



## 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”。没想到效果还挺好的，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，引发出一些不好的后果，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，就让他在朋友圈里晒自己；如果你爱一个人，就让他在朋友圈晒自己……

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”，嫁给了让人羡慕的老公，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，就经历了莫名其妙地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，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任、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。