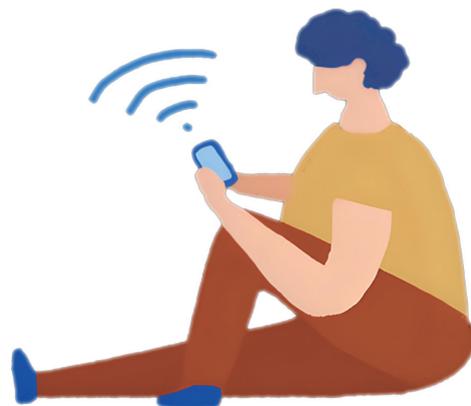


## 亲密关系

## 真的可以一键拉黑吗？

记者 吴璇



本版图片均为资料图片

在数字化时代,人与人的交往沟通也呈现着多元化状态。微信聊天沟通已成为家人朋友之间主要的沟通方式之一。但在微信沟通中,拉黑却也成了人际关系的“紧急刹车”,有时像一根刺生硬而伤人。

无论是被至亲切断联系,还是被老友突然移除,又或是主动屏蔽他人,每一次拉黑背后,似乎都隐藏着无法言说的情绪与矛盾。面对被别人拉黑或拉黑他人,每个人都有着无奈与纠结的情绪。今天,就让我们一起听听心理咨询师的解读,探寻一下人际交往中的沟通密码。

## 1

## 最爱的女儿把我拉黑了

讲述人:禾苗(化名)

我今年60岁了,退休后,本以为能和女儿一起享受轻松快乐的生活,却没想到,我和她之间的距离越来越远,最后,她竟然把我拉黑了。

从小到大,我们都把她捧在手心里。我总觉得,孩子留在身边才能护她周全。所以,当她大学毕业后要去外地工作时,我整个人都慌了。我苦口婆心地劝她回来,可她根本听不进去。她满心满眼都是对外面世界的向往,说外地有更好的发展机会,有她想要的生活。

从那以后,我们之间的争吵就没停过。每次一谈到工作的事,她就说不理解她,控制欲太强。我怎么会不理解她呢?我只是担心她在外面吃苦受累,受了委屈都没处说。

记得有一次,她又因为工作的事和我大吵了一架,摔门而出。我站在原地,心像被刀割一样疼。我给她发消息,想和她好好聊聊,却发现她把我拉黑了。那一刻,我只觉得眼前一黑,我不明白,我这么爱她,为什么她要这样对我?

我真的很苦恼,不知道该怎么挽回和女儿的关系,我只希望她能明白,我所做的一切都是因为爱她。

## ●心理点评:

韩晓洋(国家二级心理咨询师)

案例中的女儿拉黑母亲,也许是因为母亲的爱有些沉重,让女儿喘不过气来,母亲爱的阈值与女儿成长路径有不平衡的矛盾存在。建议这位妈妈适当减少一些对女儿的过度关注,改变自身对女儿的看法,要认识到孩子已是一个成年人,她需要被尊重,放手让她自己去作一些决定吧。同时,女儿也应该反思与母亲的沟通方式,和母亲多一些沟通交流。

## 2

## 多年好友为何一键拉黑

讲述人:海涛(化名)

我在银川的一家工程公司从事设计工作,每天忙碌于各种项目之间,生活平淡而又充实。有一天,我偶然遇到了多年未见的好友,本以为是一场久别重逢的喜悦,却没想到,这场久别重逢最后以我被拉黑收场。

那天,我走在街上,突然听到有人喊我的名字。回头一看,竟然是我曾经最要好的朋友。我们找了一家小饭馆,坐下来就开始回忆曾经一起上学、一起玩耍的日子。那时候,我们无话不谈,一起逃课去打篮球,一起到小巷子里吃烤串,那些回忆是那么美好。

然而,随着几次深入聊天,我渐渐发现,我们之间好像有了一层隔阂。他的生活方式和价值观与我大相径庭。他变得很物质,开口闭口都是赚了多少钱,买了什么名牌。我试着和他聊一下以前的梦想、对生活的感悟,可他总是敷衍了事,说我太理想化。

后来,因为一场小误会,我们发生了争执。我觉得他变了,变得陌生而又遥远,他却觉得我不理解他现在的的生活。那次争吵后,我给他发消息,想解释清楚,却发现自己已经被拉黑了。

看着手机屏幕,我心里满是困惑和失落。曾经那么亲密的朋友,怎么就成了陌生人呢?我不停地问自己,是我们都变了,还是时间冲淡了一切?

## ●心理点评:

案例中,海涛多年的朋友拉黑他,是因为成长经历和人生目标不同。人与人之间在不同的成长阶段,有不同的相吸或相斥,就会导致昔日好友也可能形同陌路。海涛也不必陷入对友情的困惑和纠结中,把焦点放在个人的成长上。

## 3

## 拉黑是为了逃避负能量

讲述人:小漫(化名)

我是银川一家公司的品牌策划,每天的工作都很忙碌。工作之余,我偶尔也会在社交平台上和网友聊聊天,放松一下。可没想到,一次普通的交友经历,却让我不得不选择拉黑对方。

我是在一个品牌交流群里认识她的。一开始,我们只是简单地聊聊工作上的事情,感觉还挺投机的。后来,她开始和我分享她的生活。起初,我还会耐心倾听,给她一些安慰和建议。可慢慢地,她开始无休止地向我吐槽同事,抱怨家人,每次和她聊天,我都感觉心情变得很沉重。

我多次委婉地表示自己工作忙,没时间聊天,可她还是不停地给我发消息。最过分的是,有一次我正在开一个非常重要的会议,她竟然不停地打电话过来。我没办法,只能把手机调成静音。会议结束后,我看到手机上有十多个

未接来电,还有几十条消息,全是她发的,内容不是抱怨就是哭诉。

那一刻,我真的崩溃了。我感觉被她的负面情绪压得喘不过气来。我尝试着和她沟通,让她积极调整自己的负面情绪,可她根本不理睬。最后,我实在无法忍受了,只能选择拉黑她。

虽然拉黑她的时候,我心里也有些愧疚,觉得这样做可能不太好。但我真的需要一个积极安静的环境,需要有自己的生活,而不是一直被别人的负能量所困扰。

## ●心理点评:

小漫拉黑网友,是自身情绪受到影响产生的保护机制。远离负能量人,是保护自己的正确选择,小漫没必要自责内疚。在以后的生活中,小漫也要学会隔绝这些不良社交,针对性地断舍离。

## 延伸阅读

学会共情  
避免让情绪阻碍沟通

采访中,针对以上几位讲述人的状况,心理咨询师韩晓洋建议,被拉黑后出现愤怒、自我怀疑等情绪属于正常,内耗常源于对当时情景的反复回想和纠结。此时可转移注意力,投身自己感兴趣的事,避免持续沉溺负面情绪。若内耗严重影响生活,往往是因事件引发了强烈自我否定。对此,当事人应建立自信与积极的自我认知。

此外,选择拉黑他人,不仅无法解决问题,还会给对方造成伤害。有人误以为拉黑能让对方重视问题,实则不然。在人际交往中,应学会共情,避免让情绪阻碍沟通。



一路奔跑,一路朝阳,  
就是要遇见更好的自己。

心理热线:15595169923(微信同号)