

# 最新一项民调发现 64.2%受访青年感觉自己存在“社交卡顿”

近日,中国青年报社社会调查中心联合问卷网对2001名18-35岁青年进行的一项调查显示,64.2%的受访青年感觉自己存在心理上或行动上的“社交卡顿”,其中26.7%的受访青年觉得自己在线下社交中有障碍,17.0%的受访青年感觉线上社交时存在障碍,20.5%的受访青年感觉线上线下自己都有问题。仅有三成青年认为自己没有社交困难。



## “我会回避一大群人的社交”

湖北武汉的应届毕业生刘今,比较抗拒跟不熟的人社交。“有时进入新环境,需要和陌生人‘破冰’或自我介绍,我是很抗拒的。另外在与人际交往中我一般不会主动,只会被动作出回应”。

深圳的80后妈妈李慧慧喜欢跟朋友们待在一起,“我需要社交,孩子更需要多跟其他小朋友玩,因此这几年的社交活动反而多了起来。平时跟朋友们相约遛娃、聚餐,非常开心。如果天天闷在家里,网上聊天没什么意思”。

“无论是线上还是线下,我都喜欢

两三个人聊天,对群体性社交比较抗拒,不喜欢参加部门聚餐,不喜欢在群聊中讲话。5人以上的社交活动一年最多1次。”河南商丘的00后张逸说,自己参加线下社交活动的频率比较低,“在心情比较好,比如刚结束重要考试或比赛时,我才会主动邀请朋友们一起玩”。

调查中,40.3%的受访青年承认自己会回避社交,30.5%的受访青年表示不会,29.2%的受访青年表示不好说,看情况。

“我会回避一大群人的社交,比如

团建,因为人实在太多了,很多人根本不熟悉,这样的社交对我来说很费心力。”北京某高校研究生三年级的任雯表示,自己在社交前会紧张,需要做很多心理准备。“我在线上交流没什么障碍,但线下和很多人在一起时就不知道该说什么了”。

调查中,64.2%的受访青年觉得自己存在社交障碍,其中26.7%的受访青年觉得自己在线下存在社交障碍,17.0%的受访青年感觉线上社交时存在障碍,20.5%的受访青年觉得两方面都存在。

## “出门前化妆、挑选服装搭配十分麻烦”

“我会在寒暑假时多跟同学见面,都是老同学,相处很舒服,不过一旦有陌生人参与,我就会变得局促。”刘今时常复盘白天的社交场景,“总觉得自己有很多反应不太合适,感到尴尬”。

张逸觉得,周围有些人社交的目的不那么纯粹。“有的同学逢年过节给师兄师姐群发祝福、在朋友圈里互相评论。有事需要师兄师姐帮忙时,这些平时注重社交的人,就显得资源、人脉多一点,但我觉得没必要,后来索性给自己安上一个不善交际的标签,彻底逃避这些带有某种目的的社交”。

对于一些年轻人回避社交的现象,60.6%的受访青年表示,当下一些

社交逐渐变味,目的性强,为年轻人所不喜。该选项获选率排在第一位,比排在第二位的选项高出近13个百分点。此外,47.8%的受访青年将这一现象归因于工作生活压力大,没精力社交;46.5%的受访青年认为是在成长过程中人际交往单薄,社交经验少;42.6%的受访青年认为是无效社交过多。

“我从小是同龄人中的佼佼者,觉得自己必须在各个方面都做到最好,如果在人多的场合很木讷或说错话,回家会被家长指责。”李慧慧坦言,直到现在仍很怕春节回老家过年,“小时候在人多的场合,尤其是长辈多的场

合,不知道该怎么开口,不说话不对,把全部长辈称呼一遍又感觉有点傻。一直都没学会怎样处理这种情况,导致现在还很害怕面对这样的场景”。

“现在人们越来越注重自己的形象,比较与竞争无处不在。出门前化妆、挑选服装搭配十分麻烦。”张逸说,现在网络社交普及,大家就更想在线上语音或视频聊天,不愿意走出房门。

调查发现,让青年回避社交的原因还有:过度依赖网络社交,对传统社交不适应(37.9%),缺乏与人交往的勇气和自信(30.2%),生活圈子越来越小(27.7%),宅、内向,不喜欢与人交往(24.5%),社交技能欠缺(23.3%)。

## 如何克服线下社交障碍

任雯觉得克服线下社交障碍,首先要多参加社交活动,除了真心不想参与的场合,只要想去,哪怕胆怯紧张,也一定要参加。“只有多参与,才能积累社交经验和勇气。另外就是不要脸皮太薄,别把自己看得太重要。很多人害怕社交可能还有一个原因就是怕丢脸,但其实生活中没那么多观众,放平心态做自己就好。”

张逸觉得,首先要尊重自己的本性,喜欢倾听的人就多听别人讲,在一些场合倾听也非常重要,不必强迫自己讲一些俏皮话。喜欢讲话的人也不用总反思是不是说话太多了,会不会惹人嫌。

李慧慧认为,打开社交的第一步是克服心理障碍。减掉束缚,走出去,才能跟人更熟悉,更了解,更知道在一起做什么合适。

对于如何克服线下社交障碍,63.1%的受访青年建议年轻人放平心态,减少对于沟通失败的担忧,61.0%的受访青年建议心态更开放、包容,学会分享。此外,52.1%的受访青年建议增强与人交往的勇气和信心,

41.3%的受访青年建议形成一套自己的社交方式,37.3%的受访青年建议正确认识自己,学会在人际交往中扬长避短,35.9%的受访青年建议提升社交技能,24.5%的受访青年建议保持平常心,不苛求自己。

张逸说,还要尽量创造美好的社交体验,形成良性循环。比如选择自己心情舒畅的时刻,和喜欢的人一起,去大家感兴趣的地方玩。“如果每次社交完都感觉尴尬、疲惫,久而久之就会放弃社交了”。

“一个人本身的气质会吸引同类

型的朋友,有的人相处起来累,就没必要逼自己去接触,因为时间一长会成为负担。”李慧慧认为,不用跟自己不喜欢的人相处,但处得来的朋友要多见面,不能把自己封闭起来。

“社交不是工作,不一定非要多么高超的技巧,如果带有很强的目的性,那是商业谈判而不是社交活动,大家还是要放轻松一些。”张逸说。

受访者中,男性占43.5%,女性占56.5%。00后占8.4%,90后占62.6%,80后占29.0%。

(中国青年报)

## 山东高中生 平均身高1米8 引热议

5月5日,据青岛交通广播FM897报道,近日,16岁山东高中生火车站集合研学,身高引热议。

视频中,一群高中生在火车站集结,一个个都人高马大的,非常引人瞩目。当事人妈妈姜女士称,自己儿子在班级中不算太高,才1米83。“外省人会不会觉得这是吹牛?”

姜女士介绍,当天自己读高一的儿子到青岛火车站与班级汇合准备去研学,因为同学们平均身高都很高,在火车站特别醒目。

“他们都才高一,这一班的孩子在那里,和周围的相比真的很高。特别震撼也有意思。”姜女士说,他们男生平均身高1米8,女生也有1米7左右。

姜女士表示,自己儿子净身高1米83,“平时也没什么,就是孩子特别能喝牛奶,爱吃米饭,饭量很大”。

对此,山东网友纷纷晒出身边人的身高,“我弟弟高一1米9,我表弟初二1米9”,“我儿子六年级到初一就已经183了”,“从小担心俺儿子女儿长太高”。

据济南日报“爱济南客户端”4月7日报道,最近,有网友发帖称,山东的公交车竟然没有吊环,要想不被公交车甩出去,只能牢牢抓住座位旁边的扶手。

由于山东朋友身高普遍较高,加上吊环来回晃动,很多乘客发现抓吊环还不如直接抓杆,但如此一来,晃动的吊环就成了“危险分子”。

出于人性化考虑,有些公交公司索性舍弃了吊环。

2020年我国18~44岁男女性的平均身高调查显示,山东省男性平均身高为175.44厘米,女性平均身高为169.45厘米,均位列全国第一,比排在末尾的广西高出10厘米左右。

(中财网)

## 2023年5月8日 停气通告

因燃气施工需要,下列用户将按计划停气:龙塘家园258-260#、198#、199#,停气时间为2023年5月8日08:30至2023年5月8日17:00,停气时长8.5小时。

无锡华润燃气有限公司

2023年5月6日

**苏和堂西洋参0.5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

### 更正公告

无锡苏顺国际商务有限公司股东于2023年2月17日决定公司分立,分立形式为派生分立。分立前无锡苏顺国际商务有限公司注册资本8000万元,拟分立后无锡苏顺国际商务有限公司注册资本为7720万元;新设公司无锡上潮贸易有限公司注册资本200万元和无锡得尚文化创意产业发展有限公司注册资本80万元。公司分立前原公司债权债务由分立后的公司按资产分割承继相对应的债权债务。特此公告。

联系人:黄侃 联系电话:13812505000  
联系地址:无锡市永乐东路9(第二层) 邮编:214000

无锡苏顺国际商务有限公司  
2023年5月6日

### 《临证针度》重版预订启事

无锡学者于铸梁先生、徐州中医院秦云峰主任医师编辑的已故无锡老中医于凤仪先生民国16年亲笔《临证针度》已由广陵书社重版发行,于6月上旬发售。锦缎装每本160元,樟木匣装每套510元。附启:一次购10本者赠送樟木匣一套。

咨询电话:江苏广陵书社总编室,手机:15189877591  
供应处:无锡市南禅寺旧书市场8号社古旧书店,18961544449  
网址:http://shop.kongfz.com/27072/cat-8/

### 招租

现有无锡太湖新城古镇内商舖招租:尚贤道20-32内面积约63平米(上下两层)。联系方式:无锡巡塘书香酒店 0510-68508666(或13912360207)

●鲍鹏遗失警官证,武字第1187089号,声明作废  
●遗失戚子希出生医学证明,编号:W320159861,声明作废

广告热线 82767591  
地址:新鼎球大厦1518室