



曾经在知乎上看到过一个疑问:“如何判断女生连发的‘哈哈哈哈哈’是真笑还是敷衍?”该问题吸引了广泛的讨论。其实,当“哈哈”变成了“打哈哈”,就会变成社交消耗。

在线上如何接话和聊天,确实是个难题。回想自己,能够一句接着一句聊上大半天,不需要使用任何“注水”表情包、语气助词,100%表达情感和观点的时候,往往是和男友热恋时、和朋友热聊时。而当对话缺乏谈话素材、核心内容以及聊下去的意愿时,自然难以继续下去。

我开始尝试“减量”计划,把每日的“哈哈”配额降低。老同学发来婚礼请柬,习惯性让我想回“一定到,哈哈”,然后补个表情包。但我想了想,写下:“一定到,很期待见见大家。”屏幕那头秒回:“太好了,给你留主桌位!”

也许,“哈哈”不用当面具,也不用当解药。在不失礼貌地回应他人之外,还应该试着去理解对话人的情感和观点,享受人际交往本该有的真诚与有趣。所以下次发消息,先别急着打“哈哈”,认真打一行字,也许更可爱。

任真(摘自《知识窗》)

名人感悟

108 响钟声

我有一个习惯,每年的12月31日去苏州的寒山寺,因为寒山寺会在12月31日晚上11点45分开始敲钟,敲108下,一直敲到午夜零点。人们认为这108响钟声可以送走人的108种烦恼,给新的一年带来幸福。但我的理解并不是这样的,因为我每年都去,坚持了十几年,在这108响钟声的15分钟里面,我会想,去年站在这里的我和今年站在这里的我有什么不一样,这一年我有什么新的变化、新的拓展、新的尝试。

我觉得其实每个人的人生都需要108响钟声这样一个节点,思考自己有没有自然的心态,面对生活有没有一种发自内心的真诚。生活在现代社会的人很容易一辈子被困在一种设定里,走不出一条真正属于自己的路,这就是我跟大家分享这个故事的目。

梁永安(摘自《每个人都了不起》)

租来的人生

因为工作需要,我要在上海居住一阵子,于是好友叫上熟悉的中介带我去看房子。

那是一套能俯瞰黄浦江、价值5000万元的江景房。我们去看时,前一任租户还没有搬走,屋子布置得很新潮,中介怕我误会现场所有东西都在租赁范围内,赶紧解释说:“这个租户是个网红,音响、家具什么的,都是她自己租的,都要搬走。”之后还笑着补充道:“连狗都是她租的。”

看到我和朋友有点吃惊,中介又说:“这不算稀奇。这个高档小区里的豪宅,一半是业主买了自住的,一半是出租的,很多网红在这里拍视频,包装人设。”他认识一个女孩,也在上海,是个网红,用尽各种方式套现,甚至想和人假结婚,交了三套房的首付。但现在资金链眼看就要断了,因为她无法承担那么多房子的高昂房贷。

她在现实生活中已经焦头烂额,但是,她在社交媒体上呈现的是年纪轻轻就已走上人生巅峰的“房姐”形象,住着别墅,晒着房本,一边对上海的老房子如数家珍,一边以人生赢家的人设,传授搞钱经验。

最后,中介总结道:“就是一整套租来的人生。”

电影《楚门的世界》中,主人公楚门生活在一个被精心设计的虚假世界中,周围的一切都是道具和演员,包括他的妻子、邻居和同事。

现实中,“楚门的世界”却是真实地存在的,尤其是在社交媒体上,许多人都在扮演着完美人生理想的自己。

真正事业有成的人,不是在发“朋友圈”,而是在解决问题;真正财务自由的人,不是在炫耀消费,而是在享受生活;真正内心富足的人,不是在收集点赞,而是在关注自己。

李筱懿(摘自《总有好事发生》)

们对自己的评价。那些最终能成为大明星的演员,有一个共同的特点,就是不攻击自己。即使事情进展得很不顺利,他们也能够找到一些方法告诉自己:你已经做得很好了。

“他们缺少自我攻击的基因。”我的朋友是这么说的。我豁然开朗——成功当然是属于这些人的。你可以想象一下,如果一名拳击手每次比赛结束后走进更衣室,都反复抽自己耳光,那这个拳击手是不会想再打下去的,这个过程太可怕了。所以,一个演员的成功,在于试镜后对自己温柔一些,这就是在为下一次试镜做好准备。他无法改变之前的表现,但是他唯一能够掌控的变量,是他对待自己的方式。

[美]菲儿·施图茨 译/滑洋(摘自《把下一颗珍珠穿到绳子上》)



不攻击自己

让尴尬的气氛缓和下来。

当我不知道怎么接话或者一会儿还有事时,也常常会回复“哈哈”。这样的“哈哈”似乎是微笑着说“再见”的电子版。

“哈哈”成瘾的不只是我。比如,朋友小佳和别人聊天过程中一直会使用“~”。她告诉我,“~”是“哈哈”的变种,是给不确定关系用的,可以减轻她的社交焦虑。同事小敏则常常会在“哈哈”后面加上“笑死”或“真的假的”来加强“哈哈”的效果。

在聊天中使用“哈哈”,用于换取良好的人际关系,是个经济又实惠的选择。语言就像零钱,花小钱买大方便。在日常生活中,语言因其低成本与高收益的特性,已成为社交中不可或缺的元素。例如,很长一段时间以来,销售员、服务员都会用“帅哥”“美女”来博取顾客的好感,不那么熟悉的人也会用“亲”“亲亲”等称呼对方来拉近距离。

“哈哈”充当了社交情绪货币,润滑了关系,但也面临着很多质疑。我

我的一位朋友是教表演的老师,指导过好莱坞的许多大牌明星。一天晚上,我们在讨论“为什么有些演员能一举成名,而有一些同样才华横溢的演员却不能”的现象时,我的朋友说,这与运气无关,能成功的人自有一种特质。一群有天赋的年轻演员站在他面前,他能准确预测出哪些人会成功。他认为,演员的性格中有一个特殊的因素决定着其事业的成败,这一因素在他们如何对待试镜结果上体现得最为明显。

因为向我做心理咨询的患者中有很多演员,所以我知道试镜这件事多么具有挑战性。你必须走进一间满是陌生人的房间,按照提示袒露你的灵魂。你只有五分钟的时间来打动对方,这是世界上最难的任务之一。

没有哪个演员喜欢试镜,但有些演员的应对能力显然更加出色,明星就来自那群人。所谓应对能力,并不是说他们为试镜做了多么充分的准备,并在试镜中表现自如。关键是试镜结束后,他

前几天和一个老编辑喝咖啡,他掏出手机给我看一篇投稿:“你看这段写雨的,‘雨丝如银线,编织着城市的朦胧’,像不像‘学生腔’?”我指着后面一句“雨滴在车窗上,划出悲伤的泪痕”说:“这不是‘学生腔’,是‘AI

文字的味道

腔’。学生腔里是有笨拙的真诚的,AI腔只有机器的味道。”朋友沉默了很久,突然说:“咱们以前总嫌作者文字粗糙,有错别字,有不通顺的句子。可现在想来,那些粗糙的文字里,藏着多少充满烟火气的人世间啊。”

我想起曾经看过的那些作家手稿,字里行间有涂改的墨团,有突然变

“哈哈”是面具还是解药

在我的微信聊天记录中搜索“哈哈”,会出现数百条记录。比如,通过社交活动新认识了小伙伴,发完“我是xx,电话是xxxx,随时联系哦”这个模板话术后,都要再附带一个“哈哈”的表情或者短语,似乎这样自己“开朋友善型”的人设就立住了。

“哈哈”不全是开心的表达,更像是用“客套友好”裹成的包装。工作时加一句“哈哈”,不像板着脸交接,倒多了点合作的轻松感;聊岔了也靠“哈哈”救场,比如朋友晒新连衣裙,我直言鞋子搭配奇怪,察觉对方不适后,赶紧补一句“哈哈,衣服好看是第一位”,

故乡是一种修辞

当故乡被说起,它已不再是一个地方、一段记忆,它对应的是我们对故乡所有的美好想象。想象的逻辑总是以偏概全,一两个细节足以撑起整个故乡。所以,所有人的故乡都是美的,总是美的。

故乡,不是一个所在,而已经成为一种修辞。我从故乡出走,四处流浪,我带不走故乡的一切,除了时间。我储存在故乡的时间,看似如此有限,只有一个早晨、一个正午以及一个黄昏,只有一个春夏和秋冬。可我储存在故乡的时间,却又实实在在如同无限。每次想起故乡,我都可以立即取出一个清晨或者傍晚,一个雨天或者雪天。

大地温情地捧出每一寸土地,一碗水端平。然而,有些地名已经分外震耳,有些地名却十分安静。如果要让别人的见解和观点凌驾其上,太多人都羞于启齿,故乡不够壮丽辉煌,它们的名字不足以浮出地表。可每个人还是会喜欢自己那个笨拙、老派,哪怕灰头土脸的故乡。因为所有的故乡,都会在一遍遍回望和想象中,逐渐深刻、壮大、亲切、完美、让人着迷。

心安处,是故乡。心安,本来就是人生最美的修辞。

舒州(摘自《思维与智慧》)

作为一个写作者,我始终觉得文字是有味道的,这种味道是作者用心用情写下的个性表达,是充满情愫的人生感悟。但如今,我读到了越来越多的充斥着AI味的文字,这种“大工业”时代生产的文字看似活色生香,但细品起来却是味同嚼蜡。

有个熟悉的作者,他的文字一直朴实无华,喜欢娓娓道来,如同唠家常般亲切。那天偶然读到 he 新发表的一篇散文,却发现文风突变,用词的“豪华与奢侈”令我大吃一惊。那过于规整和精心雕琢的文字,泛滥的抒情和排比句的阵仗,有如橱窗里刻意精心摆放的水果,外表浮夸,不再有那种晨露沾在果皮上的生涩与鲜活感,隔着一层高清玻璃,都能闻到浓浓的香口味儿。