

隔离日记

負肩按：本文仅分析处在隔离中容易焦虑又容易盲动的一名普通人。

为了避免涉及其他方面，本文只叙述心理内容，剥离实际的场景。

只叙述心理内容

只叙述心理内容

只叙述心理内容

重要的事情說三遍！！

前言

疫情从2020年的前夕爆发，当年7月份就得到有效的控制。自此，只有小规模性的感染，并且也能有效控制。这种小规模性的感染也经常出现在新闻，隐约知道他们要接受特殊管理，隔离一段時間。在隔離的期間，会限定在居住的地方或某個房間，接受身体观察，外出購買生活物資和進行社交活動都被禁止。基層組織會積極供應物資，滿足生活需求。在特殊時期，採取必要措施顯然是最低成本而且是最有小的。作為局外人是深刻認同其合理性。但是，作為身處漩渦中心的被隔離者，也會如此坦然地認可其隔離政策嘛？接受隔離政策後又會安靜地等待接受管理，不陷入盲動嗎？等等。

接下我将以第一视角讲述个人经历的前兩天的隔离心理经历，以及回憶整件事情過程中產生的一些疑問。

正文

背景

上个月的一个早晨，照例在开完会议（约11点20左右），准备趁中饭时间组内伙伴一起吃顿好的。一来开完会时间比较充裕，其次会后气氛比较适合小团队的活动。但是还未来得及出園區，接到整个区域被封的通知。

第一階段：難以接受

当听到封禁的通知，我们感到有些气愤，半只脚已经踏出去了。为什么会被这样无端地一刀切？我们处在这种简单的社交环境，也能被感染？有些太敏感了？显然，我们个人对行程和处在环境的安全系数过于自信。更重要的是，我們對於這樣一個“突發事件”難以接受，難以接受已經安排好的行程被突然打斷，雖然我們還沒有預知到將有更多的活動安排被打斷，當下的吃飯活動受阻已經難以讓我們接受了。

第二階段：盲动

我們對於紧接着不断地有“微信聊天截图”开始涌入。逐渐意识到事态的严重性---隔壁单位的A接触到PD地区的阳性感染者，而且与这位感染者有密接的其他三位感染者都已经呈阳性（显然这名PD地区的感染者携带病毒的感染能力较强，密接者A的风险性较大）。

突然脑子里的弦开始绷紧了，我被暴露在冠状病毒的死亡风险中。对死亡本能的恐惧，让我产生激烈的应激反应，不知道该不该吃饭？该不该去人流密集处？我们的意见开始不一致，大家有想去吃饭、有想去全家买东西、有想去看看能不能出去、有人劝大家退回工位。

最后，草木皆兵的我们在吵吵闹闹却没有一个集中意见的情况下，选择退回到工位，在等到12点40左右，我们开始意识非常需要解决中饭问题，所以我们才准备去食堂吃中饭。结果排队将近到1点半才能吃饭。

在最初的阶段，显然我们就已经暴露出许多的问题：

1. 对于“封禁”敏感度比较低，没有足够的重视，还在担心自己已有的活动受到影响，而不是自己的生命健康问题。
2. “封禁”后意味着生活物资等问题和外界沟通的局限，缺乏自身的规划，在面对焦虑的问题时陷入一种盲动，不知道具体应该做什么，错失储备“生命物资”的机会，如果物资缺乏将会會讓自己處於非常被動的狀況。
3. 对隔离需要准备的物资一无所知，我们已有的条件是非常差的，没有粮食、洗漱、保暖设备，而且不知道有哪些渠道可以进行购买（当然后续都已经或多或少解决，但是如果基層組織沒有足夠的調控能力或者調控能力較差，也會比較有風險）。

第三階段：吃瓜

中饭后，我们慢慢趋于冷静，开始有条不紊地通过外卖购买物资（收货实行非接触式，這一權利也是通過團體代表進行協商獲取）。此刻，我的情绪已经发生了变化，不再那么地焦虑反而转换到了另一个对立面。早前的应激反应此刻已经开始趋于平静，反而回归到日常的一种平静状态。但是，我们身处某个疫情的中心，这种亲历者的视角让我们的平静状态不那么地平静。我们开始对“封禁”的相关细节进行详细的探究，并且我的视角已经悄然转换成了一个看热闹的最佳视角。觉得有点新奇、有点被挑动到内心的躁动、甚至会为接下来无聊的生活有点淡淡地烦。此刻的心情，让我难以聚焦在任何一项工作上，但是讨论探寻这个“封禁”背后的逸事（俗称吃瓜）完全能够满足我此刻复杂的心情，既符合我内心的好奇心，吃瓜这种娱乐方式及其带来的快乐，又掩盖了烦和躁。当然这种奇怪的情绪很快就会消散。

第四階段：放纵

新奇感很快会被一种无聊感所替代，我们开始意识到被局限在工位将是漫长的时间，而且睡觉也只能在这个不能放平的椅子上勉强凑合（这只是我当时的想法，并不代表后续的休息条件）。不论是时间的长跨度还是休息条件的苛刻都在无时无刻不在挑战我们的耐性。所以我们需要去找一些乐子，需要去玩一些游戏，来让我们沉浸，遗忘这种隔离生活的各种弊端。此刻我们一惊从旁观者变成了一个沉沦者，我们在已有的环境中开始寻求一种快乐，并且在这种快乐中迷失，借以潜抑内心对于弊端的不接受和无可奈何，待到游戏结束已经睡意渐起。这样很快乐地度过了第一天。

第五階段：步履依舊匆匆

第二天起来，大家仿佛和往常一样。有条不紊地开始了工作，按照通知吃饭，做核酸。大家，學會调节自己並且适应，继续合理安排自己的工作、作息和饮食。再这样规律的安排中，一天很快又过去了，相较于昨天，今天大家看起來非常地冷静和平稳，甚至不太像发生了什么。

結尾

封禁还在继续，人的心情还会被催发更多的变化。仅记录其中的前两天作为自己的反思。（第二晚写）

後續，隨着封禁時間的推移心理狀況也會發生相應的變化，暫且寫到此吧。

經驗

1. 存在需求一定要通過團體組織進行合理的溝通，團體組織在這一時候能夠有效的和行政組織進行溝通。

疑惑(歡迎大家對此私信我討論)

a) 微信的私密對話，是否已經成為公共獲取消息的一個重要來源？私密性是否是對“公共”的最大諷刺？

首先談一談微信何以成為公眾獲取消息的主要來源。

第一點，我們先解析“重要”的兩個含義：第一，微信在通信的技術實現上和軟件的操作使用上，打破來群體壁壘，讓大部分的公眾能夠觸網，並且身處在同一個網絡社區。第二：微信傳播的消息開始成為與得到大家對於消息的重視，並且影響到大家生活中的決策。

毫無疑問，微信在程序設計和技術實現都非常成功，讓大部分的人都能進入到這一社區，沒有任何的門檻，每個人都可以成為記錄現場狀況的記者；而且基於網絡傳輸的高速和軟件設計的簡便性，大家動動手指就能實現消息在短時間大規模傳播；基於社交網路的特性，每個人都可以輕易地獲取到相關的消息。

在這一社區中的每個人都一定程度上與其他人保有社交關係，基於這種關係，一些“狀況”發生後，往往很容易被描述後，發送到相關的人，這樣周而復始，消息持續爆發性地傳播開去。正所謂“關心則亂”，恐慌性的消息容易擾亂個人理性，更加加劇消息的傳播。

相較於媒體的報道週期，微信的傳播可謂是沒有任何的週期，只有轉發那1s的延遲，不需要考量消息真偽或者全面狀況、不需要考慮事情的影響、不需要進行權衡。這樣導致來微信享有非常高的時效性，其次也不可避免地造成微信的真實性相對較差。但是，事實而言時效性往往成為處理危險問題的更重要考量。其次，通過“有一定信任的人”轉發過來，在一定程度上提高來信息的信賴度。當然，還有一個原因是權威媒體的滯後，為微信帶來來一定的話語空間。

隨着網絡的發展，從信息獲取的渠道、信息的時效性、信息的獲取成本，無可避免推動社交媒體成為信息的重要獲取渠道。

其次談一談，私密性是否是對“公共”的最大諷刺？

在科技時代，它毫無疑問成為重要的信息獲取渠道，難道它是存在合理性的嘛？私人的對話消息，被暴露公共視野中是否具備合理性？

.....額額額，求大佬給個解釋，我回答不下去了，哭了。

b) 为什么我从一个焦虑的当事人，很快变成一个看热闹的人？这种情绪变化的根源在哪里？是否为一种病态？

首先我們分析一下，焦慮的狀態如何產生。毫無疑問是對已有疫情產生恐懼的本能應激反應。在這中應激狀態下，我們處於杯弓蛇影的狀態；但是在這中應激反應後，隨着吃喝暫時得到解決，人慢慢趨於平靜，回歸於人本身的狀態，而吃瓜就是根植於我們內心的習慣，在正常的生活中我們可能被潛抑，但是當我們以當事人，如此緊密地牽連到事件中，我們體內的吃瓜情緒被徹底誘發。

a) 身處在新環境的我們，為何能如此快速地接受这样一个环境并且重新适应它开始有条不紊的生活？我們是否對此開始質疑？

我們容易保持一種生活的慣性，並且依賴這種慣性進行生活，從高中到大學，從大學到研究生，從研究生到就業？我們是否有對我們身處或者即將環境的考察，對我們的需求、目標、選擇進行考察，對自身切實思考？