

2

微信朋友圈的“社交孤独”

人是情感动物,需要情感的关注和认可,也就是马斯洛需求理论中的社交需求,然而通过手机屏幕或电脑键盘敲击而来的“虚拟社交”,却让人进入了“网上活跃,网下落寞”的“孤独”怪圈。

“世上最孤独的事不是没有朋友,而是向身边所谓众多朋友发出呼喊后却得不到任何回应……”采访中杰仔这样说。

在广告公司任职的他前一阵子刚与女友分手,心情十分糟糕,借酒浇愁了一晚上,深夜他忍不住在朋友圈发了一条“分手了,求安慰!”的内容。

想象中,有着2000多名“朋友”的微信朋友圈,怎样也会有不少人来给自己点赞、留言、回复的吧?!他甚至在设想自己应该用什么样的语气来接纳“朋友”们的关心和问候,“虽然这2000多好友其中百分之八十是不‘认识’的,只是因为工作关系或是同在各种群里就互加了,但我当时真的没想到落差竟如此惊人,那么多人,‘点赞之交’都算不上。”

杰仔告诉记者,他那条朋友圈回复的人数寥寥无几,几乎为零,他都有点不敢相信自己的眼睛,原来,这些所谓的“微信朋友圈好友”是如此冷漠;原来,你的生活

过得怎样,别人根本不关注不关心,一切都是假象,在这之前自己还傻傻地以为自己那2000多“好友”真心是一笔“人生财富”……

从心理学的角度分析,这种“失落”和“反差”就是一个人的情感需求未能被满足而产生的连带反应,微信朋友圈社交,在心理咨询师看来,有如一个全新的“社交游戏”,点赞也好、留言回复也好,代表着“看过”“认同”等事实上并不十分清晰的模糊表象,而那些点赞、回复、留言,在一定程度上也可以看成是一个人情感需求被满足的手段和体现,是受关注的需要的呈现。如果点赞、留言数量多,个人的存在感和成就感会油然而生,反之,就会产生被忽略、无意义、没价值的“挫败感”,会感觉“很受伤”,甚至情绪低落而沮丧。

微信这种即时通讯工具,让任何一个人,都可能“认识”更多的“陌生人”,而这些“陌生人”,最终的“归宿”很可能就是微信朋友圈中的某个符号,所以微信朋友圈,应该标以“陌生人朋友圈”或“非熟悉朋友圈”才对,基于这样的田园基础,在其中寻求自己的情感需求,无疑会让“失落感”和心理落差来得更加强烈。

3

微信朋友圈也可激发你的潜能

微信朋友圈还有一个状态是不能被忽略的,那就是无孔不入的“微商”,在虚拟空间里完成和实现交际和交流的功能。从某种意义上来说,每个人的微信朋友圈都可以看成是一座“小型虚拟社区商店”,依赖微信朋友圈做“微商”赚钱生存,甚至收入可能还不菲,这一“生存模式”便是微信朋友圈带给我们的新型人际关系模式。

因此,在回答“你的微信朋友圈还有朋友吗”这一命题时,也不能忽略“微商”这一形态,亦可抛开反感、烦人等抵触情绪,单纯客观看待“微商”的存在,那么在一定程度上,微信朋友圈的人脉也约略等同于钱脉。

一位曾经的企业家、朋友圈满满5000人上限的现任“微商”何先生,在采访中告诉记者,两年前他因一时疏忽导致决策失误,只好被迫关闭企业,当时一度非常迷茫,不知道自己将要何去何从,

想“东山再起”资金上没着落,想着要么去给人打工?似乎面子上又抹不开,很是惆怅了一段时间。

直到有一天,一位朋友来向他求助,突然让他重新有了思路。何先生这位朋友老家山上种了很多板栗,因为没有渠道销不出去,村民也因此收入有限,生活相对比较困难,朋友找何先生就是想看看能不能借助何先生的朋友圈,帮忙卖卖板栗,一方面解决自己的燃眉之急,另一方面也让何先生能多少赚一些外快。

何先生左右是没什么事做,便抱着试试看的态度,在朋友圈开始了他的“板栗销售之旅”。没想到效果还挺好,板栗居然卖得不错,加上何先生做企业出身,对于产品品质的把控和售后服务的要求也跟一般人不一样,竟然引来了不少回头客,他干脆开了个“特色农产品”微店,就这样从头起步,到现在已经请了几个人来帮手,生意也越来越好。

4

你的“朋友”最看不得你过得好?

生活中,有时候不经意间的一个表情、一个动作,都有可能引起他人误会,引发一些不好的后果,微信朋友圈也一样,这里同样是一个“社会”,同样有着形形色色的泛泛之交、无效社交和人性的劣根性。

很多人可能会存在有一种“错误”的认知:认为微信朋友圈隔着一层虚拟状态,与实际现实保持着一定的距离,不会有太大问题——心理咨询师建议我们,如果你抱有这样的想法,你还是尽快远离微信朋友圈比较好,因为微信朋友圈的方便性和虚拟真实性让微信朋友圈的相互攀比,对比现实生活而言,更复杂多倍,且还是24小时全天候在线,另一方面,微信朋友圈对人与人之间的隔离,又让很多不开心的情绪和错乱的认知会不知不觉地积压起来,导致形成各种各样的心结……

人性的劣根性便在这样的土壤中肆意滋生了起来,羡慕、嫉妒、恨,并不是一句简单说说的玩笑话,在你没有意识到的情况下,你的微信“朋友”最看不得的可能就是你

过得比TA好!

如果你恨一个人,就让他朋友圈里晒自己;如果你爱一个人,就让他朋友圈晒自己……

微信朋友圈这个虚拟但拟真的空域,上学时不起眼的同学,如今在朋友圈意气风发;曾经昔日的好友,突然间“山鸡变凤凰”,嫁了让人羡慕的老公,住着豪华大宅,类似这些,观者内心不起波澜那是假话,于是一种莫名的全新的痛苦随之产生,这就叫“朋友圈痛苦”。

某布料经营负责人乔女士,就经历了莫名被人在微信朋友圈人身攻击的糟心,“我以前的客户,也见过不少次面,也一起吃过饭,不知道因为什么,突然间就开始在微信朋友圈里骂我,说我人品有问题,产品质量差……”

乔女士说她自己反复测试过产品没有问题,也想问问对方为什么这样做,但发消息过去却发现对方已经将她拉黑了,可是这种“攻击”却没停,对方依然在微信朋友圈里



含沙射影地说她。

因微信朋友圈的好友大多是业内人士,乔女士找几个人打听了一下,原来这位是见她生意好、销售广,“红眼病”发作,就到处传乔女士的公司出了问题云云,“微信朋友圈也是什么人都有,我做我的生意,别人也看不过眼,这真是……”

人性若此,所以心理咨询师给我们几点忠告,无论你的微信朋友圈还有没有“朋友”,首先你都不能在微信朋友圈里只发单一调性的内容,即:长期晒痛苦悲观,人们通常会远离;但长期发美好正能量,人们同样会因为嫉妒而远离。最好的方式,是既发美好,又发不好,适度平衡,才不至引起人们的嫉妒或厌恶心理。

第二,学会自嘲,自我调侃,能在一定程度上减轻人与人之间的敌意,多展现宽容大度的一面,也能减轻一定的对立。

人与人之间的交情,最好的状态是久处不厌、闲谈不烦,不敷衍、不怠慢,至于你是不是活在别人的微信朋友圈里,其实并不重要。

【本期专家】

于东辉

广东省心理学会咨询与治疗专委会副主委、中央电视台《心理访谈》节目特邀专家、心海榕社工中心发起人兼督导。



★如果你有任何关于亲子、情感方面的困惑想听听专家的分析建议,欢迎发送邮件至 joyxkb@vip.sina.com。