孙辈说“XSWL”爷爷回

医生:聊天用缩写未必让沟通更高效

本报讯(记者 林乐雨)昨天晚餐后,68岁的胡大伯打开家庭微信群。“我妈今天做了红烧肉,那味道YYDS。”“U1S1,红烧肉还是奶奶做的好吃。”两个孙女发起讨论。不久后,孙子小胡在群里转发一则笑话后,打出“XSWL”。

YYDS(永远的神)、U1S1(有一说一)、XSWL(笑死我了)等是网络上常见的缩写语,但对胡大伯来说,这让他难以理解,只能在群聊中回复礼貌微笑的表情。

使用缩写的初衷是让表达更高效,但很多时候却是事与愿违。有研究显示,缩写会被认为不够真诚,使人们的回复意愿变低。

“交流对话用缩写的网络用语代替完整表述,这些在年轻人眼中新潮的交流方式,却可能引发长辈苦恼。”浙江大学医学院附属邵逸夫医院主任医师唐劲松说,随着年龄增长,老年朋友的理解力、对新事物的接受能力逐渐下降,年轻人能够轻易理解的“热梗”,长辈需要更长的时间才能消化。为了维护自己的权威和话语权,一些老年人可能对此产生排斥心理,认为这些是“非主流”行为,偏离正统。当老人意识到自己既无法融入又难以改变潮流时,就容易陷入愤怒、焦虑的负面情绪。

唐劲松建议,消弭这类代际冲突,需要双向奔赴。老年人不妨以开放的态度,更为积极主动地了解晚辈的想法。晚辈也要考虑长辈对新鲜事物的接受能力,及时调整沟通方式,比如在使用缩写时,增加其他表达同样意思的文字、表情、符号,既能明确语义,也丰富了情感表达。当老年人愿意主动拥抱新浪潮时,年轻人要多帮助、多鼓励。孙辈或许会是好老师,研究表明,与孙辈面对面互动时,老年人对新潮事物的接受能力更强。

“AI算命”,靠谱吗?

专家揭秘:本质是心理测试

本报讯(记者 吴越)“腰部有块浅色胎记都被DeepSeek算出来,它还说我未来老公在西南方工作……”近日,马晓宇(化名)翻开“AI算命”结果的截图,向记者介绍。

在社交平台上,记者看到大量“算命”分析帖,一些热门视频的点赞、评论、转发量多达数十万人次。

心理学博士、浙江工商大学硕士生导师李瑜认为,“AI算命”基于采集到的数据得到“心理画像”。用户提供信息越丰富、越真实,“心理画像”就越丰满、越接近真实“命运”。

此外,经过训练的AI大模型产品精通“模糊的艺术”,能够输出看似个性化、但放之四海而皆准的内容。李瑜表示,人们常常认为一种笼统的、一般性的人格描述,十分准确地揭示了自己的特点,这种典型的认知偏差行为,是心理学中著名的“巴纳姆效应”。

“系统通过个性化叙事生成技术,将统计结论转化为有文学张力的‘人生剧本’,使模糊描述产生高度共鸣,强化巴纳姆效应。”李瑜说,这会引发用户共情,感觉到被摸准以往人生节点和家庭痛点。有研究显示,即使模型准确率仅65%,通过概率模糊化表达,用户感知确定性仍达82%。

在李瑜看来,“AI算命”本质上是一个心理测试过程。与传统心理测试相比,它能采集到更丰富、及时、动态的信息,实现信息增益最大化。此外,还可对测试结果实时校准。研究显示,12轮AI对话达到的心理测量精度,相当于200题的心理量表。

也有人认为,虽然半信半疑,但“AI算命”提供巨大情绪价值。李瑜建议,用户应理性看待“AI算命”结果,以此为契机,开始自我觉察和反思,也可不断自我成长,突破现状,朝着更健康的生活前进。但若过于相信“AI算命”结果,将不幸和痛苦归责于外在,就会进入到自证不幸的悲剧中。

压力会让胃受伤
科学保护三步走

越来越多研究揭示了大脑和肠道之间,确实存在一条神秘“通道”,它让情绪波动影响胃的功能,也让胃的不适反过来扰乱情绪。既然情绪压力真的会让胃“受伤”,如何保护胃呢?

第一步,识别并正视压力源,规律作息、保持适度运动和心理调节。第二,增强对身体内部状态的觉察力,可通过冥想、深呼吸训练等方式提升这种觉察力,更早觉察到“预警信号”。第三,照顾好肠道微生态,保持膳食均衡、摄入富含膳食纤维与发酵食物,有助稳定菌群,从源头“调节情绪”。 据央广网

学会接受善意
有利心理健康

学会感激地接受他人好意,与慷慨地给予同样重要,这不仅能改善人际关系,也有助于心理健康。

在一项研究中,研究人员要求参与者对陌生人做一些随机的好事,比如帮忙扶门等。结果表明,相较于未接受善意的陌生人,那些受惠者展示真诚笑容的比例高4倍。施善者也变得更快乐。

如果你觉得接受善意很困难,可以从简单的事情做起,比如领会别人的好意。当然,这也需要辨别真正的善意与别有用心的企图。此外,你可以通过回馈的方式,让善意在你的人际关系中形成良性循环。

据《环球时报》