

线上交流时很依赖语气助词和表情包，我这是有“文字讨好症”吗？

□本报记者 张晶

职工困扰：

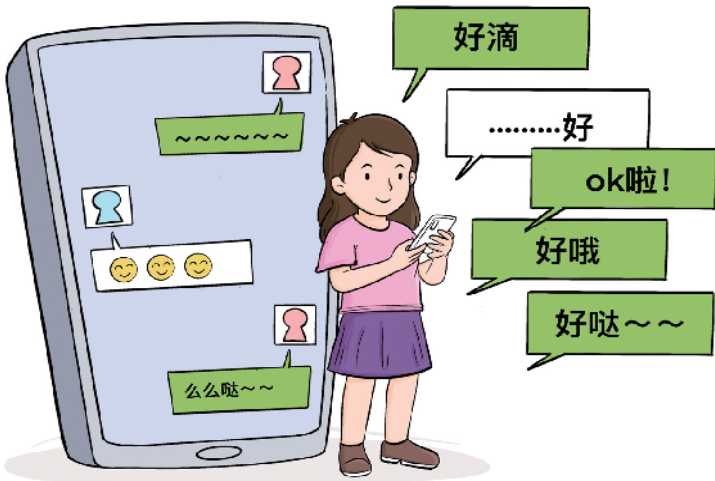
不知从何时起，线上交流时我会不自觉地吧“好的”改成“好滴”“好哦”“好哒”，还总爱加语气词、波浪线或叠词，甚至在消息前后塞满表情包。看似热情亲切，实则手机后的我面无表情。这种过度修饰的“文字讨好”让我心力交瘁。请问我这是有“文字讨好症”吗？

市总工会职工服务中心心理咨询师解答：

“文字讨好症”并非心理疾病，初衷是为了避免在缺乏面对面交流的情况下而被误会为不配合的、冷漠的，我们借助这种方式来表示自己的友好和关注，从而让对方更愿意和我们交流。然而，如今“文字讨好”已经成为越来越多人线上交流的习惯，一句话里不加点什么可能还会觉得不安。那为什么我们会这样呢？或许有以下两点原因：

糊弄社交压力。根据美国堪萨斯大学传播学教授Hall及其团队提出的“沟通纽带归属理论”，所有社会互动都是能量消耗。而人的心理能量是有限的。使用表情、符号化的“文字讨好”，可以让我们在不耗费更多精力、不过多自我暴露的情况下，照顾到对方的感受，维持好人际关系。这是一种方便易得的应对社交压力的策略，因此，我们越来越依赖它。

维持人设包袱。随着网络成为主流联系方式，我们可能需要在聊天框中面对工作生活中的所有人。因此，我们不再能够完全“匿名”和个性化地表达，必须像保持现实中的礼貌一样遵守着



邵怡明 绘图

网络中的“文字礼仪”。所以，文字讨好也在不知不觉中成为了一种必须维持的人设包袱。

不可否认，适度的“文字讨好”可以成为社交的润滑剂，但当过度依赖它时，久而久之也形成了一种新型的社交内卷。层层加码的“文字讨好”不仅抑制了真实的情绪和感受，还加重了沟通的负担，甚至可能让人陷入社交焦虑，看到社交软件上的红点就感到心累。

专家建议：

我们并不需要刻意消除“文字讨好”，而是可以尝试健康地使用它。具体可以参考以下几种方法。

觉察并接纳自己的表达习惯。先不要急着否定自己，能够注意到“文字讨好症”的存在，已是自我觉察的第一步。问问自己：每次加表情和语气词，是出于什么样的心理？是怕被误会冷漠，还

是习惯性“讨好”？当你了解这些动因后，就能慢慢找到更平衡的表达方式。

分清场合，选择适配的语气。并非所有场合都需要“花式表达”。面对熟悉的朋友、轻松的群聊，用点可爱的表情、语气词当然可以增进感情。但如果是工作场景或正式沟通，过度“讨好”反而容易模糊重点。你可以试着用简洁、清晰的方式表达，比如把“好滴好滴~”简化成“好的，收到”，依然礼貌，但更高效专业。

适当“减糖”，尝试真实表达。可以慢慢减少表情和语气词的使用频率，从“每句话都加”减少为“关键时刻使用”，让它回归润色而非负担。同时，允许自己表达真实情绪——当你感到疲惫、不方便回应，也可以直接说“我现在有点忙，晚点回复你”，你会发现坦诚同样能赢得尊重。

提升沟通自信，建立心理边界。讨

好式沟通背后，往往藏着“担心被误解”或“想被喜欢”的心理期待。你可以思考：我是否太在意别人的看法？我是否愿意为关系的和谐一味让步？真正健康的关系，应该是能让彼此自在在表达、适度松弛的。试着在表达中建立界限，比如适度使用“我”句式，如“我理解你的意思，我会尽快处理”，既清晰又温和。

给自己设置“表达喘息区”。如果每天的信息回复让你感到“社交疲劳”，不妨给自己安排一些“无回应”的时间段，暂时关闭消息提醒，专注于自己的节奏中。你不需要24小时随叫随到，也无需对所有人都保持“情绪在线”，这种喘息会让你的表达更从容、更真实。

“文字讨好症”不是真的“病”，而是一种社交时代下的适应方式。当你开始察觉它、调整它、理解它时，就已经在走向更自在的沟通模式。保持善意，但也别忘了照顾真实的自己。让表达回归本真，是我们和他人建立更深连接的起点。

工会提供心服务 职工享受心呵护



更多精彩欢迎关注
“首都职工心理发展”微信公众号

北京市职工心理体验服务系统
<https://www.bjzgxj.org.cn>
7×24小时免费职工心理咨询热线
4000151123/4000251123

北京市总工会职工服务中心与本报合办

■养生之道

夏天不仅要防高温，还要注意“情绪中暑”

□刘凯

炎炎夏日，高温不仅让人身体不适，还会影响情绪，不少人会变得烦躁易怒、无精打采，甚至动不动就发脾气。这种现象在医学上被称为“情绪中暑”，也叫“夏季情感障碍症”。为什么夏天容易“情绪中暑”？又该如何应对呢？

为什么夏天容易“情绪中暑”？

天气一热，人的脾气似乎也跟着“升温”。这可不是错觉，而是有科学依据的。高温会影响大脑中负责调节情绪的下丘脑，让人更容易烦躁。同时，夏天出汗多，体内水分和电解质流失快，如果不及时补充，也会影响大脑的正常工作。另外，夏季昼长夜短，加上蚊虫叮咬、天气闷热，很多人睡眠质量下降。睡不好，第二天自然没精神，情绪也容易波动。还有些人因为天热食欲不振，吃得少，营养跟不上，身体状态不佳，情绪也跟着受影响。

“情绪中暑”有哪些表现？

“情绪中暑”的人通常会有以下几种表现：

容易发脾气。一点小事就能让人火冒三丈，比如堵车时特别容易路怒。

提不起劲。对什么都提不起兴趣，连平时喜欢的事情也不想做。

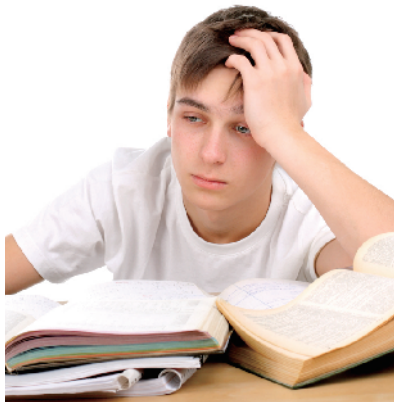
注意力不集中。工作时老走神，记性变差，经常丢三落四。

行为反常。有些人会反复做同一个动作，比如不停地洗手、洗脸。

特别是老年人，情绪波动大时容易血压升高、心跳加快，严重的甚至可能导致猝死。

如何预防“情绪中暑”？

静心养神。老话说“心静自然凉”是有道理的。天气越热，越要保持心态平和。遇到烦心事时，可以试着深呼吸，或者想象一些清凉的场景，听些舒缓的音乐也有助于平复心情。



保证充足睡眠。睡眠不足会让人更容易烦躁。夏天最好晚上11点前睡觉，因为这个时间段是身体自我修复的重要时期。如果条件允许，中午可以小睡一会儿，但不要超过30分钟。睡前可以喝杯温牛奶，避免玩手机。

合理饮食。夏天要少吃油腻、辛辣的食物，多吃新鲜蔬果，如西瓜、黄瓜、苦瓜等。多喝水，可以喝些绿豆汤、菊

花茶等清热解暑的饮品。如果出汗多，可以适当喝些淡盐水补充电质。

适当运动。运动能让心情变好，但夏天要避免最热的时候。可以选择早晨或傍晚，在阴凉处散步、打太极拳等温和运动。运动后要及时补充水分，如果感觉头晕、恶心，要立即停止运动，到阴凉处休息。

调节环境温度。室内空调温度不要调得太低，26℃左右最合适。

“情绪中暑”了怎么办？

如果发现自己或家人情绪异常，可以先到阴凉通风的地方休息，喝些清凉饮品。可以准备些防暑药品，如人丹、藿香正气水等，但要注意有些药品含有酒精，开车前不要服用。如果症状严重，比如出现意识模糊、抽搐等，要立即送医。

本版邮箱：

zhoumolvyou@126.com