

# “线下社恐”的大学生 如何走出交流困境

近年来，社交恐惧症（以下简称“社恐”）逐渐成为大学生群体无法回避的话题。《中国青年报》的一项调查显示，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”。这部分大学生是否真的失去了“面对面”交流的能力？线下“社恐”的大学生，该如何走出“失语”困境？

A

## 线上“畅所欲言” 线下“欲言又止”

大三学生付明在学校的青年志愿者协会担任部长，她在招新时建了一个微信群，同学们很快在群里聊得火热。于是她组织了一次线下见面会，结果却出人意料。“大家到了线下一句话也不说，就面面相觑地坐着，好像又全变成陌生人了。”回忆起那次招新会，付明仍觉尴尬。

付明的经历并非个例。大学校园中，学生们在社交媒体上斗图、闲聊，谈笑风生；到了线下聚会、课堂汇报，甚至是日常交谈中，却常常陷入沉默。

刚步入大学的刘响，仍在适应集体生活。尽管在开学前的宿舍群里，大家早已从谨慎到熟络，甚至互相打趣、“玩抽象”，可一旦被抛入同一物理空间，最开始的那种“谨慎”又回归了。

刘响摸索出了一套独家“线上对话公式”：先问对方籍贯，顺势抛出几个地域玩笑，再打探兴趣爱好，配上一连串表情包打感情牌。一套丝滑连环招下来，很快就能成为“网友”。

“但是这一套在线下是行不通的，我自己也会觉得尴尬。”在微信聊天框中，他可以慢慢斟酌字句，消息还能快速撤回，对话能暂时搁置，连聊天对象都能任意切换。“互联网上的记忆和现实中不一样：刷屏的消息迅速淹没前一次对话，线上交往似乎自带更高的‘容错度’，让人得以更加从容随性地表达，以及随时‘隐身’”。

“00后”与互联网一同长大，线上更像是他们的“主场”。大一女生季小馨提到几年前流行的“扩列”：通过二次元或是其他圈子文化，可以与天南海北的陌生人添加好友、在朋友圈互动，甚至频繁聊天。

“但是线下，就不得不考虑更多。”季小馨坦言，一旦接触到对方的眼神，她就不知所措。“我有点自卑，很担心对方的看法，不知道怎么才能表现得比较礼貌”。在面对面交谈中，语气、表情、肢体动作等传递出远超文字的信息量，必须更加谨慎。

中国人民大学新闻学院副教授董晨宇告诉记者，在线上，人们的自我表达是更可控的。他用人们听到一个笑话的反应来举例：在线上，人们可以轻松回复一连串“笑哭”的表情；但在线下，“笑哭”的表演会难得多。“也许你可以装笑，但别人会发现你是假笑。而在互联网中，你对自我形象的可操纵性更强的。这也为我们的自我呈现提供了一种新方式”。



## 考虑沟通成本，刻意回避社交

B

自称“线下社恐”的江年，在实际交谈中却并不露怯，“我只是觉得线下的沟通成本太高了，它会耽误我的时间”。步入大三的江年正面临升学压力，平日生活极其规律：上课、自习、健身，搭建起严丝合缝的日复一日，“如果我去线下社交，就必定要打破原本的规划，从中间抽出一段时间。社交是存在风险的，成本也很高”。

而在线上，他可以随时进入、随时抽离，在学习或是健身的间隙，去回复被搁置了几个小时的私信。大四女生许夏也有同感：“有的时候‘社恐’就像一把保护伞。如果我不想交流，就说自己‘社恐’。”

这类“假社恐”的大学生并非真的畏惧交流，相反，他们大多具备良好的沟通能力，只是借此选择性地避开部分不愿参与的社交。他们依照场景和对象切换社交状态，以求高效达到目的。

对此，董晨宇说：“这是一个更加原子化、更加加速的时代，相比情感，效率的优先级被我们排得更高了。”以文字主导的线上交流往往先考虑信息和效率，而线下见面则额外增加了情感的流动。在快节奏、高压力的生活中，年轻人倾向于先评估社交的投入产出比，再有选择性地回应。

“社交为我现在的目标让步，我觉得是非常合理的选择。当然，如果我没这么忙了，可能也会改变吧。”江年并不确定在下一个人生阶段，自己是否仍坚持同一策略，但至少现在，他觉得这样更好。



D

## 社交能力没有标准答案

“很多人在大学变得‘社恐’，是因为自己没有发展好社交能力，这难道全部归结于线上社交侵占了线下社交的空间吗？”许夏说。在她看来，社交是一种需要长期习得的能力，数字媒介仅仅提供了一种新的“可供性”。问题的根源不在于线上交流本身，而在于个体是否培养了在不同情境下的社交能力。

荆晓在面试过程中也观察到，在高中阶段就参与过学生工作或社会实践的大一新生，往往具备更高的表达与沟通能力。

但社交能力并非一纸答卷，也不会被判上分数。它是流动的，随着时间和经历而变化，与此同时，它也没有标准答案。

董晨宇说：“从社会心理学的角度看，每个人都不是一个统一的同质化整体。在不同的情境中呈现不同的形象，我认为这是一种正常现象。”不管是线上社交还是线下社交，都为人们探索自我表达提供了一条路径。青年群体更多依赖线上社交，本身并不是问题，重要的是他们对自己的社交状态是否满意。

胡邓认为，线上社交的普及更像是一种社会生活形态的自然演变。“就像过去打游戏被看作是问题，现在已经成为大众日常的娱乐方式”。这不是一种需要矫治的“病症”，而是新技术环境下成长起来的一代人的自然选择。

线上社交并未剥夺人们沟通的能力，而是提供了另一种沟通的方式。许夏说：“对我们这代年轻人来说，技术必然会改变我们的表达方式，但是对真诚连接的渴望是不变的，我们在用适合自己的方式与世界建立联结。”

那次不欢而散的聚会之后，付明不再强迫自己参加不熟悉同学组织的活动。更多时候，她在互联网上戏谑、玩梗、自在表达，偶尔也和好友线下小聚。“和线上的朋友交流，是我选择的社交方式。我觉得线上的我才是真正的自己”。

季小馨在最近一次面试中，努力试着与对方对视，下次聚会时，她不想再陷入沉默。许夏回到宿舍，坐在床前，宿舍里静悄悄的，突然，手机屏幕亮起，背后的舍友突然在群中发了一句：“明天降温。”

据《中国青年报》

C

## 线下社交的温度无法被取代

“你永远无法在微信上拥抱一个人。”董晨宇说。在效率和成本这些计算之外，线下社交仍旧有其无法取代的温度。

过度回避线下社交，有时也会带来切实的困扰。付明说，自己曾因严重社交恐惧产生生理反应，“最严重的那段时间，一到人群密度特别高的地方，我就会头晕、恶心，去医院检查后，医生说这都是心因性的反应”。

进入大学后，学生工作让付明积累了一些与他人交流的经验，但在超过30人的场合，她仍然会感到不适。付明也尝试接受一些同学聚会的邀约，最终都因付明的沉默不欢而散。

大三男生荆晓是学生组织的骨干成员之一，负责组织新成员的面试。一名同学提交的履历相当丰富，看上去非常适合该岗位，面试时的表现却让荆晓难以认可。

“不知道为什么，我们提问时，他一直支支吾吾。”荆晓回忆。即便他主动给对方台阶，先为其介绍了部门工作内容，再请对方谈谈意向，这名同学也只是回答“都可以”。最终，他没有被录用。

为了避免此类情况，一些“社恐”的大学生开始尝试提高自己的线下社交能力。对此，中国人民大学心理健康教育与咨询中心主任胡邓建议，可以从和三五好友聚餐、打球开始；确有需要的同学，也可以参与学校组织的团体辅导项目。由专业教师带领七八个人的小型团体逐步练习社交，在胡邓看来，这是一种提升社交能力的有效方式。

重度的社交恐惧症需要及时就医，轻度的社交障碍则可以通过心理干预改善。胡邓说：“如果确实产生了社交障碍的症状，建议同学们先去心理健康中心进行评估。”

胡邓强调，心理干预的前提是个人确实感到需要改变。“如果他不觉得自己需要改变，那么做一个‘线下社恐’的人也没什么不好。每一种心态都应该被尊重，社交方式的选择本质上是个人的自由”。