

心理学  
小课堂

## 闲聊是“健脑体操”，“废话连篇”才是幸福的模样

朱自清在《论废话》中说：“人一辈子一半是行，一半是言。一辈子说话作文，若是都说道理，哪有这么多道理？得有点废话，我们才活得有意思。”这句话在一个讲究效率和意义的时代里，有了新的回响。

“废话越多的人越幸福”曾经登上过热搜榜，引发了无数人的共鸣，很多人感慨道：原来，“废话连篇”才是幸福最真实的样子！哈佛大学一项长达80年的研究也表明：人际关系的质量越高，与人相处时越轻松，就越容易说废话。那么，那些看似无意义的语言碎片，究竟如何作用于我们的身心？

闲聊让大脑“精神按摩”  
美好取决于安全感

人类的大脑功能高度复杂。也许会因为一个单词，一个动作都能触动某个神经，从而影响人类的喜怒哀乐。

浙江大学医学院附属第四医院精神卫生科主任程明打了一个比方：朋友间漫无目的地闲聊，之所以能感受到轻松愉悦，是因为大脑正在享受一场由对话带来的“精神按摩”。

他进一步解释，当我们在和朋友闲聊时，大脑的“奖励中心”会被点亮。这个区域会释放多巴胺，它让我们感到愉悦、满足和充满动力。这就是为什么闲聊本身就让人开心，而且越聊越起劲——大脑在奖励你进行这种有益的社交活动。与此同时，一场“放松仪式”也在同步进行。体内原本可能存在的压力警报，比如升高的皮质醇，被悄悄关小了。大脑会减少它的分泌，从而让人从紧绷的状态中松弛下来。更妙的是，身体还会释放催产素，它常被称为“爱的荷尔蒙”或“信任激素”，能加深聊天对象之间的情感连接，感受到被接纳、被理解。

在他看来，聊天还是一项不折不扣的“大脑体操”。“你得记住对方说过的话，从脑海里的词库中快速检索出合适的词语来回应，还得观察对方的表情和语气，揣摩话语背后的情绪和意图，同时组织自己的



▲资料图片

语言，让表达清晰有条理。这一系列复杂的操作，恰好锻炼了我们的前额叶皮层。经常进行这样的低强度持续训练，相当于在给脑细胞“拉筋”和“举铁”，让大脑里的信息网越织越密。负责思考的区域被锻炼得结实结实，脑子经常这么转，老了自然就不容易“生锈”和“迟钝了。”

不过，这一切美好的“言语红利”，都建立在一个至关重要的前提之上：安全感。

“如果聊天的环境让你感到不安，比如面对的是一个严厉的评判者，或者担心自己说错话被嘲笑，情况就完全不一样了。”程明说，大脑里的“恐惧中心”——杏仁核会立刻拉响警报，重新启动压力反应，让皮质醇水平飙升。人容易进入

紧张的防御状态，所有放松、愉悦和锻炼大脑的好处都将荡然无存。

程明打趣道：“请珍惜那些能让你畅所欲言、不用担心被评判的朋友吧。”

废话维系人际温度  
揭露女性长寿秘诀

讨论鸡蛋涨价、抱怨电视剧更新太慢、八卦明星私生活……这些看似毫无信息量的对话，其实在人际关系中扮演着至关重要的角色。就像机器需要润滑油来减少磨损，健康的关系也需要这些看似冗余的废话来维系温度。

“从心理学上来说，闲聊的本质，就是关系的确认和情绪的共享。”浙江大学医学院附属精神卫生中心（杭州市第七人民医院）焦虑障碍科副主任医师张颖说。

她举了一个临床上的有趣现象：做心理科普讲座时，听众可能兴致寥寥；但如果抛出一句“听说有个瓜”，大家立刻精神抖擞。“聊八卦、背后一起‘蛐蛐’别人，往往能让人更快地熟悉起来。因为在这个过程中，我们暴露了自己的喜好、厌恶，甚至是小小的阴暗面。这种自我暴露会带来强烈的‘被看见’感，从而迅速拉近距离。”

张颖观察到，女性通常更善于通过语言释放压力——她们会说、会叫、会哭；而男性的思维则更偏向理性和目的

性。正如畅销书《男人来自火星，女人来自金星》所描述：女性的聊天往往重在表达感受，而男性聊天则倾向于解决问题。当妻子兴致勃勃地分享“路上看到一朵奇怪的云”时，她需要的不是分析，而是共鸣。如果丈夫只回一句“嗯”，这段交流就断了线。

“从农业社会发展到工业社会，虽然男女在社会分工层面的差距在缩小，但这种沟通模式的底层差异依然存在。”张颖笑着调侃道，“这可能也是女性比男性更长寿的原因之一吧。”

陪伴胜于治疗  
闲聊成了老年病处方

在老年人群中，闲聊的价值更为凸显。

75岁的陈阿姨（化名）患有轻度的阿尔茨海默病，但是时隔半个月，两次来门诊的状态完全不一样。

浙江大学医学院附属精神卫生中心（杭州市第七人民医院）老年精神二科主任医师迟淑梅回忆，陈阿姨第一次来时焦躁不安，在诊间一会儿坐下、一会儿踱步，“皱着眉头像个不听话的孩子。”第二次复诊时却笑呵呵的，乖巧安静。

迟淑梅起初以为是治疗起效，深入接触后发现，两次面诊由不同儿子陪同：大儿子孝顺但沉默急躁，小儿子则像“贴心棉袄”，让母亲有足够时间表达并得到回应。

“我两个儿子都很好。”陈阿姨说，“现在跟小儿子住，无论吃饭睡觉他都会陪我。”面对“今天吃什么”这样重复多遍的问话，小儿子从未不耐烦。

迟淑梅表示，日常闲聊对老年人幸福感的提升，有着区别于其他年龄段家庭的独特价值。退休后，老人社会角色褪去，社交圈收窄，易产生被疏离感和自我价值感缺失。家庭闲聊没有门槛，随时随地发生，成为老人最易参与的活动。

与年轻人聊天多围绕工作、育儿等实际问题不同，老人的闲聊核心并非“解决问题”，而是“共享情绪”。在交谈中，老人的想法被倾听、感受被回应、经历被认可，这种情感上的满足，能有效填补社会角色消退后的心理落差。同时，老年期是心理整合的重要阶段，老人通过闲聊回忆往事、分享经历、评论时事等方式，能在家人的倾听中完成自我价值的确认。

“闲聊带来的愉悦情绪能有效缓解心理压力，而长期的压力应激是高血压、糖尿病、高血脂等代谢性慢病的重要诱因。”迟淑梅说，不仅如此，轻松交流还能帮助调节体内激素水平，减少因压力引发的躯体不适，降低代谢性疾病的发病风险。同时，良好的情绪状态还能间接改善老人的睡眠质量、提升食欲，促进新陈代谢与自我修复，让各项生理机能维持在更稳定的水平。（杨茜）

## 一种高危婚姻模式：男人心大，女人敏感

“心大—敏感”型婚姻，既互补，也容易进入追逃模式。

心大的人外向开朗，生活中总是很乐观，不在乎太多细节。哪怕别人跟他吵架了，过两天他就能忘掉，平时也很负责任，哪怕发生很大的事，他都能冷静对待。这种有力量、能扛事、不记仇的特质，会特别吸引内向敏感型的人。

内向敏感型的人细腻，害怕社交，和心大的人在一起会很享受有人为他顶住压力的感觉，他们心思细腻，伴侣注意不到的事都能一一为对方打理，照顾对方的情绪。所以，他们往往对心大的人很有吸引力。

但结婚之后，两个人的矛盾就会显现。因为所有人爱他的方式，其实就是自己渴望被爱的方式。

比如：妻子敏感细腻，渴望被爱，但心大的丈夫大多时候做不到，他体会不到妻子细腻的情感变化，不知道她到底为什么生气难过，即使知道了，他也觉得那不过是一件小事，没必要生气。这就会让妻子非常失望，丈夫无意间忽略她的要求，她就会难以释怀。

而丈夫逐渐也感受到压力，他理想的关系是每个人都不过度索取，他没办法满足妻子的情感需求，会觉得是一种很大

的负担，但他们不会进一步思考问题，而是习惯性忘记和逃避。而这种反应，又会进一步让妻子觉得不安，关系里失望和争吵就越来越多。

两个互补的人，在最初感情会很好，可一旦双方特质里难以契合的部分发生碰撞，又没有找到舒适的相处模式，就会演变成“一个追一个逃”的关系。还会增加很多无形的对抗，比如丈夫明明知道，却说不满；妻子明明可以当下表达不满，但是不说，一直积累伴侣对自己不好的证据，然后随时爆发。如果谁都不愿意改变，那么两个人就会陷入僵持。



▲资料图片

想要打破追逃关系，就需要有一个人觉察到关系问题，有意识地去成长、去改变，再引导伴侣一起改变。从根本上

调整相处模式，才不会让两个人的防御被一直触发，才能开始感受到对方的爱。

（许川）