



“在学校‘立人设’有多爽?”“i人和e人分别适合立哪些大学人设”……开学后,许多同学将“立人设”写入“新生入学宝典”,以此来解决或避免人际交往中可能出现的小情况,“只要我人设够强,麻烦就追不上我”。也有人担心“人设”会限制自己的社交边界。该怎么立“随和但有原则有底线”的人设?提前对别人的需求说不,会不会被人讨厌孤立?进入新环境后,要在同学间“立人设”吗?面对社交困扰,“立人设”能否真的让你所向披靡?

## 你会在新同学间“立人设”吗

### 你戴上了哪些“人设”面具

“不要坐婷婷的床,她有洁癖,不喜欢别人穿外衣坐在她床单上。”走到宿舍门口,金融学研二的夏婷婷听见舍友正叮嘱来串门的同学,内心不禁一喜。研一开学初立下的“洁癖人设”,让不擅长拒绝的她少了很多开口的烦恼。

本科期间,性格温和的夏婷婷曾是班里的“老好人”,班里杂活少不了她,也常常因为同学的求助承担更多小组作业。夏婷婷的床铺常常被室友随意坐。其实她并不喜欢这一行为,但又担心直接提出会让对方不开心,只能自我安慰“她们坐一会儿就走”。时间一长,一个老乡变本加厉,每当需要找人陪伴或帮取快递时,就会来找夏婷婷;但当夏婷婷有陪伴需求时,老乡却常常以各种理由推脱。为此夏婷婷一度觉得自己社交无能。

等到研究生升学换了一个环境,夏婷婷开始有意识地给自己“立人设”——“我有洁癖”“我不喜欢帮别人干活”“我平时很温和但生气了脾气特别臭”……

“当你通过人设表明自己不好惹,提前树立好边界,圈子就会清净很多。相识容易相处难,我保持‘君子之交淡如水’的状态,需要的时候参与,别的时间自己独处,能少很多麻烦。”夏婷婷说。

王晶晶给自己的研究生新人设则是“大智若愚的内敛女孩”。本科期间,王晶晶是“活泼开朗爱社交的搞笑女”,但社团活动参与多了,她

### “立人设”不能太刻板

“与其说设立人设,不如说设立边界。”王晶晶认为,面对陌生的新朋友,“立人设”可以帮助自己更高效地明确边界,为自己与他人的交往提前界定基调。

但有时这种“边界”未必会一直带来正向“爽感”。夏婷婷发现,告诉大家自己不喜欢被麻烦后,室友们结伴去食堂打饭或者取快递时,都习惯性不再叫上她,“时间精力是节约了,但会有一点被排除在外的孤独”。

夏婷婷还有一种割裂感。“新人设中的我是部分真实的我,和过去的我有一些冲突。我有时候很想像本科一样敞开心扉,但又担心受到伤害,所以只能很矛盾地和同学相处。”夏婷婷说。

北京师范大学临床与咨询心理学硕士赵一瑾认为,当大家开始“立人设”,可能因为经历过一些不好的体验,想作出调整和改变。“他们给自己戴上了‘人设面具’,并时刻注意面具别掉下来。他们有自己的理想状态,同时又对这一状态感到担心,这在一定程度上会带来困惑和内耗”。

在申子姣看来,这类矛盾和摇摆背后的核心逻辑,是底层的两种渴望的满足方式产生了冲突,一种渴望是要自由,另一种则是要跟别人产生连接感。当人们觉得自由和连接感只能选其一

对无效社交感到厌倦,“有那个时间,不如多泡图书馆刷几篇论文”。王晶晶想到一个方法:遇到不想参与的活动,尤其需要玩游戏时,可以装作自己啥都不会、怎么学都玩不好。在王晶晶看来,这比直接拒绝别人更轻松,“对方也不会自讨没趣,以此来避免一些无意义社交”。

“开学‘立人设’可以满足大学新生的多种心理需要,如安全需要、自尊需要以及自我实现的需要。”首都经贸大学心理学教授杨眉指出,一个有成长自觉的人,在换环境时会有意识地对自己的形象做一些新设计(心理学上叫“印象管理”)。原来拘谨的有可能在新环境中变得洒脱,原来外向的转为内敛,原来说话直爽的改为委婉。他们往往是因为对自己原先的人设不太满意,正好可以在一个新的没有熟人的环境中无压力地作自我调整。“在新环境中立下新人设是一种压力较小、见效比较大的自我教育与自我成长的方式”。

“‘立人设’其实是‘印象管理’的一种方式。”北京师范大学心理健康教育与咨询中心副主任申子姣认为,“立人设”是我们社会生存的必备技能,“我们可以为自己准备一个‘人设’的背包,在不同的场合掏出最适合的‘人设’面具戴上。最关键的不是立哪一个人设,而是要识别在什么场合之下,戴哪个面具能够满足你的社交需求,保护自己的权益”。

时,就陷入了两难境地。例如在本科时当“老好人”会失去很多自由;当你走到另一个极端时,又会怀念当时产生的连接感。要达到内心平衡,则需要衡量现阶段自由和连接感哪个是自己更需要的。

申子姣指出,人际相处中非常重要的就是要做到“三个尊重”。一是尊重自己,同学们想要通过“立人设”进行改变,可能是因为自己的人际界线遭受过挑战,从而学着去尊重自己,这本身是值得鼓励的。同时我们还得尊重他人,这意味着要尊重别人的边界。三是尊重情境。“一些场合里的‘独立人设’是不合适的,例如当大家都在投入服务他人的志愿工作情境中,你却只顾及个人的利益,那肯定不合适”。

“每个人设都能带来一些好处,也会让我们付出一些代价,就看我们怎么取舍。”申子姣认为,当我们能够接受自己的各个方面,甚至是相互不一致的部分,对于别人的接纳水平也会增加,冲突就会减少很多。“一个人既有自私的一面,也有无私的一面,这两个特质什么时候出现,取决于他所处的情境。一个人有热情的一面,也有冷漠的一面,可能取决于他面对什么样的人。我们要学着灵活应对不同情境,而不是全程只戴着同一副面具”。

1

3

### 真诚是交往的“必杀技”

“‘立人设’要小心人设崩塌。”计算机系大三学生张曦曾遇到过一位同学,第一次见面就和大家宣布自己有洁癖,结果宿舍的卫生搞得一团乱。张曦觉得,大学4年非常珍贵,同学之间交往还是要真诚,如果因为担心别人麻烦自己、不敢拒绝,就刻意立所谓的“不好惹、坏脾气、自闭人设”,很容易无意中失去和小伙伴交流的机会,甚至被孤立,“以后做项目都没人愿意和你一组”。

“人和人交往,是心与心的交往,人与人的联结也是心与心的联结,先把别人想成假想敌而确立的人设,其实在不相信别人的前提下也表现出对自己的不信任。”杨眉认为,青年学生知道在人际关系上要有边界、设边界是一件好事,这对他们现在的友情和将来工作与家庭关系的健康发展都有重要意义。问题是怎样设立边界、设立什么样的边界?是先把人都当作会勉强自己甚至剥削自己的人来防御性地设立边界,还是遇到别人真的提不合理要求时再及时捍卫自己的权利?

“我赞同有的同学提出的:人际交往中,真诚才是‘必杀技’。”杨眉指出,为防御而设边界,往往会发展成锱铢必较,这样不仅很难有良好的人际关系,连基本的关系(联结)都可能保不住。这时,“立人设”导致的不是成长而是退化,安全需要、自尊需要和自我实现的需要则会在新的层面严重受挫。“大家可以坦诚相见,遇到问题就事论事并及时沟通解决,渐渐确立各自的边界,遇到不合理要求温和而坚定地拒绝,同时也增进彼此的了解”。

申子姣认为,类似的人际交往困惑在新生群体中很常见,这需要学校有意识地做一些工作,例如在开班会时举行交流研讨、举办心理健康教育的活动等。当大家听到了别人的困扰,了解不一样的想法,就会拓展自己的认知。比如一个从来不敢拒绝别人的人,了解了能果断拒绝别人的人的所思所想,可能会获得一些拒绝的勇气。“如果只靠学生自己去摸索,那些找不着方向的学生可能会经历很痛苦的经验,甚至出现抑郁或焦虑等心理状态,所以必要的引导是很重要的。”申子姣说。

“相比脾气不好的学霸,热爱生活享受学习的人设也值得我们探索。”杨眉建议,相对于把别人当成假想敌的人设,不如让自己的入设朝着发掘自己成长潜能的方向发展。“这样就会是‘进一步有一步的欢喜’,而不是烦恼”。

据《中国青年报》

