

《献上今天》打开心窗说亮话：情绪的秘密

第4讲：孤独与社交

孤独有很多层面，有些高深复杂的层面要留给哲学家去探讨，不过我们很多人所探讨的孤独，其实具体来说还是与社交隔离有关。这些人可能有以下表现：不太适应社交场合；不太聊微信，聊了几句之后就为可能会因为“接着要说点啥呢”这样的困扰，而感到尴尬；害怕和同事吃午饭；不主动发起与人之间的互动；即便别人发起了互动，也经常拖延回复；有的人浑身还散发着一股生人勿近的气场。

不知道你周围有没有这样类型的人呢？那么，这些看起来就很孤独的人，真的是不“擅长社交”么？

我们慢慢解答这个问题。

在2015年，一本研究“孤独”的心理学研究报告发布了一项发现：孤独的心理状态，会让一个人的死亡风险提高26%。

在这个研究结果出来之后，学者们开始研究是什么导致一个孤独的人，一直保持着孤独的状态。具体来说，他们希望发现“是什么导致了这些人的孤立和隔绝？”结果发现，大多数人对这些孤独的人，或者说是社交隔绝的人有一种根本的误解：人们误以为他们缺乏解读社交信号的能力，认为他们常不能很好地理解别人的情绪和想要表达的意思，而不知道如何回应。但事实上，通过实验证明，这些所谓孤独的人，在理解人际间信号的能力上，甚至比那些不孤独的人更出色。

那么，问题到底出在哪里？结果显示，问题出在，当这些人开始注意到“自己可能在被评价”，被很多眼光注意的时候，他们就会感受到巨大的压力，而这种压力会让他们的社交能力完全丧失。

过去也有研究发现，越是孤独的人，越能精确的解读面部表情和嗓音语调。学者们认为，这是因为孤独的人会花更多的注意力，在这些情绪的线索上，因为他们是如此渴望能够找到人际间的连结和归属感。——这无意间就训练了他们的人际解读能力。

然而矛盾的是，这种能力只有在他们不紧张的时候，才能得到好的发挥。当他们由于强烈的“被喜爱、被接纳”的渴望而倍感压力，他们就会开始有过度揣测和过度思考，这样的想太多其实增加了一种明显的焦虑感，反而会让他们失去原本超群的人际能力。这样的焦虑表现也是社交焦虑的一种类型。

其实，在成长过程中，这是每个人必经的社交焦虑感。人是一种社会性动物，这就意味着我们有强烈的愿望成为一个群体的一部分，并被这个群体所接受。我们需要被同伴喜爱——这是人类的一种基本需求。而社交焦虑，就是对“我们无法被接受”这一后果的恐惧。

一个人在长大的过程中，总是或多或少体会过社交焦虑。这是每个孩子成长过程中必经的阶段。大多数时候，这种暂时的焦虑感，并没有严重到需要被称为是“疾病”的程度。不过，如果一个人在长时间内一直处于这种焦虑，而且这种症状持续干扰着他的生活，他就可能患上了社交焦虑症。

在谈论社交焦虑时，我们不得谈到“自我意识”这个概念，简单来说，自我意识高的人，就是非常注意自己在人群中比人对自己的，常在一种假想觉得，自己好像始终被“注视”着；强烈地感受到自己的一举一动；在人群中觉得“所有的人好像都在看我”。

“自我意识”太强其实容易带来不愉快的感觉，因为在与人交往的时候，“羞怯”、“羞耻”，以及“被害”的感觉和想法，联系在一起。

早在二十年前，就有研究证明了“自责”和“羞耻”会造成“高自我意识”。那些经历过太多拒绝，以及由痛苦带来的负面情绪的孩子，会更容易注意到内部世界，更频繁、更敏感地感知到自己内心痛苦的状态。这个过程会进一步带来消极的思维模式：当他们恐惧，他们感知到他人危险、自身脆弱，他们进而更恐惧；当他们羞怯，感知到他人充满吸引力，却潜藏着批评和拒绝，他们进而更羞怯。研究发现，这一模式会在他们年纪还很小的时候，就已经形成。

在这种模式下，社交焦虑感强的人，常把一些无心的信号认为可能是别人的评价，然后因为感受到被注视和被评价而感到羞耻。有研究认为，这种羞耻感的形成，和童年时的经历有很大关联：在童年时经常被开一些有羞耻感的玩笑，或者常被当众激烈地责备批评，或者由于其他原因造成的被偏见或歧视，都会带来这种难以面对的尴尬和羞耻，从而让羞耻和自我谴责成为后来一生中经常被触发的一种感觉。而羞耻是一种具有极大破坏力的感受，我们下回会详细来说。

所以，很多孤独的人不是没有社交的技能，而是在社交的时候，焦虑的情绪让他们想要逃避社交的情境。那么，这些社交焦虑感很强的孤独的人，该怎么办？

当然，从心理治疗上看，针对社交焦虑症，抗焦虑类药物联合心理治疗，被证明是十分有效的。认知行为疗法也被广泛采纳。

不过，另外有一个更加简单的方法——你可以告诉自己：“我感受到的‘紧张’感，其实是一种‘兴奋’，我感受到的心慌气短，并不是紧张或害怕，而是兴奋。”只是这样一个小小的认知的改变，就能让我们在社交场景中的焦虑感降低很多。另一个可以做的改变是，学习忘记自己。

当我们一再被圣灵安慰，被神的爱感动，我们越会明白自己只不过是云雾尘埃。罪的代价，主耶稣已经为我们付了，最羞辱痛苦的刑罚，耶稣也为我们承受了……当我们思想耶稣的爱与牺牲，我们的价值早已经被无限肯定了。当我们在神的爱中忘记自己，便得享自由与平安。

以赛亚书 43:7:

“就是凡称为我名下的人，是我为自己的荣耀创造的，是我所做成，所造作的。”

打开心窗，领受神所赐的平安喜乐；定睛仰望，献上开启新的一天！