



协办单位  
眉山市教育和体育局  
眉山市妇女联合会  
眉山市未成年人保护工作委员会办公室

特别鸣谢  
眉山市精神卫生中心

有读者留言,说自己给别人发消息,如果长时间没收到回复,会频繁刷新聊天记录,忍不住猜想,对方是否因为讨厌自己才不回复,甚至非常焦虑。本期《守护成长 YY有话说》邀请到眉山市精神卫生中心的心理治疗师陈雨茹,一起聊一聊“我们会因为别人不回消息而焦虑?”这个话题。

## 你会为别人不回信息而焦虑吗?

问题一  
我们为什么会因为别人不回消息而焦虑?

【陈雨茹】随着手机和社交软件以及网络的普及,每天使用手机查看各种社交软件,已成为人们日常生活中必不可少的一部分。一些人在遇到别人没有及时回复自己消息时,可能会产生过多的自我担忧,从而焦虑不安。这背后的原因有很多,其中主要包括这些:  
未收到别人的回复,或是别人没有及时回复自己,有些人会觉得自尊心受到“挑战”。心理学上认为,人们的自尊心很大程度上来源于外界给予的回应和评价。如果一个人的自尊心是10分,那么外界给予的反馈就是7分,自我的自尊感则是3分。当我们得不到回应的时候,就会下

意识从自身寻找问题,将所有的责任、错误或缺点,都归咎于自己身上。其实,这种焦虑现象的产生是因为他人不回消息的时候,就是在给予我们“负面反馈”。比如,生活中你给别人打招呼,对方视而不见,你心里会感到不舒服。转换到线上也是如此,虽然心情受影响的程度因人而异。  
因为别人不回消息而焦虑,这还和个人性格特征有关。当一个人经常因为别人不回复信息而胡思乱想,出现焦虑,这可能是焦虑型依恋人格的表现。焦虑型依恋人格的人有着过于敏感和追求完美的个性特征,会放大别人不回信息这个行为给自己带来的一些情绪。比如信任感,

当他们通过发信息建立了与对方的联系时,也开始建立安全感。这种安全感来自于他们与另一半的联系和互动。尤其是在面对重要的人或关系时,他们不但期待信息被秒回,还会因没有回应陷入强烈的负面情绪,会怀疑自己在对方心中是否重要。同时,当他们向对方发送信息时,希望得到回复,这是在交流中建立联系和互动的重要部分。当对方没有回应时,他们可能会感到孤独和不知所措。当消息的回复出现滞后时,焦虑型依恋人格的人会出现焦虑、担心、不安等情绪,他们可能会对此纠结数天,导致情绪的持续波动。

问题二  
对方不回信息是否就是不尊重人?

【陈雨茹】手机和网络社交软件本是让大家沟通交流变得便捷,但有时候发出的信息没有收到回复,会让人失望、不舒服,甚至焦虑。随之我们也会产生疑问,对方不回信息是否就是不尊重人?答案并不是绝对的。  
在现代社会中,人们生活节奏非常快,工作和学习压力也非常大,有时收到消息由于时间紧迫或一时忙于其他事情,本想将回复暂缓,最后却忘了。虽然不回复信息可能会让别人感到不

舒服,但每个人都有自己的生活和工作要忙碌,不可能每时每刻拿着手机关注信息进行回复,我们并不能因此判定对方不尊重人。  
我们每天都被各种信息所包围,我们需要对各种信息进行甄别,从中筛选出有用的信息来处理,加上其他乱七八糟的无用信息,令人不胜其烦,所以也的确有人会看到了信息不想回复。比如发信息的人问一些没有实际意义的问题,“你吃饭了吗?”“在吗?我想问你个事儿。”信息并没

有说是什么事,显得既不重要,也不紧急,这种情况下,不回复信息并不会导致什么问题。遇到有人发信息涉及一些没有边界感的内容,甚至是被视为骚扰性的信息,人们会出于自我保护不做回复,这也是可以理解的。  
当然,如果不回复信息会影响到工作、生活,给对方带来不便或者失望的话,我们应该尽量避免这种情况发生,尊重别人的感受,培养自己良好的沟通习惯和礼仪意识。

问题三  
总为别人不回信息而焦虑怎么办?

【陈雨茹】“是我说错了什么吗?”“他不喜欢我了吗?”“我在工作中哪里做得让他不满意了吗?”……有些人发出信息后得不到回复时,就开始忍不住各种猜想,引发焦虑。这其实说明他们对回复的需求以及与人之间的关系有一定期待。我们要明白,每个人都有自己的生活和权利,我们需要学会调整自己的情绪,并理性看待“对方为什么不回信息?”这一问题。我们应该尝试从对方的角度去理解,并不是简单将其视为对自己的冷漠或无视。同时,我们也要调整自己的情绪,提高自我认知和情商,以更好地处理这类情况。  
别人不回信息,我们不要太过于敏感,要保

持冷静和平和的心态,不要过度在意解读对方不回信息的情况。有可能对方正在忙,不方便回复,或是因为对方的手机通知设置、网络连接等原因导致没有看到信息。这个时候,我们不妨给对方留一些时间。如果你的信息真的很重要,可以直接打电话沟通,以便及时有效得到解答。  
如果对方经常不回信息,我们要尊重对方的选择。有时候,不回信息可能是对方的一种选择和态度,可能是因为不想继续这个话题或者不想跟我们交流。我们可以尝试主动联系对方进行沟通,在沟通过程中保持礼貌和耐心。因为咄咄逼人和发脾气并不能解决问题,反而会给双方带

来不必要的困扰和负面情绪,我们要保持自己的优雅和礼貌,以建立良好的人际关系。更重要的是,我们应该明白,生活中有太多的事情是我们无法掌控的,但我们可以选择自己的心态和行为,不要因此而感到挫败或者失落,更不能被他人的行为所左右。只有这样,我们才能够真正拥有自由和愉悦的生活。  
如果因别人不回信息而焦虑已经无法自我调整好,鼓励大家去寻求专业的帮助。在咨询过程中,咨询师会和你一起去感受和体验焦虑情绪,用更为专业的方法,陪你一起探索焦虑的起源,逐步修正不合理信念,重获安全感。



### 结语

当别人不回信息时,我们要保持耐心和理解,以开放和宽容的心态去沟通和交流,让自己远离焦虑。

眉山日报全媒体记者 余毅 整理

主编 向哲 编辑 毛馨怡  
美编 李燕 校对 杜沁莲

中国邮政 CHINA POST

邮生活

# 中国邮政会员日

活动时间: 11月9日-12月8日

活动指引:

看直播领好礼

开宝箱邮福利

0元秒杀

生日祝福礼

新人注册礼

积分赢好礼

参与方式:

- 1、扫描下方二维码“邮生活”APP二维码,下载注册并登录,点击活动宣传图片可直达活动页面;
- 2、扫描下方二维码“邮生活”微信公众号二维码,点击菜单栏“热门活动-邮政会员日”直达活动页面。

扫码关注  
“邮生活”公众号

扫码下载  
“邮生活”APP

眉山邮政官方微信

眉山邮政官方抖音

EMS中国邮政速运物流

加入邮生活,畅享优生活

广告