

最新一项民调发现 64.2%受访青年感觉自己存在“社交卡顿”

六成受访青年认为当下一些社交目的性过强,为年轻人所不喜



中青报·中青网记者 王品芝

社交媒体时代,越来越多的人习惯每天从早到晚在网上交流,而面对面交往时,反倒感觉不知所措。近日,中国青年报社社会调查中心联合问卷网(wenjuan.com),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,我很抗拒的。另外在与人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”。

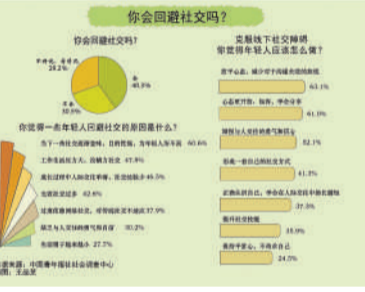
“无论是线上还是线下,我都喜欢两三个人聊天,对群体性社交比较抗拒,不喜欢参加部门聚餐、不喜欢在群聊中讲话。5人以上的社交活动一年最多1次。”河南商丘的00后张逸说,自己参加线下社交活动的频率比较低,“在心情的比较好,比如刚结束重要考试或比赛时,我才会主动邀请朋友们一起玩”。

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不知道说什么了”。

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%的受访青年线上社交时存在障碍,20.5%的受访青年觉得两方面都存在。

李慧慧也坦言,自己并不是所有场合都能应对,“我比较喜欢3个人的聚会,因为总有人能接住话,即便不说话,3个人在一起也不会尴尬。如果是多人聚餐,我尽量不早去,因为如果遇到人少又正好不熟的情况会尴尬”。



编者按

人,是社会的人。社交,是人的必需,不仅能为个体提供人际支持,还能带来精神理解、情感慰藉。对于处在恋爱、求职、择偶、婚育等人生阶段的青年来说,日常面对面的社会交流、交往,不仅不可或缺,更是无法替代的。最近,中国青年报社社会调查中心一期民调发现,七成受访青年感觉越来越多的虚拟社交让自己更孤寂,甚至有四成受访青年确认自己存在“回避社交”的情况。是什么让当下的年轻人一边感觉孤独,一边又在回避社交?青年喜欢什么样的社交?出现卡顿的社交链条如何才能灵活自如地再转起来?

本期青年调查带大家走进青年社交这个话题,看看受访年轻人和心理学专家怎么说。



4月的北京动物园内,人们在露天休息区休息、交流、吃饭。 林天羽摄

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%的受访青年线上社交时存在障碍,20.5%的受访青年觉得两方面都存在。

李慧慧也坦言,自己并不是所有场合都能应对,“我比较喜欢3个人的聚会,因为总有人能接住话,即便不说话,3个人在一起也不会尴尬。如果是多人聚餐,我尽量不早去,因为如果遇到人少又正好不熟的情况会尴尬”。

“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。

张逸觉得,工作和生活中的压力也是青年回避社交的重要原因。“在重要考试临近时,我不会社交,一方面占用时间,另一方面这时我处于比较焦虑的状态,对

人际关系很敏感,如果去见人,我若想如何组织语言、怎样举止得体,或许会强迫自己装出能言会道的样子,在气氛尴尬时还得想着如何救场。这样社交后,我不但得不到放松和调剂,反而感觉更累了”。

“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过话,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,但实际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

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,才能跟别人更熟悉,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近,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。

“我有一个朋友特别喜欢美食,只要约饭,一定得去她认可的店,如果没吃好,她一整天都不开心,所以我们聚餐时就由她来选择餐馆。如果她因为不好意思而没有说出来,每次都开心,那我们就很难经常联系了。”李慧慧认为,与人相处没必要过于迎合别人,要把自己在意的点说出来,否则会影响社交感受,也就不愿意与人交往了。

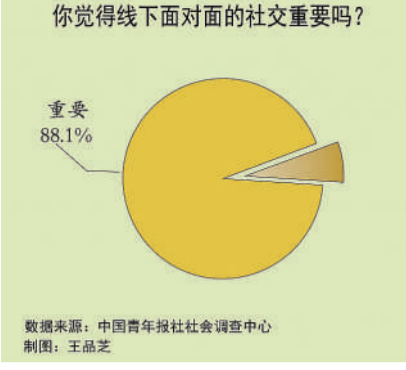
“社交不是工作,不一定非要多么高超的技巧,如果带有很强的目的性,那是商业谈判而不是社交活动,大家还是要放松一些。”张逸说。

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%。

(张家悦对本文亦有贡献)



扫一扫 看视频



七成受访青年感觉太多虚拟社交让人更孤独

不必害怕尴尬,社交完全可以从“失败”走起

中青报·中青网记者 王品芝

当下,不少年轻人线上“好友”越来越多,人却越来越宅。近日,中国青年报社社会调查中心联合问卷网(wenjuan.com),对2001名18-35岁的受访青年进行的一项调查显示,71.3%的受访青年认为太多虚拟社交让人更孤独。

“找不到知心朋友却喜欢独处来掩饰,这是真孤独”

“以前大概一两周跟朋友见一次,后来疫情期间外出不方便,有时一个月也见不了一面。”北京某高校研究生三年级的任雯说,自己日常社交活动比较少,缺乏社交经验,在一些场合比较胆怯,“我还是很有社交欲望的,渴望与人线下接触和交流,喜欢人多热闹,但在这样的场合自己往往不知道该怎么行动和表达,显得无所适从,越不出去越不会社交,恶性循环了”。

调查中,18.5%的受访青年表示自己参加线下社交活动很频繁,58.9%的受访青年自认一般,19.7%的受访青年很少参加线下社交活动,2.9%的受访青年感觉不好说。

“现在很多人在身边的圈子里找不到志趣相投的人,反而在网上没有地域限制,认识的人更多。”河南商丘的00后张逸认为,如果年轻人真觉得线上社交能缓解心理上的孤独,线下独处是自己主动的选择,那么线上热闹、线下独处未必不是一种合适的生活方式。

怎么看部分年轻人线上热闹、线下独处的生活?调查显示,71.3%的受访青年认为太多的虚拟社交反而会感到更孤独,62.0%的受访青年认为年轻人借助社交软件可以满足社交需求,40.4%的受访青年认为这样会拉大与他人的心理距离。

任雯认为,对有些人来说,线上社交既满足了和别人交流的需求,又不用线下与人接触,“只要他本人喜欢并且生活没有因此产生不便就可以”。

“我不是那种需要很多社交来让自己开心,让自己精神状态好的人。”湖北武汉的应届毕业生刘今说,当下的社交对一些人来说有很多附加意义,比如想认识谁,想获取什么信息,“但我更喜欢自己读书、上网‘充电’”。对我来说,社交仅是一种娱乐活动,还有很多其他的事能让我开心,我更想选择能带给我更多快乐的事”。

“现实中很多人找不到知心朋友却不想被别人发现自己形单影只,就用喜欢独处来掩饰,这样的人可能是线上假热闹,线下真孤独。如果是这样,还是不要过多沉溺在虚拟社交中,多在现实中找朋友。”张逸说。

“有些话必须当面说,有些朋友必须线下见”

调查中,40.7%的受访青年觉得线上社交能解决年轻人的社交问题,34.6%的受访青年觉得不能,24.7%的受访青年表示不好说。

“有些朋友因为种种客观因素,线下见不到面,只能线上交流了。”刘今认为,线上和线下只是交流方式不同,交往对象是不变的,心理上不会产生落差。

80后妈妈李慧慧说,线上交流不能解决所有问题,有些话必须当面说,有些朋友必须线下见,线下社交带给一个人的影响是很大的,“人是立体的,并不是线上说几句话就能完全了解,如果只是在网上一聊,两个人很难深交。现在很多人习惯了一个人吃饭,一个人逛街,虽然不用迁就别人了,但也可能因此错过了更广阔的生活”。

调查中,88.1%的受访青年觉得线下面对面的社交重要,其中29.2%的青年觉得非常重要。

“给自己的限制过多,或者过于追求完美,反而不敢走出第一步。”李慧慧认为自己,有时“犯错”反而很可爱,敢于展露自己,才能收获真实的友谊,尤其是年轻人不能给自己太多枷锁,要勇敢尝试。

刘今建议,如果有线下社交需求,又不知道怎么参与的年轻人,可以锻炼口才,训练社交技能、说话艺术,同时丰富人生经验和知识储备,让自己找到话题,也能接住对方抛出的“梗”。但一切社交技巧都抵不过勇敢和真诚——社交完全可以从“失败”走起。

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%。

(张家悦对本文亦有贡献)

为什么一些年轻人的社交欲望没那么强烈

——访南开大学周恩来政府管理学院社会心理学系教授管健

中青报·中青网记者 王志伟

线上热火朝天、打成一片,线下无人敢言、尴尬难安,不少人开始给自己贴上“社恐”的标签,并期待从天而降一位“社牛”打破僵局。为何年轻人的社交变得越来越难?怎样理解一些年轻人回避社交?日前,南开大学周恩来政府管理学院社会心理学系教授管健,与中青报·中青网记者就青年社交话题进行了一席探讨。

中青报·中青网记者:我搜到您不少文章都在关注社交问题,在您看来当代青年的社交有什么特点?

管健:我认为主要有两个变化,一是社交模式发生了改变,从面对面交往到逐渐依托互联网来实现。这一代年轻人是数字原住民,依靠社交软件进行交流、分享已经成为日常,互动方式也愈加丰富,网络社交已经可以在一定程度上满足他们的需求。

另一个变化,我认为是这一代年轻人对社交的需求和欲望没那么强烈了。在传统社会中,无论是日常走亲戚,还是办红白喜事,对社会交往的需求是非常大的。通过社会交往建立的熟人社会,既有情感交流,又能守望相助,“在家靠父母、出门靠朋友”就是这种体现。这种社会关系可以让个体在遇到困难时获得社会网络的支撑。

但随着现代社会的来临,由社会交往形成的社会关系支持,逐渐被社会分工所取代。尤其是在互联网时代,公共服务能通过互联网获得,比如搬家,通过手机下单就能解决,不需要联系朋友帮忙,自然而然,对人际关系的依赖就不再那么强烈。

但关系是虚拟的,传递的情感信息是不足的,比如成语“暗送秋波”传递出来的情感就很难靠网络来实现。对于恋爱中的人来说,再好吃的甜言蜜语,都不如一个笃定的眼神或者一个温暖的拥抱带来的情感体验强烈。

中青报·中青网记者:我们的调查还发现,六成受访青年感觉自己存在“社交卡顿”,对线上线下社交都感觉有这样那样的障碍,甚至一些年轻人在不知不觉地抗拒或回避社交。

管健:年轻人回避社交,我也很有感触。之前在学生群里发文献材料或课件,会有不少学生发送花的表情,表示感谢,但现在发材料,群里一片寂静。还有课堂上会议时,要求学生打开视频,但几乎没人愿意,或是发言时开一下,之后迅速关掉,问及原因,得到的回答是“老师,我社恐”。

我觉得你说的现在年轻人的“社交卡顿”现象,并不是心理学意义上的社交障碍,而是一种社交回避。年轻人回避社交,原因比较复杂。首先有个人因素,比如认为自己缺乏社交技能,担心出洋相、丢面子,这种顾虑会强化回避心理,从而认为己不适合社交。其次有文化方面的原因,现在不少年轻人反感社交的繁文缛节,比如在家聚会时会被拉起来敬酒,他们在发材料、群里一片寂静。还有课堂上会议时,要求学生打开视频,但几乎没人愿意,或是发言时开一下,之后迅速关掉,问及原因,得到的回答是“老师,我社恐”。

管健:我认为社交主要有两种功能,一种是情感性的,通过社会交往获得情感联系,另一种是工具性的,通过社交维系关系、满足利益需求。在过去两者是相互交织的,比如血缘上的亲戚,地缘上的老乡,血缘上的校友等,这种亲密关系形成了一种稳定感和安全感,当个体遇到问题时,第一时间会向关系网中的人寻求帮助。

但在社会转型过程中,由于社交工具性的需求可以通过社会分工、社会服务得到满足,因此不少年轻人逐渐把社交的工具性排除在外,转而更重视社交的情感性了,对社交质量的要求也就更高了。现在许多年轻人热衷于游戏交友、剧本杀等新社交方式,一方面体现出年轻人对社交的需求更加多元,另一方面说明他们在通过角色扮演、虚拟互动追求新的情感体验。

中青报·中青网记者:还有人担心在

社交中被过度关注,因而回避,怎么理解这种心态?

管健:心理学研究发现,一二十岁的年轻人存在着“假想观众”的心理认知,认为周围的人都在关注他,因而担心表达等问题引发别人的嘲笑。随着年龄的增长,“假想观众”的数量会从最初的“满席”慢慢减少。这个研究表明,年轻时我们非常在意他人评价,觉得有很多人在注视着自己,但其实这些观众是我们假想出来的,真实情况可能并没有那么多人关注我们,大可用平和的心态去与别人交流。

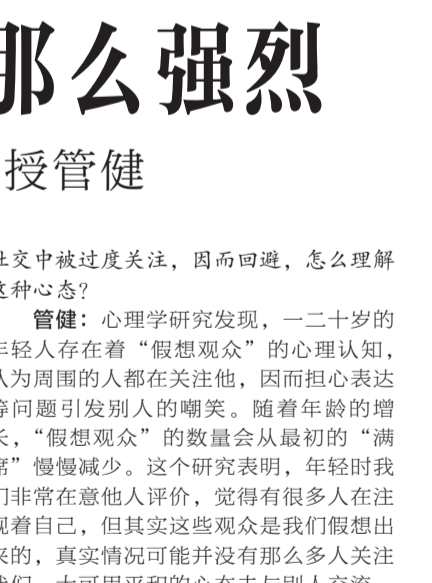
管健:我认为社交主要有两种功能,一种是情感性的,通过社会交往获得情感联系,另一种是工具性的,通过社交维系关系、满足利益需求。在过去两者是相互交织的,比如血缘上的亲戚,地缘上的老乡,血缘上的校友等,这种亲密关系形成了一种稳定感和安全感,当个体遇到问题时,第一时间会向关系网中的人寻求帮助。

但在社会转型过程中,由于社交工具性的需求可以通过社会分工、社会服务得到满足,因此不少年轻人逐渐把社交的工具性排除在外,转而更重视社交的情感性了,对社交质量的要求也就更高了。现在许多年轻人热衷于游戏交友、剧本杀等新社交方式,一方面体现出年轻人对社交的需求更加多元,另一方面说明他们在通过角色扮演、虚拟互动追求新的情感体验。

中青报·中青网记者:对于处在求职、择偶、婚育阶段的青年来说,面对面的日常社交是不可替代的。对于认为自己“社恐”、越来越回避现实社交的年轻人,

管健:我认为社交主要有两种功能,一种是情感性的,通过社会交往获得情感联系,另一种是工具性的,通过社交维系关系、满足利益需求。在过去两者是相互交织的,比如血缘上的亲戚,地缘上的老乡,血缘上的校友等,这种亲密关系形成了一种稳定感和安全感,当个体遇到问题时,第一时间会向关系网中的人寻求帮助。

中青报·中青网记者:还有人担心在



南开大学社会心理学系教授管健

管健:我认为社交主要有两种功能,一种是情感性的,通过社会交往获得情感联系,另一种是工具性的,通过社交维系关系、满足利益需求。在过去两者是相互交织的,比如血缘上的亲戚,地缘上的老乡,血缘上的校友等,这种亲密关系形成了一种稳定感和安全感,当个体遇到问题时,第一时间会向关系网中的人寻求帮助。