



热点
聚焦

为何有些人会失去聊天欲望?

生活解密

今天没出汗
可以不洗澡吗?

最近,网上流行一个很火的词:聊缩力——指的是一种让对话变得枯燥乏味的能力。比如,无论一方言语多有梗、多热情,另一方只会回“哈哈”,或者发个“捂脸”表情包。

“聊缩力”高的人,又被称为人机、复读机、对话刺客、话题终结者。生活中遇到这类人时,确实会感觉很扫兴,久而久之甚至会影响到彼此之间的关系。很多人都不知道,“聊缩力”为什么会出现在自己身上。虽然有时候我们确实不想说话,也不知道该说什么。但长期这样,又觉得好像和外界失去了情感连接,内心感到空落落的,仿佛过上了一一种“无感知”的生活。如果你也有类似的情况,希望今天的文章能够帮到你——去找回那个对世界充满热情的自己,找回自己的“聊张力”。



资料配图

“聊缩力”是怎么形成的?

在这个快节奏的时代,愿意回复就已经算重视对方了,但在聊天这件事上,每个人的喜恶真的不一样。

不同人“聊缩力”的形成,可能主要有以下3个原因:

1. 有自己独特的、喜欢的聊天领域。有人喜欢安静,心思敏感、谨言慎行,不愿意把生活展现给陌生人看,更愿意和熟悉的人做深刻的思想碰撞。心理师郭召良认为,人的先天气质和早期环境交互作用,导致儿童学会了不同的“图式”(人的大脑中已有的知识经验的网络)。对话方式就是其中之一,它会在人的一生中被广泛、反复使用。比如,习惯默默观察周围的儿童,神经活

动比较安静,从小到大,在浅层对话中都会表现得比较“冷漠”;但到了深层对话的领域,TA们的表达也可以酣畅淋漓、鞭辟入里。所以有些人表现出“聊缩力”,也可能纯粹是因为聊的不是TA感兴趣的话题。

2. 出于很强的自我防御机制。尬聊,有时源自对环境的警惕和不安。当我们对环境感到强烈的不安,就会特别在意别人的看法,害怕被审判和评价,害怕自己说的话引不起别人的兴趣。意识到有人在等着自己开口说话,需要暴露自我,就会感到焦躁不安,想要回避。

3. 压力超载,失去表达欲。这其实是最普遍的原因。相信很多人都有类似

的情况:工作一天回到家,躺在沙发上什么也不想干,这时朋友发来消息,跟你分享有趣的事;而你的脑子像是一团糨糊,实在没有心情搭理,只回了一个“6”。一项发表在《分子精神病学(Molecular Psychiatry)》杂志上的研究表明:在经历创伤或严重压力后,一些人会发展成“慢性压力”。持久的慢性压力,不但让人持续感到疲惫内耗,丧失交流欲,还会增加患上抑郁和焦虑症的风险。

所以,如果你在很长一段时间里,感觉不想和任何人交流,没有表达和倾听的欲望,那就要注意自己是否陷入压力过载的情况。停下来好好关心一下自己,好好休息和娱乐。

“聊缩力”可能会影响身心健康

当我们不再愿意反复表达,就意味着内心的卡点失去了被看见和被疗愈的机会。

心理学家达里安·利德深入探讨了压抑表达和身体健康之间的联系,他提到:如果一个心脏病患者总是体验到消极情绪,倾向于压抑“自我表达”,那么他

在修复手术后9个月出现心脏病发作的风险,是其他人的整整5倍。

除了健康问题,压抑表达欲带来的“社会性抑制”,也会使得一个人的回避倾向越来越严重。一开始或许只是不想表达,后来随着表达完全消失,可能会逐渐演变成不想见陌生人、不

想社交、不想接电话、不想外出……最终变成习惯独自承受负面情绪,失去感受快乐的能力。

情绪需要通过表达才能释放出去,然后被看见。而当我们不再表达自己,也就失去了很多看见自己、了解自己、治愈自己的机会。

如何培养自己的“聊张力”?

“聊张力”,是对应“聊缩力”而言的,指的是很会表达自己、很会和人聊天。

虽然我们都有不想说话的时候,但大多数情况下,人还是有交流的需求,会想要通过向外表达和获得反馈来汲取能量,去证明自己好在好好生活。所以,“聊缩力”的出现或许是在警醒我们:感到状态不对的时候,一定要拉自己一把。

大家可以通过看见那些自己渴望拥有的东西,去看见自己的表达欲。美国心理学专家马斯洛认为,自由表达,可以被视为基本需要

得到满足的先决条件。基本需要得到满足之后,才会有自我实现。简单来说就是:自由表达是找回表达欲的前提。

怎么训练自由表达的能力呢?

1. 通过好奇和想象,激发自己的表达欲。当我们在街上看见一样喜欢的东西,想象一下自己拥有它会是什么样子。在这个过程中,表达欲就被激活了。这样东西不一定是商品,也可以是花草草、颜色、气味、猫猫、狗狗。比如:“这只猫咪真可爱,我也好想做一只猫,每天都慵懒,不需要讨好任何人。”总之,就是日常生活里看到什么,尽量保持好奇心和想象力。在自由表达的过程中,人会一点一点找回表达欲。

2. 通过写作等方式,去练习表达能力。想到什么写什么,比如发生在身边的事,从某处看到的一个观点,学到很有用的

方法等等。越写就越想不断写下去,为了写就会看很多文章,问很多人,吸收和输出很多内容。久而久之,就会发现自己的表达能力慢慢提升了。

3. 培养分享欲。针对某个特别喜欢的东西表达分享,这份分享的喜悦,会让我们觉得“原来聊天是一件很美好的事”,进而更乐于与人交流。这无关话术、情商和性格的好坏。如果对方恰好喜欢你分享的东西,那就庆幸自己找到了同频的人。但如果对方不喜欢,那就继续寻找其他同频的人,没人规定你一定要讨所有人喜欢。

将那些你喜欢聊的人和事留下来,不喜欢的过滤掉。最终,你会留下最适合自己的、最舒服的方式,也就不再恐惧表达了。

(来源:新华网)

自然科学

最新研究发现:月球内部存在不均匀现象

据英国《新科学家》周刊近日报道,地球对月球的引力作用表明,月球的近侧(面向地球的一面)内部温度更高,这表明它的内部是不均匀的。

美国国家航空航天局位于加利福尼亚州的喷气推进实验室的瑞恩·帕克和他的同事目前正利用美国国家航空航天局“重力恢复与内部实验室”(GRAIL)航天器的数据来证明这一点。在GRAIL任务中,两艘航天器分别于2011年和2012年绕月球轨道运行,同时收集月球引力对两者运动影响的数据。由于引力场能够反映出物理特征,研究人员可借此计算出月球的形状,以及它是如何被地球潮汐引力拉扯变形的。然而,这个引力场的细节无法仅用月球外观来解释——研究人员必须考虑月球内部是否存在不均匀现象。帕克及其团队利用GRAIL的数据精确计算了月球形状变化对地球引力作用的易感程度。结果发现,这一测量结果的读数比内部完全均匀对称的月球高出72%。

帕克说,月球究竟为何会变成现在这个样子依然是个悬而未决的谜题,尽管其内部的一些不均匀可能来自过去与其他物体的碰撞。

(来源:参考消息网)