

怕被拒绝 一条信息反复修改

专家:警惕文字讨好变精神内耗



事”，他不断换语气和用词，生怕被拒。这种提请求时过度斟酌文字的现象叫“文字讨好症”，近日还登上了网络热搜。

本报讯(记者 林乐雨)“这周末回家吃饭吗?”“能让大孙子多住几天不?”周末临近,吴大伯盼着和孩子团圆。孙子学业忙,他想趁暑假让孙子多留些日子。吴大伯拿起手机给儿子编微信,却一直没发出去——从“儿子,最近忙吗?”到“孩子,爸跟你商量个

现象叫“文字讨好症”,近日还登上了网络热搜。

心理咨询师林怡表示,“文字讨好症”是用委婉或低姿态语气提需求,试图获取对方认可或接纳,其核心心理根源拓于渴望被接纳与害怕被拒绝。尤其害怕出现在人际关系敏感或曾遭遇社交否定

的人群中。不同年龄段美化文字方式不同,年轻人倾向使用叠词、语气词,如“恩恩”“好滴”,软化语气传亲和力;也有人用夸张表达掩饰不安,如“哈哈”变“哈哈哈哈哈”,“谢谢”变“跪谢”。

林怡称,相比年轻人,老年人更传统,常用“可不可以”“行不行”“不行也没关系”等商量试探的话式,有时也用表情包来营造轻松氛围。“年轻时,‘文字讨好症’多在职场,退休后,常在与子女孙辈交流中出现。”

林怡说,适度礼貌提需求能传善意,避免冷冰冰或命令感,但因此焦虑、渴望认可接纳,就易引发“文字讨好症”,这是精神自我消耗,不仅会降低沟通效率,还可能因过度文字讨好带来亲友间的疏离感。她强调,适度修饰是社交智慧,但健康社交无需透支真实自我。

想,全是问题 做,才有答案

有时候我们迟迟不敢迈出第一步,是觉得自己还没做好万全准备,害怕失败。其实,这世上没有谁做每件事都一定会成功。大家都是边干边学,不断摸索“螺旋式”进步。

做一件事前有畏难情绪这很正常。这时,不妨告诉自己:先做起来,试试看。等你真正开始了就会发现,事情并没有你想象得那么难,你的能力超乎你的想象。

与其在等待中错失良机,不如在行动中完善自我。

据人民日报微信公众号

及时处理日常小事 就是剪除内心藤蔓

有时候,我们会习惯在一些微小的事情上拖延。比如,明明可以在睡前把早晨出门的东西准备好,却犯懒想着第二天再准备,导致出门前手忙脚乱;早就想整理一下电脑桌面,却又觉得文件分类很麻烦,导致每次找东西时花费更多时间……

心理学家说,这些小事占用着我们心理空间,久而久之会让我们的“自我效能感”越来越低。当你将这些琐事在“刷新”之后立即处理,也就意味着随时清理生活中的慢性压力,腾出更多的心理空间面对更多的挑战。在面对大事时,也更有底气和行动力。

据央视新闻微信公众号

负面社会关系或令人加速衰老

据英国《新科学家》周刊网站7月25日报道,研究认为,负面的社会关系可能加速衰老。

我们许多人的生活里都有一些让我们焦虑多于快乐的人。这些人不仅会让我们沮丧,而且可能加速衰老。

纽约大学的李炳圭(音)和同事们分析负面社会关系对脱氧核糖核酸微小化学变化(称为甲基化标记)的影响。这是表观遗传学的一个例子,显示你的行为和环境如何带来变化,从而影响基因的作用方式。李说:“随着年龄的增长,这些标记的模式会以可预测的方式发生变化。”

他说:“超过半数成年人表示,他们的亲朋好友中至少

有一个麻烦制造者。”

这些个体似乎对人们的表观遗传标记有显著影响。每个麻烦制造者都会导致生物衰老加速约0.5%,使其生物年龄平均比预期生理年龄大2.5个月。

负面的社会关系可能引发慢性炎症应激反应。李的团队观察到,在有此类关系的人体内,这些标记物水平更高,这有可能会损害免疫系统。

李说:“如果社交网络中的麻烦制造者比例很高,其生物学影响程度堪比不吸烟者和吸烟者之间的差异。”

进化心理学家罗宾·邓巴发现,我们的友谊受秘密规则的支配,这些规则基于从性别

到睡眠时间等方方面面。我们独特的社交指纹帮助决定我们被谁吸引,哪些友谊能够长久,以及为什么有些朋友最终可以被替代。

这种影响在那些也给予对方某种社会支持的人身上最为明显。李说:“今天安慰你的人,明天可能就会批评你,这比那些你可以简单归类为糟糕并因此避开的关系造成的生理伤害更大。”

他还认为,群体归属感对衰老的影响可能大于少数个体的影响。他说:“如果我是读书俱乐部或合唱团的成员,那么影响健康的因素将是我对整个群体的认同,而不是我与每个成员的融洽程度。”

据参考消息网