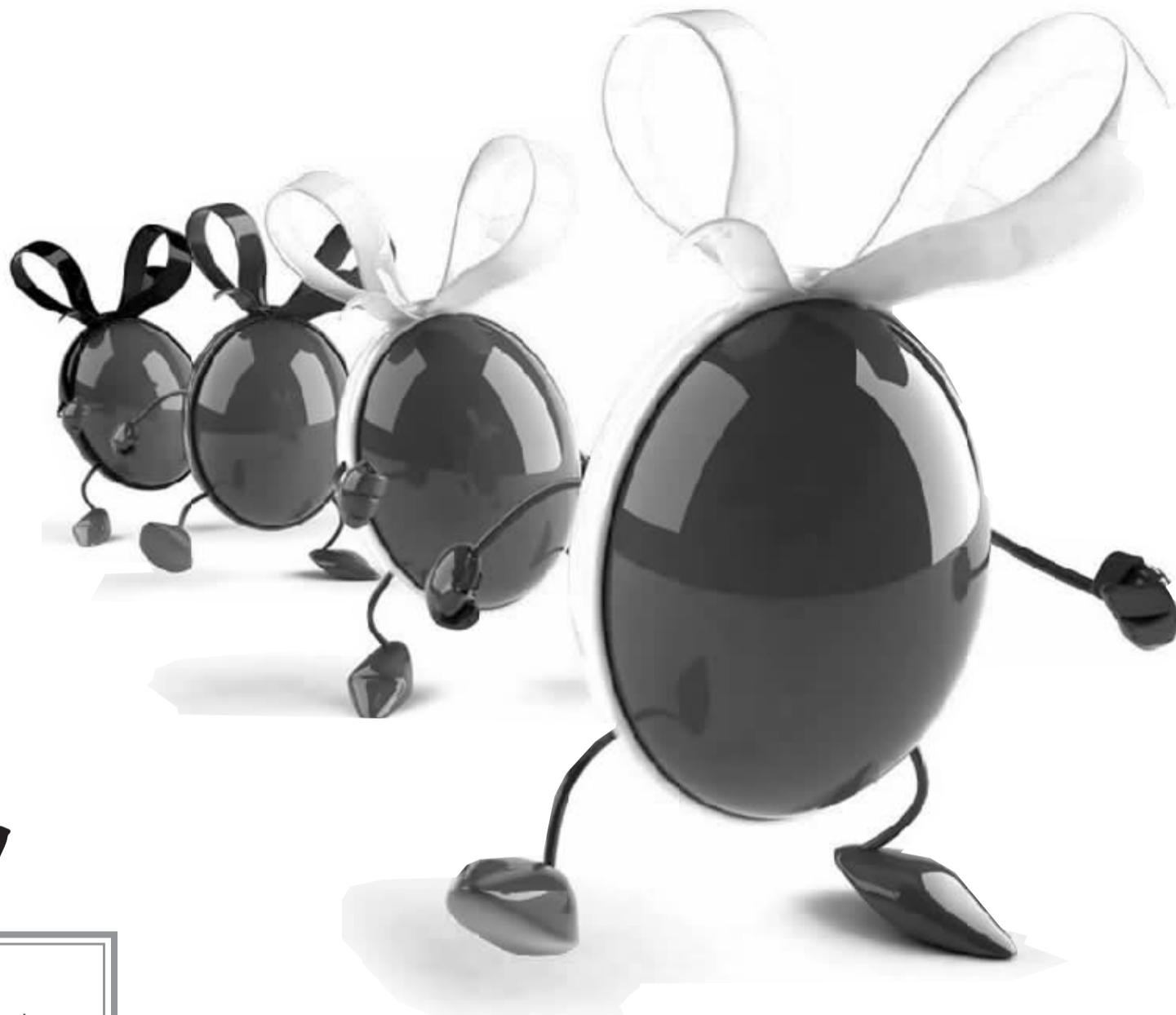


# 聊八卦就像吃巧克力

“范冰冰和李晨公布恋情啦！”“同学小王毕业不到两年升了副总！”“小张家生二胎了！”关于明星、政客、名人、同事、朋友等人的各种消息，成为人们茶余饭后、街头巷尾的谈资。八卦无处不在，致使很多人感慨“有人的地方就有八卦”。虽然很多人不喜欢承认自己爱八卦，但身处信息时代，每个人都会不由自主地去八卦，同时也会成为别人八卦故事中的主人公。



中国科学院心理研究所原所长张侃告诉笔者，聊八卦不是中国特色，除了社会历史因素，人类爱聊八卦有着更深的自然和心理因素。人作为自然界最智慧的灵长类动物，独特的“语言”体系将我们和动物区分开来。人类学家认为，从灵长类动物开始梳理毛发，类似八卦的活动就开始出现了。语言随之产生，及时沟通、传递信息等“类八卦”行为增强了人类的进化适应性，这种基因由此被保存下来，成为人性的一部分。

张侃认为，八卦实质上是一种信息沟通，体现着人们对事物的理解和思考。通常来说，我们八卦的信息经常与我们密切相关，比如亲戚朋友、情侣故事、竞争对手等，这些信息的交流不仅可以清楚周围人的变化，更能对自我生存状态做出一种反思和调整。即便是和我们没有直接关系的八卦事件，也能从信息的传播中获得认同感和愉悦感，善于八卦的人更能成为群体中的焦点，获得意见声望。

八卦还是人际关系的黏合剂。同闺蜜八卦明星绯闻、和哥们儿侃侃政治军事、与同事在茶水间闲聊职场轶事……互相分享消息，既表达了友好和亲近，拉近彼此之间的距离，还可以传递对对方的信任，有利于团体关系融洽，促进社群的稳定与繁荣。不仅如此，八卦还能像药物一样缓解紧张焦虑，起到“话疗”的作用。大量研究表明，当人们在聊八卦时，能像巧克力一样刺激人脑分

泌内啡肽，能降低压力、缓解焦虑，有益身心健康，尤其对于爱聊八卦的女性更有益。密西根大学研究证实，女性在与人八卦时可以增加体内黄体素，获得身心的放松和愉悦。

八卦虽常给人负面形象，但大多数八卦者在现实中是热爱生活、关心和在意他人的。闲来无事聊点八卦，其实并不是坏事。但聊八卦需要注意把握分寸，切忌过火，否则会被认为是“八卦婆”。张侃指出，聊八卦要注意区分情景、因人而异、内容轻松。聊八卦时，切忌在严肃场合和工作环境，不能影响正常工作的开展，若是在所有人都在认真做事时，不适时宜地八卦，反而会影响在他人心中的形象。聊八卦也不是漫

无目的随便乱“侃”，八卦的基础来源于“共同的意义语境”，比如运动员可能会聊“宁泽涛夺冠”的八卦，科技工作者可能会关注“屠呦呦获诺奖”的消息，等等。聊八卦要找准倾听者之间的思想交集，寻找共性的东西，让每个人都能参与其中，话题才能继续下去。谈论八卦事件时，尽量不要谈论过于严肃的话题，比如涉及政治立场或者宗教信仰等方面的话题。

恰当得体的八卦会增添个人魅力，也会为生活增添更多的乐趣和带来更和谐的人际，所以，何不用一种“八卦精神”看待世界？

(据《生命时报》)

