

如今,在大街小巷、地铁公交,在饭桌前甚至在床上,满眼尽是“低头族”,他们沉浸在微信的世界里忘乎所以,被冠名为“微信控”。

“微信控”的产生,正成为最新、最值得关注的社会现象和心理现象——他们整个人被手机“俘虏”了,吃饭时捧着,坐车时拿着,如厕不离手……微信似乎构成了整个生活,一切的交际与消遣都可以在微信上实现和达成,手机上的消遣和“聚会”几乎占据了所有闲暇时间。日复一日地“晒”和“刷”,仅仅是社交方式的转变吗?“狂刷”与“滥晒”的出现,背后是怎样的心理诉求?

专家指出,网络成瘾向成年人蔓延

微信控

让你在亲近中疏离



关注与被关注的心理需求

微信除了让交往更方便外,在某种意义上说,它满足了人们深层次的心理需求——关注与被关注。

精神科专家姜美俊博士认为,微信之所以流行,一方面打破了传统的交流方式,如见面前、电话等,使人与人之间的交流更便捷了;其次是使用面更广,信息的交流和反馈更及时,而且由于是免费的,容易受到各类人群的欢迎。

微信是科技催生的新的社交方式,除了让交往更方便之外,其他功能设置在某种意义上说,它满足了人们深层次的心理需求——关注与被关注。现代中国社会,邻里之间即使住对门都未必认识,实际距离很近但

心理距离却非常远。这往往让人失去了认同感。而微信却恰恰弥补了这个不足,满足了都市人现在人际交往缺乏的问题,一刷新朋友圈,认识的、熟悉的人在上面发着各种生活日常,给别人点“赞”和接受到别人的回复,就跟平常碰面打个招呼、简单聊两句一样,满足了人们渴望被认同的需要。微信的各种群和朋友圈又提供了一种能够增加认识的人之间的社交往来,甚至给不熟悉的人相互接纳和认同的平台,在网络上营造了一种人际关系的氛围。



“狂刷”源于逃避孤独

人们在点赞和评论的过程中,与朋友产生互动,让自己与朋友更加贴近,以驱散自身的孤独感。

不过,任何事物都应注意有度,一旦超过了这个度,问题就会产生。就拿微信来说,当“狂刷”与“滥晒”出现的时候,“微信控”也随之产生。人们天生有被关注和被认同的需要,是一种自我价值的肯定和成就感。即便是普通人,都有“被关注”的需要,他们的表现欲甚至是出名的欲望,都因为微信这个平等的平台而获得了满足。

国家二级心理咨询师、武汉大学现代心理医学研究中心研究员韦志中表示,“狂刷”源于人们的空虚和渴望交流。人类是社会性动物,总是害怕孤独,但现代社会造成的隔阂,

减少了人们之间的交流,忙碌的生活让人“孤独”的时间越来越多。当微信或其他网络社交软件营造了一个活跃而熟悉的群体时,“孤独”会促使人一遍一遍地刷,就是想看看微信里朋友圈里的“朋友们”在干什么,将自己置身于微信的环境中,并在点赞和评论的过程中,与朋友产生互动和链接,让自己与朋友和熟人更加贴近,以驱散自身的孤独感。

“我们看的不是微信,是避免寂寞”,有人说。“我无聊的时候就看微信,这样可以打发时间”,有人那样说。



不管是亲戚吃饭还是朋友聚会,常常看到这样的画面:几个人围坐在一张桌子旁,但彼此之间很久都不说话,只自顾自低着头摆弄手机,不停地微信,语音,自拍,刷屏,心不在焉!



“世界上最远的距离,莫过于我就在你身边,你却在玩手机。”沉迷刷屏,夫妻没有交流,懒得倾听,手机已俨然成了“第三者”。



表现欲与窥伺欲

窥探他人隐私是人的天性。而在微信这样自由的环境里,平时被制约的窥伺欲得到支持和放大。

在朋友圈中,往往有那么几个人什么都“晒”,大到风景、家具,小到食物、内衣……“滥晒”则源于人们对被关注的渴望。人人渴望被关注,因此什么东西都可以拿来“晒”,说得好听是分享,实际上只是希望别人的回复,并且给予关注。

再说,“刷”与“晒”也有联系的,“刷”屏是为了看看别人在干什么,“晒”些什么新内容。看到别人“晒”那么多东西,更促进了自己“晒”的欲望,当自己“晒”了以后,又急于知道别人是否已经关注,因此又赶忙“刷”屏。

韦志中表示,当代人的生存需要基本不再成为问题,按照马斯洛的“需求层次理论”,当生存的需要获得满足时,就需要满足更高层次的要求。而归属感、认同和自我实现都是较高层次的需求。而“微

信控”们正是通过“晒”来让朋友们找到谈资、了解近况,得到朋友们的认同和关注来满足这些高层次的需求。精神分析学家弗洛伊德认为,人生来就有好奇心,窥探他人隐私是人的天性,在社会道德的制约下,这些本能被规范了。而在越来越自由的环境里,让人们平时被制约的偷窥别人的好奇的本能,和主动吸引别人的本能,又得到支持和放大。而查看微博、微信则是一个很好的途径。

专家提醒,在微信上聊天和在朋友圈发信息,由于其快捷的原因,就跟与朋友面对面聊天相似,但并不建议把过多私人信息发布在网络上,即使这些信息能带来更多的关注,但渴望受到关注并不只能在网络上实现,而且泄露过多的私人信息会带来一定的不安全因素。



“网络成瘾”向成年人蔓延

“网络成瘾”原来多与少年儿童挂钩,但随着“微信控”的产生,已经让这种瘾蔓延到成年人群中。那么,到底什么才算成瘾呢?才算过度呢?姜美俊解释,是否网络沉迷要看迷惑的程度,是否对生活、学习、工作等社会功能产生了不良影响而定。如与家人一起吃饭的时候,其他人在面对面地互相交流,而你仍然在埋头苦刷,就会引起家人的不满,长此以往必然会影响正常的生活,严重的甚至会由此与家人产生争端。

“网络成瘾”的形成条件有两个,一个是可获得性;另外一个是人格特征。”姜美俊表示,并非所有人都会网络成瘾,但如果这样做就不舒服时,甚至不惜与亲朋好友反目还是要达到这种目的,具有强迫性的时候,就有可能已经是网络成瘾了。微信是一种社交软件,但同时也是以网络为平台实现的,别以为只有玩游戏玩得不能自己才是网络成瘾,如果早上起床不刷微信不舒服;当朋友圈没更新时,

就不断一遍遍地刷新;每件事物都要拍照上传朋友圈时,就不得不警惕是否有成瘾的倾向。

网络上把微信控分成几个级别,自查一下,你到了哪个级别?

- 1.只看不说话;
- 2.遇到自己喜欢的才回复、转发;
- 3.休息时间全占用;
- 4.工作时间也在聊微信;
- 5.随时都在发微信;
- 6.熬夜都在玩微信;
- 7.半夜还要刷新朋友圈。

姜美俊提醒热衷于微信的人群,尽管网络的便捷为你的生活提供了极大的便利,在网络上也更容易打破人与人之间的隔阂,更容易互相了解和无所不谈,但网络上的交流实际上是剥夺了人们面对面正常交流的机会,对个人成长、交流能力的锻炼都无益。尤其是现代社会,有社交焦虑的人群逐渐扩大,网络社交的出现一方面似乎缓解和帮助他们解决了社交的问题,但实际上这并不能解决社交焦虑的问题,必须在现实中克服才能解决。

(谢哲)