简明语言摘要

从孤独走向社会联系

迈向更健康的社会

世卫组织社会联系委员会的报告

World Health Organization

WHO Commission on Social Connection

世界卫生组织认为，健康不仅为疾病或羸弱之消除，而系体格，精神与社会之完全健康状态。

这份报告由世卫组织社会联系委员会发布，聚焦于社会健康。社会健康是整体健康的重要组成部分，但长期以来却被受到忽视。社会健康的核心是社会联系，即我们如何与他人相处和互动，这对健康具有深远影响。

本报告有三个主要目标：

- **阐明现有认识**，即我们目前对社会联系、孤立和孤独的理解，包括问题的严重程度、成因以及对我们的影响。

- **确定有效的解决方案**，例如开展公共宣传、制定国家政策、社区规划以及设法建立更稳固的人际关系。

- 提供切实可行的**前进道路，包括清晰的步骤**，协助各国政府应对社会孤立和孤独问题，并支持全球民众建立更紧密的社会联系。

本报告基于严谨的研究、专家建议以及真实故事和案例撰写而成。

社会联系为何至关重要?

社会健康与身体健康和心理健康同等重要，三者相互关联。没有良好的社会健康，很难享有真正的身心健康。不幸的是，社会脱节现象十分普遍：在2014年至2023年间，全球每6人中就有1人感到孤独。社会脱节会增加死亡风险，孤独每年导致87.1万例死亡（2014-2019年）。社会脱节还会导致心脏病、中风、抑郁和焦虑。而社会联系对于保持健康至关重要。除了影响健康，社会脱节还可能导致在中小学、大学或工作中遇到困难，甚至破坏社区和社会的凝聚力。

人类天生具有社会性。纵观历史，我们依靠合作才能生存和发展。我们的大脑天生具备与他人建立联系的能力。最新科学研究表明，从出生那一刻起直至生命终结，社会交往都会影响我们大脑的发育和心理健康。

COVID-19大流行进一步凸显了人际联系的必要性。当封控和其他限制措施将人们彼此隔开时，许多人感到孤独和孤立。与此同时，科技正在迅速且深刻地改变着人们彼此联系的方式。这种变化对社会联系和心理健康的影响，已成为亟需关注的问题。

在过去十年中，科学彻底改变了我们对社会联系与健康之间重要关系的认识。现在，是时候将这些知识转化为行动了。

.

问题是什么?

我们所说的社会联系、社会孤立和孤独分别指什么?

在解决孤独和孤立等问题之前,我们需要准确理解这些概念的含义。有了清晰的定义我们就更容易衡量问题,理解其成因,并找到有效的解决方案。

什么是社会联系?

社会联系指的是我们与他人建立联系和互动的多种方式。这包括家人、朋友、同学、同事、邻居,甚至网上交流对象。社会联系主要包括三个维度:

1. **结构:**指你认识多少人,以及你与他们交流或共度时光的频率,无论是面对面还是线上。交流对象包括不同类型的关系,如朋友、父母、老师和同事等。

2. **功能:**指你所给予或接受的支持,比如实际帮助、情感支持和信息交流。例如,在汽车抛锚时,有人可以打电话求助;在感到伤心时,有人可以倾诉。即使只是知道有人愿意帮助你,也能带来安慰。

3. **质量:**指你在人际关系中的感受。这些关系是温暖友善的,还是消极紧张的?仅有朋友不够,真正重要的是这些关系带来的感受。

人与人之间既可以面对面交流,也可以通过短信、视频通话或社交媒体等数字工具进行联系。这些工具可能有助于建立联系,但过度的屏幕使用或消极的在线互动也可能造成危害。

什么是社会脱节?

当一个人缺乏足够的社会接触,或者在其现有的社会关系中感受不到支持,亦或其人际关系处于紧张或消极状态时,就会出现社会脱节。社会脱节可表现为多种形式,但本报告主要关注其中两种重要类型:孤独和社会孤立。

孤独是一种痛苦的主观感受。当你拥有的关系无法满足你的期望和需求时，就会产生孤独感。即使身边有人陪伴，你仍可能感到孤独。也许你有朋友，但并不觉得自己被理解或支持。

每个人都有感到孤独的时候，比如在经历失恋、搬迁到新环境或失去配偶之后。这类孤独通常过段时间就会逐渐消退。但如果持续很久，就可能会对健康和福祉产生严重影响。

社会孤立更多是关于“数量”的问题，比如社会关系很少，或与他人接触不够频繁。例如，一个独居且很少与他人交流的人，就可能处于社会孤立状态。一个人可能处于孤立状态却并不感到孤独——有些人喜欢独处。然而，社会孤立，尤其是长期持续时，仍可能对身心健康造成危害。

文化和人生阶段的至关重要

人们在社会联系、孤独或社会孤立方面的体验因人而异。文化、语言和人生阶段都会影响人与人建立联系的方式。目前大多数研究集中在北美和欧洲，因此我们需要开展更多全球性研究，以了解世界各地不同人群如何体验社会联系。此外，一个正在校内外处理友谊关系的15岁女孩，所看重的可能与一位缺乏家庭支持的新手妈妈，或一位正在适应退休生活的65岁男性截然不同。

问题有多严重？

我们有多种方式衡量人们对社会联系或脱节的感受。大多数研究聚焦于孤独感，只有少数关注社会孤立。专家们对于情况是在变好还是变坏尚无共识，但有一点是明确的：世界上有很多人感到孤独或被孤立，这对他们的健康、教育成就和收入水平都具有不利影响。

孤独

孤独感在全球各地和各年龄段人群中普遍存在，且对男性和女性的影响大致相当。2014年至2023年间，全球约有六分之一人口感到孤独。虽然任何人都可能经历孤独，但以下两类群体所受影响更为显著：

1. 年轻人（13-29岁）的孤独感最强。全球范围内，约有17%至21%的年轻人表示感到孤独，其中青少年的比例更高。这可能是因为在这个充满变化的人生阶段，青少年渴望拥有更多、更紧密的社会联系。

2. 较贫困国家的居民更容易感到孤独。在低收入国家中，约有24%的人感到孤独，而在较富裕的国家，这一比例较低，约为11%。贫困可能限制人们与他人交往的时间和场所，从而使建立稳固关系变得更加困难。

社会孤立

我们对社会孤立的了解相对有限，但现有数据已经令人担忧。1990年至2022年间，高达三分之一的老年人处于孤立状态。而在青少年中，2003年至2018年的数据显示，约有四分之一的人表示自己被社会孤立。

其他易受影响的群体

还有一些群体也更容易感到孤独或被孤立，包括残障人士、难民或移民、LGBTQ+人群、以及原住民和少数族裔。这些人群可能面临歧视、不公正待遇或各种阻碍，导致他们更难建立社会联系。

是什么导致孤独和社会孤立？

导致孤独和社会孤立的原因多种多样，且因人而异。这些原因也被称为“驱动因素”，可能源自个人生活、人际关系、邻里环境，甚至更宏观的层面，如政府政策。

健康状况不佳

健康状况不佳是一个重要驱动因素。长期患病或受到心理健康问题（如焦虑或抑郁）困扰的人常会感到孤独。此外，独居、缺乏亲密关系或家庭支持也会增加孤独感。但孤独并不仅仅是“是否独处”的问题，更关键的是你在人际关系中感受到的情绪体验。

教育和收入

教育水平和收入状况同样重要。受教育程度较低或收入较低的人，结识他人或建立深厚友谊的机会也更少。

个性特质

个性也会产生影响。有些人比较害羞或容易焦虑，这会使他们更难主动发起对话或融入群体；而性格外向的人通常较少感到孤独。

邻里与社区

你所居住的邻里环境和社区同样重要。生活在安全、包容并能让人产生归属感的环境中，人们不太可能感到孤独。

人生转折

人生的转折时刻，如搬家、失业、失恋等，常会让人感到孤独。对于老年人来说，退休、健康问题或丧偶可能会加剧社会孤立。而对于年轻人，遭遇欺凌、被排斥或身份认同上的困扰也可能成为影响因素。歧视则会使很多人的情况变得更糟。如果一个人因种族、性别、性取向、残疾或移民身份而受到不公正对待，他们会更难获得接纳感与社会联系。

数字技术

目前我们对数字技术对社会联系影响的认识尚不一致。这在一定程度上取决于所用技术的类型、使用方式、使用目的以及使用者是谁。数字技术可能带来帮助，尤其是对那些行动受限的残障人士而言。但它也可能带来负面影响，特别是在个体过度使用屏幕或遭遇负面网络体验时。专家指出，我们应该保持谨慎，尤其是在评估数字技术对青少年心理健康的影响时。

社会联系、社会孤立和孤独会产生哪些影响?

长期以来，社会联系的的影响一直未获得充分重视。社会联系不仅关乎健康长寿，更是学业事业成功，以及建设安全繁荣社区的基本要素。

死亡率和身体健康

良好的社会联系有助于延长寿命。保持社会联系的人通常更健康。例如，来自他人的支持可以降低炎症水平，减少心脏病和中风的风险。

相反，孤独和社会孤立会增加严重健康问题，甚至过早死亡的风险。2014至2019年间，全世界每年有超过87.1万人的死亡与孤独有关。孤独和社会孤立可导致心脏病、中风、高血压和糖尿病等健康问题。如果一个人在青少年或青年时期就与社会脱节，这些健康风险可能会延续至成年。

心理健康与大脑

孤独可能导致抑郁、焦虑，甚至出现自伤或自杀的想法。孤独的人患抑郁症的可能性是常人的两倍。与此同时，保持社会联系可以预防抑郁、自伤或自杀念头，以及更广泛的心理健康问题。

社会脱节同样可能对大脑造成损害，它会增加老年人出现记忆障碍、痴呆症和阿尔茨海默病的风险。而保持社会联系则有助于保护大脑，降低患痴呆症的可能性。

教育、工作和经济

有良好社会联系的学生在学业上的表现比感到孤独的学生更优异。一项研究发现，感到孤独的青少年成绩或学历较低的可能性高出22%。成年后，孤独的人在工作中可能面临更多困难，他们更难找到或保住工作，收入也可能更低。

从更宏观的层面来看，孤独会影响整个社区乃至国家。拥有强大社会纽带的社区通常更安全，也能更快从灾难中恢复。在国家层面，孤独造成的生产力损失和医疗支出可达数十亿美元。

简而言之，保持社会联系不仅有于益个人，也有益于整个社会。

如何加强社会联系?

减少孤独和社会孤立的解决方案涵盖多个层面,从提升公众意识、改革政策与制度,到建设更具凝聚力的社区、以及支持个体发展更有满足感的人际关系。下面简要介绍这些策略。

倡导、活动、网络和联盟

倡导、宣传活动、网络和联盟正被越来越多地用于促进社会联系,尤其是在整个社会层面。

倡导有助于提升公众对社会脱节问题的认知,推动政府采取行动,并争取支持和资金。倡导通常借助宣传活动和网络力量来传播信息,动员更多人参与。

宣传活动通过电视广告、社交媒体、公众活动和海报等方式传播信息。虽然并非所有宣传活动都能产生长期效果,但许多项目已成功提升了公众认知并激发了行动。

各类网络和联盟有助于协调相关活动并推动有效的解决方案。一项2024年的全球调查显示,已有超过200个组织专注于社会孤立、孤独或社会联系问题,但调查也指出,地方、国家和全球各级的网络仍不够健全。

要取得成效,这些努力需要明确的战略和领导力、良好的规划、对文化的理解,以及来自亲历者的真实故事。如果实施得当,倡导、宣传和网络建设可以帮助改变公众对社会孤立和孤独的看法,进而推动建设更加稳固、友善和联系紧密的社区。

社会联系的政策干预

政策可以成为增进社会联系的重要工具。近年来，已有八个国家出台了相关政策，包括丹麦、德国、日本、芬兰、荷兰、瑞典、英国（英格兰、苏格兰和威尔士）和美国。这表明，各国政府已开始认真对待社会联系问题。

许多政策建议采取“全社会”参与的方式，即政府应与各个领域合作，包括教育、医疗、住房、交通、社区和企业等。常见的政策措施包括：开展公众宣传活动、减少羞耻感和污名化、加大相关的科研投入，以及邀请有孤独经历的人参与政策设计。这些政策还强调，必须依托坚实的科学证据，并推动跨部门协作。

然而，落实这些政策也面临诸多挑战，需要资金投入、政治支持，以及政府与社会各方之间的通力合作。此外，由于很少有国家评估过自身政策的有效性，因此难以明确哪些政策措施最为有效。

应鼓励更多国家采纳支持社会联系的政策，同时在实施过程中注重经验交流，倾听有真实经历者的声音。通过更科学的规划、充足的经费支持和持续的有效性评估，政策有望在全球范围内发挥关键作用，促进建设更加友善、联结和充满关爱的社区。

社区策略

社区是人们建立联系的场所。人们在这里生活、工作、学习、娱乐和变老。因此，社区层面的策略对于帮助人们增强联系、减少孤独感至关重要。

改善社会联系的最佳途径之一，是提升社区空间和服务（又称“社会基础设施”）的功能性和友好度。这包括公园、图书馆、咖啡馆、公共交通、学校和医疗中心等场所。即使这些空间最初并非专为促进社交而建，它们也常常成为人们自然相遇和建立关系的场所。

要真正帮助人们建立联系，这些空间应该对所有人都安全、友好无论是年轻人还是年长者，有无残障或健康问题，亦或是新迁入者。良好的社区空间应满足多样化需求：既有集体活动场所，让人们可以进行体育锻炼或社区园艺，也有安静的角落，如步道或长椅，让人们可以放松、交谈。这些改善有助于增强社会联系，但仍需更多研究以评估其实际效果，特别是在较贫困国家的效果。

社区还可以通过组织活动和团体项目来促进联系。例如健身课程、社区合唱团和节庆活动，都是拉近人们关系的有效方式。

还有一种方法是“社会处方”，即医生或卫生工作者建议人们参与社区活动，而不是给予药物治疗。

尽管上述以及其他社区策略都前景可期，但仍需更多高质量的研究来验证其有效性。对各类项目，特别是农村地区或低收入社区中的项目，应进行严谨测试和评估。

最后，为确保这些策略成功，应该让社区成员参与项目的规划、设计和维护全过程。同时，公私合作以及卫生、教育与社会服务部门之间的协作，也有助于实现这些策略的长期成效。

个人和人际关系策略

个人可以通过多种方式加强人际关系，避免孤独和社会孤立。这些策略包括：

技能培训

技能培训可以帮助人们提高社交和沟通能力，例如学习如何发起对话、参与社交活动，或使用互联网与他人建立联系。培训的核心目标是帮助个体增强自信，使其在结交新朋友或主动接触他人时感到更加轻松自然。

社会参与机会

这类项目为人们提供实际的社交机会。例如，结伴计划（志愿者定期陪伴感到孤立的人）、朋辈支持小组，甚至动物和机器人陪伴项目。这类项目不只提供建议，而是主动创造定期、有意义的互动机会。

治疗方法和心理支持

孤独感有时源于负面思维模式、低自尊或情绪调节困难。已被证实有效的治疗方法包括：认知行为疗法（CBT），帮助人们改变思维方式；正念，一种冥想方法；以及关于孤独和情绪调节的教育课程。这些策略已在减轻孤独感、改善心理健康方面表现出积极效果。

在线治疗、聊天机器人、虚拟现实和社交媒体等数字技术在在提供上述干预的过程中发挥着日益重要的作用，尤其是对那些不方便外出的群体而言。然而，仍需要进一步研究，以明确哪些技术是有益的，哪些可能带来负面影响。

部分策略如果能够结合使用，并针对特定群体（如年轻人、老年人或有心理健康问题者）进行适当调整，将可能实现最佳干预效果。

为了能最大限度发挥作用，这些策略必须持续接受严格评估以确认最佳方案，同时应确保其易于获取、符合文化背景，并能获得卫生、教育和社会服务系统的支持。

前进之路：五个战略领域

为了帮助建设一个联系更加紧密的世界，减少孤独和社会孤立，社会联系委员会建议聚焦以下五个关键领域：政策、研究、干预、测量与数据、参与。每个领域均包含三项核心行动。

要使这些战略有效发挥作用，我们必须倾听那些感到孤独或被排斥者的声音，促进多方协作。关键合作伙伴包括：卫生和社会照护工作者、学校、科技界、媒体、政府、民间社会组织、世卫组织及其他联合国机构、研究人员、企业以及各年龄段人群。每个人都能发挥作用。当我们以团结、聚焦的方式协同推进，就能够实现真正持久的改变，构建一个更加紧密联结和关爱的世界。

政策:需要更加重视社会联系

1. 各国政府应制定并支持一项国家政策,鼓励社会联系,并确保各级政府及社会各界协同合作。

2. 来自各国政府、世卫组织、联合国机构、中小学、大学和非营利组织的领导人应定期会面,交流经验,分享观点,共同引领增强社会联系的实践。

3. 世卫组织及相关机构应建立一个共享的在线平台,使全球政策制定者能够分享和借鉴有助于增进社会联系的政策。

研究:必须更深入地理解社会联系

1. 加强全球及国家层面的研究能力,以加深对这一问题的理解,并探索更优解决方案。

2. 每五年由专家确定最重要的研究问题,并提供资金支持相关研究。

3. 发起"社会联系大挑战"(Grand Challenges in Social Connection)倡议,推动跨领域、跨机构的创新与协作,解决最重要的社会联系问题。

干预:推广具有成本效益的干预措施

1. 世卫组织应制定清晰、基于科学证据的指南,说明哪些干预措施可有效减少社会孤立与孤独,促进社会联系。

2. 启动"干预加速器"计划,用于测试和开发对富裕和贫穷国家都有效的高性价比干预策略。

3. 支持各国落实已验证有效的干预措施并加以推广。

测量与数据：需完善全球数据，掌握问题规模和受影响群体

1. 政府应更频繁的收集高质量数据，以跟踪社会联系、社会孤立和孤独状况。这些数据应覆盖不同人群（如不同年龄、性别、能力的人群）。

2. 应建立一个全球“社会联系指数”，用于在尽可能多的国家衡量人们感受到的社会联系程度。

3. 启动为期十年的数据收集工作，定期从所有国家收集相关数据，从而更好地把握全球趋势，并优化本地决策。

参与：要将社会联系作为优先事项，需动员各方关键力量参与

1. 应将社会联系确立为政治和政策议程的首要事项，并召集领导者共同支持这一议题。

2. 各国应开展大型公共宣传活动，借助统一明确的全球性信息来提升公众认知。

3. 应通过跨部门合作和持续的经费投入，建立长期的社会动员机制。

委员会相信，如果这些行动得到广泛落实，将有助于改善个人生活，增强社区力量，并造福整个社会。这些行动能够促进身心健康、挽救生命、支持教育和就业，同时降低因社会脱节所带来的经济成本。通过建立更加紧密的社会联系，我们可以共同创造一个更健康、更具生产力、更有意义的未来。

Harness the #PowerOfConnection

World Health Organization

WHO Commission on Social Connection