

一份中学生对自己的调查和报告—— 茫茫人海，你是“社恐”还是“社牛”

近年来，“社恐”和“社牛”成了流行词语，年轻人纷纷用它给自己或他人贴上标签，以标志自己在人群中的心理状态。

“社恐”，就是在与他人交往的时候充满紧张或者恐惧；“社牛”，则与之刚好相反，在大众社会中可以与陌生的人自来熟，敢于表达，不怕异样的目光，不怕被嘲笑被关注。目前，这两种说法似乎已经不再是社交极端心理的表述，也不只是形容极少数人的专门词语，很多年轻人都愿意在这两个词中选择一个给自己贴上一个“身份”标签。

你是“社恐”，还是“社牛”？你觉得这样的心理状态形成的原因是什么？如果再给你一次机会，你愿意作出怎样的改变？……带着这些问题，东北师范大学附属中学“一格”文学社的同学展开问卷调查，并对本校部分同学和老师进行了访谈。



● 问卷调查

有轻微“社恐”的超六成

在发放的“你是‘社恐’还是‘社牛’”问卷调查中，回收469份有效问卷。其中，有轻微“社恐”的287份，占比61.19%，完全不“社恐”的有63份，占13.43%，比较严重的77份，占16.42%，非常严重的42份，占8.96%，由此看来有很大比例的同学是有轻微“社恐”的。

在关于“社恐”场景的描述

中，有322份选择“在陌生人群中开口讲话”，占68.66%，其他依次是“路上怕遇到熟人”，161份，占34.33%；“有老师在”，140份，占29.85%；“去办公室问题”，112份，占23.88%；“在熟悉的人群中讲话”，84份，占17.78%。由此可见，如何融入和适应新环境是同学们当前最大的社交困扰。

而关于“社牛”，承认自己完全是的，有28份，占5.97%，“偶尔在熟人面前是”的350份，占74.63%，“从来不是”的有91份，占19.4%，“在陌生环境可以放飞自我”的有35份，占10.45%。由此可见，大家以为“社牛”是凤毛麟角，其实很多人都觉得自己曾有过人生的“高光时刻”。

● 未来“人设”

近八成希望自己“变得开朗大方但不是社牛”

再有一年就要升入大学了，如果换个环境重新开始，你打算开始一段新的“人设”吗？当这个问题抛出来的时候，很多人都是眼前一亮，在对未来的设计中表现出对当前状态的主动调整。

调查结果表明，有49位同学希望自己将来做个“社牛”，占10.45%；有371人希望自己“变得开朗大方但不是社牛”，占79.1%；只有28人选择“主动社恐，远离交际”，占5.97%。以此看来，年轻人更多还是期待自己在社会交际中能够占据主动权，虽然不是过分张扬，但是开朗活泼、大方得体、主动阳光，这些积极的心态都是同学们所喜欢的人设。

“贴个‘社恐’或者‘社牛’的标签也无所谓，它不代表我是‘病人’，它只是代表我喜欢的一种生存方式而已，所以没必要纠正，没必要紧张，没准在某个意外的时刻，我会成为自己意想不到的自己。”李泽厚同学对此充满乐观。

“‘社恐’还是‘社牛’不是时尚病，而是青年的一种生活状态，社会多点包容，给人以机会；朋友多点掌声，给人以肯定；自己多点勇气，给自己以胆量。让每一个小心翼翼开放的花朵，都感觉到阳光的美好，都能舒展，就是最好的状态。”周海燕老师对同学们的调查结果总结说，“至于‘社牛’嘛，我相信他们都有自己把握的尺度，只要不是病态和哗众取宠，我都支持和赞赏！不过我提个建议，没必要等到上大学的那一刻，要有所改变，随时都可以！”（中国青年报）

● 同学看法

扮作“社恐”，只是不想交际而已

关于“社恐”还是“社牛”，高三8班张玳宁同学有自己的看法，他说：“其实，‘社恐’不一定是真正的社交障碍，也不是啥心理疾病，我倒觉得有的时候给自己贴上一个‘社恐’的标签，自嘲一番，也能避免很多尴尬。”

当然，他对自己的定义却很独特：“也许我自己总是在‘社恐’与‘社牛’之间摇摆，要是按照最新的说法，我应该是另一个标签

——‘社杂’。每个人不是都在努力寻找着自己的舒适圈吗，喜欢清静的时候，我就扮作‘社恐’，一言不发刚好享受清静，我不是害怕交际，只是不想交际而已，有的时候也是被别人给贴标签了。”

高三14班李林鹤对各种大型活动的主持、策划，都得得心应手，在同学眼里，他就是典型的“社牛”。据说，现在还有更新的一个词语，也叫“社恐”，是“社交恐怖

分子”，比“社牛”还要高一级。“‘社牛’是你们封的，我并没有觉得自己怎么张狂。”李林鹤说，“我性格外向，从小就爱和各种人打交道，而且这些年的学生干部工作，让我对抛头露面这样的事情觉得都很自然，你们以为的‘社牛’，其实不过就是他自己选择的合理或者合适的状态而已。”

● 成因初探

竞争压力是“社恐”的主要原因

“社恐”和“社牛”在学生眼里不是稀有“病种”，而是人生常态，我们看来也可以坦然了，至少不必过分担心，因为这大概率是与同学们给自己朋友圈、QQ号码做的标签一样，有时候也许通过这个标签实现了“自嘲”。

“不过，我们还是得审视一下同学们产生‘社恐’的原因，这样才能有机会对自己的心理及行为进行适当的干预和调整。”“一格”文学社指导教师、语文学科周海燕老师说，“年轻人的心理有时候有点说不清，比如，我们既有胆量和陌生人说话，又害怕在陌生人面前开口；我们愿意熟人交往，但有时又不愿意和熟人来往；我们渴望自己受到关注，但是又担心自己出糗，遭到批评，被取笑，

等等。”

高三3班陈禹衡同学来自实验班，班级大咖云集，同学中既有“社恐”，也有“社牛”，他说：“其实，竞争压力是‘社恐’的主要原因，人们在竞争对手面前，更喜欢隐藏实力，主动选择当个‘社恐’，也未可知。至于那些大神嘛，他们从来都活在自己的学习世界里，从来不会考虑外界的眼光之类的，所以‘社牛’其实也是在不知不觉中形成的。至少在我们班级，大家都相安无事，谁也不把谁当另类，允许并接受每一个人的存在，不也很好吗？”

周海燕老师分析认为，当代中学生在社交方面的确面临挑战，我们的父母以及长辈们，社交能力很强，也是和他们当初的

社会形态有关，集约型的劳动、开放型的社区，都促使他们与人沟通无障碍。而现今的孩子们，网络时代本身就让人孤独，再加上生活节奏快、学习任务重、竞争激烈等，自然形成不爱表达、不爱沟通的习惯，久而久之似乎就成了自己的一个标签了。但是我们完全可以轻松撕掉标签，关键是我们是否主观上接受这样的状态。

其实，接受采访的很多同学都表达出对自己目前现状的不满意，有时只是在等待一个契机，或者一种情境，能够让自己做出改变。我们很多人对“社牛”充满羡慕，对“社恐”表示理解，更希望自己活在乎两者之间的位置上。

苏和堂冬虫夏草38元/克
苏和堂南禅寺店(解放南路701号/朝阳公交停车场旁) 400-102-0026

孢子粉【油】山里人山里货自产自销
批发部：崇宁路17号4楼(检察院西隔壁)82700029(大别山老王)

出租
本公司位于金泰市场高浪路旁，有地面厂房约1500平方米，另有大通路瑞瑞金路交叉处商铺二、三层各850平方米，对面为金桥中学，有意者联系13906193088周

公告
惠山区万达广场三楼3033A“惠山区林金晶饭店”已退租终止履行合同，限“惠山区林金晶饭店”老板见报后15天内办理惠山区林金晶饭店店内燃气更名过户手续，如逾期未办理本司将依据相关条款解除其享有权利，规定办理更名过户手续。
无锡豫焱餐饮管理有限公司
2022年9月27日

● 遗失锡山区胡超萍服装店公章一枚，声明作废，寻回后不再使用
● 杜茂柱遗失苏南硕放国际机场工作证，编号JC558，声明作废
广告热线 82767591