

疫情下、網路上的社交孤獨感，我們如何重新與人連結？

評論人：陸玟婷 實習心理師

轉貼自愛心理網路平台

作者：吳姵瑩 諮商心理師

【孤獨焦慮：朋友很多卻依舊寂寞？你是否在被動等待他人的愛？】

<https://www.iiispace.com/2021/07/07/001012/>

新冠疫情使得與人的相處逐漸疏離，讓我們產生害怕與孤獨感，也因此我們更加依賴社交媒體，時時刻刻擔心是否漏看了朋友的動態。社群媒體的快速發展，雖然讓現代人更容易與人產生連結，但我們仍有種不被理解的孤獨感在心中發酵，不禁納悶：「奇怪，明明 IG 追蹤人數這麼多，為什麼還是會感到孤獨呢？」

作者提到，一個人在略有影響力的派對裡積極的與他人互動，目的是透過這些表現說服自己混得不錯，並不是真心地想了解對方。反觀我們在社群媒體上發表貼文、限時動態，其實我們背後希望的是透過他人的關注來肯定自己。社群媒體的「與人連結」已經變成是證明自己夠好的工具，已經逐漸失去與人連結的意義。

疫情趨緩後，將回到現實生活中的崗位，對於與同學、同事的互動感到有些生疏與不知所措，那我們該如何與人重新連結呢？以下幾點可以幫助我們找到適合自己的方式，重新與他人產生有意義的互動：

一、接納真實的自己，敞開心胸

每個人都不希望自己的黑暗面被看見，深怕對方因此而不喜歡自己，有時也會為了討好對方，假裝自己喜歡對方所喜愛的東西……但這樣好辛苦呀！每個人都是獨一無二的個體，沒有人是完美的，試著敞開心胸接納自己最真實的模樣，你的可愛值得被看見。

二、相信自己值得被喜愛，也可以愛人

試著從生活中的不同層面來肯定自己，發掘自己的優勢與擅長的能力，或是鑽研自己有興趣的領域，生活中的進步與成長也會讓自己愈來愈能肯定自己，相信自己值得被愛是需要練習的。

三、帶著欣賞的眼光與他人互動

當自己受到別人的讚美與欣賞時，心情可以快樂一整天，因此與人的互動上，嘗試看見對方的優點或所做的努力，簡單說一聲：「你的字好美歐！」「你好會畫畫！！」彼此之間的距離也瞬間被拉近了！

品嚐與他人互動，是個習慣，以欣賞的眼光看見更多不一樣的人際互動，可能也會有許多小驚喜出現點綴你的生活，或意外發現對方與自己相似的地方，帶著祝福的心與人連結接觸，展開舒服且有意義的人際互動吧！