您好！我的孩子自控力较弱，写作业、学习都得催着，但催狠了孩子会产生逆反心理。我很焦虑，请问家长要怎样提高孩子的自控力？

——读者

读者：

对于年龄较小的孩子，尤其是小学生和初中低年级的学生，由家长来控制他们的电子产品使用时间和频率是非常必要的。家长可以与孩子签订家庭协议，规定使用电子产品的时间，以免孩子沉迷其中。但同时，家长也要理解，完全禁止孩子接触电子产品并不是一个明智的选择，这可能会导致孩子与同龄人产生隔阂，因此要合理控制时间。

同时，家长可以尝试采用“正向激励”的方法，让孩子在完成作业后获得一定的“自由时间”。比如，如果孩子作业完成得又快又好，可以让他自己安排剩余的时间。这样，孩子就会为了争取更多自由时间而努力提高作业质量。同时，家长要避免在孩子提前完成任务后，额外增加作业量，以免让孩子反感。

更重要的是，家长要让孩子明白，学习、写作业、考试等都是他们自己的责任，而不是家长的责任。家长不应过度干预，让孩子产生依赖心理。如果孩子因学习问题受到老师批评，家长应让孩子自己承担后果，而不是立刻替孩子解决问题。这样，孩子才能学会对自己的行为负责。

此外，家长要学会让孩子接受自然惩罚和社会惩罚。自然惩罚是指让孩子自己承担不遵守规则所带来的后果，如不穿厚衣服导致感冒。社会惩罚则是让孩子在违反社会规范时，接受相应的惩罚，如偷窃、作弊等行为。适度的惩罚有助于孩子树立正确的价值观。

最后，家长要尊重孩子的选择权，让他们为自己的选择承担责任。如果家长总是为孩子安排一切，孩子就会失去独立思考和承担责任的能力。在孩子成长过程中，家长要适时放手，让孩子在试错中成长。

总之，家长在引导孩子提高自控力的过程中，要把握好度，既不过度控制，也不过分放任。家长要先从自己的心理建设做起，调整好心态，以更恰当的方式陪伴孩子成长。只有这样，孩子才能在父母的关爱和引导下，在自由与规则中培养出良好的自控力，迈向美好的人生。

——中央财经大学社会与心理学院教授 赵然

（实习生吴一田根据口述整理）

社址：北京海运仓2号 邮政编码：100702 电报挂号：5401 国内统一连续出版物号CN 11—0061 邮发代号1—9 报价：每月33元 零售：每份1.8元 广告许可证：京东工商广登字20170074号 客户订阅电话：11185 中国邮政报刊在线订阅网址：BK.11185.CN