心灵护航

你是“社恐”？还是“社牛”？

心理专家教你“拯救”社交里的小尴尬

◁图片来自网络

□ 全媒体记者　余依萍

最近，网络热词排行榜又新增一员猛将——“社牛”。顾名思义，“社牛”指的是那些社交能力强，在不同的场景中能够应对自如的人。这一精准又不失诙谐的流行词汇在这个“社恐”扎堆的时代大火了一把。

“社恐人”不善与人交际、不敢公开发表意见、不想引人注目、不太愿意表现自我、担心别人异样的眼神；而“社牛人”则是截然相反，在社交方面毫不胆怯，不管是仅见过几面的半熟人，还是素未谋面的陌生人，都能自信地谈笑风生、勇于表现自己。

“社恐”VS“社牛”，人类社交能力的天平似乎不可控制地朝向两个极端倾斜，你是哪一类人？当人类社交“天花板”邂逅人类社交“木地板”，究竟是哪方能够battle成功？本期《心灵护航》，一起来聊聊如何成功拯救社交里的小尴尬。

优等生的“社恐”经历

丽君（化名）从小到大其实都是比较外向开朗的性格。小学时品学兼优的她，连续6年都是一班之长。小升初后，在镇初中，她依然是那个会发光的女孩，她没有想到，这样的自己也会有一段“社恐”的经历。

初三时，她跟着父母一起搬进城里生活，转学到了市区的初中，凭着原先优异的成绩，在新的校园，她进入了尖子班。在尖子班，周围的同学都是从各个学校选拔来的尖子生，这让她产生了巨大的心理落差。

“看着别人光鲜亮丽的外表，我总感觉自己土里土气的，甚至学习成绩再如何努力也在中下游徘徊，一度感到气馁和自卑。”原先自信的丽君变得不爱笑了，常常一个人发着呆。

晚上下课回到宿舍，丽君总是早早洗漱后就躺在床上。寝室里也有很热心的同学，常常会和舍友们一起分享家长送来的零食和水果。有一次，这个舍友问起大家，以前的校园生活是什么样子的，轮到丽君说时，她顿时不知道该怎么说。“当时气氛一度尴尬，甚至想钻到地洞里去，我自己也不知道如何缓和，自卑到极点，只能逃避社交。”后来，丽君总是小心翼翼地婉拒了舍友们的分享，祈祷早日高考。丽君说，以前自己所有的自信都是来源于成绩和老师的肯定，那段时间的她感觉自己啥也不行，好像再也开心不起来了。

“看，性格开朗的人，到了一个新环境，也会感到自卑，阶段性成为‘社恐’。”丽君略带不好意思地说，初三那年，她超常发挥迈过重点高中的门槛，随之而来的却不仅仅是喜悦，她开始有些焦虑，来自农村的自己，会不会又过上高三的生活？

时刻在“社恐”“社牛”间切换

晓辉（化名）毕业后在某公司工作了3年，一路做到部门小组长的地位，去年他想跳槽加薪，在某上市企业工作的朋友说可以帮他内推。

“我一直很想去大企业，听朋友说他们公司正在招一个有经验的主管。”晓辉说，面试时，他使劲儿表现出很老练的样子，对一个产品问题，大谈特谈自己的见解，甚至因为“侃”的时间太长，面试官好几次不得不打断他。因为他此前也有做HR的经验，甚至有几次他都揪住了面试官，反问该情况下面试官应该如何应对。

晓辉以为自己面试时候发挥近乎完美，没想到最后居然被PASS了。后来听朋友透露，面试中有一位大领导觉得他当时表现得有些自大，预计是个不好管的主儿，当场直接一票否决了。

这件事也给晓辉上了一课，他意识到，“社牛”也不是随时都好用的。后来又有一次跳槽机会，有了前车之鉴的晓辉，决定这一次收起锋芒，老老实实地跟着面试官的问题，问一句答一句，不抢话也不多说话。结果又被拒绝了，理由是觉得不够有气势，在管理岗位恐怕难以服人。

“有了这几次失败的经历，我发现还是做自己最重要。”几次失利，晓辉重新审视了自己。他坦言，自己的性格其实并不极端，既不是强大的“社牛”，也不是害怕与人打交道的“社恐”。或许在职场上还是不要表演，向面试官袒露真正的性格，找适合自己的工作才是最好的。

“社恐”妈妈有个“社牛”的娃

国庆期间，思雨（化名）带着孩子坐火车出去旅游，一天一夜的车程让思雨甚感乏累，上车后玩了会手机就昏昏欲睡了。

或许是太久没有出远门，上小学3年级的儿子一上火车就兴奋得不得了，小家伙开心地在车厢里上蹿下跳。邻座的乘客是一对情侣，没承想小家伙上前开门见山，“你俩处对象是吧？”

这对情侣出于礼貌附和了一下，结果孩子就更加起劲了，拿着自己的漫画书和人家聊起动漫人物，越聊越兴奋，从赛尔号聊到了宇宙起源，再从宇宙起源聊到火箭发射，聊高兴了还想互加微信。

“社恐”妈妈思雨当下尴尬症就犯了，恨不得地上裂出一道缝给她钻下去，甚至孩子都不想要了，默默地爬上中铺睡觉去了。结果没想到，一觉醒来，1个小时过去了，孩子还在跟人家侃侃而谈。

尴尬之余，思雨百思不得其解，自己这么内向的一个人，怎么生出一个这么“豪放”的儿子？“娃妥妥的‘社牛’，是不是有什么毛病？能不能治治？”她将这段经历发布在了朋友圈，不少家长纷纷在评论区取经：好羡慕你家孩子的活泼可爱，在线求育娃经验……

◈咨询师观点

适合自己的社交才是社交『王道』

我们生活在社会中，总免不了要社交。那么，到底怎样的尺度才好呢？记者专访了义乌市城市有爱公益协会副秘书长、“亲青帮”工作室副主任、国家三级心理咨询师贾春梅。

贾春梅表示，人是社会性的动物，在群体中生活我们才会感觉安全，处理好人际关系是我们必须学会的一项技能。但是，“社恐”却是我们社交活动中的一块“绊脚石”，它或多或少都会影响我们社交活动时的状态，它会让我们产生害怕、恐惧、逃避的心理。“社恐”产生的原因是多方面的，诸多遗传、心理、环境等因素，不过，最主要的原因还是心理，即对自己容貌或能力等某方面的不自信。所以，自信是破解“社恐”的密码。

“生活中，人们缺乏自信的最主要因素之一就是没有形成独立的人格。”贾春梅说，童年是一个人人格形成的最关键时期，如果在童年时期，父母能够给孩子建立起正确的自我意识，正确的自我价值感，那么孩子在未来人际交往时，他们就不容易受外界评论的影响，就能表现出一种积极自信的状态。在此贾春梅也呼吁一些年轻的父母，平时多多发现自家孩子的优点，多一些鼓励和肯定，少一些负面消极的评价，发现孩子的特长和天赋，帮助他们找到自我价值，这样孩子的自我认同感就会越来越高。

“社恐”人的性格一般都是偏内向的，普遍存在的一种“追求完美”的心理。“因为害怕在别人面前展示自己不好的一面，害怕别人对自己负面的评价，所以，我宁愿选择不与别人去交往了。”其实，我们应该放下这个心理负担，要知道每个人都有自己擅长和不擅长的地方。人际交往与其他技能学习是一样的，唯有通过不断学习，不断尝试，不断调整，自己社交时的表现才能变得越来越好。

与“社恐”相反的“社牛”人，他们在人际交往时，经常能呈现出一种积极、勇敢、自信的状态，在社交场合似乎永远占据了主导地位，让很多人羡慕不已。但是“社牛”人也有自己的“致命点”，因为他们的性格一般都是偏外向的，不敏感，大大咧咧，对别人的情绪和需求，没法像“社恐”人那般感同身受。于是，社交时就极容易变得肆无忌惮、随心所欲，导致有时言行已经伤害了对方还不自知。所以，“社牛”人也需要多进行同理心的练习，提高自己对别人的感受力，这样才能在社交时把握好“度”。

“我们经常会说‘过犹不及’，社交方面也如此。”贾春梅表示，人类的性格组成本身就是多样性的，不管你是“社恐”，还是“社牛”，既然存在了，必然是合理的。她认为，每一种性格都各有自己的利弊，在不影响别人的前提下，我们选择一种自己喜欢的生活方式、社交方式，活出自己的精彩，这才是最重要的。

扫一扫　看新闻

萍心而论　一周婚姻观察

大龄“剩女”配二婚男有何不可？

□ 全媒体记者　余依萍

成家立业是一个人一生中很重要的两件大事，很多人都会选择先成家后立业，所以在二十几岁是很多人择婚的黄金时期，一旦年龄变成了三字开头，就会成为婚恋市场里的“困难户”。

现如今，婚姻自由，婚姻的长短也变得自由，合不来就选择离婚，二婚的状态成为常态化，也有再选择的空间。但是很多世俗的眼光，认为头婚的找个二婚的，是很吃亏的。对于一个大龄未婚的女人来说，到底要怎样结束自己的单身生活才是最好的归宿？如果能够嫁给一个同是单身大龄的未婚男自然最好，但是因缘际会，遇到了一个志趣相投，只是对方有过婚史，就不能重新开始新生活吗？

因为给邻居女儿介绍了一个二婚的对象，蔡阿姨直呼自己“好心办了件坏事”，为此她还闷闷不乐了好久。

今年57岁的蔡阿姨是个热心肠，退休后就跟一群“老伙伴”结伴上老年大学、外出旅游，生活得蛮开心。退休前，蔡阿姨就是单位里的“马大姐”，爽朗的性格也在工作中结交了许多朋友，自己的一双儿女找的对象也都很好，所以很多人找她做媒。替人牵线也是功德一件，蔡阿姨这些年也撮合了几对夫妻，在朋友圈里也算是小有名气。

蔡阿姨小区的一个邻居家里有个女儿，今年36周岁，一直待字闺中，每次提起女儿，邻居都是愁容满面。“其实她托我做媒十来年了，但都因为她女儿一直不肯出来相亲而作罢。”蔡阿姨说，去年年底邻居跟她说，女儿自己也急了，愿意出来相亲，让她帮忙做介绍。正好原来单位有个同事的儿子离婚了，也托自己给他介绍女朋友，男方经济条件不错，蔡阿姨一合计，就想把这个小伙子介绍给邻居女儿，她把情况都跟邻居说了，邻居觉得可以接触下。

邻居的女儿虽然长相一般，但是工作不错，因为从小被父母保护得太好，有些公主病。就这样，通过蔡阿姨，双方加了微信开始聊天后，她也就不再过问了。两人刚认识不久，正好遇到疫情，各自忙于工作，基本就靠微信聊天相互了解，感情升温挺快，邻居也很开心。

好景不长，今年中秋节，邻居女儿气冲冲地来到蔡阿姨家中，气愤地指责蔡阿姨是骗子，想骗婚，搞得她是一头雾水。原来，两个年轻人聊得蛮好，后来也时不时约会，但邻居一直没有告诉她女儿，男方是有过婚史的。有一次约会，男方无意中讲到了前妻，她才知道原来男方结过婚。姑娘赶过来找到蔡阿姨，说她给自己介绍一个“二婚男”是对她的一种侮辱，让她十分难堪，还说蔡阿姨跟邻居联合起来骗她的行为十分卑劣。

邻居知道后再三跟蔡阿姨道歉，她当初就是怕女儿听到对方有过婚史拒绝见面，因而隐瞒了这一点，想等到他们彼此有感觉了再说，女儿应该就不会那么反感了。“我也不怪邻居，我能理解她的心情，但让我不明白的是她女儿的态度，双方聊得都蛮好了，就因为对方是二婚，立刻就把人家拉黑，从此再也没有联系。”蔡阿姨说，因为这件事，导致她在原来同事面前也很尴尬，至今都没怎么联系。

“说句实话，我是觉得男方各方面都不错才给她介绍的，这个男孩子我是看着他长大的，他父母为人也都挺不错，人家结过婚但没有孩子，离婚后跟前妻再无瓜葛，这又有什么关系呢？”蔡阿姨百思不得其解，邻居女儿也是一个受过高等教育的女孩子，自己实在不知道她为什么会对二婚有那么大的偏见。女孩子快40岁了，很难再遇到幻想中的白马王子了，如果想结婚就该实际一些，生活中哪有十全十美的婚姻呢？他们两个人也蛮谈得来，就因为对方是二婚就放弃了，是不是很可惜？

“说句心里话，找对象不就是要旗鼓相当吗？”蔡阿姨说，她并不认为“剩女”配“二婚”有什么问题，只要两人情投意合，有没有婚史真的没那么重要。

◎记者手记＞＞＞

每个女孩子的心里都住着一个公主，盼望找到心中的那个白马王子，从此过上童话般的生活。可是，理想很丰满，现实很骨感，大多数女孩成熟后会修正自己的择偶观，明白生活的真谛，找一个情投意合的另一半，平平淡淡、安安稳稳度过一生也是一种“小确幸”。

可有些女孩就很执拗，绝不将就。虽然她们是少数，但并不代表她们的观念就是错的，因为每个人都有权利选择自己的生活方式，我们无权把大多数人的择偶观强加给她们。但不得不说，怀着这样的信念，要找到一个意中人，难度系数真的很大。认为找“二婚”就是掉价或耻辱，那更是一种偏执和悲哀，上一代人的观念都开放了，受过高等教育的下一代怎么还会如此传统呢？“剩女”和“二婚”都不是贬义词，也不意味着掉价，只要情投意合，照样可以幸福地走进婚姻生活。

实际上，未婚女嫁给一个二婚男，未来的幸福，取决于两个人是否真心相爱，跟男人的婚姻经历并没有太大的关系，嫁给有过婚姻经历的男人，或多或少有一种心理不平衡，那只是一种世俗的观念在心中形成的一种芥蒂而已，并不会对实际的婚姻生活产生影响。总之，选择一个怎么样的人结婚，真的不是一件小事，他的人品、性格、家庭环境，综合考虑，不要单单只看情感经历一条。

◈以案说法

丈夫为他人债务提供担保　妻子不知情算不算“共同债务”？

案例：杨某、胡某与某银行签订借款合同，约定借款金额240万元，借款期限12个月，并分别与保证人某印刷公司、张甲、张乙签订保证合同，约定保证人自愿提供连带担保。后被告杨某、胡某未能按约返还借款，保证人亦未承担担保责任。原告某银行诉至法院，要求依法判令：被告杨某、胡某归还原告借款本金240万元及利息；保证人某印刷公司、张甲及其配偶赵某、张乙及其配偶钱某对上述款项承担连带清偿责任。法院认为，保证人某印刷公司、张甲、张乙系连带责任，原告要求其对借款本息承担连带清偿责任于法有据，予以支持。但对原告诉请保证人张甲的配偶赵某、张乙的配偶钱某对其所担保的债务承担连带责任不予支持。

法官说法：根据《最高人民法院民一庭关于夫妻一方对外担保之债能否认定为夫妻共同债务的复函》，丈夫或妻子一方无偿保证的，因保证人没有从债务人处获得对待给付，无法给保证人带来利益，该保证担保的设定没有基于夫妻共同生活的可能，不属于夫妻共同债务的范畴。本案中，相关担保行为无夫妻共同举债的合意、与夫妻共同生活无关、夫妻也没有从该行为中得益且并非为了家庭生活的有偿担保，那么该行为应属债权人与担保人二人之间发生的法律关系，此担保之债不构成夫妻共同债务。