



# 好友微信删了又加： 中断的关系能接续吗

过分满的规划,就像行列整齐的人工林,树下的落叶也被扫得干干净净。

□ 闫晗

信息化时代,微信删除几乎相当于断交,断交后再修复关系,还能回到过去吗?很尴尬吧?

□ 余冰珩

为什么把我删了呀?我是不是做错  
了什么?在把认识几十年的闺蜜小×  
微信删除后一周,塔庚收到了来自小×  
的新好友申请,外加一句隐约夹着委屈和  
不解的询问。

虽然和她相处很不舒服,但还是拉不  
下脸割舍掉。塔庚叹了口气,纠结半天,  
还是把对方加了回来,并找了个台阶:  
不好意思,我家孩子玩手机不小心删除了。

把好友社交账号删了又加,是件艰难  
的事情。单方面宣告连接的中断,内心已  
在挣扎,但删除后又将一段破裂的关系重新  
黏合,真是既尴尬又纠结。在如同乱麻  
的关系被切断又接回后,双方该如何相处?  
武汉大学发展与教育心理研究所教师  
陈武认为,删好友又加的行为可用“信号  
一词概括。它是一个信号,这个信号对于  
彼此意味着什么,需要去思考和反思什么,  
都需要我们挖掘背后的含义。

或许,它背后掩盖的是社交关系的解  
构与再造,如何处理这段日趋疏离的友  
情,达成自我和他人关系的接纳与自治。

出于面子的加回,敌不  
过渐行渐远的脚步

28岁的曹楚上周刚把把自己删除一  
个月的闺蜜加回来,原因是两人一同参  
加了高中同学聚会,互删不太好看。尽管  
加回来了,但曹楚觉得,那次删除始终成  
为横在两人之间的一道阻隔线:好像无  
法回到最初亲密的状态,只是让对方的名  
字慢慢从置顶离开,淹没在好友列表之中。

曹楚是主动把闺蜜删除的,原因是  
感觉对方不一样了。两人是6年的中学  
同学,高中毕业后,曹楚去北京上学工  
作,而闺蜜留在了家乡,成为机关文职人  
员,两人平时主要线上联系。大学期间两  
人还保持着频繁的联络,看到有趣的视频  
或新颖的观点都会第一时间和对方分享,  
语音也要聊1小时才恋恋不舍地结束。  
可随着年龄的增长,两人生活重心和思维  
习惯日渐不同,共同话题也在变少。

曹楚觉得,最让自己感到无奈的一点  
在于和对方生活轨迹的错开,和紧密的  
妈式关心。曹楚单身,经常跑业务居

无定所,而闺蜜在3年前已经结婚,还有  
个1岁的宝宝。曹楚还是像以往那样,想  
找闺蜜聊聊工作、生活、发展,和自己碰  
到的各种有趣事,但没多久,话题就总是  
转到最近找对象有没有进展?我和你  
说,女生还是要在28岁前结婚生孩子比  
较好。曹楚感叹,不喜欢每次聊天都  
转向这类话题,但不谈这个,对方似乎没  
话说可说,觉得既疲惫又尴尬。

起初,曹楚还会耐心地听闺蜜聊家庭  
日常,可对对方的妈式关心越来越过界。  
一个月前,当闺蜜又开始对曹楚的生活评  
头论足时,曹楚终于没忍住,和她吵了一  
架,但闺蜜很委屈:我这是为你好啊,你  
却不领情。一气之下,曹楚删除了好友。

但16年的关系突然切断,让曹楚心  
里也不好受。仿佛一段青春岁月折断了,  
有说不出的心痛。微信上轻轻一删,删  
了一个名字,但心里会长时间波澜起伏。  
好友劝说曹楚:太不成熟了,合不来也  
没必要闹掰。于是在一次回乡的同学会  
上,曹楚加回了闺蜜,两人微笑致意,却  
不复曾经的关系。

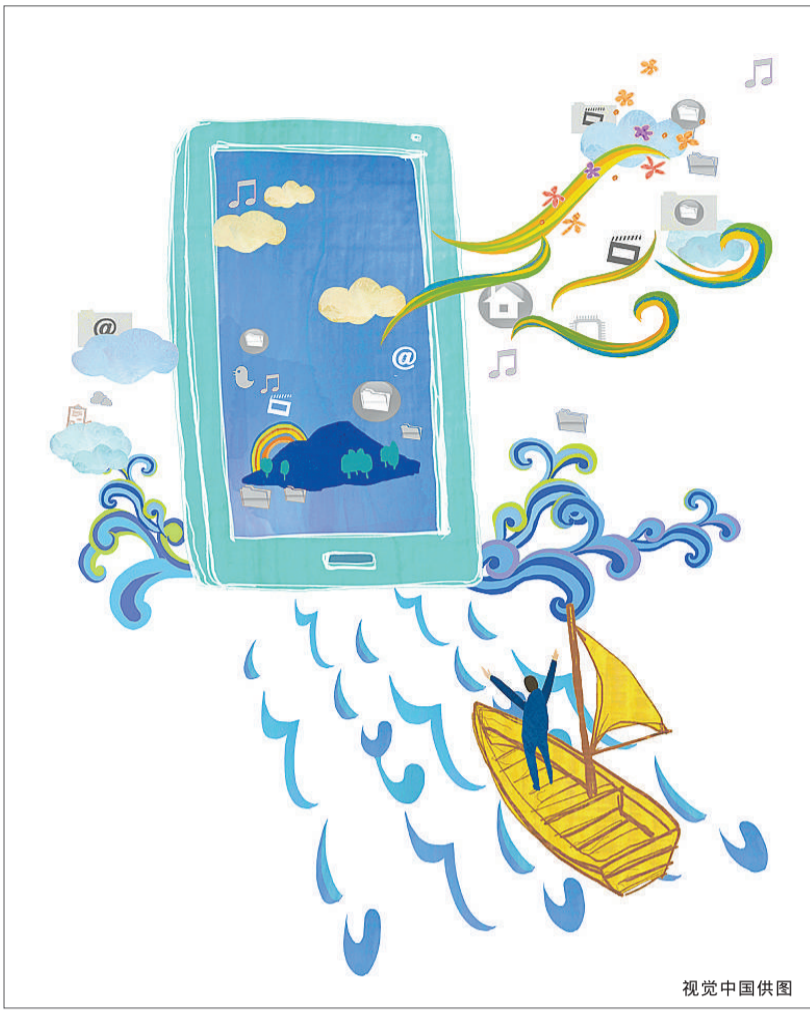
陈武说,人们需要接受一个现实:不  
管两人之间曾经有多么好的关系,只要未  
来发展的程度、倾向和趋势不一样,关  
系就会渐行渐远,好只是岁月的痕迹。

人与人之间或许不存在大的矛盾冲  
突,但环境、生活方式、阅历的不同,在  
时间的沉淀下,势必对关系产生深远影响,  
彼此的裂痕是人生轨迹越来越远的自然  
结果。这种情况下的加回,可能对于改  
变关系的意义不大,只是出于面子,对  
方也只是变回了好友列表中的一个名字。

被对方删除,有时不妨主  
动加回问个为什么

我放暑假回来啦,要约吗?在大三暑  
期回家的火车上,朴朵晴给半个月未联  
系的高中闺蜜发微信,突然冒出的未送  
达红色感叹号让她几乎不相信自己的眼  
睛。就这么被多年好友删掉了,一声不  
吭?明明半个月前,她还在和对方分享自  
己的青海之旅,对方说刚做完近视手术,  
还聊了半天。朴朵晴感受到了一种深深  
的失落感,仿佛身体的一部分被抽离。

朴朵晴觉得,被背叛了,从高中起,  
两人就是好友,男女间有真正的友谊,说



视觉中国供图

就是他俩了。大学虽然不是在同一学  
校,但经常分享最近看的电影和书籍。  
朴朵晴性格比较内敛,大部分时间还是  
男生主动发起话题,就是灵魂室友一般。

发现被删除的时候,本着对方既不  
言不语地把我删了,那我也没必要热  
脸贴冷屁股的心理,朴朵晴几乎半年  
没有和对方联系。直到大四的寒假,出  
于内心的不舍和不甘心,朴朵晴晚上  
和朋友们在外面喝了点酒,借着醉意  
重新加了对方,第二天早上起来,发  
现他通过了认证。我没敢怎么提删  
了我的事情,他也没提,就在聊近  
态。

重新恢复联系后,随着聊天的深入,  
朴朵晴才得知闺蜜那段时间情绪非常  
糟糕,近乎抑郁的状态下,他一次性  
删除了很多好友,后来情绪好转,但  
有的朋友就这样流失了。我有点理解  
对方的做法了,也庆幸自己没有因为  
死要面子不

闻不问。或许突然删除是一个信号,  
以一种不和谐的方式告诉我:我最近  
过得不太好,我们的关系出了问题。

朴朵晴坦言,虽然加回来,但每次  
发信息,还是会害怕担心发出后又  
会被删除,但她也开始反思自己,是  
否在忙碌的生活中减少了对好友真  
正的关心?

有时候,对方并不是真的想删除,  
只是在表达情绪:你没有关注我。陈  
武认为,在这种情况下,看清楚背后  
的情绪很重要。

陈武说,一声不吭地删除,对于被  
删除者确实会造成心理冲击,可以先  
反求诸己,被删除者在事情发生后,  
可以分析这一行为,思考和对方的真  
正关系,自己有哪些方面是需要成  
长的,以及自己对对方的在意程度。  
对方如果真的对你很重要,你很珍  
视这段关系,主动加回去,问一个为  
什么未尝不可。

## 第一天母亲慈子孝,一周后鸡飞狗跳 回家亲密相处难吗

□ 殷锦绣

春节将至,小王趁机休了年假,想回  
家多休息几天。不用再挤地铁通勤两  
小时,而是随时想躺就躺;不用再等电  
梯边狼吞虎咽地吃早饭,而是有妈妈  
做的色香味俱全的三餐;不用再看合  
租室友的脸色,而是可以独自霸占洗  
手间。躺在自家床上的小王终于觉得  
自己快乐了。

然而没过几天,小王就不乐了,仿佛  
在家里做什么都是错的:葛优躺被妈  
妈说懒,帮忙干活被嫌弃捣乱,妈妈  
的叮嘱也从亲切变成了烦人模式,夹  
带着七姑八姨的家长里短,还有对爸  
爸啥也不干的抱怨。小王听不下去  
了,借口要加班,打开电脑上网吐槽,  
立刻得到了网友们的回应:  
可不是嘛,感觉我妈比领导还烦!

第一天母亲慈子孝,一周后鸡飞狗  
跳

为什么会这样呢?

惹人烦的妈妈,也许本质是  
缺席的爸爸

当小王被妈妈念叨烦时,小王的爸  
爸在哪儿呢?

小王的家庭是典型的男主人女主  
内型,从小王记事起,爸爸就常常加  
班,回家很少做家务。妈妈包揽家中  
一切,带孩子、照顾老人样样都要管。  
在小王的印象中,妈妈非常关心自己,  
直到高三,他每天的衣服还是妈妈前  
一晚搭配好放在床上。他跟妈妈的交  
流很多,但爸爸似乎总是沉默寡言。  
原本应该跟爸爸商量,合作的妈妈,  
却没法从爸爸那里得到支持,常常在  
他面前抱怨:你爸总是这样。

在这个家庭中,爸爸好像是个外人,  
总是在妈妈需要支持时缺席,于是  
焦虑的妈妈只好把目光转向自己的  
孩子,用把孩子拉进三角关系(triangle)

方式来发泄自己的焦虑。比如,过度  
关注小王的生活,甚至让小王觉得妈  
妈好像想控制自己。妈妈也会让缺  
席的爸爸用另一种方式在场,比如  
对爸爸抱怨:这孩子太不让人省心  
了,或者对小王抱怨:你爸对我漠不  
关心。

当小王长大成人,远离家乡独立生  
活时,妈妈就没法拉拢他了;但当他  
回到妈妈身边过年时,这样的模式又  
会重新出现。

爸妈也无奈,烦人,是这样一代  
一代传递的

但这也不能全怪小王的爸妈,毕竟  
从来没有谁教过他们,甚至在他们小  
时候,小王的爷爷奶奶外公外婆也  
是这样对他们的。

早期的心理学家认为,亲子关系之  
间某些相处模式是对过去几代人的  
复制,并将会在接下来的几代人中

不断重复。

我们理解、应对问题总有一套相对  
稳定的方式,这就是图式。而在我们  
长大的过程中,父母作为我们的第一  
任老师,他们的行为让我们学到解  
决问题的方式,让我们形成最初的一  
套图式。小王的妈妈出生在农村,小  
时候家里穷,小王的外公常年打工  
不在家,外婆在家干农活、照顾几  
个孩子,于是妈妈就习惯了小王外  
婆的抱怨,而在她长大后、养育小王  
的时候,也就重复了这样的模式。

当然了,模式有可能重复,并不意  
味着无法改变。只要我们了解这种  
模式是怎样运行的,在下次感到烦  
躁时觉察这种模式,就有可能改变它  
了。

想摆脱烦恼?试试这种  
阴阳怪气

既然我们已经知道了,妈妈之所以  
烦,是因为没有得到关注。所以,把爸  
爸

## 这群年轻人为什么假装生活在过去

回忆被覆上了一层又一  
层温柔的高光,想象性地构  
造出了生活在别处的纾解  
通道。

假如上世纪八九十年代有互联网,当  
时的朋友圈或许就是“假装活在1980  
-2000年豆瓣小组”的模样。这里的  
时光似乎倒流了30多年,有人吐槽  
每周二的电视台集体维修画面,有  
人晒出终于买到心心念念的摩托  
罗拉新款手机,有人分享去大光明影  
院看张国荣主演的《霸王别姬》经  
历。每一条实时更新的消息,都充盈  
着浓浓的“时代气息”。

创建于2020年5月,聚集6万多名  
成员,假装活在1980-2000年豆瓣  
小组在众怀旧讨论中显得不太一样。  
组员们将发生在20世纪80年代到千  
禧年前后的事件从历史记忆中“打  
捞”出来,借着珍贵

的老物件和照片,幻想出一个正在  
发生的当下。仅仅是分享不够,还  
有一群小伙伴陪你一起“当戏精”,  
大家彼此配合对方的表演,看破不  
说破,置身过去的沉浸体验感满  
分。

欢迎打开这扇通往过去的任意门,  
这一刻,让我们时光倒流。组规里如  
是写:假装生活在过去,小组成员们  
构筑了一个回忆集散地,在其中寻求  
共同爱好的共鸣:有喜欢看舒克贝  
塔的吗?今天在报刊亭还看到了彩  
色画册,但是妈妈不给我买,不是  
很开心。很想听周杰伦的新歌,但  
是零花钱买不起正版磁带该怎么办  
呀?这时一定会有一大群人跳出  
来回应:我的舒克贝塔画册可以借  
给你看,上下两册,我包了书皮的,  
要爱惜一点哦!周杰伦新歌我们广  
播台天天有人点,都不用买磁带的,  
但我觉得你可以用英语听力磁带录  
一盘。

年少时看过的书籍电影、学生时代  
最爱的绝版零食、街角那家每天放  
学

必经的碟片出租店、BB机与老式翻  
盖手机,陪伴许多人走过年少的事物  
重新回到视野中,化作一代人对某  
个时代的共同记忆。当有人询问“冬  
天擦脸用的求推荐”,评论区内纷  
纷开始“激情带货”:那美净孩  
儿面、夏士莲雪花膏,还有青蛙王  
子和大宝。如果有人一不小心露  
馅儿,说出了不属于那个年代的事  
物,这些可以在淘宝买到,一定有  
人在下面帮忙圆场:淘宝这是什么  
?

不过,什么是活在“上世纪八九  
十年代”,而不是更早的六七十年  
代?有网友琢磨,大概是1980年之  
后的巨变和可能性太多,足以构成  
很多人心目中的“黄金年代”,我  
爱那个时代,因为我回不去了。那  
些年并没有网络,缺少记录和分享  
的公共空间,很多想法不足也无法  
道与外人。当那批人渐渐长大,怀  
旧时突然发现,明明互不相识却拥  
有着烙下时间印记的共同悲喜。互  
联网则提供了一个共享角落,能够  
假装回到过去,重温曾经的年少时  
光。而没有经历过那段岁月的人,

好友删了又加,加回之后  
怎么办?

好友删了又加,加回后又如何处理这  
段关系呢?陈武分析,从理性的视角  
去看,要思考这段关系是否可逆,再  
考虑加回后的关系延续。

有的关系是可逆的:因为一时情绪  
问题或产生误会导致的删除,当情  
感发泄后回归理性、误会解除,加  
回之后关系容易恢复如初;但有  
的关系是不可逆的:如果不可逆,  
删了再加回的作用不大,甚至不小  
心还是会双方寒心,造成更大的伤  
害。

怎么判断是否可逆?信息化时代,  
微信删除几乎相当于断交,断交后  
再修复关系,代价比较大。陈武指  
出,首先要判断这段关系是否对你  
造成过比较大的伤害,比如,对方  
的过激行为是否对你有严重影响。  
如果有的话,这种关系加回去也很  
尴尬,甚至还会成为定时炸弹,有  
些东西的确很难回到过去。

其次则需要判断两人是否存在价值  
观上的冲突。在公共领域的议题,  
价值观尚可和而不同,但当对方  
的表现让你觉得他不是我认识的那  
个人时,关系则未必是可逆的。这  
些都需要自己去判断。

但有时候,删除好友也是缺乏沟通  
的体现。陈武认为,任何关系不可  
能一直处于一条水平线上。人际关  
系,肯定会存在破裂、矛盾。在经  
历过低谷和渐行渐远后还能彼此  
不离不弃,才是良好的关系。能扛  
过去,关系就可能升温。我们要允  
许一段关系存在低谷期,或许删除  
后又加回,过了一段时间,你在生  
命中转了一圈后,看见更多的人,或  
许会意识到曾经朋友身上的闪光点,  
两人还能够回到同一频道,成为  
曾经的样子。

陈武建议,在面对问题时,不要轻  
易更换或结束,不妨试着努力沟通  
。对于你珍惜的关系,不妨真正表  
达自我,为这段关系画上好的句  
点。

由于割舍不掉长达20年的关系,塔  
庚最终加回了小×。在删除、闹  
剧、边界感似乎出现了一些变化。  
过去她过于爱闲聊,说阴阳怪气  
的话,影响她心情。加回来后,我  
们好好聊了一次,她似乎对边界有  
一点认识,而我好像也不容易被她  
干扰了,不开心就直说,毕竟最坏  
的结果就是再删一次。

删除与加回,有时候是重新调整  
边界的信号。塔庚说:当我们都珍  
惜友谊,就都愿意重新调整到适当  
的位置。删除再加回来,也没想象  
中那么困难,反而让关系更明确。

如今大城市也好,小城市也罢,孩  
子们都很忙。另一个朋友,孩子刚  
上小学,周末各种课程安排得满满  
当当,她说,会习惯的,因为周围的  
伙伴都在过这种生活。见不得孩  
子闲着,怕他们无所事事,似乎是  
焦虑家长的普遍心态。可孩子们的  
感受呢?她面对父母的倾情付出,  
只能努力配合。

我在一所中学上写作课时,让学  
生讲讲自己的兴趣爱好,有的学生  
面无表情,说:没什么,课余时间  
都去上培训班了。生活是从一个  
课堂到另一个课堂,一场考试接  
着一场考试,无缝衔接。

电影《心灵奇旅》里,有一幕很  
有意思。主角乔伊期盼了很久的  
演出成功之后,被平淡地告知,  
接着准备第二天的演出,顿时很  
失望。我能理解乔伊的这种失  
望,不仅仅是觉得“就这样了”  
的失落,其实作为普通人,一般  
都会在鲜花和掌声中沉浸、膨  
胀一阵子,放慢一点节奏。但女  
音乐家看来,这只不过是平常的  
一段工作,还要接着准备下一  
场。那是成功人士的节奏。

联想到2007年拍的小栗旬纪录  
片《情热大陆》,24岁的小栗旬,  
节目组跟他200天的日程,那一段  
时间他几乎每天只能睡两三个小  
时,工作有电影、电视剧、舞台  
剧、广告、广播直播,他还要见  
缝插针做运动,半夜跑到公园背  
台词。人气鼎盛期,事务所对邀  
约来者不拒,只为了以后有选择  
余地。这也是演员的无奈,人气  
是个玄学,害怕哪天突然不见。  
纪录片最后,第200天,155页  
台词的舞台剧《卡里古拉》首  
演成功之后,当天晚上(已经下  
半夜)小栗旬还得接着去别处  
做广播节目。看得人唏嘘不已,  
心疼又佩服,他简直是世界上最  
努力的人。

多年过去,当三十一岁的小栗旬  
在采访中回头再看自己那段时光,  
感觉并不好。那一年过度透支,  
他得了“燃烧殆尽综合征”,对  
工作提不起兴趣,缓了好几年才  
恢复状态,有新的优秀作品。努  
力是很好的,可节奏太快了,想  
一直快下去是不可能的,终究  
总会发生状况,被迫慢下来。

人终究不是机器,没有闲暇的生  
活会损失后劲儿。过分满的规划,  
就像行列整齐的人工林,树下的  
落叶也被扫得干干净净,而不是  
自然形成的森林,高低交错,各  
种生物隐藏其间,有完整生态,  
充斥着各种可能。人生漫漫,  
慢慢来,或许反而会比较好。

过去,是希望体验一下所谓的“  
黄金年代”,是回去弥补曾经的  
遗憾,还是仅仅想从残酷的现实  
中抽离,享受片刻的放松与宁  
静?

或许都是。电视评论人何天平在  
谈论人们热衷于刷老剧时提及:  
在越来越快的生存节奏里,有  
意识地“逃”回过去,也成为  
很多当代人一种有效的心理代  
偿机制。也是在如此情况下,回  
忆被覆上了一层又一层的温柔  
高光,想象性地构造出了生活  
在别处的纾解通道。

假装活在过去,能够给予忙碌  
的现代人一个肆意挥霍幻想的  
空间,以暂时忘掉现实生活带来  
的酸楚与沉重。

只是这种“逃离”不能太长。在  
伍迪·艾伦的电影《午夜巴黎》  
里,美国作家吉尔穿越到自己热  
爱的20世纪20年代“黄金时  
代”的巴黎,遇见自己崇拜的  
海明威等人,还与一个女孩坠  
入爱河,但那个时代的女孩却  
认为19世纪90年代才是真正的  
黄金时代。认为别的时代比自  
己生活的时代更好,是无法应  
对当前生活的浪漫主义幻想。

过去或许很美好,但也一定要  
记得,现在你所经历的当下,也  
将成为未来回不去的曾经。假  
装活在几十年前之后,不要忘  
了乘坐“时光机”返回现在,  
也许当下的日子苦乐参半,向  
前看才是给过去最好的答案。  
有人疑惑,为什么那么多人想  
要活在



视觉中国供图

□ 加利

今天爸爸给我买了个BB机,有事  
别叫呼我。  
我刚去书店买了最新的7月《科  
幻世界》,里面的《流浪地球》  
太棒了,不知道啥时才能拍成电  
影?