

# “社恐”的标签不能盲目贴哦

## 心理医生：找到“心理舒适区”，学会取舍的“社恐”未尝不是好事



□ 全媒体记者 程呈  
通讯员 孙淑芳

最近在网络社交平台，“社交恐惧症”成了网络热词。尤其是一些年轻人标榜自己“社恐”，似乎已是对自身社交现状的普遍自嘲。什么是“社恐”？“社恐”对生活会产生哪些影响？对此，记者进行了采访。

### 大多人都有过社恐心理

当远远看到认识的人时，你是选择挥手打招呼，还是撇过头，假装没有看见？

当工作结束去食堂就餐时，你会加入同事，还是独自大快朵颐？

当参加聚会时，你会自信走向人群，还是默默待在角落？如果你的选择多是后者，那么你可能是“社恐”。

如今，很多年轻人将“社恐”挂在嘴边。与此同时，它的对立面“社牛”也成了新鲜词儿。“社牛”顾名思义

义指社交达人，在与人交往时，完全没有心理包袱和压力。

你是“社恐”还是“社牛”？记者走上街头，随机采访了几位市民。

“去幼儿园接孩子，一些家长爱聚在一起谈家长里短，我从不掺和，排在队伍后静静等待放学。”市民方晓是名90后“宝妈”，她有些“社恐”，按她的话说，自己并不是不能加入，而是内心不太愿意。比起“热闹”，她更喜欢“清静”。

“我本身性格内向，喜欢安静，应该属于‘社恐’。”19岁大学生黄蕾告诉记者，她和陌生人搭话很容易面红耳赤。

“我应该算是‘社牛’吧，属于在电梯里都能和陌生人聊上几句的那类人。”23岁男生小周说道。

市民魏先生对“社恐”和“社牛”有着独特看法。“我认为人可以同时‘社恐’和‘社牛’，关键看对象是谁。比如到不熟悉的环境，感到尴尬很正常。一旦在熟人面前，这种社恐心理就荡然无存了。”

### 找到自己的“心理舒适区”

11月18日，安庆市第六人民医院医学心理科主任胡孝芬介绍，社恐心理表现为“回避”社交，有些人

还会出现紧张、表情尴尬、行为笨拙等行为，这是一种大众普遍存在的心理现象，是可以通过努力来克服的。只要没有严重影响到日常生活、工作和学习，那这种还称不上社交恐惧症。

“医学上，定义社交恐惧症十分严谨。通俗来说，人是社会性动物，需要参与各种社会活动，但若丧失了社交功能，如上班族、学生因社恐上不了班和上不了学，无法正常出入公共场所，社交时伴有明显的痛苦感，这种严重的社恐才考虑是社交恐惧症，应尽早前往医院进行专业、系统的咨询和治疗。”胡孝芬说。

而谈及眼下年轻人爱标榜“社恐”，胡孝芬表示，人的一生中某个阶段，或多或少都曾有过社交恐惧的困扰。“尤其是离开学校进入社会后，人们充当各种复杂的社会角色，难免对未知的事物有焦虑、有担心，但只要是在可控范围内，都属于正常现象。”

每个人都是独一无二的个体，其承受能力不尽相同。胡孝芬认为，不宜刻意夸大“社恐”现象，切忌盲目往自己身上贴标签，由此制造出无端的焦虑。只要不影响他人和自己的正常生活，在自己的“心理舒适区”内，学会取舍的“社恐”未尝不是好事。

### 未来几天

### 晴好天气持续“在线”

本报讯(全媒体记者 程呈)未来几天，晴好天气持续“在线”。

回望本周天气，最低气温已带有冬季的明显特征。昨日，安庆市215个自动气象站中，共计186个站点最低气温跌破零点，岳西县鹤落坪已连续多日摘得全市“最冷”桂冠，昨日最低气温为零下8.6℃。好在白天最高气温还是秋末的状态。在太阳的“助攻”下，昨日全市最高气温几乎都维持在两位数。不过，如此一来，昼夜温差大，气温起伏频繁。对此，安庆市气象台提示，请公众根据气温变化调整衣物，谨防感冒。

今天安庆市区最低气温为4℃，最高为13℃。不过，长期不下雨，空气易干燥，森林火险等级增加，用电用火安全仍需注意。据安庆市气象台预报，今起一直到7日安庆市基本无降水，晴好天气常驻，前期温度逐渐回升，但7日安庆市将会迎来一股冷空气，气温将下降。

## 南京鼓楼医院集团安庆市石化医院创建三级医院工作正式启动

12月1日，南京鼓楼医院集团安庆市石化医院创建三级医院工作启动大会在安庆石化会议中心召开，安庆市、区相关部门负责人以及安庆医药高等专科学校、中石化安庆分公司、南京鼓楼医院、金陵药业股份有限公司相关负责人出席会议。会议由石化医院党委书记王东波主持，院长韦宁华做动员讲话。金陵药业股份有限公司副总裁陈胜和与会嘉宾启动石化医院创建三级医院征程。创建三级医院工作的正式启动，标志着南京鼓楼医院集团安庆市石化医院发展建设翻开了新的篇章。

韦宁华在讲话中说：“创建工作时间紧、标准高、任务重，对我们来说，是一次真正的考验，也是历史赋予我们的神圣使命！我们要以这次创建为契机，狠抓落实，迎难而上，砥砺前行，全力以赴地投身创建工作，坚决打好打赢这场创建三级医院的攻坚战，使我们的医院早日成为区域内健康事业的中坚力量。”会议号召全院干部职工明确重点工作目标和任务，在继续努力发展业务的基础上，将思想和精力集中到创建三级医院工作上，将智慧和力量凝聚到医院建设发展的大局中来，做到思想上再统一，认识上再提高，干劲上再鼓舞，形成上下联动，全院行动的浓厚创



启动仪式现场。通讯员 章林燕 摄

建氛围，按照“成功创三级”目标，真抓实干，将各项工作落实到位，促进持续改进。

初心如磐，使命在肩。一直以来，南京鼓楼医院集团安庆市石化医院以服务百姓、“做有温度的石医人”为理念，急病人所急，想病人所想，力争做到“质量好、医德好、服务好、群众满意”。医院结合当下医疗现状，采取优势互补、资源共享的运行机制，为提升医院诊疗水平而努力。近年来，该院谋划开展了一系列具有根本性、长远性、开创性的工作。

“不仅做实在的事，解决实际问题，关键是要播下一颗技术的种子，带出一支有生命力的队伍。”自去年11月以来，南京鼓楼医院耳鼻喉科在石化医院建立“南京鼓楼医院著名耳鼻喉科专家高下教

授团队工作站”，将石化医院耳鼻喉科当作南京鼓楼医院耳鼻喉科第三病区进行建设和管理，南京鼓楼医院耳鼻喉科高下主任也多次到石化医院坐诊，手把手、面对面传授技术；今年3月26日，南京市儿童医院与石化医院开启深度合作，标志着两家医院从对口帮扶、技术协作进入到了一个崭新的互助发展阶段；10月10日，“南京鼓楼医院著名消化内科专家邹晓平教授团队工作站”落户石化医院，南京鼓楼医院消化内科将石化医院消化内科当作自己的第四病区进行建设和管理，使安庆患者在家门口就能享受到国内知名专家带来的诊疗服务……在南京鼓楼医院、南京市儿童医院等专家团队的带动下，石化医院在人才培养、学科建设等各方面迈上了一个又

一个新的台阶。

早在1994年，石化医院成功获评“二级甲等医院”，2013年，又顺利通过了“二甲复审”。“二甲”医院的创建，使医院在管理、技术、服务等方面的水平有了一个较大提升，面貌发生翻天覆地的变化，先后获评安庆市唯一的“安徽省工伤康复定点医疗机构”、国家级爱婴医院、安庆市首批“诚信医院”……几十年来，石化医院的医疗事业从萌芽起步到蓬勃发展，取得了卓越成就，发生了巨大变革。

2021年12月1日，石化医院正式启动“创建三级医院”工作。一代代石医人扎根宜城大地，坚守初心与使命，在培养卓越人才、推进体制创新、推动医疗集团化发展等方面贡献了自己的一份力量。新设置的三级医院，将辐射安庆及周边所属县、区，部分覆盖到省内其它地市及湖北、江西邻近区域。医院以烧伤整形、创伤急救、心血管内科、呼吸内科、神经内科、耳鼻喉科、骨科、肾内科、肿瘤科等专科为特色，“医康养”综合医疗服务并举，不但能保障安庆西南部地区的居民及高新工业园区众多高新技术产业员工们的基本医疗需求，还能提供优质、便捷的特需医疗保健服务，更好地满足民生需求，为推动健康安庆建设贡献积极力量。(陈庆元 徐小雯)