

你以为的“废话”竟是幸福密码

专家揭秘闲聊中的情感纽带



本报讯(记者 林乐雨)

“中考成绩公布了,听说隔壁老赵家的孩子考得相当出色。”前天晚上,赵阿姨与女儿女婿如常展开了一场温馨的闲聊,话题从邻里间的琐碎小事跳转到孙辈的教育,氛围其乐融融,笑声连连。

“妈,这些话题好像前两天才聊过呢。”正当母女俩谈兴正浓时,一直沉默的女婿李先生突然插话。“聊过了?那咱俩这不是聊了一晚上的‘废话’?”赵阿姨与女儿闻言相视而笑。短暂的静默之后,那些耳熟能详的话题再次被拾起,赵阿姨在一连串“无关紧要”的闲谈中度过了一个愉快的

夜晚。

杭州市上城区笕桥街道社区卫生服务中心精神心理科主治医师梁丽指出,研究显示,在人际交往中,那些爱说、擅长说“废话”的人往往拥有更强的幸福感。这里的“废话”,指的是那些不刻意追求深度、不带有功利目的、不寻求共识,仅仅是为了分享当下感受与生活点滴的琐碎言语。

语言除了传递有效信息外,还承担着建立和维系人际关系的重要职责。当有人围绕着你谈论些看似无关紧要的话题时,他们或许并非为了传达信息,而是希望通过这种方式吸引你的注意,加深彼此

的情感联系。在父母与孩子、伴侣及老友之间,越是长久稳定的关系,越需要“废话”来扮演情感调节的角色。在相互了解、知根知底的基础上,选择轻松愉悦、虽不重要却能增进亲密感的话题进行交流,既能刷新彼此间的亲密度,又能增强归属感。

在日常心理门诊中,梁丽发现,那些热衷于闲聊的夫妻往往拥有更加紧密的婚姻关系。而对于社交活动逐渐减少的老年人来说,那些看似没有营养、甚至重复不断的闲聊,也成为了排解内心孤独的重要途径。

然而,梁丽也提醒,尽管日常闲聊能够拉近人与人之间的距离,但它毕竟属于浅层次的社交。若想与新认识的朋友建立起更为深厚、长久的关系,深度对话显得尤为重要。如何开启深度对话?不妨从闲聊的点滴中寻找共鸣点,以此为契机展开深入的交流。

与其忧心年华逝去 不如坦然接纳年龄

每个人都想要青春永驻,可岁月匆匆,从不停留。与其成日忧心年华逝去,不如坦然接纳自己的年龄,用心经营每个当下。

听过一句话:“年龄不是问题,问题是年龄里没有附加值。”其实,很多人之所以恐惧年龄,不一定全是因为担心容颜苍老,更多的是害怕年龄在增长,却仍然一无所获。当你能够珍惜每一分每一秒,不断充实自己,年龄这个数字,带给你的就是阅历和底气。

人生,任何时候开始都不晚,因为最好的时光,就是当下。

据人民日报微信公众号

频繁地记录 是认真生活的证据

夜深人静时,那些白天被压抑的情绪总会浮上心头。这个时候,当你把这些事记录下来,就像给沸腾的水壶揭开盖子,情绪瞬间就找到了出口。

记录,就是最有效的情绪橡皮擦。心理学上有个词叫“情绪命名”,是当你准确描述出感受时,它的杀伤力就减弱了。当“好烦”“不开心”变成具象的文字,那些情绪突然就变得可以面对了。

写着写着,你会发现真正困扰自己的往往不是事件本身,而是背后未被满足的需求。坚持一周,你会收获一个越来越清爽的自己。

据央视新闻微信公众号

有一种懒是心理能量被“冻”住了

在平时,我们会经常听到这样的声音:“我明明什么也没干,就觉得很累,有很多想要去做的事情但都懒得去做。”“我知道我应该动起来,可我就是做不到,我感觉我像被钉在了原地。”

这种状态,心理学上有个更深入的解释,这不是单纯的“懒”,很可能是你的心理能量被“冻住”了。神经科学称之为“慢性冻结状态”。精神分析心理学认为,人的心理过程是需要能量驱动才能不断地进行下去,这种能量就是心理能量。

简单来说,在这种状态

下,你每天开机启动的“心理电量”天然就比别人低。这不是一种病,而是神经系统在长期压力或创伤后的一种自我保护机制。过去的压力经历,让神经系统习惯性地进入节能甚至“冻结”的保护模式。

如果你的日常常常是:持续感到身心疲惫,即使没做什么也累;无法自控地刷手机、拖延、放空、走神;想做事的意愿很强,但就是“启动”不了;伴随莫名的悲伤或低落。那么,可以试着放下自我责备,一起来“温和”地进行解冻。

从“小到不可能失败”的事开始。想运动?今天只做1

个深蹲或出门走5分钟。想看书?今天只看1页或1段话。微小=零压力=容易成功!重点是“我做到了”的正反馈。先做最小一步,状态常会自己跟上来。

给你的手机“放个假”。每天主动设定一小段“无手机时间”。把手机放到视线之外,远离无尽的信息轰炸和下意识刷屏带来的消耗。

远离“吸走你能量”的人和事。感觉到和某些人或群聊在一起特别累、不舒服?允许自己暂时“躲开”。保护你的能量场非常重要。

据河北精神微信公众号