

线下朋友圈：越社交，越孤独

从表面上看，网络社交平台扩大了交际圈，降低了人们的孤独感。但事实上，网络社交越是聒噪，人们心里反而越容易孤独。英国伦敦大学的一项调查结果显示，在社交网络伴随下成长的年轻一代，虽不乏网络社交达人，但他们中不少人在现实生活中感到很孤独，不爱出门，缺乏社交能力，有的甚至“不敢接电话或应门”。

“加我微信吧”，这是当下最主流的社交手段。

中国互联网信息中心 CNNIC 新近发布的第 37 次《中国互联网络发展状况统计报告》显示，截至 2015 年 12 月，中国网民规模达 6.88 亿，互联网普及率为 50.3%。网络社交的势力范围越发广泛，不仅逐渐取代传统的电话联络，甚至渗入到线下真实的生活圈，悄然改变当下民众的社交生活。

网络空间消除了社交顾虑

线上社交的好处是显而易见的，比如方便快捷，所以特别容易受到年轻族群的青睐。一项针对大学生社交习惯的调查显示，57% 的大学生每天使用手机的时间超过 5 小时，日常生活基本“机不离手”、“社交网络具有低成本、传输速度快、多人同时交流等特点，符合当代大学生的需求”。

但对现代人来说，网络社交的好处可不仅于此。扩大人际关系圈，更平等地对话，避免社交顾虑，才是我们越发深爱线上聊的主要原因。

刚进公司的新人热爱跟同事线上交流，“因为才进单位大家不太熟，通过社交平台的点赞评论，关系才比以前近了许多”。爱交

友的也常用线上交流，“之前跟朋友因为一些误会有一段没联络了，后来在一个大群里先对话几句，才又热络起来”。有了网络社交的铺垫，真实交流变得更容易融入了。

IT 工程师吴言是深度网络社交爱好者，他大部分的社交生活都发生于线上，网络联系人更数倍于线下朋友圈人数。在网上，吴言被朋友们戏称为“江湖百晓生”，他懂得多，文学、艺术、体育、八卦都能侃侃而谈；有幽默感，思维活跃又妙语连珠；热心，谁有生活困惑资讯难题，找吴言总能获得些帮助。吴言自己也坦言，在网络上更“如鱼得水”，“可以在自己方便、愿意的时候回复朋友，因为有很多斟酌字句的时间，表述也能更清楚”。

心理专家分析，这就是互联网时代的好处。“隐藏在 ID 之下的你来我往，避免了面对面的人际碰撞，不仅有了回旋的余地，甚至给了彼此更多思忖言行的时间和空间。不同身份的人有了同样发言的权利和效率，现实生活中的种种社交顾虑，在网络空间似乎都一下消除”。

距离感的消失让人没了安全感

然而，吴言的朋友小鹏却觉得，生活中的吴言是个“蛮无趣的宅男”。小鹏和吴言在一个大群里相识，因为两人都是积极发言者，很快就熟络起来了。后来，群里的说要组织线下活动，他俩作为主要负责人见了几次。小鹏觉得吴言跟网络上判若两人，言语枯燥，也不主动发表意见，翻来覆去就是几句“呵呵，好的，是吗”，要不就是“这个我要上网查一下”。吴言则解释说，自己不擅长也不

喜欢线下社交，感觉面对面的眼神交流太贴近，距离感的消失让人没有安全感。此外，现实中的话是脱口而出的，无法删除更改，这也让吴言发表即时意见时会相对谨慎，生怕产生表达理解偏差。

“所以，虽然线上朋友圈的联络人有几百人，但实际上我还是更习惯跟原来的现实生活圈朋友联络，毕竟知根知底，不需要重建交友轨道，也更自在随意”。

线上口吐莲花，线下沉默寡言，像吴言这样的“双面人”可不是少数，甚至有人因为太过依赖线上交流而弱化了线下真实交流的能力。

武汉的杨先生就是个经典案例。报载，身为“群主”的杨先生在群里具有很强的交流能力和号召力，但现实生活中他和同事交流有困难，甚至很熟的同事他都只敢用聊天工具“说话”。武汉大学中南医院高级心理咨询师肖劲松认为，杨先生过多依赖网络交流，加剧了他现实中的社交障碍。

心理专家表示，网络的虚拟性为我们制造了一种幻觉：我们有人陪伴，却无须付出；我们彼此连接，又可以互相隐身。沟通似乎变得轻松了，然而没有眼神和动作的虚拟社交，久而久之会令现实交际能力退化，导致社交障碍甚至自闭症等心理问题的产生。“人与人之间的交流并非只有文字那么简单，而是辅以相当丰富的肢体语言和表情动作，网络平台对人际能力的训练大打折扣”。

网络社交越聒噪 内心越孤独

世界上最遥远的距离，不是生与死，而

是我就站在你的面前，你却在刷手机。

从表面上看，网络社交平台扩大了交际圈，降低了人们的孤独感。但事实上，网络社交越是聒噪，人们心里反而越容易孤独。英国伦敦大学的一项调查结果显示，在社交网络伴随下成长的年轻一代，虽不乏网络社交达人，但他们中不少人在现实生活中却很孤独，不爱出门，缺乏社交能力，有的甚至“不敢接电话或应门”。

享受网络社交各种好处的吴言承认，点赞之交淡如水，网络人际关系其实很脆弱。“喜欢就加好友，但在现实生活中，长久不联系的朋友，网络中加了好友，也还是不会联系。一言不合就删除，虽然删除的时候感觉痛快，没有心理负担，但对方也更容易感到挫败和伤害”。

此外，盛行广告、鸡汤、炫富的网络社交，也并不比真实社交美好太多。最著名的案例就是澳大利亚网红少女欧尼尔。她在某社交网络铺出无数美照，吸引了近 60 万粉丝。但事实上，这些都是精心表演的虚假生活。因为网络社交与真实生活之间的裂缝越来越大，欧尼尔感觉迷失了自我，最后痛下决心，退出虚拟社交。

然而，孤单真的是社交网络的错吗？心理专家并不以为然。在互联网已经渗透到社会每一个角落的当下，即便没有现有的某圈某信，也会出现另外的 App。

说到底，这些社交平台不过是载体，真正起决定作用的，还是运用这些载体的人。与其埋怨社交网站隔阂了现实交际，不如多调整自我心态，更积极地融入社交生活。

(中青)

阅读数码通讯信息

感受时尚智能生活

欢迎刊登IT/通讯广告

咨询电话:0394-8599377 13839451901 13592220023