



科技在将空间距离无限缩短的同时，也导致了人际关系的疏远。两个人面对面坐在一起，眼前却只看得到小小的手机屏幕。中国青年报社会调查中心2013年的一项调查显示，在约1.2万名受访者中，七成人认为过分依赖手机而忽视当面交往的现象普遍存在。好友熟人相聚闲聊、晚饭后搬个小板凳坐在一起和街坊邻居侃大山的情景越来越少。

“侃大山”是健康一宝

缺乏面对面交流，沟通能力退化

“人是社会性动物，电话、网络无法替代面对面的沟通。”复旦大学心理系教授张学新在接受采访时说，面谈需要一个人全身心投入，语言、表情、身体姿态等都会成为表达观点的载体，这是电话或网络所不能比拟的。

张学新说，在面对面交谈中，闲聊的好处尤其明显，特别是漫无目的地闲聊，这种方式也被很多北方人称为“侃大山”。首先，“侃”通常是没有压力和危机感的，由于多为琐碎小事或趣闻八卦，其他人即便对一些观点不认同，也多会点头表示尊重，因此当事人被尊重、被认可的成就感更强。其次，能够坐在一起“侃大山”的人多是意气相投的人，给出肯定反馈的几率更高，所以也更易提升自我价值，巩固自尊。

然而生活中，意识到这一点并重视起来的人并不多。老年人退休后空巢在家，能够聊天的人骤然减少，如不能主动走出家门，极易陷入孤独自闭；上班族因为工作繁忙，沟通时难免倾向于使用更节省时间的电话和网络；更有人因为过于沉迷网络交流，直接导致了现实世界沟通能力的下降。英国一家网站访问2000名成年人发现，越来越多的人使用社交网站结交异性，甚至约会期间也要用社交网站沟通，但在现实世界中，约1/3却因为太害羞或尴尬，不敢致电或面对面与心仪对象交谈。

闲聊也有“话疗”作用

从某种角度说，“侃大山”有着类似“话疗”的作用，比如可以宣泄情绪、缓解压力、排遣寂寞等。此外，国内外研究还发现，闲聊八卦还有以下好处，堪称健康一宝，不亚于健脑游戏。瑞士苏黎世大学的心理学家研究发现，经常和别人闲聊或者讨论艺术、音乐等让人感兴趣又轻松的话题，能有效提高老人记忆力，其健脑效果不亚于数独、填字、棋牌等健脑游戏。

消除负面情绪。美国加州大学伯克利分校社会心理学家罗伯·威尔的一项研究显示，闲聊八卦有助于消除人们的负面情绪。威尔认为，即使与人调侃一些不愉快的经历，也会使人更快从挫折中恢复过来，重新获得好心情。

增强自信。荷兰格罗宁根大学的研究显示，听到关于他人无论是正面或负面的八卦，都能帮助个人自我反省，提高自我评价，增强自信心。研究人员解释说，听到别人正面的故事，可能具有教育意义，它们为提升自我指出了明路；听到别人的负面八卦则会让人暗爽，因为这让人知道他人可能在各方面远远落后于自己。

减少孤独感，获得安全感。看似浪费时间的侃大山，其实是连通外部社会，确认自己与社会不脱节的一种重要方式。张学新说，闲聊内容大多应集中在新鲜、热门话题上，因为人人能谈，所以无论讲的人还是听的人，都会在交流中强化自己是社会一分子的认知，有助于减少孤独感，并获得安全感。这一点在老年人中体现得更为明显。

“侃大山”不是乱侃瞎聊

交谈是门艺术，即便只是闲聊，也要技巧。但在张学新看来，想聊不会聊是大部分国人的问题。这与我们强调稳重的传统文化有关，也与沟通教育的欠缺有关。

选对场合。国人喜欢在酒桌上交谈，是因为此时身体会不自觉地“启动”安逸系统，整个人放松下来就会变得健谈。张学新说，在心理学上，营造放松氛围正是突破交流坚冰的一种方式。但不是人人都适

牢记5点 闲聊=“话疗”

合酒桌聊天，比如上班族可以在工作间隙聊上一会儿；家人间交流，建议预留晚饭后的时间；习惯小资生活的人则适合约上三五好友在茶馆、咖啡厅小聚。

挑对同伴。熟人或有共同兴趣的人更容易找到共同话题。比如，老年人可选择老友或一同参加活动的同龄人作为聊伴。需要注意的是，只有双方都有所收获的沟通，才具备良好延续的基础。

摆对心态。沟通的关键之一是摆对心态，不能过分以自我为中心。无论聊什么都不是为了炫耀自己、挖苦别人，即便情绪宣泄也应当把握分寸。因此，无论说什么，最好先做换位思考，特别是在谈别人的事时，应当设想一下对方是否能够接受，是否暴露了他人隐私。

找对话题。家庭琐事、社会趣闻、政治娱乐、过往旧事，以及永不褪色的“吃、穿、住、用、行”都可以成为“侃”的话题。但建议找到共同的兴趣，由小入大，最好能从别人说起，而不是从自己说起。

用对技巧。交谈中，不要轻易否定别人，应当多赞美；不要一个人说起来没完，而应该引导别人参与表达；在适当的时候可以表达疑问或引申对方的观点，表明你在用心听，在跟着思考。

“说到底，谈话技巧是练出来的。”张学新最后说，有意识地创造闲谈环境，并积极参与其中，才能摸索出娴熟的“侃”技，并从中获益。

(据《生命时报》)