

“文字讨好”，是礼貌还是过度社交（节选）

2024年01月06日 06:28 来源：中国青年报



刘熙已经在微信对话框纠结了整整5分钟，还没发出去一条信息。她准备向一位刚认识的师姐寻求帮助，却担心过于唐突引发对方不快。

在反复打字再删除后，她在原本一句话就可以说完的句子里，加入了3个“~”委婉语气、两个emoji符号表示

“可怜”，还在结尾加了3朵玫瑰花和3个感叹号强调感谢。按下发送键后，刘熙长舒了一口气，又开始焦虑对方的反馈。

线上聊天时字斟句酌地修改聊天词汇，把“好的”改为“好嘞”“好哒”，把“哈哈”增强为一连串的“哈哈哈哈哈”，在句尾加上“~”等符号……这些刘熙习惯的“日常操作”，在网上被称为“文字讨好症”。这个概念最早产生于脱口秀演员杨蒙恩发布的一条动态，一度引发许多人的共鸣。有人表示“打工人被迫讨好”“如此社交内卷真扎心”，也有人表示不解：“这是我用来表达礼貌和真诚的方式，怎么就成了讨好？”

在武汉大学发展与教育心理研究所副教授陈武看来，在对话中加入语气词或者表情包，更多是一种考虑对方感受的表达方式，所以把它称为“文字讨好”，但从实质上来说，没有到所谓的“讨好”这一程度。

“心理学教授艾伯特·麦拉宾曾提出一组数据，信息的传递等于7%言语内容+38%语音语调+55%的肢体语言。线上交流只有文字，对于人的心理加工来说，文字有点儿冷冰冰。”陈武指出，文字只能占据表达的7%左右，大部分是来自于非文字信息，比如手势、表情，这是人际沟通交往中的基本规律。同样一段文字如果不加语气词和表情，很容易出现一些误会和矛盾。“文字+表情总体来说能包含更多社会性信息，能弥补文字交往的不足。因此用表情来丰富文字，本身是积极的。”

在陈武看来，社交表达方式没有绝对的对错之分。人与人之间差异很大，有些人可能喜欢热情一点，有些人就喜欢简单一点。“我觉得不要想太多，最好是

自己觉得怎么舒服就怎么来。”

“首先是做自己，其次是用自己最适合的方式交流，不用去揣测别人的动机是什么，尤其是从负面的角度去揣测，更不要随意给他人贴标签。”陈武说，人与人是有差异的，自己和别人不一样很正常的。很多人喜欢以自己舒服的方式去要求别人，但这很容易让别人和自己受伤。“不要去控制别人，如果别人跟你不一样，我们也不要去想太多。和而不同，这是人际交往中很重要的一点。”

除此之外，要在做自己的过程中动态调整。想用表情包就用表情包，想简单回答就简单回答，如果真的很担心自己说话被误解，还可以选择打电话。“在沟通中，如果一条路走得很累，就换一条路走。”

“凡事都是一个度。社交中，让别人好，自己不好，会导致内耗；自己好，别人不好，沟通也进行不下去。别人好+自己好，才能寻找到一种平衡，社交才能行稳致远。”陈武说。

单词:	jiūjié 纠结	tángtū 唐突	jiāolù 焦虑	fǎnkuì 反馈
	gòngmíng 共鸣	zēngqiáng 增强	wùhuì 误会	zìzhēnjùzhuó 字斟句酌
	chuāicè 揣测	suíyì 随意	biāoqiān 标签	nèihào 内耗

讨论：1. “文字讨好”，究竟是礼貌还是过度社交？请谈谈你的看法。

2. 对你来说，什么才是最舒适的社交方式？

源新闻：<https://www.chinanews.com.cn/sh/2024/01-06/10141443.shtml>

音声 URL：<http://ttn.co.jp/sound/text/files202402021706841314.mp3>