

大学毕业生搜索“有没有不用跟人交流的工作”引热议 职场年轻人，你有社交焦虑吗？

今年7月，有大学毕业生上网搜索“有没有不用跟人交流的工作”，结果发现搜索这一话题的人还真不少，随后话题“有没有不用跟人交流的工作”还登上了微博热搜榜，短时间内在微博上的阅读量就超过1个亿，讨论量近2万条。

记者调查发现，不喜欢与人打交道的还真不是个例，如今的职场中，不少年轻人在和同事沟通中更青睐微信、QQ等社交软件，有人甚至直言在社交时存在明显的不安全感。

●现象聚焦

和人说话不敢直视对方眼睛
健身因觉得有人看自己而放弃

今年是毛先生进入传媒行业的第7年，但他有严重社交焦虑障碍，在社交软件上聊天说话都没问题，但只要在人多场合开口就会脸红、心跳加速。

传媒行业不是最需要和别人沟通交流吗？记者有些疑问。“我不会与人面对面交流。”毛先生直言，出去参加活动，签到后站在旁边不说话。需要与人沟通时，大多由他人代替提问。和记者聊天时，毛先生拿着手机，眼睛没看过记者，仿佛是在躲避什么。

生活中除了上下班，其余时间毛先生就在家。办了健身卡，“却因害怕别人‘奇怪’的目光，没了下文。毛先生解释，“我觉得总会有人看我，所以去了几次后就不想去了。”

和同事聚餐都成“苦差事”
他用继续读书来逃避职场社交

职场中，社交往往是人际关系的润滑剂，但对于何航（化名）来说，同事聚餐、朋友聚会等活动却是让人备感压力的“苦差事”，他常有意躲避。大学毕业后何航入职一家公司做技术研发，专业能力还不错的他不久就被晋升为小组组长。但每周一次的小组例会让他头痛。他怕在组员面前讲话，会前至少花半天调整情绪。和女生沟通和交流上，小何也感觉紧张和吃力，他甚至直言“谈恋爱，想都不敢想”。他没办法顺畅地和徒弟交流，怕别人发现自己有社交障碍，害怕被人嘲笑。

多重压力之下，小何崩溃了。工作上没办法深入，只能与同事做一些简单的交接。生活上也一团糟，整天都处在焦虑的情绪当中。小何咨询了心理医生，还是无法克服紧张感，他选择继续读书。

●HR说“社交”

一天最多两句话“逼疯”同事
尽管专业能力不错还是被辞了

像毛先生和小何这样，不喜欢和人打交道的例子并不少见。因为怕与人交流，有人曾上网搜索“有没有不用跟人交流的工作”，结果发现“志同道合”者真不少，“有没有不用跟人交流的工作”话题还登上过微博热搜榜。

真不用跟人交流的工作吗？记者将这个话题抛到多个HR群里。



（图片来自网络）

在一家照明科技企业任人事部部长的胡剑峰曾遇到过社交能力明显落后者。一名男硕士专业能力不错，“面试完和领导商量时，我认为不该招这样的人，但领导认为搞研发，闷头设计就行。”结果招进来不到两月，其他同事就反映他一天最多说两句话，公司的人也只认识几个。“最后和他有业务关联的好几个人都表示，要么该员工走，要么自己走。”胡剑峰说，商量后，他们只能让这名员工离开公司，“一个人不会沟通，会影响身边人的状态，甚至可能让公司付出代价。不会沟通，就相当于员工能力不具备，组织（团队）能力也就不够健全。”

面试时遇到社交能力不足的
即便工作能力强也可能拒招

小潘是杭州某互联网公司的HR，她说，一家公司没有完全不需要沟通交流的岗位。小潘说，很多人印象中程序员不用和别人沟通，实际上他们与别人的沟通交流也不少，比如需要和自己部门的其他员工核对技术和进程，还要和产品部门沟通进展。“有个应聘者让我印象深刻。起初，我们在招聘软件上沟通得很好，我丝毫没有觉得他沟通有问题。但在面试官面前，他却满脸通红，身体颤抖，明显是社交能力不足的表现。”小潘说，对社交能力不足的，即便专业知识和工作能力再强，最后也有可能落选该职位。

不同工作对人际交往能力要求不同
擅长与人打交道更利于升职加薪

大部分HR表示，不同工作对人际交往能力的要求虽不同，但完全没有沟通协作能力的人甚至都无法好好完成工作。

“比如说销售、市场等工作，人际交往能力是非常关键的职业技能。相对而言，类似于程序员等技术性比较强的岗位，更多是从专业技术水平来考察的，对沟通等人际交往的能力要求相对较低。”人力资源管理专家余群建说。

采访当天，余群建作为主讲人，刚结束一场“新生代员工管理和沟通

技术”的培训。他说，现在不少企业在给新员工进行培训时，特别注重沟通能力培训，甚至详细到如何面对面交流，如何和领导发微信汇报工作等。工作大部分都需要分工协作。“擅长与人打交道的员工在团队中更受欢迎，更能得到领导赏识，工作更得心应手，效率更高，更有可能获得升职加薪。”余群建表示。

●追根溯源

为什么有些人不喜欢职场社交
问题可能出在小时候

“大概是小时候形成的心理阴影吧。”说起自己社交恐惧的原因，毛先生回忆，他小学五年级时父母外出工作，他被留在老家上学，每天放学回家，会赶在天黑前吃完饭洗衣服做作业等，然后关在房间里等天黑。“整整两年，除了上学，其他时间几乎都是一个人在家。”毛先生说，慢慢地他开始不喜欢社交，甚至到了恐惧的程度。

杭州市第七人民医院医生王奕权治疗青少年心理疾病20年。据他介绍，社交焦虑障碍往往是众多原因共同作用的结果，不少人在初高中就有社交障碍，只是在大学甚至工作之后才被发现。社交焦虑和孩子的成长、教育环境有关，很多依恋型家庭关系，会造成孩子社交功能下降，进而导致社交障碍。“这些孩子会觉得害怕、不敢出去和别人交流。家长觉得外面太危险，待在家最安全，所以把小孩保护在自认为安全的区域里，孩子就失去了锻炼社交能力的机会。”孩子到了青春期，有些家长过于严苛和死板教条，限制了孩子天性的发展，孩子变得自卑，回避社交，进而影响社交功能。

现代人社交时存在不安全感
“社交焦虑障碍”离我们不远

搜索“有没有不用跟人交流的工作”增多现象，折射出一些现代人在面临社交时存在焦虑感和不安全感，是“社交焦虑障碍”的一种表现。“很多人发现自己出现社交焦虑的问题后，不会主动求医，时间长了相关问题会严

重，甚至发展成精神疾病。”王奕权说。

王奕权解释，社交焦虑障碍患者主要是事还没做之前就产生预期性焦虑，害怕自己的言行或呈现的焦虑症状会被羞辱或尴尬；其次是做事时产生躯体焦虑，例如对话、见陌生人、吃东西时身边有人以及在他人面前表演或演讲时产生脸红、心跳加快等明显的身体反应；最后就是回避社交，或是社交后带着强烈的害怕或焦虑心态。

对大学毕业生搜索“有没有不用跟人交流的工作”，王奕权认为，这是典型的回避社交行为，是预期性焦虑。

王奕权表示，“90后”“00后”是“社交焦虑障碍”的高发群体。

●专家建议

不同的沟通方式产生不同效果
拒绝贴标签相信自己的社交能力

随着智能化社交软件的兴起，如今的社交方式多种多样。为什么不少年轻人更喜欢通过社交软件来进行沟通？很多人表示，这样的方式在一定程度上会达到更好效果。比如在微信回复时，可以思考措辞，暂时没想好还能再考虑一下等。另外，在网上发言的匿名性质，也会让大家畅所欲言，表达更真实的想法。

“对年轻人来说，要拒绝盲目给自己贴标签，不要把这个问题想得太严重。有些人可能只是暂时不想沟通，或不擅长沟通，远没达到精神疾病的程度。”国家二级心理咨询师冯小明说。“爱的能力、工作的能力、游戏的能力，这是一个正常的成人所具备的能力。”每个人都要相信自己会学会这样的能力，以社交恐惧来拒绝工作的想法是不可取的。

记者听到不少职场人感慨社交焦虑是大多数人的生活常态。

学会自我调节让社交不焦虑
明确职业目标以更好融入团队

对年轻人的不擅长社交，其实是有方式方法弥补的。“大学生进入职场前，可以到企业参观体验或实习。”浙江大学管理学院副书记吴为进建议，职场新人可积极主动了解职业现状，明确在职业上的目标，以便更好地融入工作团队中。

同时，职场新人也要学会自我调试，及时调整心态和未来职场发展之间的关系。

为避免大学生初入职场时产生社交焦虑，不少学校会在大学期间进行就业指导，让学生更好了解行业现状。吴为进介绍，活动期间，职场人会与应届毕业生分享职业经历，同时进行专业技能培训。

即便是发展成为精神疾病也不用恐慌。“社交焦虑障碍的大多数病人都可达到临床治愈率的，且治愈率高。”王奕权说，就像坏习惯一样，在它养成还不是很顽固的时候，要改掉很容易。“医学上越早干预越好，药物和心理行为的干预都会起到一定的作用。”王奕权表示。（来源：青年时报）