

## 生活评弹

# 不能让社交恐惧成为年轻人成长的羁绊

□赵强

有媒体这样描述患有“社恐”人群的外貌：戴好帽子、塞上耳机、看着手机，最好再戴一副遮住半张脸的墨镜才敢出门。那么，“社恐”的具体表现又是什么呢？请看这样的描述：小组讨论时不敢与不熟悉的同学交谈，更不敢提出反对意见；路上遇到同事总想回避，不敢大方打招呼；听到手机铃响就恐惧，不敢接听；在街上遇见不太熟的朋友不敢打招呼，坐电梯遇见同事会假装玩手机，最害怕的事情是当众演讲，觉得被人看着时会脸红心跳甚至发抖等。

调查显示，自2016年以来，“社交恐惧”一词的网络检索率便持续攀升，以“社恐”为关键词在豆瓣App检索，相关小组有十余个，排名前三的小组“人际交往障碍”“社恐抱团取暖”“我患有严重的社交恐惧症”，组员累计超过17万人。在微博上，与“社恐”相关的话题已达数百个，如“社恐人群的噩梦”“社恐对人的影响有多大”等，其中不少话题的讨论热度过百万。有调研数据显示，超四成受访者自称“社恐”，认为自己存在不同程度的社交问题。超五成的受访者表示缺乏与人沟通的技巧，和不够自信等。

不过，“社恐”也不是如今才有的现象，这种因为社交障碍导致的一种行为障碍，多发生在各个年代的青少年时期，属于很多人中经常发生的一种阶段性困惑。随着年龄的增长和社会阅历的增强，这种障碍会自动缓解和消除。然而，随着网络的普及、生活节奏的加快……很多人，特别是年轻人，感到前所未有的一种压力，这种压力层层包裹着自身，为此只能以试图逃离这种现状来缓解，而天马行空式的独来独往，沉醉在自身清静世界中的快乐，让不少人忘记了这样一个普遍的真理：人的天性就是社会性，而社会也因为人与人的连接、人与人的互助，才能发展和进步。

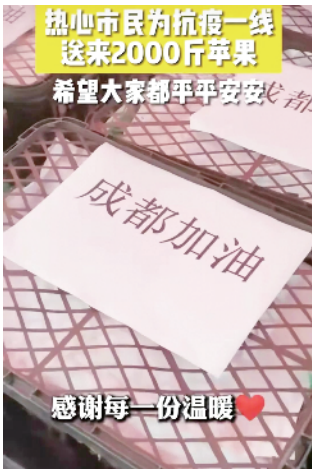
其实，“社恐”人群，也不必过分焦虑和恐慌，这或许是极速发展的时代，带给社会的一个新的阶段性课题。很多“社恐”族，并不是医学上所说的社交恐惧症。很多自诩是“社恐”的人，其实是一种主动的生活选择，也就是逃离喧嚣的人群，躲进自己刻意打造的个人安乐窝而独自狂欢。也就是人前沉默，线上狂欢。我就认识好几个这样的人，他们平时与人交往时，看似话不多，甚至有些木讷，谁料想，竟都有自己数量庞大的微信群。他们把对自身对生活的热爱，都转移到网络上去了，甚至成为某个领域的“达人”和高手。

然而，当如此庞大的年轻人给自己贴上“社恐”的标签时，就值得全社会的高度关注了。年轻人作为最为活跃的社会群体，如果都一味地以逃离现实、漠视社会的发展、忽略个人的成长来选择，那么不但对这些人的自身发展还是社会进步，都是很大的隐患。因此，有关部门也应及时地为青年群体解决这些问题，扫清他们成长的拦路虎。

我们说，一个人只有把自己的发展与进步，仅仅地与社会和时代有效地对接，才能最终真正实现自身的价值，而有效的人际沟通也是一个人成功的不可或缺的前提。远离“社恐”，其实是拥抱了灿烂的人生，逃避社交不应属于奋发有为的青年人。当然，最为紧迫的事情是，不少年轻人网瘾过重，这才是导致“社交恐惧”的首要原因。帮助年轻人走出网络的困局，是当务之急。

## 图闻点评

本期点评 其格



## 谎称固体饮料可以治病 一销售人员因诈骗罪获利

谎称销售的“五行干细胞”“洋格纳”等固体饮料可以治疗多种疾病，被告人李某在他人的组织下，骗取多名老年人信任，获利21万余元。近日，北京海淀法院以诈骗罪判处被告人李某有期徒刑3年，罚金1万元。

点评：如果您或者家人朋友有遇到打着“包治百病”旗号让人购买“饮料”“保健品”的，一定要提高警惕、切勿轻信，并及时向公安机关进行举报，切莫陷入到不法分子的骗局，遭受损失。

## 北京提前应对强降温 300多辆蔬菜直通车随时待命

近日，北京迎来强降温天气，蔬菜等生活必需品的市场供应备受关注。本市各大批发市场和商超均提前做好了准备，全市300多辆蔬菜直通车将保持24小时待命，做好应急保障。监测显示，近期本市粮油肉蛋菜等生活必需品市场货源比较充足，特别是居民比较关注的蔬菜上市量充足，价格逐步回落。

点评：无论疫情还是寒潮，对城市管理而言都是一次次的大考，有规划地保证百姓菜篮子充足，让市民感受到切实的温暖和感动。

## 捕了3只兔子8只鸟 获刑+赔偿损失+公开致歉

近日，北京平谷法院依法组成七人合议庭公开开庭审理了一起非法狩猎刑事附带民事公益诉讼案件，被告人贾某因犯非法狩猎罪，不仅被判处有期徒刑六个月，同时被判令赔偿国家资源损失，并在区级以上媒体向社会公开致歉。

点评：野生动物是自然生态系统中的重要组成部分，保护野生动物是每个公民应尽的义务，我们应该自觉抵制非法猎捕、滥食野生动物的行为，积极参与野生动物资源保护行动中来，共同维护人与自然和谐共处的美丽家园。

## 为抗疫一线送来“平安”果 每一筐皆写上“成都加油”

近日，四川成都一位热心市民为抗疫一线送来2000斤祈愿“平安”的苹果，每一筐皆写上“成都加油”。运送苹果的司机表示，捐赠人是位女士，没有留下任何其他信息，她说自己只是做了件小事，希望大家都能平平安安。

点评：温暖的举动，给人力量。平凡的人，聚在一起就是光！抗击疫情，大家一起加油！

## 食堂员工在洗碗池内洗衣服 被公司开除法院认定合法

近日，上海市第一中级人民法院审结了一起劳动合同纠纷上诉案，食堂老员工因在洗碗消毒池内洗个人衣物被公司开除。经审理，上海一中院二审认定公司解除行为合法，驳回了老员工要求公司支付违法解除劳动合同赔偿金的诉请。

点评：各行各业均有其行业红线。民以食为天，食以安为先。食品安全卫生质量是餐饮服务行业生存、发展的头等大事，故在该行业领域，是否对食品安全卫生构成影响和隐患是评判的基本尺度要求。