

回避眼神、绕道而行……

超八成受访大学生认为自己轻微“社恐”

食堂打饭不敢和阿姨说自己想要多一点辣椒,怕阿姨觉得自己太麻烦;同学聚会选择坐在最不起眼的地方,如果有人cue自己会尴尬地脚趾扣地;发言前需要做心理建设,如果预判会冷场就一句话都不说;路上遇到认识的人,总是想办法眼神回避,甚至绕道而行……这样的“社恐”日常,你经历过吗?

近日,中国青年报·中青校媒面向全国大学生开展问卷调查,共回收来自255所高校的4854份有效问卷。调查结果显示,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”;0.64%受访大学生表示自己严重的“社恐”,被医学上确诊为社交恐惧症。此外,12.24%受访大学生表示自己完全不“社恐”,称自己是“社牛本人”。

大学生的“社恐”日记

大学四年,让武汉某高校的陈易琦感到“社恐”的场景很多。他忘不掉自己大一面试学生会时的场景,他用“快要尿裤子了”来形容自己的紧张程度。正式加入学生会后,相比写稿子、写策划的得心应手,和一位刚认识的老师或者同学沟通令他焦头烂额,无从下手。最让他难受的场合还要属同学聚餐“坐立不安、如坐针毡,被点名的时候恨不得钻到地缝里……”

在陌生人很多的场合,今年大三的李子源常常选择沉默。相较于人数众多的校级大型活动,他更愿意参加班级内的活动。前不久,他的朋友在学校里组织了一场游园活动,邀请他去捧场。原本以为是去“撑个场面”,可当他吃过晚饭准备按时赴约,却远远地看到现场人头攒动,很是热闹。“社恐”的他又偷偷溜了回去,找了个借口临时拒绝了朋友的邀请。

大学生在什么样的场景下更容

易“社恐”?中青校媒调查发现,53.66%的受访大学生表示是在人多的场合说话时;52.11%表示在社交场合;45.94%表示和陌生人交流时;43.17%表示是找别人帮忙的时候;41.15%表示在刚到一个新的环境时;另有33.29%受访大学生表示,当自己在路上碰到认识的人,会想假装没看到。

这些再日常不过的场景,却经常让“社恐们”感到困扰。摄影爱好者

刘阳阳,在福建一所高校读研究生,对他来说,“‘社恐’算是学摄影的原因之一。”在和老师、同学一起去做访谈、调研时,他总是扮演镜头后那个不用发言的拍摄者。有一次外出调研时,他和同学一起在公园里寻找路人,看到长椅上坐着一位在玩手机的男子,他的内心戏就拉开了帷幕:“人家在专心看手机,我去问问题是不是太打扰人家?如果他拒绝了我怎么办?他会不会直接掉头就走?”

“社恐”是什么?为什么会感到“社恐”?

华南师范大学心理学院副教授迟毓凯介绍,社交恐惧症是一种心理障碍,属于焦虑症的一个亚类,表现在让患者感到痛苦,而且水平异常,让患者无法正常工作和生活。当下一些年轻人常挂在嘴边的“社恐”和真正的社交恐惧症是有区别的。“有些年轻人说自己‘社恐’,其实是一种对号入座的心理效应,觉得这个概念和自己有相似性,就像网络中流行的

那句‘你是不是看我身份证了’。”

对于刘阳阳来说,和熟人交流并没有障碍,但在向陌生人开口之前,刘阳阳总要先想想,“如果我长得再帅一点,别人是不是更容易接纳我”对自己能不能融入大家、会不会被排挤的担忧,对个人能力和形象的不自信,总在和别人交流时冒出来。

和刘阳阳的感触有些类似。追溯自己的成长经历,今年大四的向北认为自己之所以产生这样的情绪和小时候的经历有很大关系。小时候的向北因为胖,曾遭到过身边同学的嘲笑。每当社交过程中出现冷场,曾经自己上台讲话被嘲笑的样子,被老师批评时候的样子,都会在她脑海里过一遍。

大学生会因为什么原因感到“社恐”呢?中青校媒调查发现,69.86%受访大学生因害怕场面变

得尴尬而“社恐”;52.65%受访大学生表示因为害怕自己说错话;51.48%受访大学生表示因为害怕别人觉得自己不够好;47.84%受访大学生表示因为害怕自己不合群或者无法融入集体;43.00%受访大学生表示害怕别人批评或者拒绝自己;35.85%受访大学生表示担心别人关注自己,会觉得不自在;16.10%受访大学生表示担心别人夸奖自己,会觉得不自在。

迟毓凯分析,许多认为自己“社交恐惧”的年轻人并不是真的有严重心理障碍,这类人们常说的“社恐”有几个原因。一种可能是,一些人因为现实社交礼节繁琐,倾向于逃避社交角色需要的社交规则。其次,人际交往中的边际感不清,也是当下一些年轻人不愿社交的原因。再次,有些人会把“社交恐惧症”当作对逃避社交的一种宽慰。“害怕社交的人给自己

的心态找到了理由,也在‘社恐’群体中找到了归属感,给自己一个不出去社交的借口。”

此外,迟毓凯认为,另一个让年轻人“社恐”的原因,是害怕真实社交失败。

对于向北来说,就曾出现过因害怕社交失败、担心别人不喜欢自己而导致“社恐”。“之前一个同学,我们俩在学生组织共事了一年了,也不是说非常不熟,有次在自习室里碰到了,她非常热情地和我打招呼,我的第一反应是很无语,然后她还做坐到我旁边自习,我就更无语了。”接受不了这种场景的向北,在同学入座后的几分钟找借口逃走了。其实向北知道,同学在专心地学习,并不会关注她的状态,但她依旧无法忍受这种相处,找借口离开是她小心翼翼保护这段关系的唯一办法。

调整心态,试错是成长的必经之路

面对如何解决自己的“社恐”,中青校媒调查结果显示,71.85%的受访大学生表示会多尝试,练习融入社交场合。向北就是这样,在她看来,熟悉、事先准备都能帮助她更好地适应社交环境。所以她逼着自

己参加各种各样的社交活动,尝试结交新的朋友。时下流行的剧本杀就成了她摆脱“社恐”的训练基地。

除了多联系、多尝试,中青校媒调查发现,60.80%受访大学生尝试说服自己克服恐惧;18.85%的受访大学生认为,虽然自己有点“社恐”,但不需要解决;10.63%的受访大学生求助心理类知识科普或者求助心理医生。另有16.76%的受访大学生表示,自己解决“社恐”的方式是多独处,减少和别人来往。

在迟毓凯看来,如果“社恐”不影响生活,年轻人可以不去在意。但如果发现了自己“社恐”,又想摆脱它,可以尝试真正的社交恐惧症疗法。“一般可以采用系统脱敏和满灌疗法两种方式。系统脱敏是调整认知,一步一步慢慢将自己置于让自己恐惧的社交环境,逐步提高自己的适应能力。满灌疗法也叫冲击疗法,是一下子把自己放在最恐惧的社交环境下,以后就会适应所有环境了。”

中青校媒调查发现,71.24%受访大学生认为“社恐”给自己带来轻微困扰,7.54%受访大学生认为存在较大困扰,其余21.22%则表示没有困扰。

在刘阳阳看来,“社恐”也不全是坏处。他的一位师兄就是典型的“社恐”,平时不怎么和同学、朋友往来,甚至和很多同学连微信都没加过。比起出去社交,他更愿意把时间花在图书馆里。“师兄去年博士毕业,已经发了10余篇核心期刊论文,去年留校做了助理教授。”

迟毓凯建议青年人,要调整自己的心态,不要害怕犯错、没面子,不要担心自己的举止、作为不完美。“心理学研究发现,18岁到30岁之间是试错的好时机,这个年龄段,人们已经能意识到失败对人生的意义,而且精力去修正自己的问题,克服问题后总结的经验,对一生的成长和发展颇有助益。”

(应受访者要求,文中受访学生均为化名) (中国青年报)

苏和堂高海拔虫草38元/克起
苏和堂南禅寺店(解放南路701号(朝阳公交停车场旁))400-102-0026

冬虫夏草48元/克起
中山路崇宁路交叉口万达酒店一楼 82759166

灵得孢子粉
康富灵山里人自产自销货比三家

椴木孢子粉:1000元/斤。买3送1【利润薄、不还价】
孢子油:15瓶/6000元。100粒/瓶。0.5克/粒。
批发部:崇宁路17号4楼(检察院西隔壁)82700029(大别山老王)

公告

无锡市梁溪区上马墩路156号-5梁溪区轩甲饮食店已退铺终止履行租赁合同,请该店老板见报后15天内办理原餐饮店内燃气封户手续,如果逾期未办理的,街道将依据相关条款解除其享有的权利,按规定办理封户手续。
无锡市梁溪区上马墩街道资产管理科
2021年11月24日

无锡动物园·太湖欢乐园商铺招租公告

区位:位于景区出口 数量:4间
面积:15平米左右,租期1年,通水电,经营类别请电询
咨询电话:85528199

●华杰遗失2016年2月签发的身份证编号320222198309230032,声明作废

广告刊登热线
82767591
82767682

爱心助力行动困难老人就医
“易行100送医计划”招募志愿者

王阿婆76岁,家住4楼,老伴患有帕金森病。平时就医都是王阿婆先把轮椅搬下楼,再把老伴搀扶下来,推着轮椅到小区门口打车。但去年王阿婆生了一场大病,身体虚弱,老伴上下楼成了巨大的挑战。

随着我市人口老龄化,“最后100米”成了困住行动不便老人就医的普遍难题。由无锡易可中医医院联合无锡交通广播电台爱心志愿者车队,开展的“易行100送医计划”,依托易可有爱基金,推动爱心送医直通车,帮助行动不

便老人打通就医的“最后100米”。

“我因为工作原因,经常出差,父母身体不好,还住在老小区,平时总是很担心他们看病出行,有这样的项目,实在是帮了我们子女很大的忙。”市民王先生说。

目前,该项目已经入围无锡市网信办举行的“福彩杯”2021无锡网络创益大赛20强,市民朋友可关注大赛,报名参与“易行100送医计划”,伸出您的援助之手,帮助那些出行不便的就医老人。