

停止丟訊息 重新講電話

讓我學到這些事

我們時常與家人朋友互傳訊息，漸漸我們不再開口講電話了，自由作家瓊斯 (Anne Roderique-Jones) 疑惑，為什麼我們不再打電話給別人，單純享受瞎扯的愉快了？她決定做實驗，撇開萬事傳簡訊的習慣，開始更直接地與朋友對話。

今日，我們擁有各種各樣的高效率溝通方式，而且它們已經形成了難以打破的階層結構。

雖然不合我的喜好，但簡訊的排名最高。再來是電子郵件，專屬於工作、奇特計畫和比較不正式的邀約。然後是 Facebook，以及嚇人的 Messenger 彈出視窗。接著才是過時的電話；現在，我偶爾還會通電話的對象，只剩下青春期之前就認識的女性朋友，當然，以及我的母親。

我會在需要認真建議、或是只是想聊聊天之時，打電話給母親。最近，我們進行了一場長達 30 分鐘、大談乾洗髮產品優點的有趣對話。

我發現，如果是用簡訊，絕對不可能出現這種愉快無比的瞎聊；我也不禁思考，為什麼我不再打電話給其他人、享受這種單純的快樂？因此，我決定花費一週的時間，把電話放到耳邊。接下來就是我學到的事物：

1. 打電話給其他人，對方可能會以為你碰上了緊急情況

打電話給某個你原本只會傳簡訊的人，可能會讓對方以為你發生了緊急情況。

去年，17 歲的姪女傳來簡訊，詢問十分鐘之後可不可以打電話給我。這稱作「預告簡訊」，我也開始大量冒汗，得用抹布擦乾雙手才能回簡訊。結果發現，姪女完全沒事，但她已經 17 歲了，而且我從來沒有為此打電話給她。

當我們不再用手機講電話，全新的問題也隨之浮現：你在打電話之前有先傳簡訊嗎？聊天需要會議、突然生病這類合理的理由嗎？顯然，語言信箱也在漸漸消亡；開始這次實驗之後，我發現，許多人再也不在乎語言信箱，我也留下了許多無人聆聽的留言。



2. 感覺有點像是第一次約會

想讓某個人倍感尷尬，你可以突然打電話給對方、告訴對方你想聊一聊。

打電話給母親以外的人聊天，對話的前 2 分鐘感覺會非常尷尬，但等到你們解決了「你到底為什麼要突然打電話給我」這個問題之後，很快就會駕輕就熟。

雖然我常常透過電話進行訪問，我已經變得不太習慣打電話給朋友，也發現我在電話接通、和朋友打招呼之時，有點不知道該說什麼。不過，一旦渡過了尷尬期，對話就會變得自然又流暢。

3. 很花時間（但傳簡訊也是）

開始這場實驗之時，我並沒有想到，講一通有意義的電話會佔去多少個人時間。我常會和朋友聊超過 1 小時，但那是因為聽見對方的聲音並開口聊天，感覺實在太棒了。

我曾經非常喜歡簡訊的原因之一，就是它感覺很簡短，是種不用撥電話就能得到答案的方式，例如取得賀卡寄送地址、簡單的問路等。

如今，簡訊已經成為我們的主要溝通方式，我也常會陷入長達半小時、充滿耍蠢 gif 圖片和貓咪照片的簡訊對談。這兩種溝通方式都得花費時間，但我學到，與朋友進行真正的對談，不但有建設性，也非常值得。

4. 運動量大增

一旦發現講電話需要不少時間，我就把它變成出門散步的藉口。在這個沉迷於多工的世界，走路加聊天，好過在聊天之餘順便逛 Facebook 和查看電子郵件信箱。

將心思放上對話，電話另一端的人也會覺得你有在用心。

對我來說，這麼做還有其他好處，因為這就像是在進行低強度運動，也可以吸收一些維生素 D。某個晴朗的星期日，我打了 3 通電話，同時也在住家附近散步，總共走了超過 8 公里。

5. 和朋友聊天感覺超棒

我在開始實驗後的第一通電話，就是打給認識了 33 年、我的好朋友瓊那。這通電話並不算是完全走出舒適區，因為我們從小就會講電話，現在則是混合了聊天和簡訊。



她就是那種一定會接電話的朋友，證據即為，我是在下午3點打給她，而且她那時不但要開車，還得處理卡在小狗嘴裡的釣魚鉤。只有我會在這種情況下讓電話進語言信箱嗎？我們聊了45分鐘，聊對方的家庭、各自父親的死亡，以及即將到來的高中同學會。那是我一整天、甚至是一週中最棒的時光。

隔天，我打電話給另一位好朋友薩瑞沙，聊我們的母親、身為人母，以及人生中的各種好事，也就是那些沒辦法用簡訊聊的事。那週稍後，我想起好朋友柯妮以及她新開的spa，我靈光一閃，決定不要傳長長的簡訊或寫電子郵件，而是直接打電話給她。讓我意外的是，她沒有覺得我瘋了，後來還回電話給我、在語言信箱留言（還是有人會用！），告訴我她的近況。

這不算是真正的對話，但我真的很想念她的聲音——雖然我們總是錯過對方撥來的電話。

6. 講電話強勢回歸

結果發現，大多數接到我電話的人都表示，他們喜歡用電話聊天，也很想念講電話。

同為自由作家的卡拉，對電話可謂讚不絕口；卡拉曾經認為自己不喜歡講電話，但她發現，與傳簡訊相比，這種新習慣讓她覺得自己不再只在乎自己，因為講電話讓兩人都有機會詢問對方的近況。

她表示，「我們會聊最近幾週過得怎麼樣、我們的希望、我們的目標。至少對我來說，相對於眼前那些令人憂心的事情，這些對話就像是種必要的制衡。不要一直鑽牛角尖，開口說出自己的情況，而且又沒有那種在擁擠咖啡店聊心事的尷尬感，真的會讓友誼更緊密、更美好。」

有位老同事最近在 Facebook 上寫道，他實在受夠了線上對談，想要與朋友更常講電話、更常見面。

真正的對話，感覺比簡訊更加自然真誠，因為你說出了當下的想法，而非仔細思考過後的意見；此外，我們也常會在傳送簡訊時，修飾自己的說法。我的另一個朋友戴安娜，住在兩個時區外；準備掛上電話時，我告訴她，我只是想聽聽她的聲音，雖然還是比不上見面，和她聊天遠勝過任何簡訊和電子郵件。我認為，講電話正在強勢回歸。

想念起誰的聲音了嗎？打個電話過去吧。

