

■心理关注

长时间宅家， 对心理健康有哪些影响？

如今，越来越多的人追求独特的自我，不愿为合群而社交，这本身无可厚非。但需要注意的是，长期宅家、主动切断外界社交会带来多种心理风险。在过去的人际交往中，一些人可能遭遇过不礼貌的言语、不友好的回应或负面评价，这些经历削弱了自尊，让他们对外部环境产生不安全感 and 挫败感，从而想在心理上为自己构筑一道保护屏障。进入自己的房间后，他们感受到了一种安全和掌控感：不被打扰、生活可以随心所欲，逐渐开始做减法。宅家族的日常最终可能简化为三件事：吃饭、睡觉和上网，这看似自由惬意，却隐藏着巨大的心理风险。



作息紊乱与自律缺失

长期宅家容易扰乱生理节律。缺乏外部监督和干预，饮食和睡眠越来越不规律，熬夜导致黑白颠倒，白天昏沉困倦，晚上却亢奋活跃。闭门不出还会导致对时间和外界的感知能力下降，生活规范难以掌握，适应规律生活的能力减弱，逐渐畏惧与人交往。这种生活方式容易导致拖延和混乱，精力低下、慢性疲劳，做事效率下降，形成恶性循环。宅家不只是行为上的延迟，更伴随着精神上的颓废和沉沦。

社交能力下降

这种耗尽真实生活样态的方式，实则耗尽一个人的参与社会的亲和动机。呆在一个人的环境里，缺乏外界变化和社交输入，构成了一种低刺激的环境，这会降低大脑的活性和反应度。脑区中有一小部分神经元，受刺激后会分泌多巴胺，形成了人们愿意参与社交的亲社会动机，并通过不断的

际活动，强化和丰富人类的社交活动和交往技能。而宅家则让这部分神经元处于抑制状态，大脑对社交活动的灵敏性和反应速度减慢，他们对出门交往感到焦虑不安，排斥与熟人会面，将交往需求压缩到最低点。这样做会损害别人对他们的认知和理解，把他们视为“怪人”“不近情理”“精神错乱”等，进而形成一种刻板的消极评价，他们就更难形成一种健康的、积极的社会自我。

自我认知退化

宅家过度最大的风险是会日积月累地消耗个体的心理能量，使个体失去对现实的连接能力。长期缺乏外部输入，心理弹性和人格多样性无法发展，容易丧失自我认同。在外在表现上，可能表现为做事没有参照标准，面部表情呆板，言语单一，衣着不符合场景规范。这些变化反映了个人内在价值感和边界感的不清晰，自我认知模糊，自信心被磨

损，导致思维和语言退化，决策精度降低，错误率升高。

爱宅家的人不妨这样改变

久宅的个体，因缺乏思维交锋和正确指引，进而精神上空虚、寂寞、抑郁和无力等，容易诱发“我很可怜”“我不配得到别人关心和照顾”“世界上最倒霉的人是我”等消极念头。为了消除这种糟糕的感受，有的通过疯狂进食来缓解孤独，结果导致肥胖、高血糖或高血脂；有的用大量吸烟和酗酒来麻醉自己；还有人追求精神刺激，通过网络赌博、网恋等方式来自嗨，结果不是损失钱财就是感情被骗。

每个人都需要在适度丰富的环境中生活，让正常作息唤醒大脑、情绪和内在能量。散步、兼职、做义工、与人闲谈等活动，都能促进心理能量流动，避免内心坍塌和收缩。通过适度接触外界和保持规律生活，个体才能保持真实、健康、有力的状态。

中南大学湘雅二医院精卫所
李则宣 黄任之

沉默的螺旋： 为什么我们总是不敢说真话？

你是否曾在会议中有不同意见却保持沉默？或在社交平台上因害怕攻击而删除评论？这些现象背后，隐藏着一个心理学理论——“沉默的螺旋”。

什么是沉默的螺旋

简单来说，当人们发现自己的观点属于“少数派”时，会因为害怕被孤立而选择沉默；反之，若观点被多数人支持，则会更积极地表达。这种心理导致优势意见越来越强，劣势意见逐渐消失，形成螺旋式的舆论强化过程。其核心机制有三点：

1. 害怕孤立 人类天生渴望群体认同；
2. 准感官统计 人们通过观察周围和媒体，判断哪些观点“安全”；
3. 螺旋扩散 沉默越多，优势意见越强，进一步压制少数声音。

生活中的“沉默螺旋”现象

1. 职场决策 多数人附和方案，异议者沉默，团队可能错失良机；
2. 社交媒体 少数差评逐渐被放大，中立者因压力不再发声，形成“一边倒”的舆论；
3. 课堂互动 优等生主导讨论，中等生因怕丢脸选择沉默，导致两极分化。

如何打破“沉默的螺旋”

首先，不要默认“只有我这样想”，主动寻找多元信息，往往能发现隐藏的支持者。其次，可以在小群体中试水，逐步建立表达信心。再次，寻找坚定发声的“中坚分子”，他们的存在常能带动更多人开口。同时要培养批判性思维，区分事实与情绪化舆论，避免被片面信息裹挟。最后，善用匿名渠道表达观点，也能减轻社会压力。

“沉默的螺旋”提醒我们，主流声音并不等于真相，它可能是心理压力下的产物。生活中，我们既要避免盲目从众，也要警惕自己成为压制他人的优势意见方。正如诺依曼所言：“舆论是社会的皮肤。”保持它的健康，需要每个人敢于倾听，也敢于理性发声。

犇扬心理中心
心理咨询师 朱佳宾



小棉袄的温度，远比分数更暖

好不容易把女儿送去独立冬令营了，白天跟妻子一起在园林里逛逛，晚上靠在沙发上悠然自得地看电视，不用再因考试成绩天天闹得人仰马翻，也不会为了上学不迟到而大喊大叫，更不会因为她是不是准时做作业而大声呵斥了。

自从孩子上学以后，女儿的学习成了我们关心的焦点。谁家的父母不希望自己的孩子能走上一条通往幸福的人生平坦大道呢？我们格外在乎她的学习成绩，时时跟老师交流，掌握她的成绩和学习状态，给她排满了补习课。然而成绩没升起来，反倒降了下去，尤其进入高中后，几次大考更让我们无言以对。起初，她还能小心回应我们的责备，后来便不再把成绩当回事，上课睡觉，回家瞒着我们看小

说，偶尔甚至用手机买些我们觉得不适合她这个年龄的商品。一次次吵闹与斥责，不仅没让她改变，反而拉远了我们的距离，我们也渐渐没了耐心，甚至希望她不在家里。

两周前，公益组织举办了一场针对未成年人的独立冬令营活动，我们几乎没有犹豫就替她报名。为了表示庆祝，送走女儿后，我们夫妻俩找了家饭馆吃了一顿。

时间久了，总感觉家里少了点什么。妻子去上早班，我把苹果递上，她脱口而出：“咋没洗呢，乐乐在家时都会洗好。”周末我加班回家，屋里格外安静，我坐在沙发上发呆，想着要是乐乐在，她肯定会坐在我旁边，给我显摆一天的收获。写作时，又仿佛看到她坐在书桌旁，对我笑

说：“爸爸，我跟你一块儿写，你就不会那么累着自己了。”

晚上散步时遇到邻居，“今天个怎么就你一个呀，乐乐呢？每次都瞧见你家丫头挽着你一块儿走，还边走边聊天，碰到长辈还会很有礼貌地问安，真让人羡慕。”

这让我想起之前看过的一个视频：老师给学生分桔子，一个成绩不太好的学生挑了最小的，老师换给他大的，他却很懂事地剥了桔子给老师吃。

成绩只是人生的一部分，人品才是孩子最重要的特质。女儿也许没在试卷上交出满意答卷，但她的体贴、善良与陪伴，早已盖过了冰冷的分数。等她回家，我要给她一个抱抱，听她讲讲冬令营的故事。

董煜明（江苏 苏州）

漫言漫语

