

同一宿舍 我们各自孤独 却互不连接

孤独已经逐渐变成众多大学生的日常心理状态

就读于某师范大学的大一男生左毅在入学两个月后的一天下午钻进学校的竹林,对着一棵竹子诉说烦心事。在进去的那一刻,他觉得自己非常傻,居然和没生命的东西讲话。但进竹林已被别人看到,立刻退出去太丢人,他决定待一段时间再离开。左毅说:“我太孤独了,但又不知道如何与他人连接,只能和竹子说话。”

中文系大二女生郭玉婷,察觉到宿舍里存在着某种微妙空气。6个女生彼此客客气气,互相叫着“亲爱的”,聊着食堂饭菜,吐槽老师留的奇葩作业,但真要遇上啥事却憋在心里。郭玉婷觉得,6个人就像一座座孤岛,各有各的孤独,却被某种水流阻断了连接。

孤独,已逐渐变成众多大学生的日常心理状态。作为群居动物,人在感受到孤独时,往往会本能地寻求外界连接,企图摆脱自己所在的孤独宇宙。但总有一部分人因为各种原因拒绝与身边人连接,尤其是和自己距离最近的室友。孤独正在成为个人专享,在同一空间下,我们各自孤独,却互不连接。

“三观不合型孤独”: 我只想复制一个自己,去和自己做朋友

就读于传播学专业的大一女生徐芸刚入学便遇到传说中“不经历就不算读过大学”的难题——室友关系。宿舍4个人性格不同,徐芸性格外向有些“话痨”,其他室友则内向安静,每当徐芸企图挑起某个有趣话题时,室友很少能搭腔,她只能闭嘴。徐芸是个饭圈女孩,有时想跟室友聊聊偶像,可室友对追星嗤之以鼻,言语间总是透出某种“恨铁不成钢”的态度,“我能察觉到她们不认同。”

渐渐地,徐芸慢慢脱离宿舍小团体,习惯一个人去食堂吃饭、上课、兼职赚钱去看爱豆的演唱会,偶尔和同班女生出去逛街。“当我走在校园里,看着周围三三两两的人,那种被孤独淹没的感觉让我窒息。”徐芸发现,遇到一个知心朋友真难。世界观、兴趣爱好、家庭背景等因素都会将“灵魂知己”变成极小概率发生的事件,无人陪伴的孤独感如影随形。

在互联网公司工作一年的周蓓回忆起大学生活,发现孤单只影、独自来去的情形在校园里尤其普遍。“每个人都有不一样的课表、时间安排、兴趣和未来规划,几乎没什么事情是能一直和别人一起做的。大学,每个人都在忙着自己的事情,没有一个人会总是能去想到你。”

周蓓说,自己曾有一个这样的设想:“我想copy一个跟我完全一模一样的人做朋友。这样我们所做的事情,对彼此来说是一个特别合适的状



态。我不用去思考,也不用去尝试就找到一个最舒服、最好的方式去跟他接触,不用去尝试改变他,他也不用改变我,我们就能心灵相通。”

北京师范大学心理学部心理健康辅导员黄利老师认为,这类孤独感更多源于高要求和迁就,“这类人只有找到非常契合自己、什么事情都聊得来的同伴时才愿敞开心扉”。但实际上,世界上没有完全相同的两粒沙,人与人之间再亲密也不可能做到完全心灵相通。学会接受人与人之间的差异,适当放宽自己的标准,才是产生连接和减少孤独感的关键。

“距离过近型孤独”: 过近的距离带来连接的沟壑

大学宿舍空间较小,长时间近距离接触往往易引发更多矛盾,当矛盾得不到妥善解决时,各种问题便随之产生,孤独却不连接便是其中一种。

西南大学大四学生熊子琪发现,自己大三才在宿舍里感受到孤独。宿舍6人来自五湖四海,刚入学时相处愉快,但后来的交往中,熊子琪的心态渐渐不一样了。转折点在去年11月,由于实习的缘故,舍友们睡觉时间越来越晚,注意养生的熊子琪不得不一起实践着不规律的作息。晚上被迫晚睡,白天的效率越来越差。熊子琪和室友沟通过这个问题,但没有根本改变,也只能相互妥协。

“我觉得和我想要的生活相差越来越大,也越来越焦虑。我突然开始怀念起以前的生活,想念家人、家乡,情绪越来越低落,偷偷掉眼泪。”

因为不想让他人发现自己处于情绪低迷状态,熊子琪依旧像什么都没发生一样与室友谈笑风生,把情绪压在心里,“在这段时间里,孤独感占据了我的心。身边没有可以坦诚交心的人,让我觉得特别痛苦。”

英语系的杜月则表示,宁肯孤独,也不愿和宿舍其他同学“连接”,是由于过于熟悉,彼此把各自的缺点都放大了,而双方都不肯妥协,关系闹僵,自然心理沟通更少。

杜月和其他专业的3位同学同住,混合寝室有更多矛盾,比如作息、值日倒垃圾的时间。“上铺同学因为个子高,身材丰满,每次起床、睡觉,总会把下铺的我惊醒。我耐心地和同学沟通,但她理直气壮地表示没办法避免震动,甚至责怪我说她体型大。我不愿把关系闹僵,只能忍着,但自然也不会和她有更深入交流。”

北京师范大学心理学部心理健康辅导员黄利老师分析,宿舍是很小的空间,需要配合和彼此磨合的部分比较多,“这种情况下比较容易起冲突,就觉得自己不太想和舍友交流过多,原本的连接也会因为忍耐度和宽容度的降低而减少。”黄利老师认为,当前90后00后的一个突出特点就是自我意识的觉醒——“我”的意见很重要。

“老一辈没有那么强烈的自我意识,集体意识更强烈,很多时候会放下自我的那一小部分,更愿意去协同他人。太强调自我和自身边界的人,会觉得自己不能受侵犯,需要自己说了算。”因此,人们更倾向于避免因生活

中琐碎发生冲突,只在共同关注和感兴趣的领域产生连接,否则,宿舍的人就会在第一时间被排除于沟通的名单之中。

“被动型孤独”: 别人不连接我,我就不主动连接别人

还有一类人,明明感到孤独并渴望连接,却由于自身的被动型,无法主动迈出沟通的那一步,而不得不沉浸于寂寞的深潭中。

会计专业的张超承认,自己就是这种人。“如果别人打开话题,我很能顺着他聊;但如果对方不打开话题,那么就只有无尽的沉默蔓延在我俩之间。”在之前和舍友相处的经历中,张超发现,当他打开话题时,舍友的回应一点都不热情,只是在敷衍地回应,这种频频受挫的经历让他越发觉得自己不重要,也不配打开话题。

心理学家 Parmer 曾指出,自我意识高的人,常常在人际关系中产生羞耻和尴尬的感受。“主动”带来的不确定和不安全感,会让他们时刻处于煎熬之中——“是我说错了什么话吗?”“我现在看起来一定很蠢”“人家根本不想理我吧”“我为什么要主动丢脸”,因此,他们在人前更不容易放开,显得拘谨而被动,不愿意连接。

就读于中国人民大学心理学专业的陈宜琳也有类似的感受。内向的她对自己很不自信,当遇到什么麻烦时,总是习惯默默地憋在心里,“如果说给室友们听,她们一定觉得我很矫情,遇到这么小的事都解决不了。”但时间长了,陈宜琳越来越感到孤独和无力。

人是社会性动物,每个人都渴望自己能融入某个集体,从而获得归属感的满足,与此同时,每个人在进行社交的过程中,也会担心自己不被接纳,这是一种本能反应。常常感到孤独的人,由于经常处于自我意识偏高的状态,这会加剧他们的社交焦虑,主动回避社交。

当然,还存在对孤独感甘之如饴的人,连接对于他们而言并不是必须的。孤独对于这部分人而言是日常生活的一种方式,宿舍里每个人都会需要一定的独立空间,适当的连接和孤独感,或许正是安放自我的方式之一。

北京师范大学心理学部心理健康辅导员黄利老师说:“人性中就有关联别人的渴望,但人又是生而孤独的。当人们意识到自己孤独时,在渴望和别人连接的同时,也会逐渐接纳,我们可以孤独。”或许,未来的年轻人会有更多元的外界联系,更强的自我意识,也会有更强的承受孤独的能力。如何平衡连接和孤独之间的关系,则要看个人的选择。

(文图来源:中国青年报)