

字媒体

◎解词人 赵亮

全媒全解

# 嘴甜羞耻症

# 敢于赞美,让善意自由表达

字里有料

心里早已把“你今天穿搭绝了”默念了无数遍,话到嘴边却只挤出一句“衣服还行”;朋友帮了大忙,精心编辑的感谢文字删改再三,最终只发了个“谢谢”表情包;同事的PPT做得惊艳全场,打心底里叹服,却因怕被贴上“拍马”标签,硬是把夸赞咽了回去……

日常生活中,你有没有这种“嘴甜羞耻症”?它精准戳中了当代人的社交痛点。这种“夸人的话在脑子里转三圈,到了嘴边又咽回去”的别扭,已成为不少人社交中的常态。可仔细想想,我们究竟在羞耻什么?

网友热议

“说的就是我了!每次想要夸夸但不好意思说出口,感觉从我嘴里说出来很奇怪。”

“人生就三万多天,遇到美好的事物也是一种缘分,我喜欢表达,不吝赞美,因为我感觉自己输出正向赞美的同时也获得了愉悦。”

近来,“××羞耻症”的话题越来越频繁地出现在各种社交平台的讨论中,引发人们的广泛关注和热议。除了嘴甜羞耻症,还有披发羞耻症、精致羞耻症、生日羞耻症、亲密羞耻症、请假羞耻症……“××羞耻症”指的是,当自己做出某种行为或者处于某种状态中时,觉得自己受到周围人的审视,常常感到不自然、不适应。说到底都是一种过分以自我为中心,提前为自己的行为预设负面评价的结果。

就拿“嘴甜羞耻症”来说,无非是几种藏在心里的小纠结。担心主动赞美会被误解为另有所图,害怕满腔热情遭遇冷漠回应,更纠结于关系未到深处,过于动听的话语会显得虚伪,打破现有平衡。这些顾虑如同一层无形的屏障,将内心的善意与欣赏牢牢包裹住,让人们在社交中始终小心翼翼、束手束脚。

但其实,很多人早已混淆了“嘴甜”与“讨好”的边界。真正的嘴甜,从不是毫无底线的奉承,也不是睁眼说瞎话的彩虹屁,而是发自内心发现他人的闪光点,再坦荡地表达出来。朋友换了新发型,真心觉得好看就直说“这个发型特别衬你气质”,这是纯粹的真诚。明明毫无变化却硬夸“绝美”,才是刻意的虚伪。前者是传递温暖的情绪价值,后者是带有功利性的讨好,两者从来不是一回事。

那些“说出口会尴尬”的担忧,大多是自我的过度脑补。正如江西日报评

论说的那样,多数情况下,真诚的赞美只会让人满心欢喜。即便对方一时害羞未能给出热烈回应,也绝不会心生反感。反而那些藏在心里未曾说出口的欣赏,最终会成为社交中的小遗憾——我们以为自己保持了“不卑不亢”,实则错过了一次建立情感连接的宝贵机会。

回过头来,我们再看“××羞耻症”之所以会引发大量的共鸣,除了大家都有过类似的生活经历外,很大程度上来自自媒体的渲染。通过细腻共情的文字将个人的生活经历和行为习惯渲染为一个群体、一个时代的“症”,让人们沉浸其中无法自拔。“症”这个词很容易和“病”进行字面联想,某种程度上是“缺陷”“弊病”这样的含义,而“缺陷”往往是难以克服的。每个人的人生都有无限的潜力和可能性,如果因为羞耻感而束缚自己,无法充分发挥自己的潜能,也就无法探索生命的更多可能性。只有敢于打破羞耻,打破桎梏,勇于冒险和尝试,才能体验到生命的丰富和精彩。

你的生活中没有那么多观众,没必要自作多情。互联网飞速发展的今天,每个人似乎都被放在了某个隐形的聚光灯下,我们总会下意识地放大自己的问题,认为我们的行为会引起他人的全方位关注和评判,认为自己被时刻注意着。切勿把“确诊××羞耻症”打造为限制自己的枷锁,将自己困在舒适区中,

拒绝尝试新的事物,消解人生的无限可能性——这是红网在评论《“××羞耻症”盛行:不必用“确诊”给自己套上枷锁》里的观点。

所以,告别“嘴甜羞耻症”,其实无需刻意为难自己。不用一开始就堆砌华丽辞藻,从具体细节切入便是最好的方式。“你整理的这份资料逻辑太清晰了”“你这个想法真的很独特”,越具体的赞美,越能彰显真诚。也不必畏惧表达不够完美,赞美本就没有标准答案,只要发自内心,即便只是简单一句“你真棒”,也远比憋在心里更有意义。

更重要的是,要学会接纳“表达善意”本身。红网在另一篇评论《“嘴甜羞耻症”,精准戳中了当代人社交痛点》里认为,嘴甜不是讨好,不是示弱,而是一种珍贵的能力——一种发现美好、传递温暖的能力,一种让自己与他人都能活得更舒展的能力。“当我们放下内心的纠结,勇敢说出那句藏了许久的赞美,会发现社交并没有那么多‘雷区’,反而能收获越来越多的正向反馈。”

这世界需要的从来不是沉默的欣赏,而是真诚的“直球式表达”。放下“嘴甜羞耻”,不是教我们变得虚伪,而是教我们勇敢做自己。既能坦然看见他人的美好,也能大方表达自己的喜欢。时代赋予了我们追求自己人生和理想的权利,不必困扰于他人的目光,在不伤害别人的前提下,你的人生你做主,尽情地绽放吧!



“讲文明 树新风”公益广告



心存敬畏 方得始终  
交通规则是安全基石

