

社交焦虑人群上升 人际交往技能退化

别怕陌生人 我们这个时代的社交焦虑

“如果不是为了寻找认识人的机会，没人愿意去参加鸡尾酒会”。在英国《经济学人》一篇名为《U型生活轨迹》(The U-bend of life)的文章中，作者描述了人们对社交生活的厌倦情绪。而在中国，社交焦虑已经成为一个无法回避的心理问题。一个保守估算的数字是，每10个人中就有1人或多或少遭遇社交障碍的困扰。在这个强调彰显个性、表达自我的社会里，崇尚谨言慎行的中国人感受到了从未有过的社交危机。

在这个每年以约1500万人的速度城市化的中国，人们时常感到身处繁华都市中的“孤岛”，渴求真诚的交流。但同时，为什么众人感到对社交缺乏信心，甚至对人际交往感到厌倦和逃避？而我们又怎样才能在自己的人生道路上，跨前一步，拥有健康而又精彩的社交生活？

“震惊”的8.15%

2010年12月，四川大学华西医院心理卫生中心公布了国家973课题——社交焦虑障碍的生物学标记及临床意义调查研究结果。调查由华西医院副院长、心理学专家张维组织，历经4年，覆盖了成都几十万大中学生。调查数据显示，社交焦虑障碍在13至24岁之间的成长阶段就开始大量显现出来。

“不敢去食堂吃饭，害怕、脸红、心慌”，华西医院心理卫生中心主治医师邱昌建讲述他在调查中遇见的一位大一男生。“他还不和小卖店售货员说话，不敢去教室自习，不得已，在上大学一个多月后被迫休学。”

最终，被抽样出的2279名成都地区被调查

大中学生中，88名女生、91名男生患有社交焦虑障碍。得出的结论是，成都地区大中学生社交焦虑障碍总患病率为8.15%。

“很震惊。”中国著名精神医学教授、中国焦虑障碍研究协作组组长张明园说。这是我国第一次针对社交焦虑障碍这一单一病种进行的大规模流行病学调查，其结论超出很多人的想象，“然而，从我们的印象来看，又应该是有这么多人。”

“我觉得(即使达到)百分之十都是正常的”，上海市心理卫生学会秘书长、上海交通大学医学院教授张新凯甚至大胆判断，因为“社交焦虑与社交焦虑症不一样，达到诊断标准，达到‘症’的还是少，但是，社交焦虑大多数人都会”。

在国际通用的Liebowitz社交焦虑量表(Liebowitz Social Anxiety Scale, LSAS)中，测试场景包括在听众前表演或演讲、与陌生人会面、在会议上发言、参加聚会、组织聚会等等。而这些看似平常的行为，对于很多人来说，似乎越来越艰难。

“在某些隆重的场合感到自己服装色彩的搭配不和谐，服装的样式也不够时髦，顿时像被人家扒光了衣服一样无地自容！”一位职场人士如此表达她的社交焦虑。

还有人即将到新年的新年忧心忡忡，“本来平时就最怕和别人打交道，但是过年不得不去见亲戚朋友，拜年都不知道说些什么好！”

中国正在以前所未有的速度进行着城市化，但越来越多的人在感受城市生活喧嚣与落寞的同时，开始对社会生活产生心理排斥。早在2007年，国内某杂志进行了一次“社交商”读者调查，结果显示，有高达60.76%的人认为自己有一定程度的社交焦虑；最近一次大成网对近700名网友调查显示，有一半以上的人偶尔会在遇到熟人时遮住自己的脸。

北京安定医院焦虑障碍门诊，从以前的门诊庭落到目前每月接诊300多人。四川大学华西医院心理中心每月接诊的患者中，约有5%为社交焦虑障碍，比4年前增加了1倍，而且都是“发现自己出现了社交焦虑的问题，主动到医院求医的”。

社交焦虑，正以一种缓慢而坚定的速度，走近我们身边。

迟来的关注

从业49年的张明园教授第一次接触主动来咨询的社交焦虑障碍患者，是一位国有大型企业的人事处长，他托了熟人找上门来。因为工资加级的矛盾，一位女员工在他办公室前吵闹一天，之后他便再也不敢与陌生人目光对视。“那时候哪里知道有这个病，也没有特效药”，张明园只能为病人做简单心理治疗，开了一些减少心慌反应的药物。在精神障碍上，我国的治疗重点一直放在精神分裂症等重精神病上，以至于他所在的精神病院一度被戏称为“精神分裂症医院”。

“你眼看他好起来的时候，就是看他的头是怎么一次一次抬起来的”，由于主动来看这个病的人少，张明园对他印象深刻。这位50多岁的

国企干部提出的额外要求是，不要有病历卡，不要有医院记录，“他说我是搞人事的，被人知道我到这里看过病，我就完了。”

这还是发生在1960年代的故事。直到1985年，“社交恐怖(Social Phobia)”才正式由美国提出诊断标准，被列入恐怖症中。进入中国后，由于“恐怖”一词没有具体对象、不适用这一病症，便从翻译上被学界修正为“社交恐惧”。随着国外研究的深入，人们发现它与焦虑类似、症状可以在治疗后缓解，便最终将其定为“社交焦虑障碍”(Social Anxiety Disorder)，转入焦虑症中。

相当一段时间，这几个医学名词在中国混合使用、无法区分——在精神卫生资源贫乏的中国，这也并没有引起人们关注。

“最近十多年，我国的精神治疗才在情感障碍上靠”，张明园表示。从上世纪90年代后期起，抑郁症首先成为研究重点。然而，很少有人知道，抑郁常与社交焦虑伴随而生。

“可能知道他抑郁，但是他为什么抑郁？有可能正是社交焦虑引起的。”张新凯分析，“有些人可能是因为社交焦虑而轻生，只是我们不知道而已。”

2001年至2005年，我国山东、浙江、青海及甘肃4省进行了一次精神疾病患病率、治疗情况及相关疾病的流行病学调查。它也是在华西医院课题之前，唯一涉及社交焦虑障碍的大规模调查。

这次近10年前的调查结论是，社交焦虑障碍患病率仅为0.175%。

“这个数字，低得我都不相信”，张明园教授说。有感于焦虑障碍被忽视的严重性，他在2000年组织成立了中国焦虑障碍研究协作兴趣小组。10年来，小组每年两次讨论、一次讲习，只是组员数增长缓慢，成立初19人，到如今只增加了2人而已，组员都是分布在全国各地的精神科专家。

“社交焦虑障碍这一块，相对来说，专业人员还是较少关注”，张明园评价目前的社交焦虑研究现状时说，“在我们国家，社交焦虑障碍是被忽视的一种精神障碍。”

听之任之的大多数

台湾媒体曾报道，台湾患社交焦虑症的年轻人呈上升趋势。10年前，每100人中有1人患社交焦虑症，而现在每10人中就有1人。

同样的趋势出现在中国大陆。“以前来看病的人少，从四十多岁到十多岁点状分布，没法归纳”，而最近十多年的求医者，“年轻，受过良好教育，有各种(发展)机会”，张新凯总结说。

究其原因，年轻人正处于自我职业发展、社会网络建立、寻找配偶结婚等社交需求比较旺盛的时期，而随着网络时代的到来，“宅”一族的诞生，因缺乏人际交往而导致社交技能退化，因工作压力过大，对一些应酬场合产生反感，这些都可能致社交焦虑。

社交焦虑是对其他人的排斥，实质上也是自己对自我的排斥。“当社交中稍有不完美，一种强烈的自我否定、贬低、谴责感油然而生。”心



在网络时代，人际交往技能呈现退化趋势。

(资料图片)

理学家李子勋如此分析。

“敏感、完美主义倾向、看重自己的努力、比较聪明”，张新凯深感这一部分年轻人受制于社交焦虑的可惜，“他们就像鞋子里有粒沙子。把它拿掉后，他们就能健步如飞。”

除了年轻人群的增长，北京安定医院临床心理科主治医师韩海英则注意到另一个新情况，“一些人的社交焦虑，并不是出现在青少年或者年轻时，而往往出现在升职之后。他们有了更多与社会权威人士交往的机会，压力也增加，多方面因素导致恐惧增加。”

尽管来看病的人多了，但让张新凯和韩海英忧虑的是，愿意且能够接受心理咨询的人仍然是少数。

识别社交焦虑障碍的难度，很大程度上来源于患者自身。“其他类型的焦虑障碍，身体上有反应，睡觉不好、注意力不集中、消化不良，(他们)都是看病次数增加的，只有社交焦虑，比一般人看病次数少。”张明园说。原因很简单，在这群希望消失在人群中的人看来，就连医生也是令他们害怕的陌生人。

对那些严重社交焦虑障碍患者来说，从发现问题到主动求医，可能需要10年之久。“前5年时间自己抗争，花3年时间在网搜索，再花1年时间寻找民间办法，半年时间找心理咨询师、中医、神经内科医生，最后才找到精神科医生。”张新凯说。

对于更大多数只有些微症状的普通人，正



过大的工作压力，容易让人对一些应酬场合产生反感，进而可能产生社交恐惧感。

(资料图片)

处于听之任之或自己抗争的阶段，一般不会走进心理门诊或精神病院。而社交焦虑障碍的一大特点就是，平均病程20年左右，除了因年轻增长社交需求减少、或是进行有效自我心理建设之外，大多不会自行缓解。

这一部分人群究竟有多少？张新凯教授按照自己的推算，为记者画了一张金字塔图。假定塔尖是符合精神疾患诊断标准，需要进行治疗的1亿人，塔底是基本健康，可以自我心理调适的8亿人，那么，在精神亚健康的中层地带，还有至少3亿人以上。他推测说，以每10人中有1人的标准，至少还有3000万社交焦虑障碍者值得关注。

张新凯说：“如果从全民心理健康促进的角度来看社交焦虑障碍的研究与防治，那么，它的贡献难以估量。” 据《中国新闻周刊》



中国新闻周刊2011003封面：别怕陌生人。

新闻时评

年味渐淡 与“恐归族”的形成

对很多80后、90后来说，在他们小时候，过年是一件相当值得期待的事情，吃好的，穿新的，拿压岁钱……时至今日，过年的感觉还一样吗？很多人表示，他们对过年的期待已经大大降低，甚至已经不再是一件值得期待的事情。年味渐淡，成部分年轻人春节回家的一大忧虑。(1月14日中国青年网)

过年是过什么？是过滋味，过感觉，过文化，过传统。每逢佳节，天南地北的游子们就倍加思念家里的亲人。春运，是一段牵动游子归心的特别旅程。尽管他们想法各异，颠簸着一腔愁绪，尽管他们顶着寒风，忍受着艰难，但所有人内心深处唯一牵肠挂肚的就是回家。他们不畏风扛手提，不怕旅途劳顿，因为在背井离乡的奔波中，他们深知：无论遇到什么样的困难，家都是始终如一地包容自己的地方。就是费再多的事，做再多的难，花再多的钱，也要回到让他们魂牵梦绕的家。

春节是本土人一年当中最盛大的节日。年味是什么？是像今日海外的华人世界那样，热热闹闹的舞龙舞狮，家家蒸年糕、贴春联、逛花市，除夕全家吃团圆饭。春节那一天，晚辈给长辈拜年祝贺，孩子们从长辈那里得到压岁钱。是商铺里红灯笼、红福字、红爆竹、红蜡烛传达出来的喜庆。是年初一扫帚要统统收起来不许扫地，以免扫去吉祥福气。是别的东西无法替代的精神享受，游子们与亲人诉说衷肠，一家人其乐融融。

年味渐淡，一个主要原因是近些年来与春节相关的文化载体消失了。年不像年，年失去了传统文化所包含的仪式感，失去了往日的节拍和味道。部分身在他乡的游子盼望春节却又害怕回家，渴望团圆但又顾虑重重，这群在“归与不归”之间徘徊的年轻人被人们赋予了一个特殊称谓：“春节恐归族”。正像专家所解读的：“恐归族”的恐惧，并非对回家本身有所抗拒，而是在节日回家的种种烦心事折磨之下，一种本能的反应。“春节恐归族”不愿回家过年的几大原因包括，囊中羞涩、交通不便、压岁钱看涨、父母逼婚、饭局应酬太多等。也就是说，“钱关”和“情关”挡住了他们归家的路。

“恐归”既是个新年里的新词，还是种心态。它不仅是由传统习俗与现代观念的碰撞所带来，还折射出民生的艰辛。对现在的年轻人来讲，他们遇到的许多问题，他们的前辈们都不曾想到不曾遇到。生活成本高、工作竞争激烈等，构成他们的日常生活，恐慌、恐惧是一种正常的心理反应而不是反常。春节不归，是这一代人心里的某种痛与怕。

毕竟是有任何东西也遮不住挡不住游子的归乡情，往深处想，“春节恐归族”也许只是部分年轻人的一时之痛一时之怕，随着心理成熟，随着境遇改变，随着如他们所期待的那样，社会向良性发展，下一个，或下下一个春节，他们可能就脱离了“恐归族”，背着行囊，回到家里，回到暖意盎然的亲情中。 伊文



尹正义 绘



罗琪 绘

私德与公德之间的纠结

不久前，杭州富阳市推出干部考核新模式，考察干部8小时以外私德情况。按规定，8小时以外的公德考评包括：领导干部平时生活作风是否严谨、家庭关系是否和睦、有没有拖欠物业费、有没有在小区乱停车等。(1月15日《法制日报》)

什么是私德？很简单，就是一个人私人生活中有怎样的道德风范。个人品德、修养、作风、习惯以及如何处理婚姻、家庭问题、邻里关系等等，这些都属于私德范畴。没有人会否认私德的重要，因为它确实重要。一个没有私德的人，在单位、家里遭遇障碍不知凡几。即便是一个缺乏私德的人，在本土这样看重人情的社会里也会处处碰壁。

梁启超先生曾说：“人人独善其身者谓之私德，人人相善者其群谓之公德，二者皆人生所不可缺之具也。”由此看来，私德与公德是一种相互对应的关系。私德秉持私人伦理，公德进行公共伦理。在梁启

超看来，公德比私德更为根本，更为重要。因为“人”也者，善群之动物也。人而不群，禽兽夷狄”。道德的核心就是利群，讲公德就是讲利群。

组织部门通过考核候选干部日常生活中的个人品德情况，形成社区评价、个人重大事项、廉政、个人银行信用和公检法信访联合政审等5个报告，进行综合打分和排名，将成为干部任用的重要参考。富阳的做法猛一听很悦耳，细一看、细一想却很纠结。平时生活作风是否严谨、家庭关系是否和睦、有没有拖欠物业费、有没有在小区乱停车等，都是8小时以外的私德，讲公德的干部如果表里如一，就会公德私德并行，不会讲了公德而缺了私德。但现实语境是，很有一些干部是表里不一的“双面人”。他是一个贪腐之人，不讲公共伦理之人，但这并不影响他在私德表现里，至少在表面上，是一个家庭生活中“好人”。这也是一种人性，如此“好人”，可能也不会有拖欠物

业费、在小区乱停车的私德瑕疵。公德比私德更为根本就在于，对部分干部而言，由于身上具有的先天的表演人格，他们很会做人，保持某些私德并不难，难在他们如何能保持公德，如何能利群。如果一个掌握公权力的人时不时就突破道德的底线、社会契约的底线，他的私德再好于社会又有益？至于考核家庭关系是否和睦有无可操作性，那是需另外探究的问题。

考察干部8小时以外私德情况，算不上是很新的创意，顶多是一种无招之招。应当说，构建干部的私德体系离不开首要的公德体系的确立，离不开完善公共法则和社会契约，离不开修补制度层面的缺陷，离不开公众对权力的有效监督。这样的道理很浅显：8小时之内的事管不好，8小时之外的不可能管好。执着于难于说清的琐事，一味地避重就轻，追求形式上的标新立异，这样的做法，不是丢了西瓜捡了芝麻，就是在那里闲白扯。 今语

拿什么面对 土地的70年大限

2011年上海土地交易市场首拍在上周结束，虽然这次拍地市场的交投冷淡，没有吸引眼球的地王出现，但“预审申请须知”中“出让人收回并补偿相应残余价值的规定”，却实实在在地挑战了一下在地产泡沫之中、几乎被人故意遗忘的“城镇国有土地使用权出让和转让”的70年大限。

虽然这个事情尚未真的出现，70年大限到来出让人(政府)将如何收回土地？又如何补偿？我们还不知道，但这一天很快就会到来，似乎已经在实际的土地使用权交易之中看到了。

有人说，这个上海市搞的“须知”是不公平的，它违反了2007年公布的《物权法》，这样的理解有一定道理。因为《物权法》第一百四十九条规定：“住宅建设用地使用权期间届满的，自动续期。”但这是很含糊的规定，它没有说住宅是何类性质的住宅，是商业住宅？还是非商业住宅？也没有说，自动续期的“使用权”应该如何作价？

按照中国的《土地法》第二条规定，中国只有两种土地所有权，一种是国家所有的土地，出让和转让的都是这种土地；另外一种是国家明确规定为集体所有的土地，这种土地出让或者转让，必须先收回国有。也就是说在中国，能出让和转让使用权的土地，只能是国有的土地。即便按照《物权法》国家以便民、利民的角度，自动为你续期，它也有权力伸张建立在国有土地所有权之上才有的使用权相关租金和权益。可以说，使用权到期的土地，不可能一律免费续期，也不可能普通住宅和商业住宅一视同仁。而对将来继续经营的商业地产免费续期，不仅造成国有资产流失，还会使得国家难以收取土地增值的利益。

总之，细化大限之后土地如何续期的解决办法，不是一个小问题。房地产市场化的初期来不及考虑，那是因为当时需要逐步废除计划经济体制的住房制度。在既不能根本动摇土地制度，又不能停下市场化的步伐时，妥协地想出了土地所有权和使用权分离的办法。这种渐进式改革的妥协，在1990年颁布的《中华人民共和国城镇国有土地使用权出让和转让暂行条例》中处处可见，其第十二条便按照用途规定了土地使用权的年限，有了最高70年，低至40年和50年三种期限。从1990年起，假如按照最低的年限也有些已经建设起来的房子，其屋子下的土地只能使用20年了。

现在上海出台这个“须知”，与其说是一种不公平，甚至违法(中国各种不同行业之间的法律法规相互冲突，并非只有土地交易里有)，还不如看成这是一种来自出让人的风险告知。虽然这样的风险告知并不是解决办法，而且显得比较简单，但若是从积极的角度来看，作为土地交易唯一的出让方，上海的这次“须知”至少可以算是一次试水，是一次对大限到来、需要应对的政府一方的反应。或许最大的不足，还不是它过于简单了，而是没有给所有参与土地交易的人发表意见的机会。 海子