



不久前，有报道称“喜欢在网上炫食物的人可能心理有病”，一石激起千层浪，许多网友纷纷表示中枪。的确，随着微时代的到来，在微信微博上晒美食、名牌、新手机、旅游照等，已经成了许多人的习惯动作，越来越多的人在与人分享自己拥有的东西，但其中也不乏一些爱炫耀的人。

□安妮

网络炫耀，引发的蝴蝶效应

如今，走到大街上，到处都是低头玩手机的人，而走进一间屋子，能看到的都是电脑后发绿光的眼睛。人和人之间的交流沟通更多的依赖于网络，央视焦点访谈栏目，就曾播出一期节目《微信只能“微微信”，别让微信变“危信”》，以一个案例提醒人们，微信在给人们带来快乐和便利的同时，也可能给不法分子可乘之机。“微信微信，只能微微信”，但大众对微信微博的热情仍然空前高涨。

这几天，微博上都在热议，王石晒与田朴珺剑桥喝茶照。乍一看，这和普通百姓没有多大的关系，但事实是，

大家都跑去围观了，搞不好还吐糟了，以致于之后王石又在微博开腔，称“（这是）躺着都中枪的流言时代”。类似于这样的消息，数不胜数，可能最让人记忆犹新的还是郭美美炫富事件，当时引发的蝴蝶效应，到现在恐怕还余震未了。这些都是个案，但由此可见微信微博的威慑力。于是乎，大牌们可以晒剑桥喝茶照，芸芸众生自然也可以晒小餐厅里的美食照，谁不喜欢被关注的愉悦？

我的一位朋友，是一位典型的宅女，平时轻易不出门，家里的家具生活用品衣帽鞋袜，统统网购，以求方便快捷。但她却不遗余力地把

家里所有物件，按一二三四五六七编号，拍照存档。哪天不是吃食堂里的盒饭，而是她亲手做了一道菜，拍照；孩子的每一幅涂鸦，拍照；去一趟富丽堂皇的恒隆广场，拍照；看了一场俄罗斯芭蕾舞剧回来皇城演出，拍照……然后，一一上传，我们都看到了她不无炫耀的小资情调，对伊有钱有闲的生活那是一个羡慕嫉妒恨啊。但某一天，我无意间闯到她家拿一些资料，站在玄关里，差点没被雷倒，女友家里那个乱糟糟的场面，简直没法形容，花生壳葡萄皮扔满了餐桌，沙发脏乱的衣服堆积如山。女友一脸尴尬的笑，与微博上

的巧笑嫣然判若两人。那一刻，我的脑子里又飞过了那匹亚马孙河流的蝴蝶！原来晒出来的幸福从来不是生活的全部！那又何必在虚拟的网络空间里炫耀美食炫耀幸福？这是否就是备受网友关注的心理有病呢？

很显然，这不是我一个人的感受，据《中国青年报》社会调查中心联合搜狐新闻中心进行的一项调查显示，50.9%的人反对网络炫耀，86.7%的人担心网络炫耀使社会风气变浮躁。关于炫耀的原因，74.3%的人认为是虚荣心作怪，66.2%的人认为“多数是炒作”，20.9%的人认为与“寻求自我肯定”的心理有关。

避免炫耀，做度己度人内心充盈的人

日前，笔者就网络炫耀等相关微博热议，采访了山东中医药大学第二附属医院精神心理科李舒大夫。李大夫从心理学的角度，对晒美食晒名牌晒幸福这一系列行为背后的心理动机，进行了深层次的分析。

李大夫告诉笔者，拿炫耀这个行为来讲，其背后的心理学意义是非常重要的。一是关乎人类的繁殖；二是关乎人类的生存。“怎么讲呢，第一，动物求偶，要显摆自己的羽毛、鸟巢、叫声、强壮，因为只有获得异性的青睐，才能俘获伴侣让自己得以繁殖。第二，在每个社会中生存，必须要有房有车有生活用品，这样炫耀自己的房、车、包、美食、手机等，意味着一个人更有能力生存下去。因此很多的炫耀行为，既有先天本能的成分，也有后天操作的成分。本能属于无意识的动机，而操作属于有意识的动机，营销自己，获得追捧，增加人气。”

具体到大众的行为，李舒大夫解释说，“适当的炫耀能够给自己加分，比如着装优雅，饮食讲究，手机高档，皮包精良，这在适当的场合

会赢得人们的好感，让人感到外在的表达是内在丰富的一种体现，使人愿意与之交往、合作，成就许多机会。这是一种自信的表现。但是

过度的炫耀，则会让人反感。”

究其根源，在于炫耀者用其所炫耀的物，来代替自我的一部分，对外界显示其强大，满足其比别人优越的感觉，用于在比较中获得胜利。其心理根源在于自卑，在于自我的空虚与匮乏。一旦没有了炫耀物在身边，自我价值感便会丧失到几乎不存在，作为补偿，会加倍甚至疯狂地追逐名牌，来填满自我空虚的极不安全感，由此又开始新一轮的炫耀。

李大夫说：“真正自我充盈的人，是能够自我满足的人，同时又能够与外界、他人保持适当的交往与合作。真正的自信，并不是依靠过度的炫耀来建立，而是通过学习他人所长，依靠内心的修养来完成，成为既能度己也能度人的人。”

炫耀是一把双刃剑，李舒大夫的把脉，也许能够让我们及时摆正心态，避免陷入网络炫耀的心理误区。

相关链接

对过度炫耀背后的虚荣心，可通过行为观察法并对照下列15条标准加以判断。

- 1、喜欢欣赏自己的照片。
- 2、经常花时间与钱财去整容美容。
- 3、喜欢别人称呼自己的头衔。
- 4、喜欢向人介绍自己家庭成员或亲戚中较有地位的人物。
- 5、不愿意同家庭经济困难、社会地位低下的人来往。
- 6、稍有成就便自吹自擂，唯恐他人不知道。
- 7、学习、工作成绩不

佳常找借口。

- 8、有欺上瞒下、沽名钓誉的行为。
- 9、在与他人谈论中，常强词夺理、文过饰非。
- 10、不顾家庭实际情况，硬撑阔气，摆出一时的“豪爽大方”。
- 11、常常掩盖自己的短处。
- 12、喜欢受表扬且沾沾自喜。
- 13、穿着打扮以及日常消费喜欢讲高档次，并有炫耀感。
- 14、对批评耿耿于怀，过分爱面子。
- 15、夸夸其谈，不懂装懂，多次出过洋相。



理解派：

安吉，女，36岁，自由撰稿人

微信和微博本身就是公共平台，在微信和微博上晒照片的事，大家都干过吧？主要是和朋友们分享着玩儿，朋友们看了也开心一笑啊，尤其是好吃的好玩的，拍下来，有图片为证，不是更有吸引力吗？国庆长假，我和家人一起去了一个环境很好的农家乐，老公爬上竹梯子摘芸豆，那些芸豆都搭在架子上，开着像蝴蝶一样的紫花，很漂亮，头顶是蓝天白云，人在那样的情景下，很自然地就拿出手机拍下照片来，当做纪念也好，看着玩也好，都挺有意思的。还有我家的小孩，特别喜欢农家乐里的公鸡母鸡，每天早晨起来第一件事，就是跑去喂鸡，把一个金黄的玉米棒子一粒粒掰给小鸡吃，很开心！把这些拍下来，都是善意的分享啊！

就像一位网友说过的，有人喜欢与别人分享自己的心头好，有人喜欢与别人分享自己的足迹。我们不能把所有的大牌都买回来，我们也不能把所有美丽的地方都走遍。发帖上图什么的也很辛苦的。我们应该感谢这些晒物的童鞋们付出了劳动，带我们看了世界，对不？当然，如果是带着炫耀的动机，那就太自讨没趣了，现在有钱人那么多，什么高档饭店名牌名包，对大众来说，也不是多么心潮澎湃的事，大家还是会过好自己的小日子！

批评派：

青瑛，女，30岁，网络插画师

我比较反感成天有事没事拿着手机拍啊拍啊，然后到处晒照片的人，纯粹是少见多怪！我有一位女同学，家境还不错，老公做进出口生意，她呢，怀孕以后就当起了全职太太，孩子上幼儿园以后，她基本上就没什么事了，所以，成天逛街啊上网啊发微信啊，哪天她在万能的某宝店淘了一款Tiffany项链，一定要晒晒照片炫一下，让人特别无语。前段时间，女同学声势浩大地带着保姆孩子一起去参加朋友婚礼，可人家根本不关心新郎新娘的婚事，就那么旁若无人地拿着手机拍她女儿的公主照，拍一桌子的鸡鸭鱼肉群英荟萃，这对新人来说，也太没诚意了吧？谁都看得出来，她一直在炫耀她的幸福生活，但生活冷暖只有她自己知道。

还有一位朋友，一年难得出外旅游一趟，却唯恐天下人不知道，照片晒得人眼花缭乱，谁有耐心一张张地看下去啊？网上就有网友吐槽说，“出门旅行，上飞机前拍一张，落地再拍一张，觅食时拍路人，吃饭时拍咖喱饭，下午拍人晒太阳，傍晚晒街边摊，晚上回酒店还要晒今天败的战利品……这是闹哪样啊？”我个人也觉得，有事没事，一路狂拍，一路晒，全部的意义就在于某某到此一游，多肤浅啊！

我也认识另外一些朋友，像一位经济学的女博士，在学术圈也小有名气了，但人家大部分时间都忙着搞研究去了，剩下的时间也是去陪家人。包括我自己，很喜欢漫游世界各地风景名胜，会在行走的过程中，寻找一些新鲜的灵感，把它们拍下来，与家人和朋友分享这些照片，但不传到网上。因为，这只是我的生活而已，我绝不会刻意地去炫耀什么！就像歌词里说的，每个人是每个人的过客，每个人是每个人的思念！人要清楚自己到底在做什么，靠炫耀去博眼球，和在别人眼前吹肥皂泡没有什么两样！

分析派：

马武，男，41岁，某大学文学院副教授

到百度上搜一搜，我们就会发现，经常玩微信微博和经常聊QQ、经常发短信一样，本身不带有任何的褒贬，都是一种交流和沟通的方式，重要的是看他用微博微信做什么。玩微博微信，随时随地分享身边的新鲜事，已经成为很多年轻人的新风尚。毕竟人在成长过程中，不可避免地，有许多新事物会在某一个时刻打动你，记录下这样一个时刻、一事物，就个体来说，是有积极意义的，但当你把它发布出来，就是一种公众行为了，你是为了分享，为了纪念，为了娱乐，还是纯粹炫耀得瑟显摆，明眼人一目了然。

我们可以很清楚地看到，喜欢玩微信微博的大多数是80后90后，也就是我们说的生活在网络时代的新新一代。有锐气，追逐时尚，喜欢晒美食、名牌、新手机、旅游照等，这正是他们独立个性的表现，但从一系列的微博炫富事件来看，这也正是他们不成熟、不自信的体现。

生活中，每个人都会经历一个“炫”的时期，像年幼的儿童，用积木搭了一座他们心目中的城堡，会很自然地寻求大人的夸赞；再大一点，就知道在小伙伴之间显摆爸爸妈妈新买了什么玩具，这些孩童式的炫耀是儿童在成长中寻求心理认可的一个过程，父母可以适度地鼓励孩子“你真棒！”但成年以后，再跟风炫耀，就是虚荣心作祟，需要通过学习来提升你的公信力和内在品质了。

在这里，我建议大家读一篇名为《炫耀》的小短文，作者张明锋清楚地告诉我们：第一：不要拿别人的东西来炫耀自己。不要借别人来夸耀自己。第二：不要总是炫耀自己。有了一点成绩不要沾沾自喜，不要骄傲。第三：不要让别人拿着你的东西炫耀！不要让别人躺在你的功劳簿上睡大觉，坐享其成。

访谈

