

文/舒天
(国家二级心理咨询师、“青未了·心理咨询工作室”特约作者)

“微信控” 如何不被微信

“控”

微信与“微信控”之怪现状

频。被称为“微信控”的朋友，手不离“信”地开启“信”生活，吃饭穿衣、交友应酬，到哪儿玩、遇见谁谁，各种秀各种晒各种感慨评论，包罗万象，姿态万千。还有匪夷所思的“一方有难、八方点赞”场面以及莫名其妙的“点赞之交”如潮水般涌现，让“微信控”们既有大开方便之门之畅快，又陷入又爱又怕、不胜其烦的境地。

装。“盘点朋友圈的N宗罪”的网络文章如此说，“微信啊，爱你爱得那个累啊！已经感到审美疲劳了有木有？圈里那些吃货党、自拍党、爱心党、养生党、鸡汤党、母婴党、谣言党、求赞党、不转死妈党、诈骗党、游戏党……各种派别争奇斗艳曾经我们为了寻找存在感发文、点赞，如今

我们在茫茫朋友圈倍感虚无。”

编。这里主要指瞎编乱造。“红楼梦的朋友圈”中，黛玉对宝玉说“呵呵，宝姐姐逢人就点赞，看来也不是白点的”。“假如民国有微信”里，林徽因跟陆小曼说“你若安好，那还得了！”还有“假如唐僧也玩微信、水浒有微信”等花哨纷繁。轻松一刻后还是有些恐慌，我们宝贵的经典啊，经多方演绎调侃再被微信呈几何倍数地传播，命运将何去何从？

坑。国家互联网信息办今年8月7日发布“微信十条”，会不会开启清明“信”时代呢？“微信朋友圈十大陷阱”一文的小编友情提示：“人生就像朋友圈，你永远不知道下一秒会奔向哪个坑。不妨擦亮

眼睛，看看这些坑：代购陷阱、二维码陷阱、盗号陷阱、感情陷阱、集赞诈骗、爱心陷阱、社交游戏诈骗、求职诈骗、话费诈骗、假公众号陷阱。”微信还是“危信”呢？

满眼尽是“低头族”，十之八九“微信控”。早有细心人士按沉溺程度将“微信控”划分为八个级别，从“只看图片和信息不说话”的初级阶段到“遇到自己喜欢的才回复、转发”，再到“休息时间全占用”、“工作时间也在聊微信”、“双休日不休息，随时都在发微信”的中级阶段，逐级升温至“熬夜都在玩微信”、“半夜还要刷新朋友圈”、“日夜颠倒刷微信的‘重症’患者”。甚至，还有危言耸听：“国人百年前躺着吸鸦片，百年后躺着看微信，姿态何其相似！”

狂刷”与“滥晒”背后探究

微信作为简单的社交通信工具，因满足了“被关注”、“被称赞”、“被认可”的内心诉求，使许多人爱不释手，无法自拔难以割舍。其实，没有谁能真正绑架你的生活，只是你的心和思想在作祟。下面就来听听专家们怎么说。

外经贸大学教授郝旭光认为，“微信控”们的典型特征是“狂刷”与“滥晒”。“狂刷”源于人们对安全感、归属感的需要，“滥晒”则源于人们对被关注、自我价值和成就感的渴望。人们乐此不疲的深层心理原因是归属感的获取。微信的“各种群”提供了一种能够使朋友之间增加社交往来、增进相互了解、相互接纳、相互认同的平台，营造了一种人际关系的氛围，满足了人们的归属需要。

心理辅导专家钱国正认为，现代人工作压力大，朋友少，可支配时间也少，微信中的摇一摇、朋友圈能给人带来放松、缓解心理压力、暂时逃避现实社会的心理体验，因此受到青睐。“微信控”们沉溺其中，如果任其发展，会导致其人际交往能力的退化和衰弱，甚至对家庭和亲情的淡漠。长此以往，甚至会形成一种心理障碍，变得“不会说人话了”。

心理学者韦志中表示，“狂刷”源于人们的空虚和渴望交流。人类是社会性动物，总是害怕孤独，但现代社会造成的隔阂，减少了人们之间的交流，忙碌的生活让人“孤独”的时间越来越多。当微信或其他网络社交软件营造了一个活跃而熟悉的群体时，“孤

独”会促使人一遍一遍地刷，就是想看看微信朋友圈里的“朋友们”在干什么，将自己置身于微信的环境中，并且在点赞和评论的过程中，与朋友产生互动和链接，让自己与朋友和熟人更加贴近，以驱散自身的孤独感。

微信圈的形成也遵循“物以类聚，人以群分”的规律，“微信控”们在这个平台对号入座，找到了组织，找到了寄托，找到了平衡，也顺便给虚拟和现实中的自己涂上了一层保护色。心理学把这称做“投射效应”，意思是己度人，认为他人也具有与自己相同的特性，是习惯于把自己的某种情感、意志、观点或某种特性投射到他人身上，并强加于人的一种认知障碍。

自控带你走出“微信控”

“知己知彼，百战不殆”。“微信控”们受制于微信，被微信“俘虏”，必然要化被动为主动，辩证地看微信，多一些内省和内观，提高自我支配和自我调节的自控能力，主动掌握自身的心理与行为。

有了良好的认知，便能获得平和的心态。作为全新的社交方式，微信方便快捷，“坐地日行八万里，巡天遥看一千河”，让天涯变成咫尺，让人际关系和视野更加开阔。从功能角度而言，还满足了社交、营销产品、传播品牌美誉度，甚至理财、购物等需要。但过多依赖，会囿于此。过犹不及，不加辨别、毫无节制，“一刻不玩如隔三秋”是万万不可取的，经常出现幻听、身体僵硬、神思恍惚、茶

饭无心等“症状”更要主动寻求心理上的帮助和疏导。我们应该清醒地认识到，微信始终是一个工具，在这个信息严重过剩的时代，信息碎片可能会以偏概全，可能一叶障目不见泰山，更犹如食物中的零食或快餐，不能真正给予人们强大的生命滋养，应该理性地驾驭。

理性掌控微信，需要擦亮一双慧眼，有所取舍，有所甄别、适度“屏蔽”。距离产生美，把握好使用时间，也是与其安全友好的相处之道。“成就”为“微信控”不是一朝一夕，有所改观也不会一蹴而就，多运动、多交朋友，重拾人与人、面对面的情感沟通也是必需的，把目光投向远方，关注如何提升在现实中的交

往技能，在虚拟与现实社会中找到契合和平衡。广东爱家心理研究所所长马健文给出这样的建议：“如果被一些‘垃圾信息’所困扰，不妨找个时间给朋友圈来次清扫，果断屏蔽‘垃圾制造者’。调节自己的心态。对过多信息感到烦躁，说明你的心理累了。此时不妨放下手机，出去走走，清空自己，给精神世界留一个空间。生活中有太多比刷朋友圈更重要的事，比如面对面地交流，维护好线下的朋友圈。”曾有人把使用微信的快感与“君临天下”作比，那么，我们势必拿出主人的气魄，让微信回归它应有的轨道，发挥应用的作用，乖乖地服务人民大众，为我、为你、为她(她)所用吧。

微信的风靡程度，在当下的生活中几乎已让任何一个流行时尚逊色。有数据显示，自2011年1月微信正式发布至今年5月22日，用户数量超过6亿，锐不可当的“信”文化，前所未有地冲击着传统的人际交流方式，也滋生了众多迷恋成瘾的“微信控”。人们开始探究，享受这份高效便捷的交往和交流方式的同时，该如何不被微信“绑架”、“异化”，甚至“奴役”呢？



“聪明男人”
系列(2)

你为什么那么那么多

□蒋硕
(婚姻心理咨询师、“青未了·心理咨询工作室”专家顾问团成员、新浪微博@Serena的时光教室)

最近有一条很红的微博是这么说的——

问：相亲时，男人的哪句话最令你动心？

答：生不生随你保大的跟谁姓都行生男生女都一样不能生也无所谓我妈会游泳不是gay没有艾滋房产证加你名不和爹妈一起住不嫖娼不吸毒要是搞外遇我净身出户银行卡归你买买买！

总结得真好。怪不得说男女关系是社会发展的最佳投射，看，区区数十十字，经济热点、社会新闻、伦理大戏、天涯狗血……全包括。女人不管相不相亲，都会欣赏这条微博，它带着点玩笑意味，提示了女性生存的重重危机，还给出一个完整版鉴别标准。可男人看了，恐怕只有一句：“你谁啊，敢要那么多？”

G君正为此恼火。女友倒不是相亲认识的，但从大学到读研到工作，相处近九年，一谈婚论嫁，还是在“要这要那”上卡壳。婚房是父母买的，自己还贷，女友要求这套加名字也就罢了，父母现住的一套也要加，之前还提议两套全卖掉改买一处两层洋房，但“不和爹妈一起住”，难道叫爹妈出去租房不成？车是刚开两年的经济型，要换20万以上的；存款改买保险，工资卡上交；婚礼必须5星级酒店，娘家12桌以上；婚戒到香港买，婚纱要订制；蜜月打算去地中海，带专职摄影师跟拍……这都还罢了，5年内不要孩子！姑娘你快30岁了好吗，想当高龄产妇吗？G君想不明白，平时还算朴实大方的女友，何以忽然自高身价走起名媛路线——明明她除了一个硕士学位，实在没有过人之处啊。

这还真是个问题。婚姻是人类历史中最恒久的等值交换体系，但讨价还价起来，人人觉得自己吃亏。男人尤其不能接受女人无视自身条件与生活现实，一味“要、要、要”的姿态。女人们真的没有自知之明，真的个个都那么贪婪吗？

男人不妨从心理角度去了解女人的四种特性：

- 第一，女性的安全需求高于男性；
- 第二，女性对规则的服从度高于男性；
- 第三，女性自我评价时，比男性更容易出现心理溢价；
- 第四，女性比男性更迷恋形式。

这四点可以充分解释女人为什么“要那么多”。首先为了安全，女人的安全感除了来自经济保障，更多的是来自他人特别是伴侣的关注与爱。回头看看那条微博，女人期待男人说出那些令人动心的承诺，与其说是争取利益，不如说是规避风险。女人要面对的风险真的很多啊，家庭关系、性、健康、生育……虽然男人也会遇到一样的困扰，但诸如生育之类，毕竟女性是直接承担者，加上女性对人际关系的依赖更深，一旦发现问题，两者的成本损耗明显不同。如果有一种方式能让女人确信，她会一辈子有地方住、一辈子健康、一辈子被一个人放在内心的第一位……我想她未必一定要在房产证上写名。可是，有这样的方式吗？

其次，说到规则，中国社会的婚姻规则，除了“门当户对”，还有一种默认的资源流向，就是“上嫁下娶”。女人把婚姻当做充实资源的机会，是规则熏陶的结果。“他人的看法”也常被误认为规则，父母的、闺蜜的、八竿子打不着的谁和谁的意见，也会影响女人的判断与期望，促使她们向男人要求更多。男人们尽可去抱怨社会不公或女人太蠢，但这就是现实，并非由你的女友开始，也不会在她这里结束。

再说到心理溢价，没有一个人女人认为自己不值得最隆重的对待，那条微博里的总结对很多人而言，只是底线而已。别说是身为女硕士的G君女友，就算凤姐，不也有着高大上的追求吗？这在一定程度上是社会认知不足、心理幼稚的表现，程度深浅不同而已。男人也不必急于揭穿事实，“人艰不拆”，宽容点吧，让“市场杠杆”发挥作用。同时，也不要就此怀疑婚姻中的“等值”，因为女性付出的资源有很多是隐性的，不能忽略不计。

最后，关于女性对形式感的迷恋，那是无药可救。就算残酷现实不断鞭策，心灵导师谆谆教化，女性也不会放弃对所谓浪漫、梦幻、理想的追求（若真放弃了，那女人也挺没意思的，不是吗？）。男人若因为这项投资没有回报而不愿理单，就把它当成女人的维护保养费用吧。当然，量力而行，毕竟婚礼不是婚姻，日子要过得还长。

理解了这些，不知是否有助于G君或其他男士“讨价还价”，但至少，让氛围平和一些吧。要再多的女人，最后差不多也都老老实实嫁了，不嫁的，会在未来得到合理验证。婚姻也好，任何一种形式的男女交集也罢，都是相互妥协的过程。平凡男女若不能彼此怀有悲悯，还有谁来同情我们？

