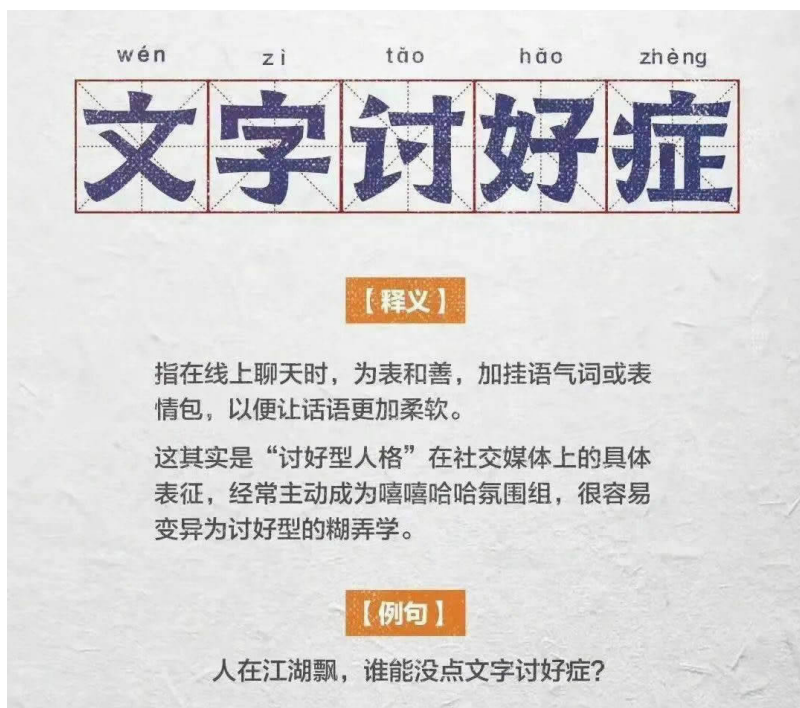


微信文字讨好症、精致羞耻症、潮人恐惧症…… 这些都市“新症”你中招了多少？

□记者 姚舜好

逛逛互联网，每天都能发现新的“赛博”症状。近日，一系列有关互联网症状的话题登上热搜，引发网友们的广泛讨论，如“微信文字讨好症”“精致羞耻症”“社交冷漠症”“内存焦虑症”等。

这些所谓症状并非真正的疾病，但却因其过于真实地反映和概括了一部分人群的生活现状，直击网友们的痛点而被人称为自己的“互联网嘴替”，得以引发共鸣。



发微信不加语气词就不会说话 谁被“文字讨好症”绑架了？

不知道从什么时候开始，在微信上聊天不加语气词就容易被打上冷漠的标签，尤其在工作场景中，诸如“哈”“啦”“滴”“呀”这样的语气词承担着软化语气、塑造友好形象的重要功能。

“这确实是普遍存在的情况。”进入职场四年的思慧说，自己在职场经历了打磨后，已经能将这套交流技巧运用得炉火纯青。“有一个什么提议，要在句末加‘哈’，比如‘麻烦今天对接一下哈’。回复‘好的’要改成‘好滴’，显得更友好一点。还有一个最常使用的用来软化语气的符号是波浪号，已经泛滥了。”

思慧表示，自己刚进入职场时并不习惯这样表达，但她发现交流的对方往往使用这一套社交语言，久而久之，自己也受到了影响。“以前我只要把事情说清楚就好，不加这些语气词，甚至还喜欢加句号。后来一个同事半开玩笑地说‘你好高冷哦’，我才意识到原来打字不加语气词会影响别人对我的印象，还有人会觉得我当下带有情绪，可能不太开心。”

发现别人会用语气词揣测判断自己的态度后，思慧就“从善如流”地用起了这套职场语言体系。“加点语气词确实能避免一些麻烦。因为有时候对方误认为你有情绪，或者你的表达让他感到冷漠，他很快也会带着情绪跟你讲话，两边就会莫名其妙进入一种不太愉快的交流氛围。”

市民燕虹则认为，对于这种普遍存在的现象用“讨好”来形容并不恰当。“‘讨好’显得人很卑微，我觉得大家用这种表达方式是出于快速拉近关系的需求。”燕虹说，自己与亲近的朋友讲话反而总是“夹枪带棒”，喜欢吐槽和“损人”，反而是与工作伙伴、领导和其他单位的人交流时，不受控地使用这些软化语气词。

“面对陌生人的时候，就会很想快速给自己树立一个友善的形象，尤其是见不到面，只能在线上交流的时候，更加会担心文字传递不了我的态度，所以需要这些词来补足。”燕虹说，表面上的亲近反映的却是真实关系的疏远，互联网语境下割裂的表达与心境也给人带来了一定的内耗。“有时候觉得挺累的，我现在反而更喜欢直接面对面交流或者通话，

能直接通过语气和表情补充态度。”

精心打扮出门反而觉得不自在 是自卑作祟还是社会凝视所致？

另一个广受讨论的“赛博”病症——“精致羞耻症”则广泛“发作”于女性群体。很多网友尤其是女性网友发现，每当自己在家精心打扮了一番，临出门时却经常突然开始审视自己的穿着，产生“这样会不会用力过猛”“别人会不会觉得我太注重外表”之类的担忧，最后换上了一套普普通通的穿着才觉得自在。

“‘精致羞耻症’这个概括太准确了，我就经常买很多漂亮衣服，试的时候很满意，最后没一件被我穿出门的。”今年24岁的小禾就深受“精致羞耻”的困扰，身材匀称的她对美妆和穿搭都颇有心得，但在朋友们眼中，她却是一个惯穿宽松T恤和牛仔长裤，只化淡妆的“时尚绝缘者”。

“我其实关注了很多穿搭博主和美妆博主，私下也经常练习化不同的妆容，但是每次鼓起勇气化了个流行的妆容，最后都会被我卸掉。因为觉得这样出门太引人注目，会显得自己很夸张。”最近看到了网上的讨论，小禾才知道很多人都有这样的心态，甚至一些相貌出众的女生也有类似的困扰，“可能还是太自卑了，女生容易对自己要求过高，实际上可能并没有那么多人会来打量你的穿着。”

而除了对自己样貌的不自信，环境也是导致人出现“精致羞耻”的重要原因。今年25岁的小游在终于摆脱“精致羞耻症”之后找到了自己曾经的症结所在，“上大学之后我的‘精致羞耻’就慢慢消失了，因为大学里尤其是一些来自大城市的同学，他们很乐于展现自己，把穿着打扮看做一种表达而非迎合别人的喜好。而我从小听到最多的话就是‘不要太注重样貌’‘人要低调一点’和‘长得好看的人不打扮也很好看’，来自我妈。”

精致打扮与传统教育观念对谦逊、内敛品格的推崇并不相符，此外小游还发现，人们对于天生美貌的包容度也远远高于后天修饰。“不爱打扮的天生美女和后天打扮出来的美女，前者永远是更受好评的，这也导致‘你再怎么打扮也不如某某好看’这样的话一直存在于我的青春期，也造成了我的‘精致羞耻症’。但我现在不在意这些了，自己开心最重要。”小游说。

当身边“潮人”浓度过高 曾经遭受的“时尚霸凌”仿佛重现

有的人打破“精致羞耻”拥抱时尚，有的人却会因为别人的时尚而感到羞耻。如果你对打扮新潮的人下意识躲避，或者不敢走进潮装店，对潮流音乐节、夜店甚至小众独立咖啡馆都敬而远之，那你很有可能是患上了“潮人恐惧症”。

“舟山现在的潮流指数越来越高了，我的‘潮人恐惧症’发作的频率也越来越高了。”刚从杭州某大学毕业回到舟山的珊珊发现，这座海岛城市正变得越来越潮，走在街头，看到穿着前卫的年轻人越来越多，精致的独立咖啡馆遍地皆是。在感到惊喜的同时，珊珊灵魂深处的“潮人恐惧症”也正在蠢蠢欲动。

“在杭州上学的时候，地铁上就经常能看见很多‘潮人’——裤子很宽松，带着各种复杂的系带，耳环很夸张，或者染着很鲜艳的发色，戴发带等。和他们一对比我就跟刚从地里挖出来一样‘土’，完全没办法融入进去。”珊珊说。

除了在面对“潮人”时会感到莫名的尴尬与紧张，有“潮人恐惧症”的人在进入一些装修考究、气质潮流小众的店铺时也会感到紧张和不适应。“早些年星巴克，现在的独立咖啡馆，都是我的‘潮流恐惧’重灾区。”市民阿伟曾经被朋友带到一家小众咖啡馆喝下午茶，听着朋友和老板谈笑风生，熟练地报出想要的饮品并自如地聊起自己听不懂的咖啡“黑话”，他只想尽快逃离，“我怕让人看出我不懂行，不好意思问每款咖啡的特点，就和朋友点了一样的，全程感觉在遭受一场时尚霸凌。”

有人分析，“潮人恐惧症”可能源于学生时代就存在的时尚霸凌。几乎每个班级都存在那么几个家境优渥、穿着打扮光鲜亮丽的同学，其中也不乏出现一些爱好攀比，用自己的时尚霸凌别人的人。“我记得上初中的时候流行新百伦的鞋子，没有同款鞋子的会被说‘土’。可能就是那个时候开始，我们对于‘赶不上潮流’这件事，产生了焦虑。”阿伟说。

但无论是着装还是饮食，何为潮流都没有一个固定的评判标准，在社会包容度越来越高的今天，人们也开始摆脱各种概念的束缚。或许摆脱假想的外在凝视，削弱对他人看法的在意，我们才能找回自信，活得自由。