

## 少点“脑补”“内耗”，多点坦然表达

2025年12月01日 09:56 来源：人民日报海外版



你听过“脑内弹幕”吗？

一条简单的微信消息，写了删、删了写，在“您好”和“你好”之间反复纠结、对“哈哈哈”还是“哈哈哈哈”犹豫不决；写好一句话，指尖悬在发送键上方迟迟不敢落下；发送后，脑中又是一阵翻江倒海，生怕一个用词不当，就被对方解读出“千层含义”……

有过这种经历的人，不在少数。数字时代，发送信息的无形压力困扰着人们的日常。有位朋友是这么和笔者说的：对方不回，是我太唐突；回得慢，是对我有意见；回得简短，是对我失望……总之，他对着屏幕常常陷入内耗，反复推演各种可能，有时甚至耽误正事。

追求表情达意的准确、避免引发误解，这本是语言沟通的基本准则。但在“屏对屏”的交流中，做到这一点，确实有难处。心理学有个概念叫梅拉宾法则，说的是在人际交流中，55%的沟通效果来自视觉因素，38%来自听觉因素，而语言内容只占7%。语气的轻重、眼神的闪烁、眉梢的微动，非语言信息承载着重要的情绪，透露出表达者的情感倾向，我们可以通过捕捉动作、神态来感知对方的真实想法。

可一旦进入数字世界，这些丰富的表达不见了，只剩下干巴巴的文字，任由接收者自行解读。一句“好的”可以是顺从，也可以是敷衍；一个“嗯”字，可能是礼貌回应，也可能是敷衍结束。怨不得有人要“脑补”一些场景，实在是看不到对方表情，“语义模糊性”就会放大我们的不确定感。怕说错话、怕产生误解，于是，每一次点开输入框，都像在走钢丝，每一次沟通，都可能异化为精神内耗。

那些在脑海中密密麻麻的“弹幕”，也是内心焦虑的投影。对他人反应的过度预判，根源于人们对关系的珍视与不安。我们渴望连接，又害怕被拒绝；渴望表达，又担心不被接纳。于是，我们用“反复斟酌”来换取一丝安全感，却往往过犹不及，将自己困在表达的迷宫里。当“考虑对方感受”变成“揣测

对方心思”，当“尊重”演变为“讨好”，这种小心翼翼，反而可能让我们在社交中失去真实自我。

沟通本为拉近距离，我们却生怕一字之差，导致亲近的关系滑向误解的深渊。别忘了，真诚，才是最长情的“社交密码”。真正健康的关系，不需要你字斟句酌、小心翼翼。真正愿意理解你的人，不会因为一句“哈哈”就认为你敷衍，也不会因为一次回复慢了就断定你冷漠。人与人之间的信任，建立在真实与坦率之上，而非“话术精修”。

发信息大可不必字字珠玑；沟通也没有所谓的标准答案。最好的交流，从来不是“完美无瑕”，而是“我懂你，你也懂我”。不妨学学年轻人说的“钝感”——适当“迟钝”一点，少一点过度解读。别让“反复考虑”变成心理负担，也不要把“体谅他人”变成自我压抑。愿我们都能在数字世界里，少点“脑补”“内耗”，多点坦然表达。

单词:	fǎnfù	jiūjié	jiědú	fānjiāngdǎohǎi
	反 复	纠 结	解 读	翻 江 倒 海
	kùnrǎo	tángtū	nèihào	tuīyǎn
	困 扰	唐 突	内 耗	推 演
	shǎnshuò	shùncóng	fūyǎn	tǐliàng
	闪 烁	顺 从	敷 衍	体 谅

讨论: 1. 在日本，使用LINE等社交软件时也会注重表达细节吗？在给不同人群发消息时，会特别注意哪些表达细节呢？

2. 在跨文化交流（如与中国学生或同事沟通）中，“坦率表达”与“考虑对方感受”之间应如何平衡？你有没有因表达过于直接或过于委婉而产生误会的经历？

源新闻: <https://www.chinanews.com/sh/2025/12-01/10524209.shtml>

音声 URL: <http://ttcn.co.jp/sound/text/files202512111765438289.mp3>