



中青报 中青网记者 魏其濛

师说

别让网络交流削弱现实社交的能力

中青报 中青网记者在采访中发现 不少中学生遇到了人际交往方面的压力和困惑。

初二学生小邱注意到,身边不少同学在线上、线下好像两个人。高三学生平平说,有的同学现实中不太主动,但在网上会更真实一点,感觉他们有自己的小圈子,QQ空间出现的评论很多都来自网友。

高二学生世同也感觉到这种现象比较普遍。大家在二次元里更容易找到兴趣相投的人,有的甚至光是追星的粉丝讨论群就有七八个。他觉得,网络社交比起日常交集轻松很多,在社交网络已经可以满足社交需求的情况下,大部分人可能不愿主动迈出舒适区,尤其是性格比较内向的人。有点像恶性循环,越封闭就越找不到话题。与其难以融入,不如选择自己一个人。

全民上网的时代,中学生的社交生活正在发生变化。

团中央与中国互联网信息中心2020年5月联合发布的《2019年全国未成年人互联网使用情况研究报告》(下称《报告》)显示,2019年我国未成年人互联网普及率达到93.1%,32.9%的小学生网民在学龄前就开始使用互联网。

《报告》显示,初中是未成年人网络社会属性形成的关键期。初中生在上网聊天、使用社交网站、逛微博、逛论坛、看新闻、购物等各类社会化活动的比例相比小学生显著增长。如初中生上网聊天、使用社交网站查看或回复好友状态的比例,分别比小学生高31.5%和29.8%。

网络社交意味着什么?上海外国语大学附属浦东外国语学校心理教师蔡丹艺分析,网络社交一方面能拉近人际交往的距离,尤其有利于日常生活中不善言辞的人;但人在网络交流时难以注意到别人的感受,如果无所顾忌,还会伤害到他人。

网络再方便,也不能只通过网络交流。蔡丹艺说,网络交流只能通过语言文

□ 王彦雅

福建省龙岩北大附属实验学校七年级(5)班

偶尔,我会回想起这样一幅画面:一个小女孩,独自坐在大操场的一个不起眼的角落,手里捧着一本书,仔细阅读着。有时,她从文字的海洋中探出头,看着操场上快活地玩耍的伙伴,脸上悄悄露出羡慕的神色。

嗨,你好。我悄悄向从前的我打了个招呼。

小学时,我在班上似乎就是一个可有可无的人。上课时,我从不举手。课后,我也一直待在座位上,静静地看书。我没有一个朋友。那时的我沉默而内向。我的骨髓里有一种东西,那就是孤独。我的心是结冰的江

师说

当中学生遭遇社交障碍

编者按

我的骨髓里有一种东西,那就是孤独。我的心是结冰的江面,我像孤舟中的老翁,在江面上独钓,其中的滋味,只有我自己能懂。

这是不久前,本报中学生版收到的一位初中女生的投稿。性格内向、沉默的作者,渴望被集体接纳,却不知如何主动与同学交往。直到在一次月考中取得年级第一的成绩,她才找到了这个突破口。

曾任中国心理协会副理事长、上海师范大学心理学教授卢家楣表示,青少年群体之间的社交是人社会化的重要过程,关系到青少年的身心健康和今后学业、事业发展。

本报编辑部派出记者去采访部分中学生和相关的专家,希望能为遇到人际交往方面压力和困惑的中学生们提供建议,让他们更顺畅地迈出人际交往的第一步。

字,而现实交流传递的情感是连贯的,话语、表情和身体语言都能传递情绪,两个好朋友坐在一起,哪怕不说话,依然感觉状态是美好的。

曾任中国心理协会副理事长的上海师范大学心理学教授卢家楣表示,青少年产生社交焦虑(或称社交恐惧)可能由内部、外部多个因素导致,网络是外部因素之一。

现在经常出现这种情况:家庭聚会时孩子们都在低头看手机,不愿意和长辈沟通,甚至吃饭还要催着。这是因为青少年习惯于沉浸在网络空间,不自觉地减少了实际交流的兴趣,社交能力在萎缩。

由卢家楣主编、国内百名心理学专家撰写的《青少年心理十万个为什么》就该问题给出建议:教育者要引导孩子认清网络交友的利弊,关注孩子在现实交往中是否遇到困难。可以鼓励孩子从简单表达内心感受开始,试着渐渐向家人朋友敞开心扉,主动组

树洞

面,我像孤舟中的老翁,在江面上独钓,其中的滋味,只有我自己能懂。

后来经历了一件事,让我真正感觉到什么叫被忽视。

那时是六年级最后一个学期。有一回在上课的时候,老师讲到一篇课文,课文讲的是一个因腿脚不便而沉默内向的女孩。讲着讲着,老师突然说:其实我们班上就有一个像她一样的人,你们知道她是谁吗?

织家庭间聚会等活动,引导孩子在旅行、兴趣班、社会实践活动中拓展朋友圈。

孩子自信心的源泉,是父母发自内心的悦纳

小邱在和同学交流时惊讶地发现,有的成绩非常优秀、被大家所敬仰的学霸,竟然总是觉得自己做得不够好,觉得难以融入集体,主要原因就是缺乏自信。他们渴望被集体接纳,却不会跟父母或老师说,连跟同学倾诉都很少,好像只能沉浸在网络世界或者学习的海洋中,不知道还能做什么。

在心理咨询中,蔡丹艺接触过不少这样的孩子。她认为,这与孩子本身性格有关,也与家庭教育情况密不可分。家长总是期待孩子开朗、外向,比如孩子最好从小就主动和人大打招呼。但人的性格难以彻底改头换面,越是让孩子做违反本性的事,

我的心怦怦地加速跳动。我当然知道老师说的是我,从她看我的眼神中便可以看出。我期待着同学们说出我的名字。

但同学们用茫然的沉默回答了这个问题。良久,老师失望地说:你们真的不知道吗?接着,她说出了我的名字。

你们为什么不知道是她呢?她在班上,这么没有存在感吗?老师问。

同学们叽叽喳喳。她平时都不说话。



视觉中国供图

孩子内心越是紧张、有压力,或者即使勉强做了也达不到家长的要求。长此以往,孩子人际交往的自信和底气削弱,更不容易往开朗、外向的方向发展。

蔡丹艺说,自信是人对对自己的肯定和接纳。小学、初中阶段的孩子,自信心建立根本上来自家庭;长大一些以后,可以通过思考自我改善。曾有位各方面都很优秀的学生在心理咨询室告诉她:无论是学习成绩,还是弹琴、画画,总有别人超过我,我觉得自己一无是处。这样的话我只能在这里说,如果在班上说,一定会被认为是凡尔赛式炫耀。

有这样的思路,就是因为孩子从小总被父母提要求。家长也会鼓励、肯定,但总是悬一个很高的目标,孩子永远都达不到,需要更努力。蔡丹艺用近期的热门电影《你好,李焕英》打比方:女主角从小成绩不好,也不漂亮,但妈妈只希望她健康、快乐、能过得好,这就是发自内心的欣赏和接纳。

我不想再被忽视

她从不和我们玩。她上课从不举手发言。我又一次失落。他们有那么多理由忽视我,却没有哪怕一条理由关注我。我头一次感觉,虽然班级这么热闹,但在我的世界中,这个班级只有我一个人。

好了好了,继续上课。老师挥挥手,大家都安静下来听老师讲课,但被忽视的,不甘在我心中熊熊燃烧起来。猛然间,我想起柳宗元的《江雪》,那位

发自内心的悦纳是很难伪装的,而孩子往往敏感,能在父母的评价中觉察到微妙的态度不同。

卢家楣分析,除了网络因素,学校、家庭教育对孩子分数的过度关注、忽视社交能力培养也是导致其社交障碍的外部原因。同时,这与青少年的经历、认知、情感等内部因素有着千丝万缕的关系。调查显示,社交上不愉快的经历,往往成为青少年社交障碍的诱因和起点;他们也因此容易在认知上产生负性思维,倾向于捕捉到他人言行举止中的负性信息,或作出负面解释。在情感上,有社交障碍的孩子往往自信心不足、有自卑感,或者自尊感过强。

青少年还有一些特有的思维特点,比如总觉得别人在关注他/她,脸上长了痘痘都很紧张,这是聚光灯效应,还有闭锁性,有什么事情总是埋在心里,或者自我强化负性情感体验,久而久之就越来越不自信。卢家楣说,教育者可以用一些小技巧帮助孩子培养自信,比如教师在课堂上让学生回答有把握的简单问题,多一些口头鼓励,让孩子获得成功体验,并帮助他们不断强化这种正向情感。

卸下压力,允许自己当一个在路边鼓掌的人

中学生应该怎样迈出人际交往的第一步?

小邱说,她向往的社交状态是大家各抒己见,没必要强行跟着某一方的思路走,平等而舒适地交流。两位高中生分享了自己在社交中从不自信到自信的经历,共同点是加强钝感力,平平说,她曾经很担心自己说错话,后来读了《被讨厌的勇气》,尝试假装自己是那个很自信的人,结果真的变自信了。

世同则建议,可以在团体中试试做一

些意见输出,不必太介意别人的不同看法,只要自己不尴尬,尴尬的就是别人。他认为,从习惯性附和到主动输出意见,是一个十分有效的转变,比如我,一开始都是别人约着出去玩,慢慢也学会自己组织活动了,就像游戏里的小辅助一下子变成输出了。

卢家楣告诉记者,过分注意周围人的评价,是青少年在认知方面的特点。在中学阶段,孩子在同伴的看法,甚至超过父母和老师。比如父母希望孩子多吃一点、身体健壮一些,孩子却追求苗条、要节食,就是因为同伴群体中的外貌评判标准和家长不一样。

卢家楣说,青少年要走出社交障碍并不困难,可以学习一些普遍性的人际交往技巧。比如,与人交谈态度要大方,对他善意善意的表示要积极回应;在讨论场合不要总是退缩,找到机会就讲出来,哪怕只讲小点,也会让人印象加分。而教育者可以创造机会,让孩子循序渐进地暴露在让他们害怕的社交场合,比如让上课发言容易紧张的孩子在课堂上讲一两句话,让孩子跟害怕交往的人远距离接触,等等。

蔡丹艺提醒,青少年固然需要培养一定的人际交往能力,家长、教师和社会也应该接纳不同性格的人,青少年则要学会探寻内心,接纳自己。现代生活节奏快,社会竞争激烈,家长从自己的生活工作体验出发,觉得孩子只有热情外向才能被人看见,才能占优势,但其实很多成功人士都是内向性格的人,他们内心丰富、善于思考,只是表达方式不一样。

在心理咨询中,蔡丹艺遇到不少对自己社交状态不满的孩子,他们人缘没那么好,羡慕那些落落大方、受欢迎的核心人物,向往受人瞩目的高光时刻,自己的性格却是封闭、内向的,所以总有压力。她曾帮一位低年级孩子做沙盘演练,让他发现自己内心真正向往的舒适状态,其实是独处、安静的,只需要一两个朋友。

其实,要维持有很多朋友的状态,需要付出大量时间精力,独处思考的时间就少了,那不一定是你内心真正向往的。要找到让自己放松、舒服的状态,允许自己在人群中当一个在路边鼓掌的人,而不是非要当跑道上的第一名。蔡丹艺说。

于是我努力地学习。终于,在一次月考中,我考了年级第一。当老师念我的成绩时,全班都轰动。平时都不怎么关注我的人,此时都惊讶地看着我。从此我不再被忽视了。虽然仍然沉默内向,虽然上课时仍然从不发言,但下课时,向我问问题的人多了,找我聊天的人也多了。我也结交了几个新朋友。我心中的那片结了冰的江开始慢慢融化,江面上的我,又遇到了几位新的渔夫,我们一起钓鱼,一起畅谈。我不再孤独了。

不知不觉我已经上了初中,被忽视的日子已过去,但我明白,有时被忽视也是一种力量,只要化被忽视的不甘为动力,你也能从平凡中闪耀出光华。

(指导教师 张元红)

< HDC.Cloud >

华为开发者大会2021

每一个开发者都了不起

清华大学分会场

| 2021.4.24 | 清华大学体育馆西侧 |

